

# Diactueel

LIFESTYLE MAGAZINE VOOR MENSEN MET DIABETES

‘Ik dacht dat doe ik wel even, maar dat viel tegen’

*Marianne Venema,  
diabetes type 1 sinds 2012*

07

144 bloedglucose-metingen per dag. Wat doet u ermee?

16

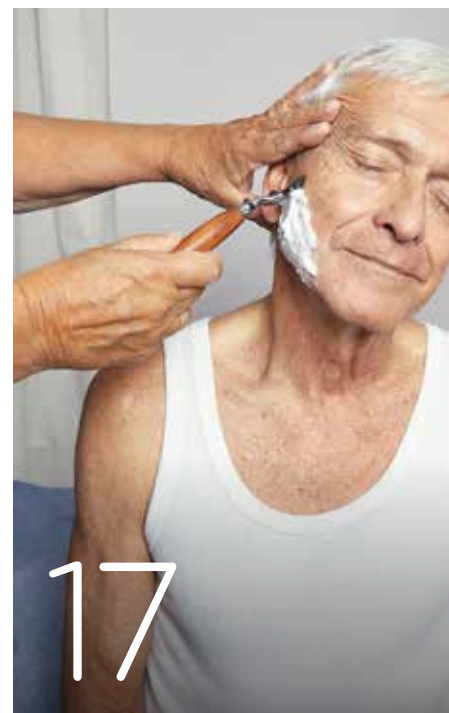
Doorbreek ongezonde gewoontes met de Mediq Health Coach

24

Tips voor het fixeren van uw sensor, infusset of OmniPod



MEDIQ



**07** 144 bloedglucosemetingen per dag in plaats van vier.  
**Wat doet u ermee?**

**08** 'De nachtelijke hypo's vond ik beangstigend'

**10** 'Het is zo fijn dat het nu vaak lukt om grote glucoseschommelingen te voorkomen'

## EN VERDER

### DIAWEETJES

- Deelnemers klankbordgroep gezocht 04
- **MyDiaMate**. Gratis mentale ondersteuning voor mensen met diabetes type 1 05
- Virtuele verpleegkundige Pien voor alle vragen over continëntie 16
- Instagrammer Orietta Koster over de geboorte van haar zoon 19

### PANELVRAAG

- Waarin stelt u zichzelf doelen als het om diabetes gaat? 21

### GASTCOLUMN

- Vera van Oort over scoren en wedstrijden winnen! 25

### KIND & OUDERS

- Hugo draagt de hemdjes dag en nacht 30
- Blijf gezond met meer beweging 31

**22** Met deze vijf stappen krijgt u **meer regie over uw gezondheid**



# Data en doelen



De angst in  
de ogen kijken

**Meer mens, de podcast**

17

Cijfertjes of inzicht?  
Nathalie Ekelmans over  
haar continue glucosesensor

26

Sam brengt ruim  
€ 25.000,- bijeen voor  
diabetesonderzoek

30



**De keerzijde van  
behandeldoelen  
bij tieners**

Opvoedkwesties met  
Marina van der Wal

29

In mijn werk maak ik graag gebruik van de kracht van data. Bij Mediq werken we veel met digitale gegevens. Door goed te onderzoeken wat werkt, kunnen we onze dienstverlening steeds beter laten aansluiten op de behoefte van onze klanten.

In het leven van mensen met diabetes spelen data ook een steeds grotere rol. Mensen gebruiken vaker een continue glucosesensor en beschikken daardoor over zo'n 144 glucosewaarden per dag. Dat is natuurlijk een schat aan informatie, maar als marketeer weet ik dat je aan data alleen weinig hebt. Data gaan pas voor je werken als je ze analyseert en daar vervolgens je acties of doelen op afstemt.

Ik heb moeten leren hoe ik data kan analyseren en interpreteren en dat zal voor veel mensen met diabetes niet anders zijn. Ook zij moeten experimenteren en leren hoe ze hun diabetesinstelling kunnen verbeteren met de data uit hun glucosesensor.

Voor dit nummer van Diactueel vroegen we aan vier mensen met diabetes wat ze hebben geleerd van de diabetesdata uit hun glucosesensor. Hun diabetesverpleegkundigen geven hierbij tekst en uitleg. Het is mooi om te zien hoe mensen met diabetes dankzij data meer inzichten krijgen en hoe ze in samenwerking met hun diabetesprofessional steeds meer regie over hun eigen leven krijgen.

*Marcia Luijendijk, Marketing Director Mediq*



## Meet met beleid, meet in setjes

Mensen die hun bloedglucosewaarden controleren met een glucosemeter, krijgen vaak het advies om vier keer per dag hun bloedglucose te prikken: voor de maaltijden en voor het slapengaan of na de maaltijden en voor het slapengaan. Dit wordt een 4-puntscurve genoemd. Het kan ook veel informatie opleveren om zowel voor als na de maaltijden de bloedglucose te meten. Dus voor en na het ontbijt, de lunch en het avondeten en voor het slapengaan. Dit wordt een 7-puntscurve genoemd.

### Stapsgewijs

Zeven keer per dag een vingerprik doen is veel. Bovendien heeft u dan snel de teststrips uit uw kwartaalbestelling verbruikt. U kunt ook met uw diabetesbehandelaar bespreken om nuchter en voor het slapengaan te prikken en daarnaast voor en na één maaltijd. Bijvoorbeeld, voor en na de lunch.

**Is uw bloedglucose na de maaltijd niet meer dan 1 à 2 mmol/l hoger dan voor de maaltijd, dan weet u dat u voldoende insuline heeft gespoten voor de maaltijd.**

Loopt de glucosewaarde meer op dan 1 à 2 mmol/l? Dan kunt u met uw diabetesbehandelaar overleggen of het zinvol is om de insulinedosis aan te passen. Nadat u een paar dagen voor en na de lunch hebt gecontroleerd, kunt u dit vervolgens doen met het ontbijt of de avondmaaltijd. Op deze manier past u het stapsgewijs aan.

### Bespreken

Door in setjes (voor en na een maaltijd) te meten, ziet u of u voor de maaltijd voldoende insuline toedient. Om dit met uw diabetesbehandelaar te bespreken, is het handig om een diabetesdagboekje bij te houden. Noteer bij de glucosewaarden die u voor en na een maaltijd meet, wat u heeft gegeten (het aantal koolhydraten) en hoeveel eenheden insuline u heeft gespoten. Als u gebruikmaakt van DiaCare kunt u de informatie in de DiaCare-app vermelden.

## Deelnemers klankbordgroep gezocht

Mediq zoekt continu naar manieren om de zorg voor mensen met diabetes te verbeteren, efficiënter te maken en betaalbaar te houden. Dit kunnen we alleen als we weten wat er leeft bij onze klanten. Daarom betrekken we graag mensen met diabetes bij de ontwikkeling van onze diensten en services. Momenteel zoeken we mensen die applicaties voor het digitale zorgplatform DiaCare willen testen. DiaCare is een zorgoplossing voor mensen met diabetes en hun behandelaren. In de DiaCare-app kunt u bloedglucosewaarden bijhouden, het consult met uw diabetesprofessional voorbereiden en e-learnings over diabetes volgen. Via het DiaCare-platform kunt u de gegevens uit de DiaCare-app met uw behandelaar delen. Sinds kort ondersteunt DiaCare ook beeldbellen via een beveiligde verbinding.

### Wilt u meedenken over het verder ontwikkelen van het digitale zorgplatform DiaCare en/of nieuwe applicaties testen?

Meld u dan aan voor de klankbordgroep. Ook mensen die geen gebruikmaken van DiaCare zijn van harte welkom in de klankbordgroep.

**Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [diacare@mediq.com](mailto:diacare@mediq.com) o.v.v. klankbordgroep.**

## Een neusspray voor ernstige hypo's



Vanaf begin dit jaar wordt Baqsimi, een nasale glucagon, vergoed in Nederland. Baqsimi is een neusspray. Deze kan gebruikt worden in één van de neusgaten op het moment dat iemand met diabetes door een ernstige hypo niet meer aanspreekbaar is. De neusspray is een alternatief voor de glucagoninjectie die onderhuids of in de spier toegediend moet worden. Een verpakking is voor eenmalig gebruik en bevat één dosis. De neusspray hoeft niet in de koelkast te worden bewaard. Wilt u weten of Baqsimi geschikt is voor u? Uw diabetesbehandelaar kan u hier meer over vertellen.

Op [baqsimi.com/how-to-use-baqsimi](http://baqsimi.com/how-to-use-baqsimi) (Engelstalig) ziet u hoe deze neusspray gebruikt kan worden.

## OPROEP ENQUÊTE

### Heeft het gebruik van een glucosesensor invloed op de kwaliteit van leven?

De laatste jaren krijgen steeds meer mensen met diabetes een Flash Glucose Monitor (FGM), zoals de FreeStyle Libre, of een Continue Glucosesensor (CGM) vergoed van de zorgverzekeraar. Aan de vergoeding zijn strenge criteria verbonden. Dit is mede omdat de kosten van bloedglucosemeting met FGM of CGM hoger zijn dan de kosten voor een bloedglucosemeter met teststrips.

Freek Bangert studeert Gezondheidswetenschappen aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Voor zijn afstudeerstage bij zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid brengt hij de zorgkosten van het gebruik van een bloedglucosemeter, FGM en CGM in kaart. In zijn onderzoek vergelijkt hij niet alleen de kosten van deze methoden voor bloedglucosemeting, maar kijkt hij ook naar andere aspecten waarop de meetmethode mogelijk invloed heeft.

Het gaat hierbij om de positieve gezondheid van mensen met diabetes, een concept dat breder naar gezondheid kijkt dan alleen de afwezigheid van een ziekte of een klacht. Kwaliteit van leven speelt hierin een belangrijke rol.

Om te onderzoeken of de positieve gezondheid van mensen met diabetes samenhangt met de meetmethode voor glucosewaarden, heeft Bangert een enquête uitgezet. Graag nodigt hij u uit om deze in te vullen. Dit duurt ongeveer vijf tot tien minuten en de antwoorden zijn volledig anoniem. Invullen kan tot 25 april 2021.

Scan hiervoor de QR-code met uw telefoon of ga naar: <https://bit.ly/2QDDkd7>



*Bij voorbaat hartelijk bedankt!*



## Handig koolhydratenboekje met afbeeldingen

Mensen met diabetes die insuline gebruiken willen graag weten hoeveel koolhydraten ze eten of drinken. Vindt u dit lastig dan is 'zn.wtn.tn' misschien iets voor u. Zn.wtn.tn is een compact boekje met foto's van eten en drinken. Bij de afbeeldingen staat hoeveel calorieën en koolhydraten de producten bevatten. Bij alle foto's staan ook suikerklontjes afgebeeld, zodat u kunt zien en vergelijken welke producten veel of weinig koolhydraten bevatten.

