

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

THEMA:

Diabetes in relaties

‘Cooper ruikt het als ik te laag zit’

Kelsey Vlug

12

Wel of niet overstappen op **Abasaglar**?

14

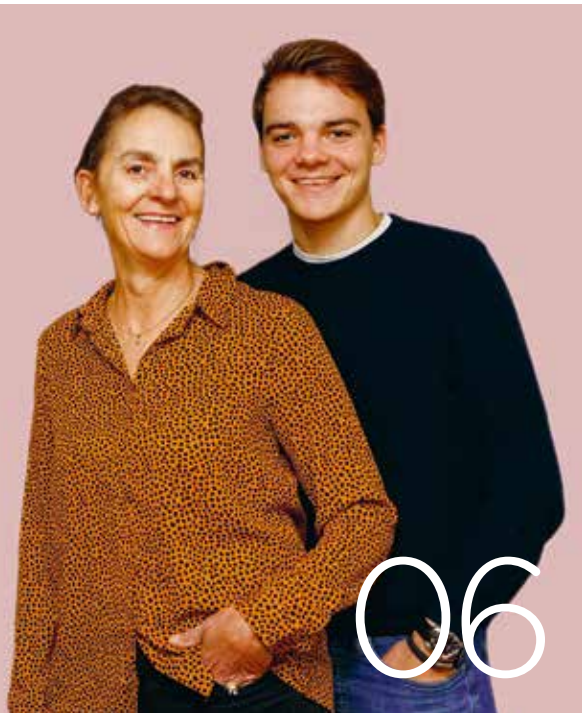
Diabetes-struggles binnen het gezin

22

Peulvruchten, briljantjes op uw bord



MEDIQ Direct Diabetes



Hoe is het om de zoon, de moeder, de partner of de hond van iemand met diabetes te zijn?

12 Wel of niet overstappen op Abasaglar?

14 'Gezinnen gaan verschillend om met diabetes, maar impact heeft het altijd'



EN VERDER

DIAWEETJES

- SugarFam bestaat één jaar 04
- Time in Range - Wat is het? 04
- **Het coronavirus en uw diabetes hulpmiddelen** 11
- Glucosesensor voor in het oog 13
- Kunstmatige alvleesklier stuk dichterbij 13
- Suikerlijers 2 nu in twintig steden te zien 18

GASTCOLUMN

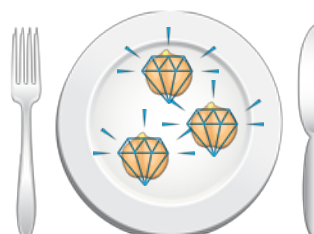
- 'Wonder Woman' Vanessa Groot 25

PANELVRAAG

- Voelt u zich weleens tot last van uw familie, naasten of collega's vanwege uw diabetes? 21

KIND & OUDERS

- Een avondje ontspannen met D-Support 30
- Maak de rebus en win het Gluky Day familiespel 31



Peulvruchten, briljantjes op uw bord

22



28

Myrthe Heida:

**‘Deze hulpmiddelen
passen bij mijn levensstijl’**

19

Nathalie Ekelmans:

**‘Diabetes heeft meer
impact op mijn omgeving
dan ik zou willen’**

26

**Ovenschotel met
kikkererwten & groenten**

30



**‘Een puber vraagt om
liefdevolle verwaarlozing’**

Opvoedkwesties met
Marina van der Wal

29



Toen we in januari begonnen aan dit themanummer over ‘diabetes in relaties’, had niemand een idee van wat ons te wachten stond. In drie maanden tijd is de wereld veranderd en zijn we in de greep van het coronavirus. Voor mensen met diabetes vormt corona een extra risico. We kunnen ons voorstellen dat u zich zorgen maakt over uw diabeteshulpmiddelen en -medicatie. Maar ik kan u verzekeren: in deze tijden van crisis staan we als Mediq meer dan ooit voor u klaar. We zetten extra stappen en draaien weekenden door. Onze klantendienstmedewerkers zijn toegerust om u vanuit huis te woord te staan en alle orders te verwerken en de teams in onze warehouses werken harder dan ooit om alle orders op tijd de deur uit te krijgen.

Om terug te komen op het thema ‘diabetes in relaties’: in deze moeilijke tijd bent u meer dan normaal aangewezen op uw familie en naasten. Dit vergt soms veel van relaties, maar scheidt ook verbinding. Wij wensen u veel wijsheid en sterkte toe.

Tot slot, willen we ons medeleven betuigen met alle families die getroffen zijn door corona. Heel veel sterkte, steun elkaar en let goed op uw gezondheid.

Arjen Linders, algemeen directeur Benelux



Op pagina 11 vindt u meer informatie over corona. Voor het laatste nieuws kunt u terecht op [mediq.nl/coronavirus](https://www.mediq.nl/coronavirus)



SugarFam bestaat één jaar

Precies een jaar geleden stond het team van SugarFam op de cover van Diactueel. Inmiddels hebben ze hun eerste SugarFam-verjaardag gevierd. Het initiatief om kleurrijke covers te ontwerpen voor de draadloze OmniPod insulinepomp ontstond tijdens een afstudeeropdracht van de HZ University of Applied Sciences. Eén van de studenten, Eyenalem, heeft diabetes type 1 en gebruikte de OmniPod. Zij wilde de medische uitstraling van haar pomp verminderen. Haar gedachte was: iets wat je altijd op je lichaam draagt, je zelfs in leven houdt, moet er uit kunnen zien zoals jij dat wilt, toch? Inmiddels is SugarFam uitgegroeid tot een bedrijf dat een uitgebreide lijn met covers en t-shirts verkoopt in Nederland en veel andere landen. De covers passen ook op de nieuwe OmniPod Dash pods. Bijzonder is dat ze een deel van de opbrengst doneren aan het Diabetes Fonds.

Sugarfam.nl

NIEUW! Sinds kort verkoopt SugarFam ook covers voor de FreeStyle Libre!

De producten van SugarFam zijn niet verkrijgbaar bij MediQ Direct Diabetes.

Nieuwe aanpak om gezond oud te worden

Wie wil het niet? Tien gezonde jaren extra leven? De verouderingsartsen David van Bodegom en Rudi Westendorp stelden een boek samen, waarin ze hun belangrijkste inzichten over gezond oud worden, bundelden. In het compacte boek staat hoe u uw leefomgeving gezonder kunt inrichten door kleine veranderingen door te voeren in de keuken, woonkamer en slaapkamer. Ook het werk, de supermarkt en de wijk komen aan bod. Het boek is geïllustreerd met circa vijftig 'tegeltjeswijsheden' waarmee u direct aan de slag kunt.



10 JAAR CADEAU

David van Bodegom en Rudi Westendorp
133 p | uitgeverij Atlas Contact | € 12,50

We can't cure, but we do care (and wear)

Dit is het motto van Sick Style, een initiatief van Manon Toma. Manon ontwerpt shirts en sweaters die worden voorzien van grappige en dubbelzinnige teksten, allemaal met een knipoog naar een ziekte. Dit omdat zij gelooft dat ziek zijn al zuur genoeg is en humor een belangrijk medicijn is. Ook voor kerngezonde mensen zijn deze shirts met dubbelzinnige teksten leuk om te dragen. Manon heeft een chronische longaandoening en haar vader heeft diabetes type 1.

Voor vrouwen met diabetes ontwierp ze het shirt: 'Take me to the candy shop'. Dit shirt kun je nu bestellen in de pre-sale. Als Manon voldoende bestellingen binnen heeft, neemt Sick Style de t-shirts in productie. Dus zie jij jezelf dit voorjaar al lopen in dit t-shirt? Wees er dan snel bij, want de shirts worden in beperkte oplage gedrukt.

€ 29,95 | Sickstyle.nl of volg Manon op Instagram 'Sickstylecollective'

VIJFTIEN PROCENT VAN DE OPBRENGST GAAT NAAR HET DIABETES FONDS



Time in Range - Wat is het?

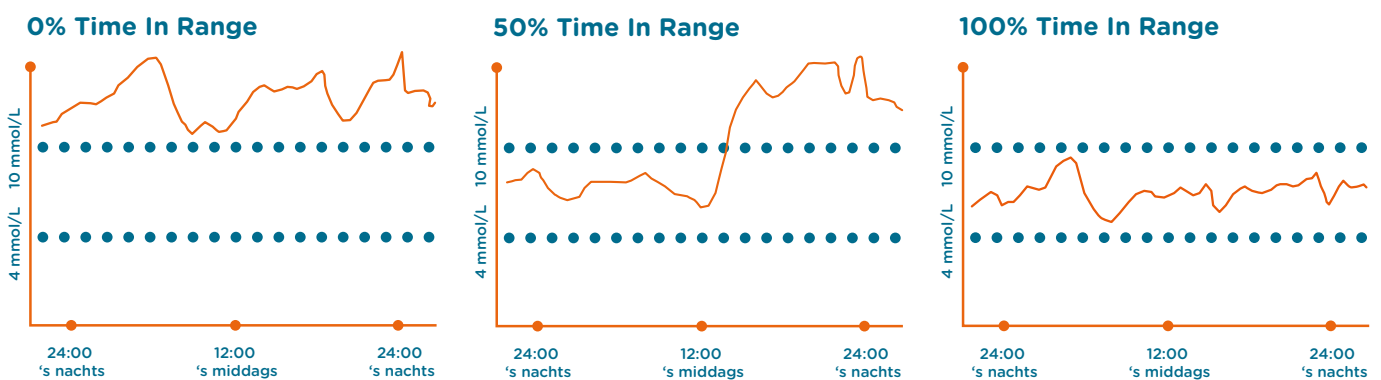
Jarenlang was het HbA1c de waarde waarvan werd afgeleid hoe uw diabetes was geregeld. Tegenwoordig wordt daarnaast ook gekeken naar Time in Range (TiR), zeker bij mensen die de FreeStyle Libre of een continue glucosesensor gebruiken. Waarom is dit?

Het HbA1c is een meting in het bloed die iets zegt over de gemiddelde bloedglucosewaarden van de voorgaande twee tot drie maanden. Het is een indicatie voor de hoogte van uw glucosewaarden. Het HbA1c zegt echter niets over de schommelingen van uw glucosewaarden. Immers: het gemiddelde van een waarde van 2 en 10 mmol/l is 6, maar het gemiddelde van 6 en 6 mmol/l is ook 6.