Zn.wtn.tn | Hanneke de Bruin en Denise Grein | To Remind You | p 40 | € 5,25 exclusief verzendkosten | [Zienweteneten.nl](http://Zienweteneten.nl)

## MyDiaMate

### Gratis mentale ondersteuning voor mensen met diabetes type 1



Mensen met diabetes type 1 denken gemiddeld tot wel twee uur per dag na over hun bloedglucoseregulatie. Daardoor ervaren zij regelmatig klachten van stress, onzekerheid, vermoeidheid en somberheid. Gebleken is dat mensen met diabetes type 1 naast medische zorg ook behoefte hebben aan mentale ondersteuning.

Amsterdam UMC heeft een speciale app ontwikkeld: MyDiaMate. Deze app ondersteunt volwassenen met diabetes type 1 bij het mentaal fit blijven. Via deze app krijgen mensen informatie, tips en oefeningen om beter om te gaan met stress, wisselingen in bloedsuikerwaarden, vermoeidheid en somberheid.

Het gebruik van de app is **gratis**. MyDiaMate is **niet** te downloaden in de App Store of Google Play Store maar werkt via het platform Minddistrict. De applicatie is op de computer en de smartphone te gebruiken. Ga hiervoor naar [mydiamate.minddistrict.nl](http://mydiamate.minddistrict.nl) en volg de instructies.



# Ervaar Vrijheid met Pod-Therapie

Vereenvoudig uw insulinetoediening



**Hannah McCook**  
OMNIPOD®GEBRUIKER  
SINDS 2018

## Omnipod DASH®-insulinetoedieningssysteem

- > Waterbestendige\* Pod zonder infuusslang 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

NEEM CONTACT OP MET UW ZORGVERLENER VOOR OVERLEG OM UW GESCHIKTHEID VOOR HET OMNIPOD DASH®-INSULINETOEDIENINGSSYSTEEM TE BEPALEN.

**3 DAGEN\*\*  
ONAFGEBROKEN INSULINE**

**BESTEL UW POD PROBEER KIT† OP [OMNIPOD.COM/MEDIQ](https://omnipod.com/mediq) >**

Insulet\_NL

OmnipodNL

omnipodnl

\*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. Schermafbeelding is een voorbeeld dat slechts dient ter illustratie.

©2020-2021 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH en 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. 1 King St, Hammersmith, London W6 9HR. INS-ODS-10-2019-00036 V2-Pt3

**omnipod**  
DASH®

# 144 bloedglucosemetingen per dag in plaats van vier.

## Wat doet u ermee?

Steeds meer mensen met diabetes gebruiken een glucosesensor; een apparaatje dat 24 uur per dag de bloedglucosewaarden meet. Een op het lichaam gedragen sensor stuurt deze waarden naar een reader, een app op de telefoon of de insulinepomp. Hier ziet u hoe uw glucosewaarden verlopen. Stijgen ze, dalen ze of zijn ze mooi stabiel? De diabetesdata uit uw sensor kunt u delen met uw diabetesprofessional, bijvoorbeeld tijdens een consult of als u een vraag tussendoor heeft.

TEKSTEN: IRENE SEIGNETTE

**144 bloedglucosemetingen per dag** - De meeste mensen met diabetes prikken vier keer per dag hun bloedglucose. Met een glucosesensor heeft u opeens minstens 144 metingen per dag. Wat doet u met al die diabetesdata? Diactueel vroeg het aan vier mensen met diabetes en hun diabetesprofessional. Geeft het gebruik van een glucosesensor nieuwe inzichten? En helpt het bij het verbeteren van de diabetesinstelling en het bereiken van de diabetesdoelen?

**Verschillende glucosesensoren** - Sensortherapie is onder te verdelen in twee vormen: Flash Glucose Monitoring (FGM) en Continue Glucose Monitoring (CGM).

**FGM** - Op dit moment is er in Nederland één FGM-systeem beschikbaar: de FreeStyle Libre. De meeste mensen dragen de FreeStyle Libre sensor op de bovenarm. Om de glucosewaarde te kunnen zien, bewegen ze met hun telefoon of de reader langs de sensor. Dit wordt flashen of scannen genoemd. Als ze dit doen, verschijnt de glucosewaarde op de telefoon of reader. Er staat

een pijltje bij dat laat zien of de glucosewaarde op dat moment stijgt, gelijk blijft of daalt. Om alle glucosewaarden in een grafiek te kunnen zien, is het belangrijk om tenminste één keer per acht uur te flashen. Sinds kort is de FreeStyle Libre 2 beschikbaar in Nederland. Deze kan alarmen geven bij een te hoge of een te lage bloedsuiker.

**CGM** - In Nederland zijn er meerdere CGM-systemen beschikbaar. Anders dan bij FGM hoeft de gebruiker van een CGM niet te flashen. De bloedglucosewaarden worden doorlopend bijgehouden en zijn af te lezen op de smartphone, insulinepomp of reader. De aan de CGM-sensor gekoppelde zender kan vaak communiceren met de insulinepomp. Bepaalde combinaties van insulinepompen en CGM's hebben een automatische hypostop. De insulinepomp stopt dan met het toedienen van insuline zodra de glucosewaarde te laag wordt. Sinds kort zijn er ook systemen die de basaalstand van de insulinepomp kunnen aanpassen als dat nodig is.

6,2  
mmol/l

*Lees op de volgende pagina's de gebruikerservaringen van vier mensen...*



Op [mediq.nl/glucosesensor](https://www.mediq.nl/glucosesensor) staat een overzicht van alle glucosesensoren. Ook vindt u hier de vergoedingscriteria van FGM en CGM.

## ‘De nachtelijke hypo’s vond ik beangstigend’

*Theo Bierman (72)* heeft sinds zijn vijftigste diabetes type 2. In de zomer van 2020 stapte hij op aanraden van zijn *diabetesverpleegkundige Chantal van Dijck* van het IJsselland Ziekenhuis over op een insulinepomp in combinatie met een glucosesensor. Daarvoor spoot hij vier keer per dag insuline en controleerde hij zijn bloedglucosewaarden met een vingerprik. Theo gebruikt een Medtronic 640-insulinepomp en een FreeStyle Libre (FSL) als glucosesensor. Aanvankelijk gebruikte hij de bij de pomp behorende CGM met automatische hypostop. Omdat hij deze vanwege slechtziendheid niet goed kon hanteren, is hij overgestapt op de FSL.





# 'S NACHTS

**M**ijn bloedsuikers schommelden heel erg. Ik neem elke ochtend hetzelfde ontbijt en toen ik nog geen insulinepomp had, gaf ik daarvoor iedere keer dezelfde hoeveelheid insuline. Toch had ik de ene dag na het ontbijt een hypo en de andere dag een hyper. Nu ik een insulinepomp heb, kan ik dat beter opvangen. Tegenwoordig zet ik voor het ontbijt de glucosewaarde uit mijn FSL in de insulinepomp. De koolhydraten van het ontbijt zet ik er ook in. De pomp berekent dan hoeveel insuline ik nodig heb. Als mijn bloedsuiker voor het ontbijt 16 mmol/l is, heb ik meer insuline nodig dan wanneer deze 8 mmol/l is. Sinds ik het op deze manier doe, schommelen mijn bloedsuikers veel minder.'

**Serius** - 'De heer Bierman was slecht ingesteld toen hij viermaal daags insuline spoot, terwijl hij serieus met zijn diabetes bezig was', zegt diabetesverpleegkundige Chantal van Dijck. 'Daarom heb ik hem een insulinepomp geadviseerd. Omdat hij vaak wakker werd met hoge glucosewaarden, vermoedde ik dat hij last had van nachtelijke hypo's. Met de glucosesensor kunnen we zien wat er 's nachts met zijn glucosewaarden gebeurt. Een paar jaar geleden is mevrouw Bierman overleden. Zij maakte hem wakker als hij een hypo had. Na haar overlijden, voelde hij zich onrustiger in de nacht.'

**Coma** - 'De nachtelijke hypo's vond ik beangstigend', zegt Bierman. 'Naast diabetes heb ik ook last van slaapapneu. Zowel van een hypo als van slaapapneu kun je in coma raken. **Chantal heeft mijn pomp anders ingesteld waardoor ik minder last van nachtelijke hypo's heb. Een ander voordeel van de FSL is dat ik 's nachts mijn bed niet meer uit hoef om een vingerprik te doen.'**

**Aangepast** - 'Door de sensor zagen we wat er 's nachts met de bloedglucosewaarden gebeurde', zegt Van Dijck. 'Op basis daarvan heb ik de basaalstanden van de pomp aangepast.'

De basaalstand zorgt ervoor dat iemand 24/7 een klein beetje insuline toegediend krijgt. Als je deze stand 's nachts wat lager zet, heb je minder kans op hypo's.'

**Oorzaken** - Nachtelijke hypo's kunnen meerdere oorzaken hebben, legt de diabetesverpleegkundige uit. 'Ze kunnen bijvoorbeeld ontstaan als je met een te lage bloedsuikerwaarde gaat slapen of als je voor de nacht te veel insuline hebt toegediend. Sporten kan ook een oorzaak zijn, omdat je van beweging gevoeliger wordt voor insuline waardoor je waarden dalen. Soms weten we ook niet waardoor ze ontstaan. Zelfs de weersomstandigheden kunnen invloed op de nachtelijke bloedglucosewaarden hebben.'

**Spierpain** - Een hypo in de nacht wordt vaak gevolgd door een hyper in de morgen. Dit wordt tegenregulatie genoemd. Van Dijck: 'Tijdens een hypo onttrekt het lichaam suiker aan organen zoals de lever, de hersenen en de spieren. Dit is een soort overlevingsmechanisme waar geen rem op zit en waar de bloedsuiker erg door kan stijgen. Mensen worden dan wakker met hoge glucosewaarden, hoofdpijn of spierpijn. Sommige mensen hebben ook rare dromen.'

**Bewerkelijk** - Theo Bierman is tevreden met zijn insulinepomp en FSL, maar vindt het ook bewerkelijk. 'Ik moet voor iedere maaltijd mijn bloedsuikerwaarde en de koolhydraten invoeren in de pomp. Om de koolhydraten te tellen, gebruik ik de Eetmeter-app of lees ik de etiketten van producten. Daarnaast moet ik om de paar dagen het slangetje van de pomp vervangen. Omdat ik niet meer zo goed zie, is dat soms lastig. Maar ondanks dat het me moeite kost, wegen de voordelen op tegen de nadelen.'





‘Het is zo fijn dat het nu vaak lukt om grote glucose-schommelingen te voorkomen’

*Raf van Gent (16)* was net twaalf toen hij diabetes type 1 kreeg. Hij gebruikt een OmniPod-insulinepomp. Daarnaast heeft hij sinds twee jaar de FreeStyle Libre. Zijn moeder *Roos Pooye* en *diabetes-verpleegkundige Irene Wolst* van het Albert Schweitzerziekenhuis kijken met hem mee in de grafieken van zijn bloedglucosewaarden in de app van de FreeStyle Libre.

'Sinds ik de FreeStyle Libre heb, is mijn HbA1c gedaald van 80 naar 60 à 65 mmol/mol', zegt Raf. 'Daarvoor heb ik periodes gehad waarin ik mijn bloedsuiker heel weinig controleerde. Ik was me er niet zo van bewust dat mijn diabetes niet goed was ingesteld. **Als je vaak en lang hoge bloedsuikers hebt, merk je dat op een gegeven moment niet meer.** Met de gegevens van de FSL zag mijn diabetesverpleegkundige dat ik na de lunch bijna dagelijks hoge glucosewaarden had. Duidelijk werd dat ik vaak vergat om voor het middageten insuline toe te dienen. Dan ben ik meestal op school met vrienden en kwam het er niet van om mijn bloedsuiker te prikken, koolhydraten in mijn pomp te zetten en te bolussen. Nu ik dit weet, probeer ik er meer op te letten. Met de sensor is dat gemakkelijker. Toch vergeet ik het nog weleens. Gelukkig heeft de FreeStyle Libre 2 tegenwoordig alarmen. Als ik het vergeet, krijg ik alsnog een waarschuwing.'

**Schoolresultaten** - Moeder Roos is blij dat de glucosewaarden van Raf nu minder schommelen.

**'Hij heeft minder vaak een kort lontje en is een stuk vrolijker. Ook kan hij zich beter concentreren. Dat zien we terug in zijn schoolresultaten. Hij is in alle opzichten stabiel.'**

'Van wisselende bloedsuikers word je humeurig', beaamt diabetesverpleegkundige Irene Wolst. 'Sommige kinderen gaan ruzie zoeken, anderen willen juist met rust gelaten worden en weer anderen zijn vooral moe. Wij geven jongeren met diabetes een brief mee voor school. Daarin adviseren we de school om het kind extra tijd te geven voor een toets als hij of zij hoge glucosewaarden heeft. Mocht het tijdens de toets niet lukken om de glucosewaarden te laten dalen, dan is het goed om het kind een herkansing te geven. Met de glucosesensoren is dit beter te monitoren.'

**Alles zien** - 'Diabetesverpleegkundigen kunnen de glucosewaarden van de patiënten zien in de cloud', vervolgt de diabetesverpleegkundige.

Je ziet wanneer ze scannen en insuline toedienen en hoe hun glucosewaarden reageren. Maar je ziet ook wanneer ze niet scannen, geen of onvoldoende insuline toedienen of bijvoorbeeld uitschieters hebben. Je ziet veel en wilt dat ook graag met de jongeren bespreken.' Raf vindt het fijn dat zijn ouders en diabetesverpleegkundige kunnen meekijken in de FSL-app. 'Dan kunnen ze me corrigeren als dat nodig is. Mijn diabetesverpleegkundige kijkt alleen in mijn gegevens als ik dat vraag en gebruikt de informatie om te begrijpen wat er is gebeurd. Samen kijken we dan hoe we het beter kunnen reguleren. Zo heb ik geleerd dat ik voor mijn middagmaaltijd moet bolussen. Van mijn ouders vind ik het soms irritant dat ze zich ermee bemoeien. 'Je hebt niet gebolust', hoor ik dan aan het eind van de middag weer.'

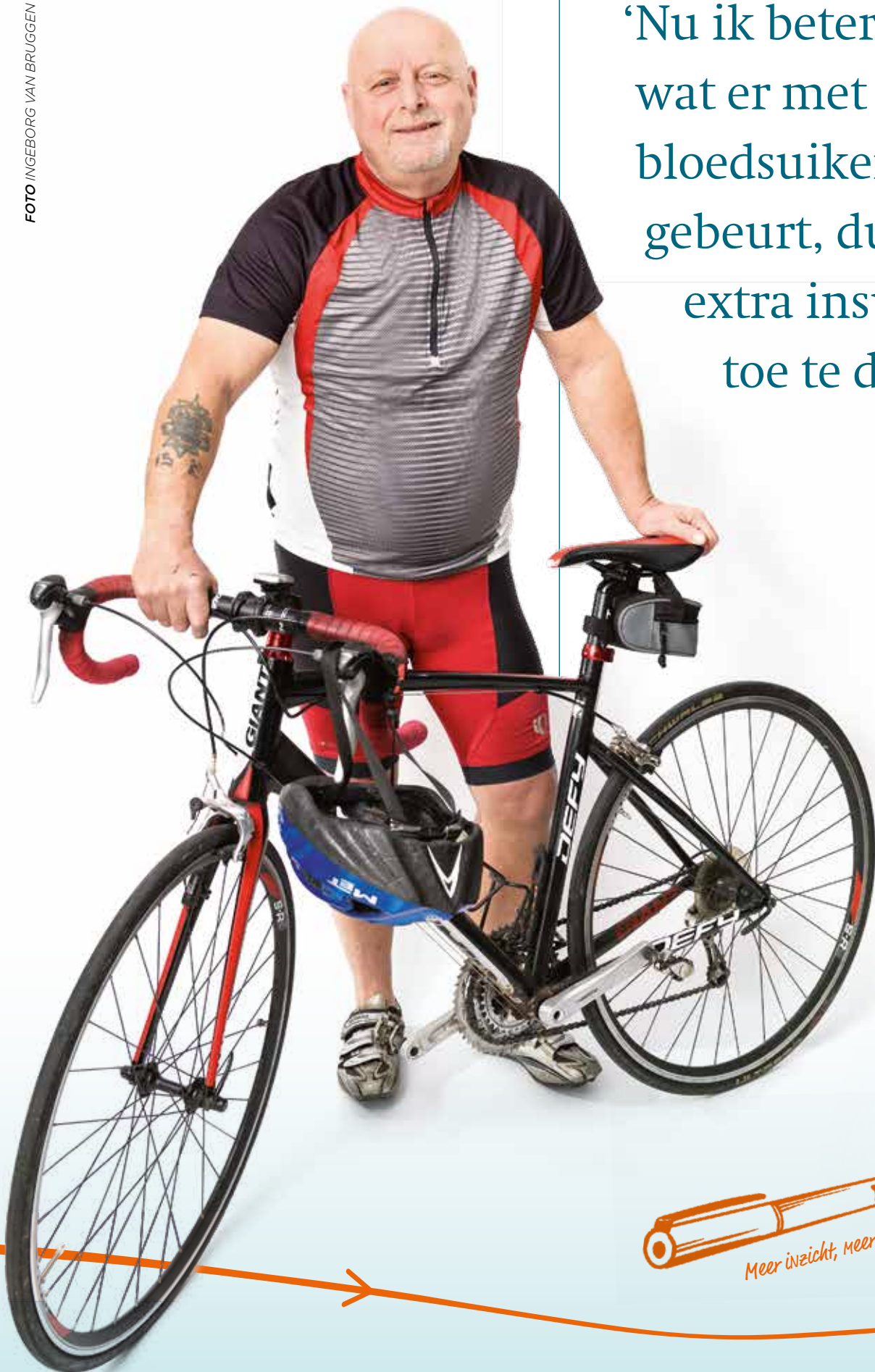
**Eyeopener** - Roos: 'Op mijn telefoon kan ik de glucosewaarden van Raf zien. Ik zie dus direct als hij een keer niet heeft gebolust. Dan is het verleidelijk om er wat van te zeggen. Maar Raf regelt zijn diabetes bijna helemaal zelf, dus moeten wij dat loslaten en hem vertrouwen geven. Laatst zei hij: 'Mam, ik ben meer dan alleen mijn bloedsuikers.' Dat was een eyeopener. Informeren naar hoe het met hem is, is belangrijker dan alleen maar te hameren op zijn suikers. We hebben afgesproken dat ik op twee vaste momenten meekijk: voor de warme maaltijd en voor het slapengaan. Voordat Raf een sensor had, waren er periodes dat het alsnog niet lukte met zijn diabetes. Het is zo fijn dat het nu vaak wel lukt om grote glucoseschommelingen te voorkomen. Dat motiveert om je best te blijven doen.'



*Stabiele glucosewaarden,  
stabiel humeur*



‘Nu ik beter begrijp  
wat er met mijn  
bloedsuikers  
gebeurt, durf ik  
extra insuline  
toe te dienen’



*Meer inzicht, Meer gemak*

# CONDITIE

**Ron de Heer (63) heeft diabetes type 2 sinds 2000. In 2010 startte hij met insuline op advies van zijn praktijkondersteuner Tom Wolbrink van Gezondheidscentrum Beverwaard. Naast zijn metforminetabletten spuit hij nu driemaal daags kortwerkende en eenmaal daags langwerkende insuline. Daarnaast gebruikt hij sinds een jaar de FreeStyle Libre (FSL).**

Ron de Heer heeft altijd veel gesport. Hij heeft ruim twintig jaar diabetes type 2, maar geen complicaties. Hij denkt dat hij dit vooral te danken heeft aan zijn actieve leefstijl en goede conditie. 'Ik loop veel voor mijn werk als controleur vloeibare ladingen in de haven van Rotterdam. In mijn vrije tijd maak ik toertochten op de fiets. Op vrije dagen fiets ik regelmatig 50 tot 100 kilometer, op werkdagen maak ik kortere tochten.'

**Belastend** - Toen De Heer in 2010 begon met het spuiten van insuline waren zijn glucosewaarden goed, maar de laatste jaren gingen ze steeds meer schommelen. 'Ron werkt in ploegendienst en sport veel. Dan is het belangrijk om goed zicht te hebben op het verloop van de glucosewaarden', zegt zijn praktijkondersteuner Tom Wolbrink. 'Een dagcurve met vier of zeven vingerprikken geeft beperkte informatie. Bovendien is het prikken belastend voor een actieve persoon zoals Ron. Het is lastig tijdens zijn werk en als hij op de fiets zit. Het voordeel van de FSL is dat je je waarden achteraf kunt uitlezen. 's Avonds zie je in de grafieken wat het effect van de fietstocht of middag-maaltijd was.'

**Begrijpen** - 'Voordat ik de FSL kreeg, prikte ik mijn bloedsuiker niet zo vaak', zegt De Heer. 'Door de sensor zag ik hoe grillig diabetes is. Na het eten van zoetigheid schiet mijn suiker omhoog en sta ik zo op 15 mmol/l. Dit zie ik op de sensor. Een extra pijltje geeft aan of mijn waarde aan het stijgen of zakken is. Nu ik beter begrijp wat er met mijn bloedsuikers gebeurt, durf ik wat extra insuline toe te dienen als ik een gebakje of chips eet. Hierdoor heb ik minder vaak hoge glucosepieken.'

**Nachtdienst** - 'Wat me verbaasde, is dat mijn suikervwaarden in de nacht stijgen. Ik had verwacht dat ze zouden dalen omdat ik 's nachts niets eet. Tijdens mijn nachtdiensten hou ik mijn eetritme van overdag aan. Ik eet dus niet als ik 's nachts werk, maar ook dan stijgen mijn glucosewaarden. Het onregelmatige werken is niet goed voor mijn diabetes en ik merk dat ik de laatste jaren langzamer herstel van de nachtdiensten. Ik ben vaak nog lang moe.'