Bij Time in Range wordt gekeken naar hoeveel procent van

de tijd de bloedglucosewaarden zich binnen de streefwaarden bevinden. U stelt uw streefwaarden bijvoorbeeld in op 4 en 10 mmol/l, wat wil zeggen dat u ernaar streeft om uw bloedglucosewaarden niet lager dan 4 en niet hoger dan 10 te laten zijn. Uit de waarden van de FreeStyle Libre of glucosesensor kunt u dan afleiden hoeveel tijd u binnen uw streefwaarden heeft gezeten, bijvoorbeeld 50% of 80% van de tijd.

Met TiR krijgt u dus zicht op de schommelingen van uw glucosewaarden, iets wat u niet kunt afleiden uit uw HbA1c-waarde. Mensen met stabielere glucosewaarden (minder schommelingen) geven aan zich fitter te voelen en minder last te hebben van stemmingswisselingen.



Een wereld zonder type 1 diabetes

Wat zou het mooi zijn: een wereld zonder type 1 diabetes. Ook u kunt hieraan bijdragen door mee te doen aan de JDRF One Walk, een jaarlijks evenement waarbij geld bijeen wordt gebracht voor onderzoek naar een betere behandeling of genezing van diabetes type 1.

De JDRF One Walk vindt dit jaar plaats (onder voorbehoud i.v.m. het coronavirus) op **zaterdag 13 juni** op Kasteel Nyenrode in Breukelen. Op die dag lopen alle aanwezigen symbolisch van type 1 naar type géén.

One Walk-deelnemer Hans deed al eerder mee. Hij zegt: 'De Walk is een ontzettend leuk evenement. Je bent lekker bezig en wisselt ondertussen tips, ideeën en ervaringen uit. De Walk is nuttig, maar vooral plezierig!'

Draag net als Hans bij aan een wereld zonder type 1 diabetes. Kijk snel hoe u kunt helpen op jdrfwalk.nl.

Diabetes in relaties

TEKST: ANJA BEMELLEN FOTO'S: SIMON VAN DER WOUDE

Hoe is het om de zoon, de moeder, de partner of de hond van iemand met diabetes te zijn? Vijf mensen vertellen er openhartig over.

De zoon van ...

Anke van Bijsterveldt

Daan Wegdam (18) is de zoon van Anke (52). Anke is docent pedagogiek in Amersfoort, zij heeft diabetes type 1 sinds 2011. Daan woont thuis, studeert in Tilburg. 'Mama zorgt goed voor haar diabetes', zegt Daan. 'Ze spuit als ze gaat eten, als ze te hoog zit en voor het slapengaan. Ik merk het aan haar als ze tegen een hypo aan zit. Dan vraag ik hoe het gaat en of ze al gemeten heeft. Of ik zeg: "Mam, pak even een ranja". Als ze te laag zit, en er gaat thuis iets fout, is ze geïrriteerd. Dan moppert ze op mij en mijn broertje. Te lage suikers heeft ze meestal na een drukke werkdag. Misschien zou ze wat minder moeten werken. Vijf maanden geleden zat ze voor haar doen uitzonderlijk laag. We zaten aan de keukentafel te eten en toen sprak ze ineens heel gek. Ze kwam niet op sommige woorden, begon om van alles te lachen. Dat was echt extreem. Ze wilde met haar vork in het eten prikken, maar ze prikte er steeds naast. Toen heeft mijn broertje, die ook diabetes heeft, het prikapparaatje gepakt. Ze bleek veel te laag te zitten: 2 mmol/l. Ik heb haar ranja gegeven. Al ben ik omringd door diabetes, ik maak me geen zorgen, maar ik let er wel op bij allebei. Voor mezelf vind ik het niet zo erg.'

'Ze begon om van alles te lachen'

Daan Wegdam

‘Ik probeer haar vooral te steunen’

Tom Hillenaar

De partner van ...

Robin Smits

Tom Hillenaar (19) uit Leiden, studeert Technische Bestuurskunde in Delft. Hij heeft sinds anderhalf jaar een relatie met Robin Smits (19). ‘Robin en ik kennen elkaar al vier jaar. We zitten in dezelfde vriendengroep. De vonk sloeg over toen we met zijn tweetjes naar een concert gingen. Ik weet dat Robin sinds haar achtste diabetes type 1 heeft en dat ze jeugdambassadeur van JDRF* was. Haar diabetes heb ik nooit als obstakel gezien. Het was voor mij geen reden om haar niet leuk te vinden. Ik val voor de persoon. Al heb ik wel onderschat wat diabetes betekent, ook voor mezelf. Robin is twee keer out gegaan in haar slaap. De eerste keer zag het eruit alsof ze een epileptische aanval had, zo erg lag ze naast me te schokken. Dat was echt heftig. Ik wist niet wat ik moest doen, dus ik wekte haar moeder. Zij deed honing in Robins mond. Als we nu samen slapen, vraag ik hoe hoog ze zit en of ze wel voldoende gegeten heeft. Als ze zich overdag niet lekker voelt, vraag ik of ze misschien te hoog zit. Dan gaan we even wandelen. Soms maak ik me zorgen, maar ik probeer haar vooral te steunen. Robin heeft nu een nieuwe sensor. Ik merk dat het haar en mij meer rust geeft, ondanks dat hij ons beiden ’s nachts wakker piept.’

**JDRF - Juvenile Diabetes Research Foundation. Een internationale organisatie die onderzoek financiert naar een betere behandeling en de genezing van diabetes type 1.*



‘Als ouder bijt je vaak op je tanden’

Jacqueline



De moeder van ...

Willem Gesink

Jacqueline Gesink (58) uit Blaricum is moeder van drie kinderen. Willem (20), haar jongste, heeft diabetes type 1 sinds 2011. ‘Ik kom uit een artsengezin’, vertelt Jacqueline. ‘Ons motto is: “Het is wat het is, met zelfmedelijden kom je er niet”. In het begin leek Willem’s aandoening voorspoedig te gaan. Anderhalf jaar lang was hij een voorbeeldig type 1-patiëntje. Wij dachten allemaal, als dit type 1 is, dan wordt hij vast 100 jaar! Maar dat bleek de honeymoonfase*, daarna brak de strijd pas echt los. De ambulance is hier wel twintig keer geweest! Ik werkte eerst bij Nike Europe, een leuke baan waarvoor ik door heel Europa mocht reizen. Toen Willem zo ziek werd, heb ik mijn baan opgezegd.

Ik begon een crèche aan huis, tegenwoordig werk ik bij JDRF als project- en eventmanager. Willem zeilde op hoog niveau, maar dat gaat niet meer. Zijn hypo’s zijn ontelbaar. Hij gebruikt nu een insulinepomp, maar is nog steeds moeilijk in te stellen. Bij elk kuchje word je wakker. Het baart me zorgen. Ik slaap er slecht van. Als ouder bijt je vaak op je tanden; je laat je emotie niet zien als hij dingen doet of zegt, waarvan je weet dat hij ze niet expres doet. Maar Willem’s diabetes is ook ons leven geworden.

een deel van
Het is er gewoon

**honeymoonfase: periode vlak na de diagnose van diabetes type 1, waarin het lichaam nog wat insuline aanmaakt. De glucosewaarden zijn daardoor makkelijker te reguleren. Deze periode gaat altijd voorbij.*

De partner van ...

Willeke Mulder

Pepijn de Haan (47) en Willeke Mulder (46) zijn dertig jaar samen en hebben twee kinderen. 'We kennen elkaar sinds de middelbare schooltijd', vertelt Pepijn. 'Willeke heeft sinds haar elfde diabetes type 1. Ze is een extreme diabeet. Ze voelt haar hypo's niet aankomen, heeft vaak te lage suikers. Haar eerste hypo vergeet ik niet meer. Ze lag met stuiptrekkingen op de grond, daarna is ze vaker out geweest. Diabetes heeft behoorlijke impact op ons leven gehad. Ik was schipper en veel van huis. We konden een woning met een inpandig café kopen. Dat leek ideaal, omdat Willeke uit een horecafamilie komt. Zo kon ik blijven varen en kon Willeke in het café werken. Maar een café betekent dat je 's avonds werkt, en in de weekenden. Ze maakte lange uren, ook al sprong ik 's avonds bij. Zeven jaar hebben we zo geleefd. Het bleek geen goed ritme voor Willeke's suikers! Ze had al zoveel hypo's en er kwamen er steeds meer bij. Het was gekkenwerk! Willeke was juist gebaat bij rust en structuur. We verkochten het café en ik nam afscheid van mijn werk als schipper. Inmiddels zijn we vijftien jaar verder en werk ik alweer een tijd bij de provincie. Willeke heeft sinds 2012 een sensor. Die geeft tijdig aan wanneer ze te laag zit. Dat maakt ons leven een stuk rustiger.'

'Diabetes heeft veel impact gehad'

Pepijn de Haan



De hond van ...

Kelsey Vlug

Cooper (6) is een teckel. Hij wordt getraind om de hypo's en hypers van zijn baasje Kelsey Vlug (25) te herkennen en haar te waarschuwen. Kelsey: 'Ik heb sinds mijn zesde diabetes type 1. Ik ben slecht instelbaar, heb vaak hypo's en hypers die ik lang niet altijd tijdig opmerk. Dat knaagde aan mijn zelfvertrouwen. Mijn hond Cooper die altijd meeging als ik hardliep, liep vaak precies voor mijn voeten. Mijn internist vertelde dat Cooper misschien wel mijn hypo's en hypers rook. Ik informeerde bij Stichting HERO in Assen, een opleiding om honden tot Diabetic Alert Dog of diabeteshond te trainen. Een teckel hadden ze nog niet eerder als diabeteshond gezien, maar ik had zo veel vertrouwen in Cooper, dat hij de training mocht volgen. Als ik nu een hypo heb, kauw ik op een watje, en dat vries ik in. Hetzelfde doe ik als ik een hyper heb. Zo leert Cooper de geuren feilloos te herkennen. Bij een hypo waarschuwt hij me door met zijn snuit tegen mij te duwen. Bij een hyper trekt hij met zijn bek aan een halsbandje dat om mijn enkel zit. Ik heb een hondenuitlaatservice en loop met acht honden rond Soesterberg en Woudenberg. Cooper gaat nog steeds mee. Dat geeft zelfvertrouwen. Ik durf ook weer in de auto.'

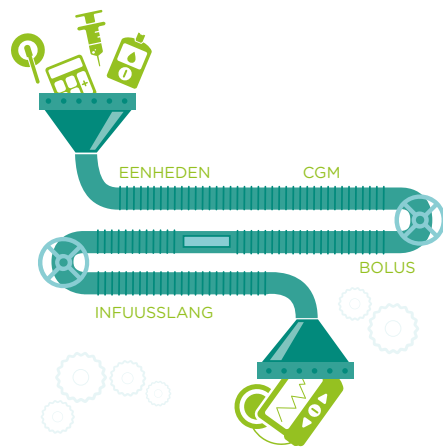
‘Cooper
ruikt het
als ik
te laag zit’



Insulinepomp kiezen? Gebruik de keuzehulp

Begint u met insulinepomptherapie of kunt u binnenkort overstappen op een nieuwe insulinepomp? Dan heeft u de keuze uit veel opties. De keuze die u maakt is belangrijk, want een insulinepomp draagt u 24/7 en u heeft slechts eens per vier jaar recht op een nieuwe pomp. Uw diabetesverpleegkundige begeleidt u bij het maken van de juiste keuze. Daarnaast kunt u de keuzehulp invullen op pompnet.nl. Deze keuzehulp geeft u een onafhankelijk advies over welke insulinepomp het beste bij u past.

Pompnet.nl



Houd rekening met aangepaste bezorgtijden tijdens de feestdagen

Pasen is net achter de rug en Hemelvaart en Pinksteren staan voor de deur. Bij ons geldt normaliter: op werkdagen voor 17.00 uur besteld, is de volgende dag in huis. Rondom de feestdagen is er een uitzondering op deze regel. U moet dan rekening houden met een ander bezorgschema.

Actueel bezorgschema

Op mediqdirectdiabetes.nl/feestdagen vindt u het actuele bezorgschema. Daar ziet u precies waar u aan toe bent.

Bezorging rondom de feestdagen

PostNL verzorgt de levering van de pakketten. Medische pakketten krijgen bij grote drukte voorrang op andere pakketten. Bovendien geldt voor medische pakketten dat PostNL een tweede keer bij u langskomt als u bij het eerste bezorgmoment niet thuis was. Desondanks kan uw pakket rondom de feestdagen vertraging oplopen door de drukte bij PostNL.

Medicijnen

Voor mensen die ook hun medicatie via Mediq Direct Diabetes ontvangen, is het aangepaste bezorgschema niet van toepassing. U krijgt dan twee weken voor de bezorging een herinneringsmail, waarin de juiste leverdatum wordt gecommuniceerd. Houd uw mail dus goed in de gaten.

Bereikbaarheid

U kunt onze klantenservice op reguliere werkdagen van 8.30 tot 17.30 uur bereiken of stuur een e-mail naar info@mediqdirectdiabetes.nl. Via onze webshop kunt u uw bestelling op elk gewenst moment doorgeven.

Het coronavirus en uw diabetesmiddelen

Bij Mediq doen we onze uiterste best om het coronavirus (COVID19) buiten de deur te houden. Hierbij richten we ons zowel op de continuïteit van onze leveringen en medische dienstverlening als op de veiligheid en gezondheid van onze medewerkers, klanten en andere relaties. We treffen doorlopend maatregelen om te voorkomen dat essentiële werkzaamheden stil komen te liggen. Dit is belangrijk om onze medische zorg en hulpmiddelen op de juiste tijd en plaats te blijven leveren.

De klantenservice krijgt veel vragen over het coronavirus en hoe te handelen. U helpt andere mensen met diabetes en ons enorm door uw gebruikelijke bestelcyclus te blijven volgen én door via de website te bestellen. Dit vermindert de telefonische drukte en zorgt ervoor dat uw bestelling direct wordt geplaatst.

Mediq heeft met alle andere marktpartijen afgesproken dat we geen extra hoeveelheden - buiten de machtiging van uw behandelaar - leveren.

LAATSTE NIEUWS

Tijdens de coronacrisis verandert het nieuws elke dag. Wat we vandaag schrijven, kan morgen alweer achterhaald zijn. Daarom verwijzen we u voor het laatste nieuws naar mediq.nl/coronavirus.



Wel of niet overstappen op Abasaglar?

Gebruikt u de langwerkende insuline Lantus® van Sanofi? Dan is het mogelijk dat uw arts of diabetesverpleegkundige u voorstelt om over te stappen op Abasaglar® van Lilly. Waarom vragen ze dit en is overstappen veilig?

Abasaglar is een biosimilar van Lantus. Een biosimilar is een biologisch geneesmiddel, dat soortgelijk is aan het origineel, in dit geval Lantus. De werkzame stof in Lantus is glargine. Lantus is de merknaam. In 2015 verliep het patent op glargine. Vanaf dat moment mochten andere fabrikanten ook een langwerkende insuline van glargine op de markt brengen. Het farmaceutische bedrijf Lilly deed dit en introduceerde Abasaglar, eveneens een langwerkende insuline gemaakt van glargine. Vergelijk het met melk van het merk Friesland Campina en melk van het huismerk van een supermarkt.

Goedkoper - Abasaglar is goedkoper dan Lantus. Dat komt omdat Lantus de eerste langwerkende insuline glargine was. Het ontwikkelen van insuline is een ingewikkeld en duur proces. Daar gaan jaren onderzoek aan vooraf. Om de kosten van deze ontwikkeling terug te verdienen, krijgt het farmaceutische bedrijf dat het medicijn heeft ontwikkeld, patent op het geneesmiddel. Zij zijn dan de enige die het middel op de markt mogen brengen. In die periode kunnen ze het geld dat de ontwikkeling van het nieuwe medicijn heeft gekost, terugverdienen. Na twintig jaar verloopt dit patent en mogen andere fabrikanten een soortgelijk middel op de markt brengen. Omdat er al veel

onderzoek naar glargine was gedaan, is het minder duur om een biosimilar te ontwikkelen. Hierdoor daalt de prijs. Bovendien ontstaat er marktwerking – concurrentie – als er meerdere varianten op de markt komen. Ook hierdoor daalt de prijs. Het gebruik van biosimilars is dus een manier om de alsmat stijgende gezondheidskosten te beperken.

Veilig en effectief - In de reumatologie worden biosimilars al veel ingezet en waarschijnlijk zal dit in de toekomst bij diabetes ook gebeuren. Een klinisch onderzoek heeft aangetoond dat Abasaglar en Lantus even effectief en veilig zijn voor mensen met diabetes type 1 en 2. Voor zwangere vrouwen, vrouwen die zwanger willen worden en kinderen is het mogelijk Lantus te blijven gebruiken.

Andere langwerkende insulinesoorten - Artsen, apothekers, diabetesverpleegkundigen, verzekeraars en de Nederlandse Diabetes Federatie hebben afgesproken dat Abasaglar alleen wordt voorgeschreven aan mensen die voor het eerst langwerkende insuline gaan gebruiken of aan mensen die Lantus (glargine) gebruiken. Dit voorschrijfbeleid, ook wel preferentiebeleid genoemd, geldt niet voor andere langwerkende insulinesoorten, zoals Levemir®, een insuline van Novo Nordisk die is gemaakt van detemir. De langwerkende insuline Toujeo® heeft weliswaar glargine als werkzame stof, maar deze insuline-soort heeft een hogere concentratie. Daarom geldt het preferentiebeleid ook niet voor Toujeo.

Niet verplicht - Of u wel of niet overstapt op Abasaglar, zult u samen met uw dokter of diabetesverpleegkundige bespreken. Het is belangrijk dat zowel u als uw behandelaar achter deze beslissing staan. Besluit u over te stappen, dan krijgt u opnieuw peninstructies, omdat Abasaglar wordt toegediend met een andere insulinepen.





Glucoseseensor voor in het oog

Het bedrijf NovioSense in Nijmegen is bezig met de ontwikkeling van een veertje dat de glucosewaarden kan meten in traanvocht. Deze glucoseseensor wordt gedragen onder het onderste ooglid. Dit doet geen pijn en het veertje kan tot drie weken blijven zitten. Mensen kunnen het veertje zelf verwisselen. De eerste onderzoeksresultaten zijn positief. Het veertje wordt goed verdragen en geeft de glucosewaarden nauwkeurig weer. Voordeel van deze glucoseseensor is dat mensen geen sensor en pleisters meer op het lichaam hoeven te dragen.

De NovioSense traanvochtglucose-sensor is nog niet klaar voor de markt. Momenteel wordt gezocht naar een manier om de glucosewaarden draadloos naar een app op bijvoorbeeld de telefoon te kunnen sturen.

Meer informatie:
noviosense.com
(engelstalig)



ROBIN KOOPS IS HET BREIN ACHTER
DE KUNSTMATIGE ALVLEESKLIER.
HIJ HEEFT ZELF DIABETES TYPE 1.

Kunstmatische alvleesklier stuk dichterbij



Het bedrijf Inreda Diabetic in Goor heeft een kunstmatige alvleesklier ontwikkeld. Deze kunstmatige alvleesklier is vergelijkbaar met een insulinepomp met glucoseseensor, met dat verschil dat de pomp naast insuline ook glucagon toedient. Glucagon is een hormoon dat de bloedglucosewaarde doet stijgen als deze te laag is. Daarnaast heeft de Inreda AP (Artificiële Pancreas) twee sensoren die ervoor zorgen dat het lichaam voldoende insuline of glucagon krijgt, zodat de bloedglucosewaarden in balans blijven. De drager van de Inreda AP hoeft zelf geen insuline meer toe te dienen, ook niet voor de maaltijd. Met deze AP hoeven mensen dus niet meer na te denken over hoeveel insuline ze moeten toedienen of hoeveel koolhydraten ze hebben gegeten. Begin maart ontving Inreda het CE-keurmerk. Hiermee zijn ze bevoegd de kunstmatige alvleesklier op de markt te brengen. De komende zomer gaat het bedrijf een aantal projecten starten. Hieraan kunnen in eerste instantie nog maar kleine groepen mensen deelnemen. Als u zich eerder heeft aangemeld via het aanmeldformulier op de website van Inreda én uw ziekenhuis doet mee aan een van de projecten, dan wordt er contact met u opgenomen. Als alles volgens plan verloopt, hoopt Robin Koops - de man die de Inreda AP heeft ontwikkeld - de kunstmatige alvleesklier in 2023 echt op de markt te introduceren.