**Bioritme** - Wolbrink: 'Mensen vinden het vaak raar dat hun bloedsuiker 's nachts stijgt. Ze gaan naar bed met een waarde van 8 en worden wakker met een waarde van 10. Dat kan komen doordat je lichaam 's nachts ongevoelig kan zijn voor insuline. Hierdoor lopen de glucosewaarden op, ook al eet je niets. Bij Ron speelt mee dat hij in ploegendiensten werkt. Dit verstoort je bioritme en je glucosewaarden.'

## 'Door de sensor zag ik hoe grillig diabetes is'

**Beter** - 'Een vingerprik is voor veel mensen een gedoe en bovendien is de gemeten waarde maar een momentopname. De glucosesensor biedt meer gemak. Zonder moeite zien mensen dat hun bloedsuiker stijgt als ze iets met suiker of een bord pasta eten. Doordat het inzichtelijker wordt, gaan ze het beter begrijpen en zijn ze meer geneigd er iets mee te doen. Ze zien wat eten en beweging met hun glucosewaarden doen en gaan zoeken naar manieren om hun diabetes beter te regelen.'

**Ron heeft altijd goed voor zijn diabetes gezorgd. Hij beweegt veel, gaat goed met stress om en zit uitstekend in zijn vel', aldus Wolbrink.** 'Dit draagt allemaal bij aan een goede diabetesinstelling. Met de gegevens uit zijn FSL blijven we kijken of we zijn insulineschema kunnen optimaliseren. Het laatste jaar is zijn HbA1c met 17 punten gezakt. Dat is een mooi resultaat.'

# ‘Ik dacht dat doe ik wel even, maar dat viel tegen’

**Marianne Venema (28)** heeft diabetes type 1 sinds 2012. Ze wil graag zwanger worden van haar tweede kindje. Samen met **diabetesverpleegkundige Susanne Pathuis** van het Universitair Medisch Centrum Groningen probeert ze haar diabetesinstelling te optimaliseren. Marianne gebruikt de Tandem t:slim X2-insulinepomp in combinatie met een Dexcom G6-CGM.

Marianne Venema wacht momenteel op ‘groen licht’ om zwanger te worden. Dit krijgt ze bij een HbA1c van 48 mmol/mol (6,5%). ‘Om het risico op een kindje met een aangeboren afwijking zo klein mogelijk te houden, is het belangrijk dat vrouwen met diabetes type 1 goed zijn ingesteld voordat ze zwanger worden’, legt diabetesverpleegkundige Susanne Pathuis uit. ‘Als richtlijn hanteren we een HbA1c van 48 mmol/mol. Dit is hard werken. Om Marianne te helpen deze streefwaarde te halen, heeft ze een CGM: de Dexcom G6. Deze glucosesensor communiceert met haar Tandem t:slim X2-insulinepomp in de Basal-IQ stand. Hiermee kan ze haar glucosewaarden 24 uur per dag monitoren. De Basal-IQ heeft een automatische hypostop wat betekent dat de insulinepomp stopt met insuline toedienen op het moment dat haar glucosewaarde te laag wordt.’

**Strak** - Venema vindt het scherpstellen van haar diabetes pittig. ‘Ik dacht dat doe ik wel even, maar dat viel tegen. De glucosesensor en pomp helpen me bij het stabiel houden van mijn glucosewaarden. De Dexcom G6 stuurt de glucosewaarden naar mijn pomp. Die gaat trillen zodra mijn waarde boven de 10 of onder de 4,4 mmol/l komt en als mijn glucosewaarde snel daalt of stijgt. Door de strakke instelling heb ik vaak lage glucosewaarden. De automatische hypostop voorkomt dat ik doorschiet in een hypo.’

**Hypo's** - Tijdens de zwangerschap verandert de insulinebehoefte van een vrouw. Pathuis: ‘In de

## HBA1C VERSUS TIME IN RANGE

Het HbA1c zegt iets over de gemiddelde glucosewaarde van de voorgaande zes tot acht weken. Een goed HbA1c betekent niet automatisch dat iemand weinig hypo's of hypers heeft gehad. Immers: zowel het gemiddelde van de bloedglucosewaarden 6 en 6 als het gemiddelde van de glucosewaarden 2 en 10 is 6 mmol/l.

Time in Range (TiR) zegt iets over de tijd dat de glucosewaarden tussen de streefwaarden zaten (3,9 en 10 mmol/l). Hoe meer tijd de glucosewaarden ‘in range’ zijn, des te minder hypo's en hypers iemand gehad heeft. Tijdens een zwangerschap wordt gestreefd naar een TiR boven de 70 procent.



*Continu scherpstellen*



# ZWANGER

eerste weken van de zwangerschap hebben vrouwen minder insuline nodig. Hierdoor neemt het risico op hypo's toe. Vanaf zestien tot twintig weken stijgt de insulinebehoefte, om vervolgens vanaf ongeveer 35 weken weer te dalen. Om dit goed te monitoren, hebben Marianne en ik voor en tijdens de zwangerschap veel contact. Marianne uploadt de informatie uit haar pomp en sensor regelmatig naar Diasend. In dit uitleesprogramma kan ik op afstand meekijken. Ik zie de grafieken van de glucosewaarden, zie hoe haar nachten gaan en hoe vaak de pomp stopt. Met deze informatie stellen we haar diabetesregulatie continu bij.'

**Veel contact** - Venema herinnert zich dat ze bij haar eerste zwangerschap soms wel twee keer per week contact had met de diabetesverpleegkundige om de basaalinstelling, koolhydraatratio en insulinegevoeligheid in haar pomp bij te stellen. 'Dit was vooral nodig in de periodes dat mijn insulinebehoefte veranderde. **Doordat Susanne mijn diabetesdata op afstand kon inzien, hoefde ik niet tweemaal per week naar het UMCG.'**

**Time in Range** - 'Tijdens mijn eerste zwangerschap werd vooral gekeken naar mijn HbA1c. Nu is daarnaast de Time in Range belangrijk: de tijd dat mijn glucosewaarden tussen de 3,9 en 10 mmol/l zitten. Ik vind het gemakkelijker om hierop te sturen dan op mijn HbA1c.'

Op mijn insulinepomp staat dagelijks hoeveel procent van de tijd mijn glucosewaarden 'in range' waren. Ik zie direct waar ik dingen kan verbeteren.' Pathuis verwacht dat de Time in Range in de toekomst belangrijker wordt dan het HbA1c bij het geven van groen licht aan vrouwen met een zwangerschapswens. 'Het HbA1c zegt iets over de gemiddelde bloedglucosewaarden van de voorgaande zes weken. Het HbA1c kan goed zijn, terwijl iemand toch veel hypo's en hypers heeft gehad. Voor de ontwikkeling van het kindje is het belangrijk dat de moeder zo goed mogelijk is gereguleerd.'

**Leuk voor (aanstaande) ouders** - Marianne heeft samen met Nathaly, een vriendin, een webshop met de leukste baby musthaves voor (aanstaande) ouders **chubby-cheeks.nl**

FOTO SIMON VAN DER WOUDE





## Mediq Health Coach Doorbreek ongezonde gewoontes

**Niet roken, geen hoge bloeddruk en een gezond gewicht. Deze factoren kunnen zorgen dat u ongeveer zes jaar langer leeft en gemiddeld pas negen jaar later ziek wordt dan leeftijdsgenoten die ongezonder leven. Dit blijkt uit het langlopende ERGO-bevolkingsonderzoek van het Erasmus MC onder mensen van 45 jaar en ouder.**

Gewoontes zoals roken, te veel en te vaak eten, en te weinig bewegen kunnen hardnekkig zijn. Een coach kan helpen om deze ongezonde gewoontes te doorbreken. Om het voor veel mensen mogelijk te maken een coach in te schakelen, heeft Mediq een leefstijlprogramma ontwikkeld: de Mediq Health Coach. Mensen die zich opgeven voor de Mediq Health Coach kunnen op een online platform een leefstijlcoach kiezen die past bij hun situatie of ziektebeeld, culturele achter-

grond en taal. Samen met de coach maakt de deelnemer een plan op maat. Dit wordt afgestemd op wat voor de persoon haalbaar en wenselijk is. De leefstijlcoach ondersteunt bij gedragsverandering en helpt mensen niet terug te vallen in oude gewoontes. Ter ondersteuning is er een handige app die zicht geeft op vijftien vitale functies zoals gewicht, aantal gelopen stappen, slaap en voeding. Ook ontvangen deelnemers wekelijks artikelen en tips over een gezonde leefstijl. Mensen die het programma volgen, verliezen gemiddeld zes kilo in een half jaar en hebben betere glucosewaarden.



**Mediq Health Coach is een bewezen effectief traject voor mensen met (zwaar) overgewicht en (pre)diabetes. Deelname kost € 19,99 per maand. Aanmelden kan op [www.mediq.nl/healthcoach](http://www.mediq.nl/healthcoach).**



## Pien, virtuele verpleegkundige voor alle vragen over continentie

Veel mensen hebben er mee te maken: ongewild urineverlies. U kunt uw plas niet goed ophouden, bijvoorbeeld als u lacht of niest. Of u krijgt ineens aandrang om te plassen en haalt het toilet niet. Omdat sommige vragen te spannend zijn om te stellen, lopen veel mensen door met de ongemakken van incontinentie. Daarom heeft Mediq 'Pien', een virtuele verpleegkundige die u bijstaat via uw tablet, mobiel of computer. Pien geeft antwoord op vragen over incontinentie zoals hoe kunt u weer gaan sporten, genieten van een avondje uit of met een gerust hart of vakantie? Ook krijgt u tips hoe u de gevolgen van incontinentie met uw omgeving kunt bespreken. Instructiefilmpjes laten zien hoe u continentiematerialen kunt gebruiken. Pien is 24 uur per dag beschikbaar, thuis en onderweg.

mediq.nl/pien

# Meer mens, de podcast

Wat als u zich schaamt voor wie u bent geworden sinds u ziek bent?

Ze zijn razend populair: podcasts. Niet vreemd, want hoe fijn is het om naar een mooi verhaal te luisteren tijdens het wandelen, koken, in de auto of met een kopje thee in de tuin. De 'Meer Mens' podcastserie van Mediq mag u zeker niet missen. In vijf afleveringen gaat deze podcast op zoek naar kansen en oplossingen om mensen met een aandoening zich meer mens en minder patiënt te laten voelen.



## VOEL JE MINDER PATIËNT

Wat betekent het om patiënt te worden? Wat heeft u nodig om u minder patiënt te voelen? In deze aflevering vertellen twee mensen die op hun eigen manier met ziekte, zorg en zorgen te maken kregen wat daarin voor hen het verschil maakte.



## SCHAAMTELOOS MENS ZIJN

Deze aflevering gaat over het schaamtegevoel dat in de weg zit om u gewoon mens te voelen. Waar komt dat gevoel vandaan? Wat is het nut ervan en hoe schudt u de schaamte van u af?