Meer informatie

inredadiabetic.nl of luister de podcast op diadeel.nl waarin Robin Koops vertelt over de ontwikkeling van de Inreda AP.

Sporten voor het ontbijt is gezond

Meerdere studies laten zien dat sporten voor het ontbijt enkele gezondheidsvoordelen heeft. Zo zou u meer vet verbranden als u al voor het ontbijt gaat trainen in plaats van na het ontbijt. Ook bleek dat sporten op de nuchtere maag uw lichaam voor de rest van de dag extra gevoelig maakt voor insuline. Deze studies zijn uitgevoerd bij kleine groepen mensen, maar zullen in de toekomst op grotere schaal worden onderzocht.

Bron CNN

‘Ik weet uit eigen ervaring dat een kind zich op de poli heel anders kan gedragen dan in de thuissituatie’

Claudia van Dalen

WAT DOET 4KIDS2TELL?

4kids2tell biedt hulp aan gezinnen waarin de diabetes van een kind problemen geeft. Hierbij combineren ze specialistische verpleegkundige zorg met medisch pedagogische begeleiding/coaching. Ze begeleiden de gezinnen dus bij praktische diabeteshandelingen en opvoedingsvragen in relatie tot de diabetes van het kind. Bij de hulpvraag worden het kind, de ouders, broertjes/zusjes en zo nodig leerkrachten betrokken. 4kids2tell stelt het kind centraal. Vanuit het verhaal van het kind en de verhalen van betrokkenen om het kind heen, zoeken ze praktische oplossingen om het leven met diabetes zo gewoon en makkelijk mogelijk te maken. 4kids2tell levert de hulp veelal in de thuissituatie.

‘Gezinnen gaan verschillend om met diabetes, maar impact heeft het altijd’

Dat diabetes veel impact kan hebben op gezinnen, merken Mariëlle Schoenmakers en Claudia van Dalen vrijwel dagelijks. Samen richtten zij **4kids2tell** op. Met een netwerk van zzp'ers begeleiden zij inmiddels vijftig gezinnen bij hun 'diabetes struggles'. 'Het is geweldig om samen aan de slag te gaan en kinderen, pubers en gezinnen in hun kracht te zetten', aldus Claudia van Dalen.

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO'S: INGEBORG VAN BRUGGEN

Allebei hebben ze een kind met diabetes. Mariëlle heeft jaren als pedagogisch hulpverlener op een kinderafdeling van een ziekenhuis gewerkt en Claudia als kinderdiabetesverpleegkundige. Ze zagen dat diabetes nooit op zichzelf staat. 'Diabetes heeft 24/7 aandacht nodig en dat heeft effect op de omgeving', zegt Claudia. 'Een kind met onverklaarbare hypo's, ouders die noodgedwongen parttime gaan werken om bij hun kind te kunnen zijn, of een dwarse puber die zijn of haar diabetes negeert en verwaarloost. Dat heeft impact op het hele gezin.'

Verschillende reacties - 'Gezinnen gaan heel verschillend om met diabetes, maar impact heeft het altijd', zegt ook Mariëlle. 'Er zijn ouders die het bijna ontkennen, die doen alsof er niets veranderd is. Maar we zien ook ouders die zich continu zorgen maken of ouders die heel anders communiceren met hun kind met diabetes dan met de andere kinderen in het gezin.' Op de diabetespoli is er onvoldoende tijd om deze uiteenlopende problemen te behandelen. 4kids2tell is opgericht om dit gat in de zorgvraag te dichten.

Onmachtig - 'Toen ik als kinderdiabetesverpleegkundige werkte, zag ik sommige pubers wekelijks terugkomen op de poli omdat de bloedglucosewaarden niet stabiel te krijgen waren', vertelt Claudia. 'Je wilt zo graag dat het goed met ze gaat,

‘We spreken uit ervaring als we zeggen dat het ‘loslaten’ van je kind een moeilijk proces kan zijn’

maar hebt totaal geen inzicht in de thuissituatie. Ik voelde me wel eens onmachtig. Ik weet uit eigen ervaring dat een kind zich op de poli heel anders kan gedragen dan in de thuissituatie. Het kan ook zijn dat de ouders en het kind zich niet bewust zijn van bepaalde gedragingen die invloed hebben op de diabetes. Als je dat inzicht niet krijgt tijdens de polibezoeken, heb je het gevoel dat je alleen maar met symptoombestrijding bezig bent, in plaats van de oorzaak van de problemen aan te pakken. Dat frustreerde mij enorm.'

Aandacht voor de diabetes - Mariëlle: 'Onze aanpak? Eerst kijken we gewoon mee in het gezin. We nemen de tijd om kennis te maken, te zien wat het karakter van het kind is en hoe het thuis reilt en zeilt. We doen bijvoorbeeld een kennismakingsspel of een speciaal voor 4kids2tell ontwikkelde 'Elementenscan'. Deze scan geeft zicht op de persoonlijkheidskenmerken van een kind.'





Mariëlle Schoenmakers

Er ontstaan vaak leuke gesprekken als je vraagt of het beeld dat uit de scan komt klopt. Zo was er een meisje dat heel graag wilde zien wat er gebeurde met haar waarden. Met behulp van een glucosesensor konden we de effecten van eten en drinken op haar bloedglucosewaarden laten zien. Dit hielp haar om grip te krijgen op de schommelingen. Met inzichten vanuit de pedagogiek, systemisch werken, coaching en vooral aandacht voor de diabetes, zien we het HbA1c bij veel kinderen en pubers dalen. Sommige kinderen zaten jarenlang torenhoog en gaan nu richting de streefwaarden.'

Angst van ouders - 'Soms krijgen we vanuit het ziekenhuis de vraag om eens te kijken waarom het niet lukt met het plaatsen van de infuusset', vertelt Claudia. 'Een jong meisje zou bij het plaatsen heel apathisch reageren. Door het inzetten van video home training zagen we dat niet het meisje zelf, maar haar ouders heel gespannen waren bij het plaatsen van het infuussetje. Als je zo'n situatie samen met de ouders terugkijkt, hoef je bijna niets meer uit te leggen. We zijn in gesprek gegaan over waarom de ouders er steeds zo tegenop zagen. Als je bij hen de angst kunt wegnemen, heeft dat zijn weerslag op het kind en daarmee op het welbevinden van het hele gezin.'

Lastige situaties - Dat het soms niet lukt om bloedglucosewaarden onder controle te houden, kan verschillende oorzaken hebben. Mariëlle: 'We zien kinderen die diabetes als een middel gebruiken om aandacht te krijgen. Als je bloedglucosewaarden totaal onregelmatig zijn, zo erg dat je daarvoor naar het ziekenhuis moet,

'Sommige kinderen zaten jarenlang torenhoog en gaan nu richting de streefwaarde'

INPASSEN



Claudia van Dalen

‘Door het inzetten van video home training zagen we dat niet het meisje zelf, maar haar ouders heel gespannen waren bij het plaatsen van het infuussetje’

krijg je aandacht. In dit soort situaties proberen we te achterhalen waarom het kind schreeuwt om aandacht. We zien ook dat oudere broers of zussen verantwoordelijk worden gemaakt voor de diabetes van hun broertje of zusje. Dit zijn lastige situaties. Het is nooit alleen het kind en het is bijna nooit alleen de diabetes.’

Inzicht geven - 4kids2tell biedt gemiddeld meer zorg aan tieners dan aan heel jonge kinderen. Claudia: ‘Het is ook lastig; ga je diabetes maar leren aanvaarden in de puberteit! Daar gaan we over in gesprek en we helpen hen inzicht te krijgen in de vervelende schommelingen in de glucosewaarden. Hoe kunnen zij wel mee met hun vrienden naar McDonalds zonder helemaal ontregeld te raken? Vaak weten ze wel hoe dat kan, maar moeten ze leren daadwerkelijk actie te ondernemen. Dat heeft ook te maken met open durven communiceren over diabetes. We proberen hen zelf meer na te laten denken en inzicht te geven. Bij pubers is dat best een lang traject. Daar werken we dan stap voor

stap aan zodat ze niet twee jaar later weer een nieuw traject moeten starten.’

Samenspel - ‘We concentreren ons op het kind en van daaruit op het hele systeem’, zegt Mariëlle. ‘De ene keer moet je echt naast het kind gaan staan en ingangen vinden om te zorgen dat de zelfregulatie beter gaat verlopen en het kind zich prettig voelt. We gaan het leven van een kind niet aanpassen aan de diabetes, maar we gaan op zoek naar hoe we de diabetes kunnen inpassen in het leven van het kind. Soms is het belangrijker om alleen met de ouders in gesprek te gaan. We spreken uit ervaring als we zeggen dat het ‘loslaten’ van je kind een moeilijk proces kan zijn. Samen met het kind, de ouders, het diabetes-team - en soms ook andere zorgverleners zoals Veilig Thuis en Kinderthuiszorg, kunnen we hele goede dingen bereiken.’

[4kids2tell.com](https://www.4kids2tell.com)



Documentaire Suikerlijers krijgt vervolg

In 2016 draaide Suikerlijers 1 in de Nederlandse bioscopen; een documentaire waarin jongeren vertellen hoe het is om 24/7 met diabetes type 1 te leven. De docu is gemaakt door Charlotte Hoogakker, regisseur van o.a. 'Het Klokhuis' en 'Bikkels'. Zelf kreeg zij diabetes type 1 toen ze midden dertig was. Ze zegt hierover: 'Toen ik hoorde dat ik diabetes had, was ik stomverbaasd. Diabetes? Ik? Dat klonk zo suf. Ik wist ook helemaal niet dat er zo iets bestond als type 1 of 2, twee heel verschillende dingen maar wel met dezelfde naam. Ik moest aan de slag met mijn diabetes. Voor mij als dertiger was dit lastig, maar ik denk dat dit voor een puber nog veel lastiger is.'

Samen met Stichting Kinderdiabetes ontstond het idee een documentaire te maken voor en door jongeren met diabetes. De documentaire is te zien op [Stichtingkinderdiabetes.nl/suikerlijers](https://stichtingkinderdiabetes.nl/suikerlijers).

'Toen ik hoorde dat ik diabetes had, was ik stomverbaasd. Diabetes? Ik? Dat klonk zo suf'

Kom naar Suikerlijers 2

Inmiddels is er een vervolg op Suikerlijers 2 gemaakt, geregisseerd door Marinka de Jong. Hiervoor stond een toer langs twintig Nederlandse steden gepland, samen met een programma waarin leeftijdgenoten met diabetes elkaar kunnen ontmoeten. Door het coronavirus is de toer uitgesteld, maar kijk op [Stichtingkinderdiabetes.nl](https://stichtingkinderdiabetes.nl) voor het actuele programma. Houd ook de sociale media van Stichting Kinderdiabetes in de gaten.

Podcasts luisteren

Het wordt steeds populairder: het luisteren van podcasts. U kunt het doen tijdens het wandelen, koken of lekker op de bank. Yorick Simon, onze gastcolumnist uit 2019, is gestart met een podcast 'High on Insulin' waarin hij inspirerende mensen met diabetes type 1, behandelaren of andere mensen die een relatie hebben met diabetes interviewt. Zo sprak hij onder meer met Robin Koops, het brein achter de kunstmatige alvleesklier (Inreda AP), Maarten de Gruyter, initiatiefnemer van Stichting DON (Diabetes Onderzoek Nederland) en Daniël van Raalte, internist-endocrinoloog in Amsterdam UMC.

De podcasts zijn te beluisteren met uw mobiele telefoon op [Diadeel.nl](https://diadeel.nl) en via andere gratis podcast-apps.



Jongvolwassenen met diabetes type 1 motiveren

Anne en Sanne zijn jong én hebben diabetes type 1. Samen vormen ze het bestuur van Stichting ééndiabetes, een initiatief dat jongvolwassenen (18 tot 35 jaar) op weg helpt in de diabeteswereld. De bestuursleden weten als geen ander dat als je jong bent, je wel belangrijkere zaken aan je hoofd hebt dan koolhydraten tellen, je vingers kapot prikken en jezelf uit vervelende hypo's eten. Daarom hebben ze als doel alle jongvolwassenen met type 1 diabetes te motiveren tot een zo positief en zelfstandig mogelijk leven! Bekijk ook de vlogs van Anne en Sanne op het YouTube-kanaal van eendiabetes, waarin ze onder meer insulinepompen testen.

[Eendiabetes.nl](https://eendiabetes.nl)



girl0ninsulin

336
Berichten

6.769
Volgers

777
Volgend



'DEZE HULPMIDDELEN PASSEN BIJ MIJN LEVENSTIJL'

Barcelona, Madrid en Egypte. Myrthe Heida (23) vliegt de hele wereld over en blogt en vlogt ondertussen over haar diabetes. Ze wil bewustzijn creëren over leven met diabetes. Niet alleen voor andere mensen met diabetes, maar ook voor familieleden, naasten en zorgprofessionals. Myrthe heeft haar diabetes nu geaccepteerd, maar ooit was dat anders.

'Tot mijn achttiende voelde ik me alleen', zegt Myrthe. 'Ik kon mijn diabetesgevoelens met niemand delen. Daarom ben ik twee jaar geleden een Instagramaccount begonnen en gaan vertellen over mijn diabetes. Ik hoopte dat mensen daardoor beter zouden begrijpen hoe het is om te leven met diabetes. Dit werd, geheel tegen mijn verwachting in, nogal een succes. Ik krijg zoveel reacties op de dingen die ik post. Mensen vinden het heel herkenbaar. Die herkenning en het gevoel dat je het niet alleen doet, daar doe ik het voor.'

Myrthe kiest haar diabeteshulpmiddelen bewust. 'Ik gebruik nu de OmniPod DASH en de FreeStyle Libre. Deze hulpmiddelen passen het beste bij mijn levensstijl van dit moment. Goede hulpmiddelen motiveren me om mijn bloedglucosewaarden beter onder controle te houden. Voordat ik een draadloze pomp en de FSL gebruikte, zat ik altijd rond de 64 mmol/mol (8%) met mijn HbA1c. Nu rond de 51 mmol/mol (6,8%).'

De PDM (Personal Diabetes Manager) van het Omnipod DASH systeem is heel gebruiksvriendelijk. Myrthe: 'De bediening is eenvoudig. Alles wijst zich vanzelf. Een bolus geven, gaat net zo makkelijk als een appje versturen. Handig is ook dat je persoonlijke voorinstellingen in de DASH PDM kunt zetten. Je kunt de DASH helemaal afstemmen op jezelf. Bovendien ziet de PDM er goed uit en dat is natuurlijk ook fijn.'



U vindt Myrthe op de sociale media als [@girl0ninsulin](#) (let op: de 0 is een nul), of kijk op [girl0ninsulin.com](#).

Zo slaapt u beter

In deze roerige tijden valt het soms niet mee om de slaap te vatten. Onderstaande tips kunnen helpen om beter te slapen. Want wist u dat een goede nachtrust een positief effect heeft op uw insulinegevoeligheid? Bovendien heeft u na een goede nacht, overdag meer wilskracht om goede en gezonde keuzes te maken.

- Zet uw telefoon en televisie een uur voordat u gaat slapen uit. Het blauwe licht van een smartphone verstoort uw biologische klok. Bovendien brengt het uw hersenen niet tot rust.
- Neem voordat u in bed stapt, tien minuten bewuste rust. Doe even niets, ga rustig op een stoel zitten, overdenk de dag of mediteer. Hiermee sluit u de dag af en maakt u uw geest en lichaam klaar voor de nacht.
- Zorg voor een rustige, niet te warme slaapkamer. Zet het raam lekker open.
- Wees voorzichtig met cafeïne, zeker als u hiervoor gevoelig bent. Drink dan na 14.00 uur geen koffie, cola of energydranken meer.
- Zoek dagelijks de buitenlucht op, het liefst door te gaan wandelen of fietsen. Door overdag voldoende licht te vangen, slaapt u 's avonds beter. Bovendien komen veel mensen tot rust als ze buiten zijn; heel bevorderlijk voor uw nachtrust.

Podcasts over Dikke Onzin

Kitty Munnichs, journalist bij onder andere NPO 1, en Sam van Eijk, ontwerper en schrijver, hebben podcasts gemaakt over Dikke Onzin; een serie waarin vier thema's over overgewicht en dik zijn worden behandeld: oorzaken, leefstijl, afvallen en acceptatie. In de eerste aflevering is Tatjana Almuli aan het woord, de auteur van het boek 'Knap voor een dik meisje'. De podcasts zijn onder meer te beluisteren via dikkeonzin.nl en [Spotify](https://open.spotify.com/)



win een
cadeaubon
van € 25,-

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 6 | | 5 | 9 | | | | |
| | | | | | | | | 5 |
| | 5 | 2 | 3 | 1 | | 7 | | 4 |
| | | 3 | 8 | | | | 1 | |
| 4 | | | | 7 | | | | 9 |
| | 7 | | | | 9 | 8 | | |
| 9 | | 7 | | 6 | 8 | 5 | 2 | |
| 5 | | | | | | | | |
| | | | | 4 | 5 | | 6 | 8 |

www.ruiterpuzzel.nl

Sudoku

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Lees de oplossing van boven naar beneden in de vijf gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing **voor 31 mei 2020** naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

ONDER DE WINNAARS VERLOTEN WE EEN CADEAUBON VAN € 25,-.

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **mevrouw M. Wortel uit Amsterdam**. Van harte proficiat!



'Nee, ik voel me nooit bezwaard over mijn diabetes. Ik word heel goed opgevangen door mijn vrouw en kinderen. Sterker nog, als mijn vrouw er niet was geweest, was ik er waarschijnlijk ook niet meer geweest. Ik ben nogal makkelijk, maar mijn vrouw houdt me in de gaten. Ze stuurde me in 2012 ook naar de huisarts omdat ze mijn gezondheid niet vertrouwde. Daar bleek mijn suiker zo hoog, dat ik met spoed opgenomen moest worden in het ziekenhuis. Door mijn diabetes heb ik veel complicaties. Ik heb een hartinfarct gehad, een operatie aan mijn onderbeen en ik zie slecht. Toch ga ik niet bij de pakken neerzitten. Ik sport nog dagelijks en geniet volop van mijn leven. Ook dankzij mijn vrouw, echt geweldig.'

Inge Roth (61), onbekend of hij diabetes type 1, 2 of MODY heeft.
Spuut viermaal daags insuline

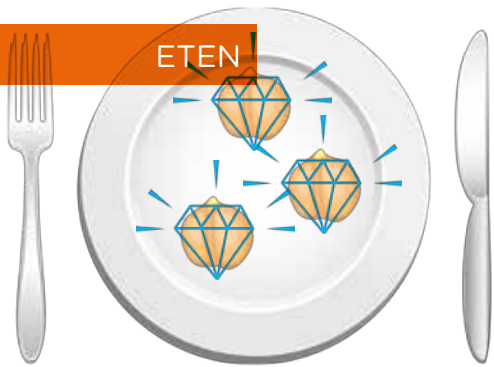
Voelt u zich weleens tot last van uw familie, naasten of collega's vanwege uw diabetes?

'Het prikken van mijn bloedsuikers en het toedienen van insuline, doe ik bij voorkeur zonder mensen om me heen. Dat houd ik liever voor mezelf. Dat geldt natuurlijk niet voor mijn vrouw en kinderen. Iedereen die van mijn diabetes op de hoogte is, houdt er goed rekening mee. Ik voel me nooit tot last. Door mijn diabetes heb ik een aantal complicaties. Hierdoor moet ik mijn energie goed verdelen. Als ik een drukke dag heb gehad, dan heb ik de volgende dag nodig om te herstellen. Ik zit bijvoorbeeld in een rockband. Dat betekent onregelmatige tijden en veel sjouwen bij optredens. Alle bandleden weten dat ik mijn energie goed moet verdelen en ontzien me zodra er gesjouwd moet worden. Wat dat betreft heb ik niets te klagen.'