## MICROCHIPS EN TATTOOS

Kan technologie zorgen voor meer menselijkheid in de zorg? Wat kan er al? Waar dromen mensen met diabetes van? **Barry Thiele heeft diabetes type 1 en vertelt over zijn ervaringen met de FreeStyle Libre en zorgprogramma DiaCare.**



## DE ANGST IN DE OGEN KIJKEN

Wat als uw ziekte of aandoening u bang maakt om te doen wat u altijd deed? Hoe leert u uw lichaam weer vertrouwen en angst de baas te zijn? **Kelsey heeft diabetes type 1 en overwon haar angst voor hypo's dankzij teckel Cooper, die haar waarschuwt voor hypo's en hypers.**



## HET DAGELIJKE LEVEN MET EEN AANDOENING OF ZIEKTE

Een chronische aandoening uit zich bij iedereen anders. Dat vraagt om een behandeling die per persoon verschilt. Deze aflevering staat stil bij zelfmanagement en hoe mensen de regie terugkrijgen over hun eigen gezondheid.

*Meer Mens de podcast is te beluisteren op YouTube, Spotify of uw favoriete podcast-app.*



## Veiliger alleen wonen met LifeSigns



Van alle huishoudens in Nederland is 38% eenpersoons. Alleen wonen is niet zonder risico's. Misschien bent u zelf alleenstaand en maakt u zich ongerust over wat er gebeurt als u onwel wordt en niet in staat bent te bellen? Of misschien bent u familie van een alleenstaande en maakt u zich zorgen dat u het te laat merkt als er iets aan de hand is?

**Leed voorkomen** - Jaarlijks overlijden alleenstaanden omdat ze thuis onwel worden en niet in staat zijn hulp in te roepen. In veel gevallen kan leed voorkomen worden als de buitenwereld op tijd wordt gewaarschuwd. LifeSigns heeft daarom recentelijk een eenvoudige gratis web-service ontwikkeld die automatisch berichten verstuurd naar familie of kennissen als er iets is gebeurd.

**Levenstekenknop** - Op de website [thelivesigns.com](http://thelivesigns.com) geeft de alleenstaande zijn of haar e-mailadres op, samen met die van enkele familieleden of kennissen. Vanaf dat moment ontvangt de alleenstaande elke dag een e-mail met een levenstekenknop. Zolang de ontvanger elke dag op de knop drukt, wordt geen contact opgenomen met de familieleden of kennissen. Als de alleenstaande door een ongeval niet meer op de knop kan drukken, stuurt de LifeSigns automatisch verzoeken naar de familie of kennissen om contact op te nemen.



**TheLivesigns.com**

(een organisatie zonder winstoogmerk)

## Doe de cursus 'Zo word je gezond oud'



Iedereen wil oud worden en het liefst zo fit mogelijk. Ook als u al wat ouder bent, heeft u veel invloed op uw gezondheid. Misschien heeft u al eens gehoord van de Blue Zones; gebieden op de wereld waar mensen heel gezond oud worden, zoals Sardinië en Kreta? Onderzoeken laten zien dat het leven van de mensen in deze gebieden een aantal gemeenschappelijke kenmerken heeft. PuurGezond.nl heeft de lessen die wij kunnen leren van de Blue Zones verwerkt in een praktische cursus 'Zo word je gezond oud'. De cursus bestaat uit een e-book met tips & tricks, een weekmenu en recepten die direct toepasbaar zijn in dagelijks leven.

**U kunt de cursus voor € 9,50 downloaden op [puurgezond.nl/kopen](http://puurgezond.nl/kopen)**

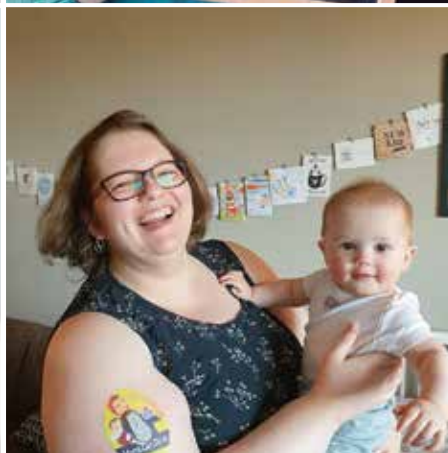
## Topprestaties leveren met diabetes, het is mogelijk



Dat bewees Tobias Mol. Hij heeft sinds zijn tweede diabetes type 1 en dit weerhield hem er niet van om zeven keer Nederlands Kampioen en één keer derde van de Wereld in het judo te worden.

Tobias analyseerde waarom hij, ondanks de soms moeilijke omstandigheden, toch veel succes boekte. 'Ik ontdekte dat ik door anders te kijken, betere keuzes maakte en daardoor vitaler en gemotiveerder was. Dit 'anders kijken' komt erop neer dat ik mezelf heb geleerd een combinatie van invalshoeken te gebruiken. Ik handel niet alleen op basis van verstand, maar ook op basis van gevoel en doorzettingsvermogen. Hiermee zorg ik ervoor dat ik niet te lang blijf hangen in gedachtes of negatieve emoties en het voorkomt ook dat ik mezelf voorbij ren. De benadering van Tobias blijkt ook te werken bij andere mensen, onder meer bij het vergroten van vitaliteit, eigenaarschap en motivatie. Op basis van wetenschappelijke principes heeft hij een toepasbaar model ontwikkeld waarmee topprestaties voor iedereen dichterbij komen. Tobias Mol werkt als coach en spreker.

[Heartroads.com](http://Heartroads.com)



Op de OK leek er nog niets aan de hand. Zijn APGAR-score, een korte checklist waarmee bekeken wordt hoe de baby het in eerste instantie doet, was 8/9/10. Beter kan bijna niet. Zijn gewicht was met 3.540 gram heel normaal, zeker voor een suikerbaby. Hij huilde en ademde vrijwel direct uit zichzelf. En nu dit.

Na de bevalling kreeg Bram ineens niet meer de suikers binnen waaraan hij in mijn baarmoeder gewend was. Omdat zijn alvleesklier nog wel insuline aanmaakte, belandde hij in een hypo. Een uur na zijn geboorte was zijn bloedsuiker zo laag, dat deze niet meer gemeten kon worden. Er stond alleen 'LO' op de meter.

Zijn bloedsuiker moest stijgen. Gewoonlijk geven ze pasgeboren baby's die dat nodig hebben een glucose-infuus. Maar bij Bram lukte het niet om dit in te brengen. Na zes vergeefse pogingen wilden ze hem naar de neonatale IC-unit brengen. Het idee dat mijn kleine baby'tje al zo'n heftige hypo had, vond ik verschrikkelijk. En nu moest hij weg terwijl ik hem niet eens echt had kunnen vasthouden.

Gelukkig kwam een van de verpleegkundigen op het idee om voorzichtig wat glucosegel in de wangzak van Bram te smeren, een plek waar glucose snel wordt opgenomen. Zo gezegd, zo gedaan. Eindelijk kon ik Bram vasthouden. Na een tijdje heerlijk knuffelen, werd zijn bloedsuiker weer gemeten. Deze was wat gestegen!

Dit is nu ruim een jaar geleden en ik ben de verpleegkundige nog steeds dankbaar voor de suggestie om Bram glucosegel te geven. De 'Bram is Lo'-blog en meer over zwangerschap met diabetes type 1 kun je lezen op [orietakoster.nl](http://orietakoster.nl).

De laatste jaren gaat het beter met mijn diabetes. Ik heb veel geleerd van de online community van mensen met diabetes: praktische dingen maar ook hoe je mentaal met de dagelijkse struggle omgaat. Dankzij mijn glucosesensor heb ik meer grip op mijn diabetes. Misschien ken je me wel van #sensorvergoeding? Ik zou het leuk vinden om je online te ontmoeten.



**Instagram:** [@coffee.with.a.shot.of.insulin](https://www.instagram.com/coffee.with.a.shot.of.insulin)

**Website:** [orietakoster.nl](http://orietakoster.nl)

Orietta Koster (36) sinds 2002 diabetes type 1. Daarnaast heeft ze astma en lipoeedeem.

**Recept:** een voedzaam ontbijt

## Kwark in het groen



1 persoon



10 min.



479 kcal,  
19 g koolhydraten,  
33 g vet, 23 g eiwit

### Wat hebt u nodig?

- 1 kiwi, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 200 gram volle kwark
- 1 eetlepel pompoenpitten en 1 eetlepel pistachenoten

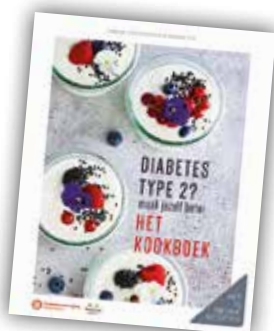
### Hoe maakt u het?

Rooster de pompoenpitten en pistachenoten in een droge koekenpan. Vul een hoog glas met een laagje kwark, verdeel daarop een laagje kiwi en dan de rest van de kwark. Strooi nu de geroosterde pitten en noten erover.

### LIEVER MINDER KOOLHYDRATEN?

Kies rode fruitsoorten die minder koolhydraten bevatten zoals aardbeien, blauwe bessen of frambozen.

**Uit: Diabetes type 2? Maak jezelf beter, het Kookboek | Karine Hoederdos en Hanno Pijl | 168 p | € 24,99**



## Diabetes en ramadan? Overleg eerst met uw diabetesbehandelaar

De ramadan is net begonnen en dat betekent dat mensen die meedoen aan deze vastenperiode alleen na zonsondergang en voor zonsopgang mogen eten en drinken. Mensen met diabetes type 1 of diabetes type 2 met complicaties hebben vrijstelling van de ramadan. Het is dan beter om niet mee te doen aan de ramadan vanwege een grotere kans op ernstige hypo's of complicaties door het vasten. Wilt u ondanks de gezondheidsrisico's toch meedoen aan de ramadan? Overleg dan eerst goed met uw arts of diabetesverpleegkundige of uw medicatie misschien aangepast moet worden.

Op [diabetesfonds.nl](http://diabetesfonds.nl) vindt u tips en lekkere recepten om tijdens de ramadan gezond te eten. Gebruik de zoekterm: **ramadan**.



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

[ruiterpuzzel.nl](http://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 15 mei 2021** naar: Mediq, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

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

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **P.H. Vrancken** uit **Vlissingen**. Van harte proficiat!





## Drie mensen van het klantpanel van Mediq geven antwoord.

TEKST ANJA BEMELLEN

'Ik heb twee doelen. Allereerst wil ik mijn goed gereguleerde suikers zo houden. Meestal zit ik rond de 12 mmol/l. Ik let op wat ik eet. Snoepen en snacken doe ik nauwelijks. Waar anderen in één keer een hele zak drop leegeten, houd ik het bij één dropje en vervolgens ga ik over op snoeptomaatjes. Mijn tweede doel is om minimaal dertien kilo af te vallen, want ik heb overgewicht. Ik eet koolhydraatarm brood en beperk het eten van pasta, patat en pizza. Om af te vallen, beweeg ik ook regelmatig. Ik wandel een paar keer per week. Minimaal drie kilometer per wandeling. In het weekend maak ik meer kilometers. Bijkomend voordeel is dat als ik regelmatig beweeg mijn lichaam de insuline sneller opneemt en ik me fijner voel.'

**Linda Luchtenberg (34)**, diabetes type 1 sinds 1992, insulinepomp

Waarin stelt u zichzelf doelen als het om diabetes gaat?