Man (66), naam bij de redactie bekend, diabetes type 2 sinds 1992.
Gebruikt een insulinepomp

'Ik heb vier auto-immuunziekten: MS, Addison, mijn schildklier werkt niet en diabetes type 1. Door de Addison kan mijn lichaam niet tegen fysieke stress. Een tandartsbehandeling of een verkoudheid kunnen fataal voor me zijn. Vorig jaar heb ik zes keer in het ziekenhuis gelegen door een Addisoncrisis. Sinds ik diabetes heb, ben ik extreem gevoelig voor koolhydraten. Ik hoef maar naar een koekje te kijken en zit al op 15 mmol/l, bij wijze van spreken. Ik zorg ervoor dat niemand last heeft van mijn ziekten. De mensen in mijn omgeving kunnen er niet constant rekening mee houden, want dan trek ik iedereen naar beneden. Maar ze weten, evenals mijn internist, als ik om hulp vraag, dan is het ernst. Mijn zoon is er altijd als de pinken bij om me te helpen. Mijn man neemt me elke zondag ergens mee naartoe. Hij zegt altijd: 'Je zit zes dagen per week veel binnen, dan moet je er op zondag echt even tussenuit'. Natuurlijk ben ik soms wel boos om al deze ziekten, maar ik ben een optimistisch mens. Het is zoals het is, het leven komt zoals het komt. Ik kan gaan lopen piepen en klagen, maar dat verandert niets. Ik kom elke ochtend weer zingend uit mijn bed.'

Hillegonda Pekel (52), diabetes type 1 sinds 2010, gebruikt een insulinepomp



Peulvruchten, briljantjes op uw bord

TEKST & BEELDBEWERKING: CORIEN MALJAARS, DIËTIST

Peulvruchten, zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen, zijn weer helemaal terug van weggeweest. In de adviezen van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, het Wereld Kanker Onderzoek Fonds en de Voedingsrichtlijn Diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie staat tegenwoordig het advies om meer peulvruchten te eten. Waarom zijn peulvruchten aanraders, en hoe zit dat bij diabetes?

Lage glykemische index - Peulvruchten hebben een lage glykemische index (GI). Dat betekent dat ze voor langzame stijging van de bloedglucosewaarden zorgen. Ze helpen daardoor ook de lekkere trek te voorkomen en zijn gewichtsvriendelijk. Peulvruchten zijn vezelrijk en daardoor goed voor de darmgezondheid en de stoelgang. Er zitten verschillende soorten vezels in peulvruchten. De oplosbare vezels verlagen het LDL-cholesterol en zijn dus goed voor hart en bloedvaten.

Goedkoop en gezond - Peulvruchten maken het u gemakkelijk om gezond te eten. Ze zijn lang houdbaar en prijsvriendelijk. U kunt gedroogde peulvruchten zelf weken en koken, maar peulvruchten uit glas, blik en uit de diepvries zijn ook prima. Er zijn steeds meer (huis)merken die geen

zout meer toevoegen, dit leest u op het etiket.

Goed voor het milieu - De teelt en productie van peulvruchten heeft een lage klimaatbelasting. Ze worden ook in Nederland verbouwd en hoeven niet vanuit verre landen ingevlogen te worden. Groen dus. Overigens rekenen we 'groene' peulvruchten zoals doperwten en sperziebonen niet als peulvruchten maar als groente omdat ze daar qua gezondheidseffecten het meest op lijken.

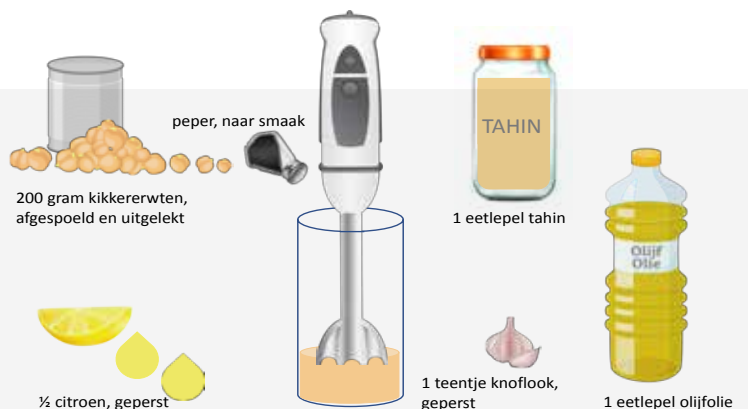
Lekker bij de lunch - Peulvruchten passen niet alleen bij de warme maaltijd, maar zijn ook heel lekker bij de lunch, bijvoorbeeld in een salade. Wist u dat peulvruchten de basis zijn van hummus, het smeersel dat heerlijk is als broodbeleg of op een toastje? Hummus is heel gemakkelijk zelf te maken, dan hebt u ook zelf de regie over de hoeveelheid zout en andere toevoegingen.

Perfekte vleesvervangers - Traditionele Hollandse maaltijden: erwtensoup met roggebrood of pannenkoeken, bruine bonen met rijst. Op het eerste gezicht wat vreemde combinaties, maar qua gezondheid een gouden match. Ze vullen elkaar voedingskundig namelijk heel goed aan. Het zijn perfecte vleesvervangers. Slim bedacht door onze voorouders!

Goed met heel veel g's

Peulvruchten zijn glucosevriendelijk, gewichtsvriendelijk, goed voor het hart, gezond, gemakkelijk, goedkoop, 'groen' en natuurlijk kunt u ervan genieten.

RECEPT HUMUS



Pureer de kikkererwten met staafmixer of keukenmachine en voeg de andere ingrediënten toe. Verdun eventueel met water.
1 broodbelegging (20 gr.) bevat 2,5 gr. koolhydraten

AANRADERS



Peulvruchten met rijst of granen, een gouden combi van Moeder Natuur

Slimme combinatie - Om uit te leggen waarom dit een slimme combinatie is, een lesje biologie en scheikunde: peulvruchten bevatten eiwit, en dat hebben we nodig om onder andere spiermassa op te bouwen. Het eiwit uit ons eten moet daarvoor wel 'hoogwaardig' zijn, dat wil zeggen acht bepaalde bouwstenen bevatten, de zogenaamde acht essentiële aminozuren.

Goud - In vlees, kip, vis en ei zitten de acht essentiële aminozuren waaruit ons lichaam eiwit kan opbouwen. Peulvruchten bevatten veel eiwit, maar missen één van de essentiële aminozuren (methionine). Laten granen en rijst daar nu net een overschot aan hebben! En, nog mooier, peulvruchten hebben weer een overschot aan een ander essentieel eiwit, lysine, dat vrijwel ontbreekt in granen en rijst. Daarom zijn peulvruchten met rijst of granen een gouden combi van Moeder Natuur. Ze zijn een perfecte vleesvervanger omdat ze samen alle acht essentiële aminozuren bevatten.

Rekenen met koolhydraten - Vlees bevat geen koolhydraten, zolang het ongepaneerd is, maar peulvruchten bevatten wel koolhydraten. Daarom kunt u vlees niet 'zomaar' inwisselen voor een portie peulvruchten. Het vraagt even

wat rekenwerk om in totaal op ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten uit te komen. In de afbeeldingen ziet u enkele voorbeelden van maaltijden waarin vlees vervangen wordt door peulvruchten en die evenveel koolhydraten bevatten.

Eiwitten aanvullen - Naarmate u minder dierlijke producten eet, wordt het belangrijker slimme combinaties van peulvruchten en granen of rijst te maken. Dan weet u zeker dat u voldoende hoogwaardige eiwitten binnenkrijgt. Als u een alleseter bent, en af en toe een dagje geen vlees eet, dan is het aanvullen van de eiwitten niet of minder belangrijk. Naarmate uw menu minder dierlijke producten bevat, wordt het steeds belangrijker om de gouden combinatie te maken.

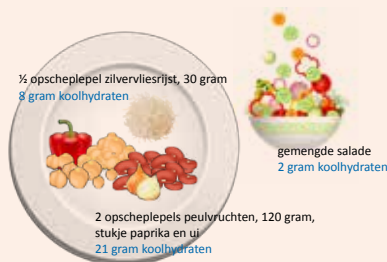
Vitamine B12 - Vitamine B12 zit van nature alleen in dierlijke producten. Vlees is een goede bron, peulvruchten bevatten geen vitamine B12. Als u helemaal geen dierlijke producten eet of drinkt, is het nodig om producten te gebruiken die met vitamine B12 verrijkt zijn of een supplement met vitamine B12 te nemen.

Briljante peulvruchten - Peulvruchten zijn dus briljant, zeker ook bij diabetes. Het advies is om ze 1 x per week op het menu te zetten (in plaats van vlees), maar vaker mag!

Voorbeelden van maaltijden waarin vlees vervangen wordt door peulvruchten maar wel evenveel koolhydraten bevatten



Totaal 30 gr. koolhydraten



Totaal 31 gr. koolhydraten



Totaal 33 gr. koolhydraten



Ervaar *Vrijheid* met Pod-Therapie

Een simpele en discrete manier om
insuline toe te dienen

- **Waterbestendige*** Pod **zonder infuuslang** die u overal kunt dragen op plaatsen waar u zich een injectie zou geven
- Moderne, **intuïtieve** Persoonlijke Diabetes Manager met **touchscreen**
- Geschikt voor alle leeftijden, met aan te passen instellingen om uw **insulinetoediening te personaliseren** op basis van uw dagelijkse routine



3 DAGEN**
ONAFGEBROKEN
INSULINE

Neem contact op met uw zorgverlener voor overleg om uw geschiktheid voor het Omnipod DASH™-insulinetoedieningssysteem te bepalen.



Marcus B.
Omnipod® Gebruiker
sinds 2017

Bestel uw Pod Probeer Kit op[†] www.myomnipod.com/mediq

Insulet_NL MyOmnipod Netherlands myOmnipod_NL

*De pod heeft een IP28 specificatie voor waterdichtheid tot een diepte van 7,6 meter gedurende 60 minuten. De PDM is niet waterdicht

**Tot 72 uur onafgebroken insulineafgifte

†De demo Pod heeft geen naald, is niet werkend en kan tot drie dagen worden gedragen
Schermbeelding is een voorbeeld dat slechts dient ter illustratie.