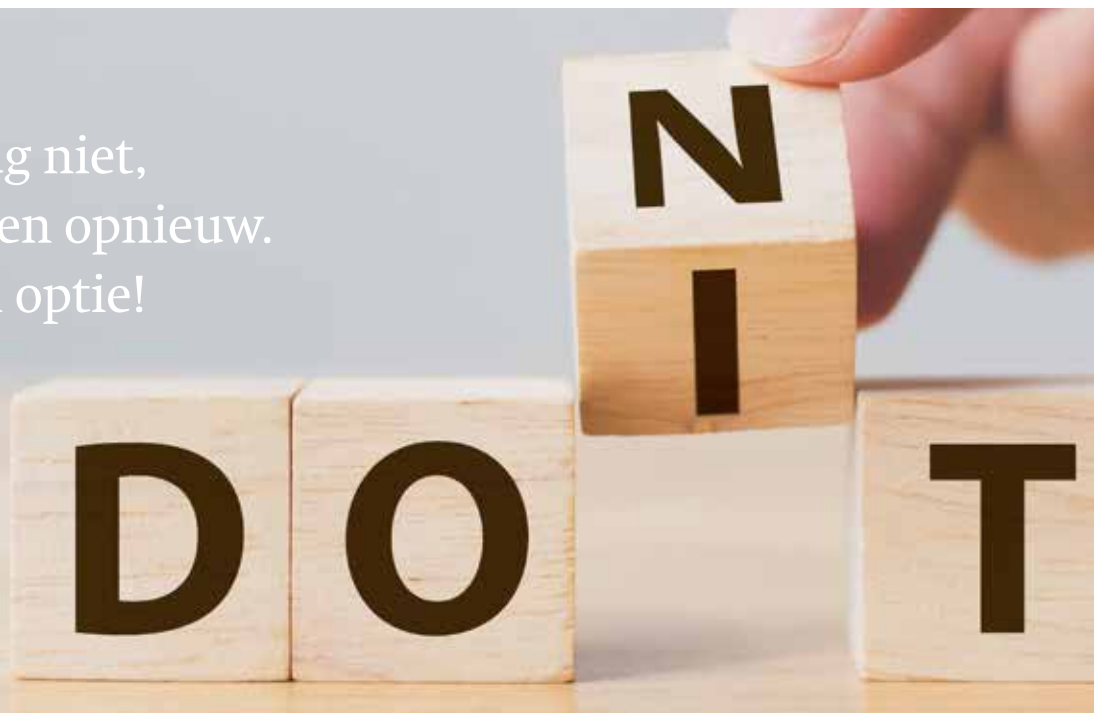
'Ronald en ik proberen onze dochter Anouk stapje voor stapje zelfstandiger te maken, ook als het gaat om diabetes. We betrekken haar steeds meer bij dit proces, zodat ze het ook gaat begrijpen. We maken haar bewust van de noodzaak van het controleren van haar suikerwaarden en van het toedienen van insuline. Anouk heeft vanaf dat ze één jaar was diabetes. Sindsdien gebruikt ze een insulinepompje en meet een continue sensor haar waarden. Het hebben van diabetes is niet leuk, toch leeft Anouk haar leven als ieder ander kind. Ze mag en kan alles eten. Dat is het mooie van de pomp. Als ze wat snoept, dan weet ze dat ze moet bijbolussen. Natuurlijk letten we op de koolhydraten, maar op feestdagen laten we qua eten niets achterwege.'

**Mirjam de Waal over haar dochter Anouk (11)**, diabetes type 1 sinds 2010, insulinepomp en glucosesensor

'Mijn doel is om kilometers te blijven maken met nordic walking. Bij mij is in 2000 diabetes type 2 ontdekt. Die werd met metformine behandeld. Zeven jaar geleden kreeg ik ook een insulinepomp. Een nieuwe internist ontdekte vorig jaar dat ik diabetes type 1 heb. Qua behandeling is er niets veranderd. Bij 5,4 voel ik me goed. Om die waarde constant te houden, let ik op voldoende beweging. Ik liep eerst met ons hondje, maar toen die stierf bleek dat alleen wandelen niks voor mij is. Ik koos voor nordic walking, omdat je daarmee intensief sport. Door de stokken doet je hele bovenlichaam mee. Ik loop tussen de 8 à 13 kilometer per keer, drie keer per week. Het is goed voor mijn lijf en voor mijn geest.'

**Theo Brettschneider (67)**, diabetes sinds 2000, type 1 gediagnosticeerd in 2019, insulinepomp en metformine

Lukt het vandaag niet,  
begin dan morgen opnieuw.  
Opgeven is geen optie!



## Met deze vijf stappen krijgt u meer regie over uw gezondheid

TEKST: CORINNE VAN ACHT - DIËTIST BIJ  
VOEDINGSADVIESBUREAU FOOD AND WELLNESS

Werkt u door de coronamaatregelen thuis? Of bent u meer thuis doordat u liever geen bijeenkomsten bezoekt? Hele dagen dicht bij de koel- en voorraadkast zitten kan u vaker in de verleiding brengen om op zoek te gaan naar tussendoortjes. Kunt u 'nee' zeggen tegen iets waar u eigenlijk graag 'ja' tegen zegt? Een goede voorbereiding helpt.

Uw bloedsuikerspiegel lijkt soms op een achtbaan en de extra coronakilo's maken u ook niet gelukkiger. Eigenlijk wilde u gezonder gaan leven: gewicht verliezen, beter eten en meer bewegen zodat de bloedsuikerspiegel stabiel zou worden. Herkenbaar? Vol goede moed ging u van start, maar onverwachte gebeurtenissen gooiden roet in het eten. Na enkele weken moest u constateren dat van de goede voornemens niets was terechtgekomen. U baalde ervan, voelde zich schuldig en liet het vervolgens voor wat het was. Hoe zorgt u dat u wel succes boekt? Helpt realistische doelen stellen hierbij? De vijf stappen op deze pagina's helpen u uw doelen te realiseren en regie over uw gezondheid te nemen.

Mensen houden van vaste patronen en structuren. Het maken van een goed plan helpt bij het aanleren van nieuwe gewoonten en het

blijvend veranderen van uw gedrag. Liefst in kleine stapjes zodat het beklijft. Check tussendoor regelmatig of u nog op de juiste weg zit. Eén ding is zeker: als u doet wat u altijd al deed, verandert er niets. Dus... zet de schouders eronder en ga aan de slag met dit vijf-stappenplan.

### STAP 1 - Formuleer uw hoofddoel en motivatie

Een goede voorbereiding is het halve werk.

Vergelijk het met een reis die u goed wilt voorbereiden om hem te laten slagen.

- Stel uzelf de vraag wat u precies wilt bereiken en waarom. Uw motivatie is belangrijk. Hier kunt u op terugvallen op het moment dat de gedragsverandering lastig is. Schrijf uw motivatie op een groot vel papier en hang dit duidelijk zichtbaar op zodat u er dagelijks naar kunt kijken.



## Eén ding is zeker: als u doet wat u altijd al deed, verandert er niets

- Op welke momenten vindt u het moeilijk om uw goede voornemens vast te houden? Noteer wat uw valkuilen zijn en bedenk wat u kunt doen om ze te herkennen en het hoofd te bieden.
- Zorg voor een goede mindset. Lukt het vandaag niet, begin dan morgen opnieuw. Opgeven is geen optie. Gedragsverandering gaat met vallen en opstaan. Zie het als een reis waarin u mag leren. Dat voelt positief en maakt dat u mild bent voor uzelf. Elke dag is de eerste dag van de rest van uw leven.

### **STAP 2 - Maak een duidelijk plan voor tien weken met realistische doelen**

Maak een plan waarin u beschrijft wat uw doelen zijn. Uw hoofddoel kan bijvoorbeeld zijn: ik wil fit genoeg zijn om met mijn (klein)kinderen te spelen. Formuleer vervolgens in subdoelen wat u gaat doen om uw hoofddoel te bereiken. Maak uw doelen zo realistisch en concreet mogelijk. Bijvoorbeeld: ik wil dagelijks minimaal dertig minuten bewegen. Of: ik wil stabielere glucosewaarden in de ochtend.

### **STAP 3 - Geef invulling aan uw doelen**

Schrijf daarna bij elk subdoel hoe u dit gaat bereiken en maak hier met uzelf duidelijke afspraken over. Bij het subdoel dagelijks minimaal dertig minuten bewegen is dit bijvoorbeeld: voor het ontbijt vijftien minuten sporten met een lesje van YouTube. En dan 's avonds na het eten een wandeling van vijftien minuten maken. Bij het subdoel stabielere glucosewaarden in de ochtend kunt u noteren: ontbijten met volle zuivelproducten in plaats

van brood. Op pagina 20 staat een voorbeeld van een voedzaam ontbijt.

### **STAP 4 - Zorg voor een goede voorbereiding**

Een goede voorbereiding zorgt dat u uw doelen behaalt. Denk daarbij ook aan zaken zoals het informeren van uw omgeving over uw nieuwe doelen, wat u hiervoor gaat doen en waarom dit voor u belangrijk is. Wees ook voorbereid op lastige momenten. Heeft u bijvoorbeeld last van snacktrek aan het einde van de middag of in de avond? Bedenk vooraf wat u kunt nemen en zorg dat u dit ook in huis heeft of meeneemt zodat u een gezonde keuze maakt.

### **STAP 5 - Ga aan de slag, evalueer, stuur bij waar nodig en geef nooit op**

Breng uw plan in de praktijk, monitor en stuur bij waar nodig. Houd dagelijks uw motivatie en valkuilen voor ogen. Bespreek met uw omgeving wat u lastig vindt. Gaat het een dag minder goed? Morgen is er een nieuwe dag om met frisse moed door te gaan. Een blijvende gedragsverandering kost nu eenmaal tijd.

### **Tenslotte: het roer om**

Gedragsveranderingen kunnen zorgen dat uw leven een positieve wending neemt. Ongemak hoort daarbij. Door dit te leren verdragen en de tijd te nemen, brengt u blijvende veranderingen teweeg. Ook u kunt dit! Wilt u hulp om uw gedrag blijvend te veranderen? Maak een afspraak met uw huisarts of een diëtist.



ZON, WATER EN ZWEET

## Hoe fixeer ik mijn glucosesensor?

Vrijwel iedereen kijkt uit naar de komende maanden. Zon, warmte en buitenlucht. Helaas is het risico op het loslaten van de pleister van de glucosesensor of insulinepomp groter tijdens de lente en de zomer. Wat kunt u doen om het risico te verminderen?

### Maak uw huid schoon

Voordat u een nieuwe sensor, infuusset of OmniPod gaat plaatsen is het belangrijk om de huid goed schoon te maken zodat u resten van zeep, bodylotion of olie verwijdert. Gebruik hiervoor een schoon washandje met warm water en zeep.

### Scrub de huid waar u de pleister wilt plakken

Na het schoonmaken van de huid, verwijdert u de dode huidcellen met een scrubhandschoen en een bodyscrub.

### Scheer uw huid

Als er haartjes zitten op de plek waar u de pleister wilt plakken, scheer de huid dan goed. Hierdoor plakt de pleister beter.

### Ontsmet met een alcoholdoekje

Ontsmet uw huid met een alcoholdoekje. Hiermee verwijdert u de laatste restjes vet, vuil of huidschilfertjes. Zorg dat de huid goed droog is, voordat u de glucosesensor, infuusset of pod plaatst.

### En als dit allemaal niet werkt?

Voor veel mensen zijn deze stappen voldoende om ervoor te zorgen dat de pleister goed hecht. Mocht uw sensor, infuusset of pod toch loslaten, dan zijn er nog een aantal stappen die u kunt uitproberen. Wat bij u werkt is afhankelijk van uw huid, het weer en uw activiteiten.

### Fixatielaag tussen huid en sensor

Om de sensor of infuusset beter te laten kleven, kunt u een extra fixatielaag tussen uw huid en het hulpmiddel aanbrengen. Veel mensen gebruiken hiervoor Skin Tac Wipe of Cavilon Spray. Hiermee brengt u een kleverig laagje aan op de plek waar u het hulpmiddel wilt plaatsen. Nadat u de lijm aan de lucht heeft laten drogen, plaatst u de sensor, infuusset of pod.

### Een extra fixatielaag over de sensor

Het is ook mogelijk om over de sensor een extra fixatielaag te gebruiken. Een transparante zelfklevende wondfolie zoals Kliniderm is dan een optie. U kunt ook Mepitac en Kliniplast (fysiotape) gebruiken om het

hulpmiddel te fixeren. U moet dan wel een uitsparing in de vorm van de sensor uit de tape knippen en deze om de sensor heen plakken. Vaak is het voordeliger om de wondfolie of tape op rol te bestellen zodat u zelf voor een gewenste afmeting kunt kiezen. Kiest u liever voor een fixatiepleister op maat, in een bepaalde kleur of met een motief? Kijk dan eens op [diabetesfeelgoods.nl](https://diabetesfeelgoods.nl). Dit is wel wat prijziger.

### Gevoelige huid of allergie?

Mensen met een gevoelige huid of een allergie voor pleisters kunnen eventueel de zelfklevende wondfolie Kliniderm gebruiken onder de sensor, infuusset of pod.

### Een bandje ter bescherming

Sport u veel en bent u bang dat de sensor of pod van uw arm wordt gestoten? U kunt dan een sportband of Bandafix om uw arm doen om het te beschermen. Er zijn ook speciale bandjes verkrijgbaar voor de OmniPod ([omnipod-bandjes.nl](https://omnipod-bandjes.nl)) en de FreeStyle Libre (Librefix).

### Bestellen en vergoeding

Wilt u extra fixatiemateriaal bestellen, zoals Skin Tac Wipe, Kliniderm of Bandafix? Houd er dan rekening mee dat fixatiemateriaal niet wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

## LAAT DE SENSOR OF INFUSSET TOCH LOS?

Overleg dan met uw diabetesverpleegkundige of er wellicht andere oplossingen zijn.





‘Mijn motto is: er serieus mee omgaan, maar er niets voor laten’

## Scoren en wedstrijden winnen!

**A**ls corona geen roet in het eten gooit, kun je mij minimaal drie keer per week vinden bij c.k.c. THOR, de gezelligste korfbalvereniging van Rotterdam. Om zelf te spelen, aan te moedigen of vrijwilligerswerk te doen.

Leven met diabetes is één grote uitdaging, ook in combinatie met korfballen. Mijn motto is: er serieus mee omgaan, maar er niets voor laten - of het nu sporten, reizen, parachutespringen of motorrijden is. Het belangrijkste doel is mijn glucosewaarden zo netjes mogelijk houden, zonder dat dit mijn dagelijkse bezigheden beïnvloedt. Dat betekent dat ik constant bezig ben met het bijstellen van factoren die invloed op mijn glucosewaarden hebben.

Achttien jaar terug ben ik overgestapt van de insulinepen op de insulinepomp. Het duurde even voordat ik zover was, want ik moest er niet aan denken om constant een apparaat aan mijn lijf te hebben. Waar laat je het zonder dat iemand het ziet? Van mijn diabetes maak ik geen geheim, maar ik loop er ook niet mee te koop. Ik vind het altijd gemakkelijk als mensen die me al een tijdje kennen, verbaasd aan mij vragen: heb jij suikerziekte? Om maar te zwijgen over de vraag die daar steevast op volgt: heb je het erg? Tsjja, als je het hebt, is het erg. Al vind ik zelf dat er ergere dingen zijn.

Sinds de overstap op de pomp wil ik nooit meer anders. Zeker nu ik een continue glucosesensor heb die 24/7 mijn glucosewaarden meet en met mijn pomp samenwerkt. Tegenwoordig laten mijn glucosewaarden 's nachts een prachtige horizontale lijn zien. Dat instellen van de sensor en pomp heeft wel even geduurd. Hierbij was mijn diabetesverpleegkundige mijn steun en toeverlaat. Zij is altijd bereid om me te helpen en mee te denken. Ze weet hoe belangrijk korfballen voor mij is. Ook hierin denkt ze mee. Wat is voor mij de juiste manier om mooie glucosewaarden te behalen? Als zij zich hierover buigt, buig ik mij over mijn andere doelen: scoren en wedstrijden winnen!



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Naam	Vera van Oort
Leeftijd	43 jaar
Diabetes	type 1 sinds 1998
Therapie	insulinepomp met continue glucosesensor
Woonsituatie	woont met haar dochter in Rotterdam-Zuid
Werk	secretaresse managers zorg in het Ikazia Ziekenhuis

### Gastcolumnist gezocht!

Wilt u de volgende gastcolumn schrijven? Stuur dan een mail naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) en wie weet is deze pagina in de volgende Diactueel van u.

## Cijfertjes of inzicht?

24 uur per dag bijna real-time je bloedglucosewaarden zien. Als je erover nadenkt, is dat best bijzonder. Na zes dagen sensorgebruik heb je dan heel wat bloedglucosewaarden. Maar, wat doe je daarmee? Maak je een upload en laat je het daarbij, of ga je er ook actief mee aan de slag?

**D**e eerste keer dat ik de sensor mocht gebruiken was heel verhelderend. Dat was een geblindeerde sensor van het ziekenhuis. Ik deed ongeveer vier tot acht keer per dag een vingerprik, maar met de glucosesensor zie je ook tussen de vingerprikken door wat je glucosewaarden zijn. Mijn diabetesverpleegkundige zag trends die we zonder sensor moeilijk hadden kunnen ontdekken. Steevast een stijging na het ontbijt en veel te lage waarden rond 16.00 uur. Hoge en lage waarden die ik zelf niet meer goed aanvoelde na al die jaren diabetes. En die ik met alleen een vingerprik blijkbaar niet duidelijk kon vaststellen.

**Verontrust door inzicht** - Mijn eerste 'eigen' sensor gaf me nog meer inzicht. In het begin was dat niet direct een verbetering. Want als je een sensor hebt, zie je alles. Elke stijgende waarde. Die wilde ik niet, maar ik had niet de rust om te wachten tot de waarde daalde. Dus boluste ik regelmatig bij om mijn bloedsuikers zo laag mogelijk te houden, met heel wat hypo's als gevolg.

In het begin was ik er veel te veel mee bezig. Dat zie ik bij meer mensen om me heen, zeker ook bij ouders van kinderen met diabetes: de cijfers gaan je dagelijkse leven beheersen. Dat is iets om goed op voorbereid te zijn bij de start met de sensor. Inzicht kan enorm prettig zijn, maar ook verontrusten.

**Vertrouwen op techniek** - Techniek is mooi, maar je moet wel je sensor durven vertrouwen. In de loop van de tijd heb ik dat echt moeten leren. Als ik de juiste hoeveelheid koolhydraten heb ingevoerd en mijn glucosewaarde stijgt na de maaltijd toch, dan moet ik niet direct gaan bijbolussen maar het advies van de sensor volgen. Heel vaak is dat 'niets doen'. Als de sensor aangeeft dat mijn lichaam nog voldoende actieve insuline heeft, moet ik niet eigenwijs extra insuline toedienen maar geduld hebben. Uiteindelijk daalt de waarde vanzelf. Zit ik na twee uur nog te hoog, dan geeft de sensor vanzelf aan wat ik aan extra insuline nodig heb.

**Hypo-unaware** - Ik ben met de sensor gestart omdat ik mijn hypo's niet meer voelde aankomen. Met een bloedsuiker van 2.1 mmol/l fietsen met een kind achterop werd gevaarlijk. Mijn diabetesverpleegkundige en ik wilden die hele lage bloedglucosewaarden voorkomen zodat ik mijn hypo's beter zou voelen aankomen. Mijn HbA1c was altijd best redelijk, maar misschien was dat wel een vertekend beeld door de vele hypo's?

**'In het begin was ik te veel met mijn CGM bezig. De cijfers gingen mijn dagelijkse leven beheersen'**



## ‘Minder hypo’s betekent minder schommelen en daardoor zit je echt lekkerder in je vel’

**Minder schommelen** - Die hele lage waarden werden minder. Op de sensor kon ik zien wanneer ik sterk daalde. Dan kon ik op tijd de basaalstand van mijn pomp stopzetten of iets eten. Het voordeel op de korte termijn is minder ernstige hypo’s. Na enige tijd kwam mijn hypogevoel weer terug, wat ook erg prettig was. Minder hypo’s betekent ook minder schommelen en daardoor zit je echt lekkerder in je vel.

**Finetunen** - De sensor geeft mij meer inzicht. Bovendien vind ik het erg prettig dat mijn diabetesverpleegkundige nog meer ziet in al die data. Zij haalt er net wat extra informatie uit. Met het rekensysteem van mijn behandelcentrum kunnen we dit nog verder finetunen. Gek genoeg voelt het niet onprettig wanneer iemand mijn waarden beoordeelt. Waar ik me voorheen schuldig voelde over hoge bloedglucosewaarden, kan ik ze nu meestal verklaren aan de hand van de upload. Nu vind ik het juist prettig dat er iemand met me meekijkt en wat bijstuurt. Dus: cijfertjes of inzicht? Het geeft mij toch zeker inzicht.

*Nathalie Ekelmans (49) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tektschrijver en is moeder van Anne (20) en Lars (14).*

### WAT IS EEN GLUCOSESENSOR?

Een glucosesensor is een apparaatje dat 24 uur per dag uw bloedglucosewaarden meet. Deze kunt u aflezen op een reader, een app op uw telefoon of op uw insulinepomp. Er zijn verschillende glucosesensoren op de markt. U leest er alles over op [mediq.nl/glucosesensor](https://www.mediq.nl/glucosesensor).

### Wat is de basaalstand?

Insuline kan worden toegediend met een insulinepen of insulinepomp. Mensen die een insulinepomp gebruiken, geven deze voor het eten de opdracht om een aantal eenheden insuline ofwel bolussen toe te dienen. Omdat iedereen 24 uur per dag een klein beetje insuline nodig, geeft de pomp daarnaast automatisch continu een beetje insuline. Dat wordt de basaalstand genoemd. U leest alles over insulinepompen op [pompnet.nl](https://www.pompnet.nl).