©2019 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH, het DASH-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de VS en diverse andere rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Glooko en diasend zijn handelsmerken van Glooko, Inc. en worden met toestemming gebruikt. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van de desbetreffende merkhouders. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving van het product en impliceert geen commerciële relatie of andersoortige verbondenheid. Schiphol Boulevard 359 D Tower, 11t, 1118BJ Schiphol, The Netherlands. INS-ODS-10-2019-00036 V1-Pt2

Insulet



‘Mijn gezondheid is mijn onbetaalde parttime baan’

Wonder Woman

Dit wordt het jaar waarin ik net zolang leef mét als zonder diabetes. Negentien jaar geleden kreeg ik de diagnose suikerziekte. Het was vakantie, mijn ouders waren weg. Ik zette ongehinderd de bloemetjes buiten. Niet met liters alcohol, maar met grote hoeveelheden limonade. En echt, dan heb ik het over liters. Toch viel ik ongelooflijk af. Een ideale dieetformule, dacht ik nog. Tot mijn buurvrouw – ja wie anders? – me richting huisarts dirigeerde.

Na drie slopende ziekenhuisdagen kwam thuis langzaam het besef: ik ben diabeet. Ondanks het cliché dat je geen diabeet bént maar diabetes hébt, voel ik me er toch echt één.

Mijn ogen moesten wennen aan de zich normaliserende glucosewaarden. Ik was tijdelijk behoorlijk blind. Anders had ik vast de bezorgde blikken van mijn ouders gezien. Zij zagen hoe ik van hypo naar hyper schoot en van zelfverzekerde puber een ‘zorgenkindje’ werd. Ik belandde in een depressie. Sindsdien is bijna niks meer onbezorgd.

De internist vroeg me begin dit jaar hoe 2019 voor me was geweest. ‘Een rotjaar’, antwoordde ik, ‘door de nekhernia, pijnstillers en stress loop ik al tijden met schommelende suikers.’ Ik liet mijn menstruatiespijn, de teleurstellende sportprestaties en mijn werkdruk maar achterwege. Soms lijkt het alsof ik helemaal geen controle meer heb over mijn lichaam. Vandaar dat ik tijdens de eerste date met mijn laatste verovering direct ‘opbiechte’ dat ik diabeet ben. ‘Zo belangrijk is dat toch niet?’ zei hij naïef.

Dat was drie jaar geleden... Een dagje sauna vinden wij heerlijk en dat doen we regelmatig. Al ben ik meer dan ik zou willen bezig met het aan- en afkoppelen van mijn pomp. Datzelfde ritueel hanteer ik soms bij de seks.

Dat zijn vanzelfsprekend ook de momenten dat ik heel duizelig word. ‘Hypopauze’, roep ik dan. Prikken, dextro eten, bijkomen en met frisse moed er weer tegenaan. Heel onromantisch! Maar ondertussen is het wel tot hem doorgedrongen hoe ingewikkeld iedere, maar dan dus echt ook iédere onderneming voor mij is.

Mijn gemiddelde suiker is al negentien jaar ‘mooi’, zegt de internist. Voel ik me goed dan heb ik de energie van een Wonder Woman. Maar ook als het niet goed gaat moet ik gewoon door met kinderen, werk, huishouden enzovoorts. Mijn gezondheid is mijn onbetaalde parttime baan. Een baan die onevenredig veel energie kost.



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

| | |
|--------------|---|
| Naam | Vanessa Groot |
| Leeftijd | 38 jaar |
| Diabetes | type 1 sinds 2001 met daarnaast hypothyreoïdie sinds 2008 |
| Therapie | insulinepomp MiniMed 640G met continue glucose monitoring d.m.v. sensor |
| Hobby's | fitness, hardlopen, huisdieren |
| Woonsituatie | alleenstaand met twee zoons van 7 en 12 jaar |
| Werk | doktersassistente bij een huisartsenpraktijk in Amsterdam |

‘Meer impact op mijn omgeving

Gisteren was het weer zover. Het was een heerlijke zonnige middag en ik zou lekker een stuk gaan lopen met mijn gezin. Het was een vrij plotselinge actie, dus ik had me er niet heel goed op kunnen voorbereiden. Nog even mijn bloedsuiker controleren: 5.0 mmol/l. Heel mooi, maar niet als je een stuk wilt gaan wandelen. Ik stopte zonder dat iemand het zag in de keuken gauw een eierkoek in mijn mond en nam wat dextrotabletten mee in mijn jaszak. We waren nog geen kwartier onderweg en ik voelde mijn bloedsuiker al dalen. Gauw zette ik de basaalstand van mijn insulinepomp uit en zo ongemerkt mogelijk deed ik de dextro's in mijn mond.

Zwarte vlekken - Ongemerkt gaat natuurlijk niet als je met je eigen gezin bent. Die hebben dat meteen door. ‘Wordt het nu al laag?’, vroeg mijn man. Ja... Ik vind dit zo vervelend. Altijd weer die suiker! Het gaat echt goed dankzij mijn insulinepomp en sensor, mijn HbA1c is keurig. Toch is er een maar. Want, hoe beter ingesteld, hoe lastiger het wordt om ‘iets extra's’ te doen. Ik wil niet dat het altijd weer om mijn diabetes draait. Dat ik halverwege een mooie boswandeling moet stoppen omdat ik zwarte vlekken zie en weer dextro's weg moet werken, als ik die dan al bij me heb... Beter voorbereiden, zou je zeggen. Als ik ga sporten, doe ik dat. Dan zet ik van tevoren de basaalstand van mijn pomp lager en eet ik extra koolhydraten. Maar een

spontane wandeling? Dan lukt mij dat lang niet altijd. Meestal niet, eerlijk gezegd.

Omgeving - Heeft diabetes invloed om je omgeving? Ja, dus. Meer dan ik zou willen. Vroeger moest ik er ook nog wel eens om lachen. Een van de eerste dingen die mijn kinderen konden zeggen was: ‘Mama suiker laag?’. Zij zagen dan dat ik iets moest eten voordat ik weer verder kon. Nu ik ouder word, vind ik het steeds lastiger worden. Dat komt ook omdat ik strakker ingesteld ben – wat ik heel graag wil met het oog op al die complicaties – maar daardoor wel heel snel te laag zit.

Stiekem dextro eten - Gaf ik het vroeger gewoon aan, nu doe ik dat steeds minder graag. Ik vind het gewoon zo vervelend dat anderen last hebben van mijn diabetes, omdat ik even niet ‘mee kan komen’. Tijdens het winkelen met mijn moeder, tijdens een wandeling met een vriendin, tijdens de hond uit laten met mensen uit de buurt. Hoe vaak ik niet stiekem dextro's heb weg-gewerkt! Ik schaam me niet voor mijn diabetes, ben er volgens mij best open over, maar ik wil op die momenten niet dat mensen zien dat het niet goed gaat. Toch het gevoel dat ik faal misschien?

Familie - Er is een groot verschil tussen praten over diabetes en eerlijk zeggen hoe je je op dat

‘Een van de eerste dingen die mijn kinderen konden zeggen was: ‘Mama suiker laag?’

SPONTAAN

dan ik zou willen'

moment voelt. Thuis, bij vrienden of op het werk; ik wil gewoon doorgaan en niet alles om die diabetes laten draaien. Dus dat betekent stiekem eten of gauw wat extra eenheden bijbolussen als ik te hoog zit. Gek genoeg doe ik dat zeker als ik bij familie ben. Dat is vreemd, vind ik zelf, omdat ik mijn leven lang al diabetes heb en mijn zus ook. In onze familie en in ons gezin hoort diabetes er gewoon bij, zou je zeggen. Het grote verschil is dat mijn zus er liever niet over praat. Daarom praat ik er ook bijna niet over; tijdens verjaardagen of familie-uitjes hebben we het er zo min mogelijk over.

Onbekenden - Bij onbekenden is het makkelijker. Ik heb laatst de moed verzameld om naar een sportschool te gaan. Het bleek een leuke groep te zijn en ik voelde me er meteen op mijn gemak. Helemaal toen ik zag dat een van de vrouwen de OmniPod op haar arm droeg. Zij had mijn dextro ook al zien liggen... Met een relatief onbekend iemand die in hetzelfde schuitje zit, is het makkelijker om over de hypo's en schommelingen te praten dan met mijn directe omgeving.

Mijn omgeving - In dit nummer van Diactueel leest u meer verhalen over de impact van diabetes op de omgeving. De impact die het heeft op mijzelf is nu eenmaal zo, daar heb ik mee leren leven. Dat het ook zo veel effect heeft op mijn mijn omgeving, vind ik een stuk lastiger.

Nathalie Ekelmans (48 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (19 jaar) en Lars (13 jaar).

'Er is een groot verschil tussen praten over diabetes en eerlijk zeggen hoe je je op dat moment voelt'



RECEPT

OVENSCHOTEL MET KIKKERERWTEN & GROENTEN

Bereidingswijze

- Verhit de oven tot 200 graden.
- Pel en snipper de ui en knoflook.
- Maak de peper schoon en snijd deze fijn.
- Snijd de paprika in blokjes en snijd de wortel in plakjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en peper. Bak de paprika en wortel even mee.
- Laat de kikkererwten uitlekken en voeg deze toe. Breng op smaak met zout.
- Doe het mengsel in een ovenschaal en dek dit af met aluminiumfolie. Bak de schotel in 30 minuten. Haal de schaal uit de oven.
- Verdeel geraspte kaas over de schotel en zet deze onder de folie nog 5 minuten in de oven.

Dit gerecht bevat 44 koolhydraten per persoon.

De redactie van Diactueel heeft het aantal koolhydraten zelf berekend omdat deze niet bij het recept vermeld worden.



2 personen



45 min.

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 Madame-Jeanette peper
- 1 punt-paprika
- 1 grote winterwortel
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blik kikkererwten 400 g
- 50 g geraspte kaas
- aluminiumfolie



Dit is een recept uit het nieuwe boek van 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter'. De nieuwe uitgave is aangepast aan de Hindoestaanse eetgewoontes en cultuur. Al eerder verschenen in deze reeks het boek 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter', gebaseerd op de westerse eet- en leefcultuur en het kookboek 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter'.

Naast heerlijke recepten bevat het boek informatie en tips over hoe u met een gezonde leefstijl meer energie kunt krijgen en wellicht minder medicijnen nodig heeft.

Diabetes type 2? Maak jezelf beter
| Hindoestaanse editie | Karine
Hoenderdos en Hanno Pijl | 192 p |
€ 22,- | Fontaine Uitgevers

PUBEREXPERT
MARINA VAN DER WAL
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

Een puber vraagt om liefdevolle verwaarlozing



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

DE VRAAG

Sinds een half jaar heeft onze dertienjarige dochter een continue glucosesensor. Nu kunnen we haar glucosewaarden op afstand volgen. Het leek ons een uitkomst, maar de realiteit is dat we sindsdien veel meer ruzie hebben over haar diabetes. Hoe kunnen we dit anders aanpakken?



OPVOEDEN IN CORONATIJD

In coronatijd is het opvoeden van pubers soms nét even lastiger dan normaal. Daarom verzorgt Marina nu iedere werkdag om 9.00 uur een Facebook Live Uitzending, live te bekijken via:

[facebook.com/marinavanderwal](https://www.facebook.com/marinavanderwal).

Meer informatie:

[academievoorgezinnenrelatie.nl/](https://www.academievoorgezinnenrelatie.nl/)
[fblive](https://www.facebook.com/fblive)

HET ANTWOORD

Ouders kunnen tegenwoordig alles van hun kinderen volgen. Denk aan magister of welk leerlingvolgsysteem dan ook. Bij diabetes komen daar de waarden van de glucosesensor nog bij. Door continu de glucosewaarden van je kind te controleren, ontnem je het zijn of haar autonomie. In de puberteit moet een kind leren zelfstandig te zijn, verantwoordelijkheid te dragen en zelf beslissingen te nemen. Het helpt niet als ouders dan continu de glucosewaarden controleren. Daarmee roep je alleen maar weerstand op. Een puber leert heel weinig van de dingen die je vertelt en des te meer van het proefondervindelijk ervaren.

Voor ouders met een kind met diabetes is het loslaten geen gemakkelijke opgave. Daarom is het belangrijk hier zo vroeg mogelijk mee te beginnen. Je kunt het loslaatproces grofweg opdelen in vier fasen:

1. Ik (de ouder) doe het en ik beslis het. Het kind is dan nog heel jong
2. Ik doe het en jij (je kind) denkt mee met de beslissing. Ongeveer t/m groep 6
3. Ik kijk hoe jij het doet en jij beslist. Ongeveer vanaf groep 7
4. Jij beslist en jij doet. Ongeveer vanaf de middelbare school.

Het doorlopen van deze fasen gaat bij elk kind anders. Maar als je er echt een proces van maakt, dan heeft het kind de tijd om te leren verantwoordelijkheid te dragen en jij om vertrouwen te krijgen in de beslissingen van je kind. Het is belangrijk hiermee te beginnen als het kind op de basisschool zit. Dit is een veilige omgeving en jij kan dan nog fungeren als vangnet. Zodra het kind naar de middelbare school gaat, wordt er opeens veel van zijn of haar zelfstandigheid gevraagd. Het werkt in het voordeel van het kind als het dan al zelf zijn of haar diabetes kan managen.

De stap van fase 3 naar fase 4 is groot. Het is logisch dat je als ouder gerustgesteld wilt worden en mogelijke gevaren tot het minimum wilt beperken. Bespreek dit met je kind en geef aan dat je ongerust bent. Veel kinderen zijn bereid om je regelmatig een appje te sturen over de glucosewaarden en hoe ze hiermee omgaan. Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij je kind en zo leert het om rekening met jou te houden. Een mooie stap naar zelfstandigheid en veel effectiever dan het controleren van de glucosewaarden op een afstand. Een puber vraagt om liefdevolle verwaarlozing.



Koolhydraten tellen!

W weet jij hoeveel insuline je nodig hebt per gram koolhydraten? Of misschien is dit wel in je insuline-pomp geprogrammeerd? Dan is het handig om te weten hoeveel koolhydraten er in eten en drinken zit.

Bijvoorbeeld

- 1 stuk Engelse drop > 4,1 gram KH
- 1 stuk zoute drop > 2,7 gram KH
- 1 stuk zoete drop > 3 gram KH

Met de app 'Mijn Eetmeter' van het voedingscentrum kun je dit heel simpel zelf berekenen. Succes!

'Mama heeft diabetes'

J e zult als kind je moeder maar in coma op de bank vinden als je thuiskomt van een middagje voetballen. Dat is flink schrikken. Het overkomt Jasper in het boek 'Mama heeft diabetes'. Er zijn al veel boeken voor kinderen die zelf diabetes hebben, maar voor kinderen die een ouder hebben met diabetes was er niets. Daarom schreef Willeke Mulder (zie ook p 9), moeder met diabetes type 1 en twee kinderen, samen met tekstschrijver Ansjie Bootsma het boek 'Mama heeft diabetes'.

'Mama heeft diabetes' is verkrijgbaar via de website mamaheeftdiabetes.nl. Het boek kost € 12,50. Een deel van de opbrengst gaat naar het Diabetes Fonds.



Een avondje ontspannen

E en dagje of een avondje uit wordt veel ingewikkelder als u een kind met diabetes heeft. Want wie gaat op uw kind passen als u er niet bent? Stichting D-Support brengt ouders van kinderen met diabetes in contact met oppassers die kennis hebben over diabetes. Zo kunt u een avondje uit, terwijl u weet dat uw kind(eren) in goede handen zijn.

D-Support.org

Viktor en het vuur

Stress, burn-out en balans in kindertaal

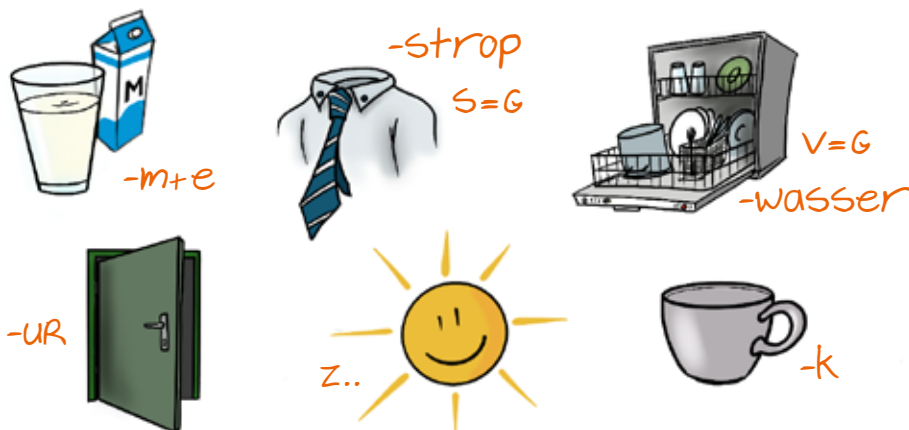
B ij mensen die een burn-out hebben, staat het leven tijdelijk stil. Dit is extra lastig als u kinderen heeft. Want hoe legt u uw kind uit wat er met u aan de hand is? Sarah van Wolputte, moeder van drie kinderen en hersteld van een burn-out, schreef er een sprookje over: 'Viktor en het vuur'. In het boek komt het woord burn-out niet voor, maar aan de hand van metaforen beschrijft ze wat er gebeurt als iemand burn-out raakt en wat je kunt doen om hiermee om te gaan. Zo heeft ze het over 'de stroom des levens', een rivier (de maatschappij) die heel snel stroomt. Sommige mensen vinden dat fijn, andere mensen gaan kopje onder.

Van Wolputte schreef het boek om ouders met een burn-out en hun kinderen te ontlasten en hoop te geven in moeilijke tijden.

Viktor en het vuur | Sarah van Wolputte | € 20,-
Uitgeverij StressedOut



REBUS



Los deze rebus op en maak kans op het Gluky Day familiespel; het leukste bordspel over diabetes



Mail je antwoord naar info@diactueel.nl. Meedoen kan tot 31 mei 2020.

De oplossing van de vorige rebus was: ik geloof in dromen.

De winnaar van de vorige rebus was **Bente Vliek** uit **Nijkerk**.

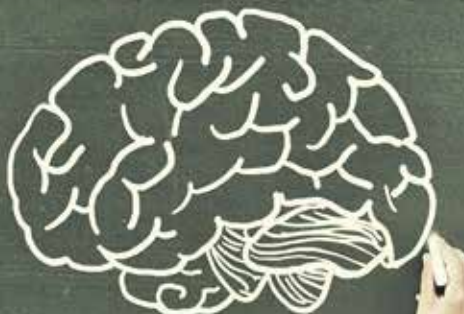
Van harte proficiat!

Brein kinderen met diabetes type 1 werkt goed maar anders

Werken de hersenen van kinderen met diabetes tussen de zeven en veertien jaar anders dan die van leeftijdsgenootjes zonder diabetes?

Amerikaanse wetenschappers onderzochten hiervoor de hersenen van kinderen tijdens een concentratietest. Wat bleek? Kinderen met diabetes deden de test evengoed als kinderen zonder diabetes. Maar toch gedroeg hun brein zich anders. Tijdens de test bleven bij de kinderen met diabetes delen van de hersenen actief, die normaal gesproken in ruststand gaan tijdens een concentratieklus. Dat was vooral te zien bij kinderen die op jongere leeftijd de diagnose hadden gekregen.

Ze concludeerden dat het brein bij kinderen met diabetes type 1 dus wel even goed werkt, maar minder efficiënt. Nu gaan de wetenschappers onderzoeken of de hersenen misschien weer 'normaal' gaan werken als de bloedglucosewaarden minder schommelen. Dit doen ze met behulp van een closed-loop-systeem (kunstmatige alveesklier).



Bron diabetestype1.nl

Colofon

Diactueel lifestyle magazine is een uitgave van Mediq Direct Diabetes voor klanten en relaties.

Redactie

Geerdien Prinsen en Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Vormwachters, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

Wendy Vastenburger, Mediq Direct Diabetes, e-mail: wendyvastenburger@mediq.com

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Ingeborg van Bruggen, Nathalie Ekelmans, Corien Maljaar, Marina van der Wal en Simon van der Woude (o.a. coverfoto).

Redactieadres

Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Diactueel, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie

mediqdirectdiabetes.nl

Voor het overnemen van artikelen uit Diactueel is vooraf toestemming nodig van de redactie.

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave. Mediq Direct Diabetes kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud. U kunt altijd bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens, die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden, in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt juni 2020.





diacare

MIJN DIABETES IS BETER IN BALANS

- Geen dagboekje meer invullen
- Eenvoudig delen van meetgegevens met uw diabetesbehandelaar
- Betere voorbereiding op uw afspraak
- Extra kennis via e-learning modules



ver verkrijgbaar voor
iOS & Android

Interesse of starten? Neemt u dan contact op met het DiaCare team, telefoonnummer 0800 - 022 18 58 of diacare@mediq.com