# RECEPT



4 personen



20 minuten

## EEN GEZONDE EETSTIJL IN TWEE WEKEN

**W**ilt u zich graag fitter voelen door met pure en onbewerkte producten te koken, maar weet u niet goed waar te beginnen? Dan biedt het boek **wEET** van diëtist en freelance trainer Marieke de Witt uitkomst. De Witt schrijft op een motiverende manier over gezond en slim eten, zonder poespas. Achter in het boek staat een menu voor twee weken met ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Zelfs het boodschappenlijstje is al voor u gemaakt. Eén nadeel voor mensen met diabetes: bij de recepten staat niet hoeveel koolhydraten een maaltijd bevat. Van onderstaande ovenfrittata hebben we het alvast voor u uitgerekend: deze bevat 4,5 gram koolhydraten per persoon.



**wEET, Gezond eten met kennis | Marieke de Witt**  
[voedingsadviesgroep.nl](http://voedingsadviesgroep.nl)  
p 200 | € 22,95 | hardcover

### Ovenfrittata

Op dit recept zijn eindeloos veel variaties te bedenken. De eieren, kaas en kwark vormen de basis, maar met de kruiden, groente en andere toevoegingen kunt u naar eigen smaak variëren. Weleens aan de combinatie feta en spinazie gedacht? Of groene asperges en zalm?

### Ingrediënten

3 el olijfolie, 2 uien, gesnipperd, 400 gram in plakjes gesneden champignons, 1 in stukjes gesneden paprika (met de zaadlijsten verwijderd), 6 eieren, 250 gram volle kwark, peper, zout, 100 gram geraspte kaas.

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de ui ongeveer 2 minuten. Voeg de champignons en paprika toe, en bak ongeveer 5 minuten mee. Klop de eieren los met de kwark. Breng op smaak met peper en zout. Vet een taartvorm in en schep het champignonmengsel er met een schuimspaan in. Schenk het eimengsel erover en strijk glad. Bestrooi met de kaas. Bak de frittata in het midden van de oven in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin.

### TIP van de redactie

Liever iets pittiger? Bak chorizostukjes mee met het uienmengsel. Lekker met groene salade.

**PUBEREXPERT**  
**MARINA VAN DER WAL**  
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

## De keerzijde van behandeldoelen bij tieners



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

### DE VRAAG

*De behandelaar van onze zoon (17) hamert op het terugdringen van de glucoseschommelingen nu hij een continue glucosesensor heeft. Wij merken dat hij hierdoor steeds meer de neiging krijgt om de sensor te negeren. Wij vragen ons af of het wel reëel is om strenge behandeldoelen te stellen bij jongeren met diabetes?*

### HET ANTWOORD

**D**iabetes is een grillige aandoening. Naast insuline en voeding hebben ook stress, temperatuur en misschien zelfs de stand van de zon invloed op de glucosewaarden. Als je medische doelen verbindt aan een ziekte die wordt beïnvloed door psychosociale factoren, voeg je eigenlijk alleen maar stress toe. Dit kan tot gevolg hebben dat je kind zijn diabetes de rug toekeert.

Te veel focussen op de mogelijkheden die een glucosesensor biedt, is een valkuil voor ouders en behandelaren. Nu je kind continu zicht heeft op zijn glucosewaarden, kan hij er toch voor zorgen dat ze goed zijn? Hierdoor wordt de sensor al snel een beperkende factor voor jullie zoon, in plaats van een hulpmiddel dat hem gemak en vrijheid geeft bij het regelen van zijn diabetes.

Ouders willen niets liever dan een strakke glucosecurve voor hun kind. Het is belangrijk om niet te vergeten dat wisselende glucosewaarden niet altijd veroorzaakt worden door een gebrek aan aandacht voor de diabetes. Schommelingen kunnen ook ontstaan door stress op school, ruzie met een vriendje of vriendinnetje, verliefdheid of hormonen. **Te veel aandacht voor de glucosewaarden kan betekenen dat je kind zich niet gehoord voelt op andere vlakken.**

Het is zinvol om je zoon zelf doelen te laten stellen. Vaak zullen deze afwijken van de doelen die behandelaren of ouders voor ogen hebben. Het zullen kleine subdoelen zijn die passen bij de fase waarin jullie zoon zit. De doelen zullen vooral gericht zijn op het behalen van voordelen op de korte termijn. Fit genoeg zijn om vanavond naar het feestje te kunnen; stabiele glucosewaarden zodat hij een proefwerk goed kan maken of een goede glucosewaarde om de voetbalwedstijd zonder hypo's door te komen. Als jullie zoon zijn eigen doelen stelt, is hij gemotiveerder om zich ervoor in te zetten.

Die doelen zijn ook een mooie aanleiding om het gesprek met jullie zoon aan te gaan. Zorg dat je dit gesprek goed start. Begin niet over zijn glucosewaarden en noem geen doemscenario's, maar wees oprecht geïnteresseerd in zijn verhaal. Wie komen er op het feestje, waar gaat het proefwerk over en tegen wie moet je voetballen? **Als je oprechte belangstelling toont, is de kans groter dat hij vertelt hoe het met zijn diabetes gaat.**



## Fietsen voor diabetesonderzoek

Op 20 februari fietste Sam (19) met zijn zwager 200 kilometer voor het Diabetes Fonds. Die dag had Sam precies een jaar diabetes type 1. Dit vierde hij met deze fietstocht die hem van Heerenveen naar Den Bosch bracht. Met zijn sportieve actie inspireerde hij andere mensen en samen brachten ze maar liefst € 25.372,- bijeen voor diabetesonderzoek.

Sam is tevreden: 'Wat een dag! Het was een hele uitdaging, maar het is geslaagd. Mijn doel is bereikt: meer aandacht voor diabetes. Ik probeer uit alles het positieve te halen. Met mijn actie wil ik anderen laten zien dat diabetes je niet moet weerhouden om uitdagingen aan te gaan.'

Online is Sam een 'diabetes celebrity'. Volg hem op Instagram of lees zijn verhaal en blogs op [diabetesmetsam.nl](http://diabetesmetsam.nl).

Bron: [diabetesfonds.nl](http://diabetesfonds.nl)



## Hugo draagt de hemdjes dag en nacht

'Ik wil dat Hugo vrijuit kan spelen zonder last te hebben van zijn insulinepomp of glucosesensor', zegt Meijke Noorland, moeder van een tienjarige zoon met diabetes type 1. 'Daarom maak ik hemdjes voor hem waarin hij zijn pomp veilig kan opbergen, onzichtbaar maar wel makkelijk te pakken en te bedienen.'

Meijke Noorland is designer en fotograaf en ontwierp talloze hemdjes voor haar zoon, van uiteenlopende stoffen en met verschillende zakjes waarin hij zijn pomp kon opbergen. 'Na heel veel pogingen heb ik het voor mijn gevoel ideale hemdje ontworpen, van een hoogwaardige wat zwaardere katoen met een handig zakje met overlap. Hugo draagt de hemdjes dag en nacht. In de winter onder zijn kleding en in de zomer als hemdje.'

Vorig jaar besloot Noorland het hemdje in productie te nemen en startte ze de webshop [diabasicwear.nl](http://diabasicwear.nl). 'Ik wil hiermee andere mensen helpen, want ik heb zelf ervaren wat een zoektocht het kan zijn om de juiste kleding te vinden. Via Diabasicwear heb ik veel contact met andere ouders van kinderen met diabetes en het is fijn om ervaringen te delen. De hemdjes zijn best prijzig, maar ze bevallen goed. Vaak beginnen mensen met één hemdje, en komen ze later terug voor een herhaalbestelling.'

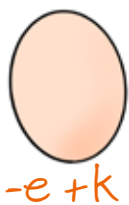
Sinds kort is er ook een lijn met sleeves, een katoenenband waarmee de FreeStyle Libre of OmniPod beschermd kan worden. Leuk om de hemdjes met de sleeves te matchen.

[Diabasicwear.nl](http://Diabasicwear.nl)

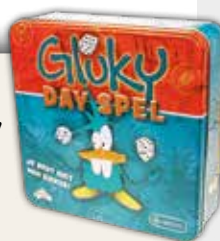
inspiratie



# 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](mailto:info@diactueel.nl). Meedoen kan tot 15 mei 2021.

De oplossing van de vorige rebus was: ik ga voor een coronavrij 2021.

De winnaar van de vorige rebus is **Nienke Bruning** uit **Voorhout**.

Van harte gefeliciteerd!

## Blijf gezond met **meer beweging**

**D**oor de coronapandemie zijn veel mensen minder gaan bewegen. Dat geldt ook voor kinderen: de helft beweegt minder dan voor de uitbraak van het coronavirus. Dit is niet goed voor de gezondheid. Al in 2012 maakte de Wereld Gezondheidsorganisatie bekend dat er elk jaar 5,3 miljoen mensen sterven door het gebrek aan beweging. Sindsdien is dit niet veranderd. Ter vergelijking: over de hele wereld gingen er afgelopen jaar 2.6 miljoen mensen dood aan corona. Het is dus belangrijk dat er naast de coronamaatregelen, ook maatregelen komen die mensen meer laten bewegen.

### Waarom is bewegen belangrijk voor kinderen met (en zonder) diabetes?

- Kinderen die veel bewegen kunnen zich beter concentreren.  
Dat helpt bij het leren
- Het is goed voor de ontwikkeling van je botten en spieren
- Door te sporten of buiten te spelen ontmoet je andere kinderen
- Het zorgt ervoor dat insuline beter werkt
- Het maakt je lichaam sterker. Hierdoor krijg je minder snel andere ziektes.

**Probeer elke dag tenminste een uur te sporten of te bewegen. Dan ben je goed bezig!**



## Colofon

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

### Redactie

Caroline Jooren, Geerdien Prinsen en Irene Seignette

### Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

### Ontwerp en opmaak

Bob Slinger

### Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

### Advertentieacquisitie

Wendy Vastenburg

e-mail: [wendy.vastenburg@mediq.com](mailto:wendy.vastenburg@mediq.com)

### Druk

EMP grafimedia

### Aan dit nummer werkten mee

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

### Redactieadres

Mediq, t.a.v. Diactueel,  
Postbus 211, 6900 AE Zevenaar  
e-mail: [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl)

### Meer informatie

[mediq.nl/diabetes](http://mediq.nl/diabetes)

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 juli 2021.







## Continue glucosesensor, iets voor mij?



**MEDIQ**

Wilt u weten of glucosesensortherapie iets voor u is, neem dan een kijkje op [mediq.nl/glucosesensor](https://mediq.nl/glucosesensor). Hier leest u wat het verschil is tussen Continue Glucose Monitoring (CGM) en Flash Glucose Monitoring (FGM). Ook ziet u wat de voor- en nadelen zijn van het dragen van een glucosesensor, wat er allemaal komt kijken bij deze therapievorm en wie er voor vergoeding in aanmerking komen.

[mediq.nl/glucosesensor](https://mediq.nl/glucosesensor)