

# Postbus 470

Heeft u een oproep, reactie of mening? Schrijf of mail dan naar Diabc, postbus 470, 3830 AM Leusden, [diabc@diabeteshuis.nl](mailto:diabc@diabeteshuis.nl) o.v.v. Postbus 470. De redactie behoudt zich het recht voor brieven in te korten of aan te passen. Het kan enige tijd duren voor uw brief of oproep wordt geplaatst.

## Inhoud:

Vertraagde maaglediging.....	2
Meer prikken bij kinderen.....	2
Eigen als/dan protocol .....	2
Meer aandacht.....	2
Jaargangen Diabc aangeboden.....	3
Militairen met diabetes opgelet! .....	3
Diabetes in het basisonderwijs .....	3
Sanne heeft een insulinepomp! .....	4
Ziekenbroeders.....	4
Weinig problemen.....	4
Ik word er vaak niet vrolijker van.....	4
Huisarts .....	5
Discriminatie .....	5
Lid in Portugal.....	5
Hart.....	5
Blaascontrole .....	6
60-plussers gezocht.....	6
Vitiligo .....	6
Slechthorend.....	6
Voor tot achter .....	7
Gemoedelijk gesprek.....	7
Afasie.....	7
Pompvoordeel.....	7
Versterkte zeep.....	8
Niet naaldloos.....	8
Wegwerpen.....	8
Hopeloze pennen.....	9
Autopen .....	9
Optipen.....	9
Geheel vergoed .....	9
Goede zwangerschap.....	9
Oproep Lantus.....	10
Migraine-aanvallen .....	10
Vervelende suiker .....	10
Nare ervaringen .....	10
Blaasontstekingen .....	11
Hartkloppingen en Novorapid .....	11
Allergisch voor insuline .....	11
Type 1 gezocht.....	11
Huisarts in gebreke.....	12
Geweldig blad.....	12
Hevige pijnen.....	12
Zoveel meenemen.....	12
Fantastisch weekend.....	13

### ***Vertraagde maaglediging***

Ik ben een vrouw van 37 jaar en heb sinds 5 jaar type 2 diabetes. Sinds anderhalf jaar spuit ik insuline. Drie maanden geleden kreeg ik maagklachten: vol gevoel, misselijkheid, overgeven. Na een aantal onderzoeken bleek ik een vertraagde maaglediging te hebben. Op indicatie van de internist gebruik ik Prepulsid, maar ik merk tot nu toe geen verbetering. Graag zou ik in contact komen met andere mensen met diabetes met dezelfde klachten om ervaringen, ideeën en/of informatie uit te wisselen.

Geeske Trinks, De Ree 15, 9753 BX Haren (Groningen), e-mail: [jeng.trinks@hetnet.nl](mailto:jeng.trinks@hetnet.nl)

### ***Meer prikken bij kinderen***

In Diabc september 2003 las ik het verhaal van mevrouw Bokkers over constant prikken. Zij vindt het vreemd dat er zoveel wordt geprikt. Het is te merken dat deze mevrouw niet het verschil weet tussen kinderen en volwassenen. Ikzelf heb een dochter van bijna zes die al vijf jaar diabetes heeft. Bij een kind is het normaal om meer te controleren, omdat een kind nu éénmaal moeilijk instelbaar is en eigenlijk nooit stabiel. Vooral als een kind ziek is, is het nodig om meer te prikken. De kinderarts adviseert mij dan om het uur te meten. Dat is niet erg voor de vingers, je kan ook op andere plaatsen prikken. Het is belangrijk om de bloedglucosewaarden in de gaten te houden in dit soort situaties, vooral in verband met ketonen. Normaal gesproken prik ik ook geen 21 keer per dag, maar mijn kind was nog geen jaar toen ze diabetes kreeg en toen kon ze echt niet aangeven of ze hoog of laag zat. Eén keer in de drie weken prikken is bij een kind helaas niet haalbaar en dat is jammer genoeg.

Emmy de Vos

### ***Eigen als/dan protocol***

Het artikel 'Naar het ziekenhuis (deel 2)' in de Diabc oktober 2003 is voor mij aanleiding tot deze reactie. Ik ben geboren in 1927. In 1958 haalde ik het diploma Ziekenverpleging A. Vanaf 1959 spuit ik insuline, de laatste 20 jaar spuit ik vier keer per dag. Inmiddels is mijn eigen 'als/dan protocol':

- ⇒ ALS mijn bloedglucose hoger is dan 15, DAN eet ik minder dan normaal
- ⇒ ALS mijn bloedglucose veel hoger is dan 15, DAN spuit ik niet meer insuline, maar halveer ik mijn maaltijd
- ⇒ ALS ik tussen twee maaltijden 'snoep', DAN is dat per definitie een voorschot op de volgende maaltijd

Dit protocol werkt bij mij bevredigend.

Wim Zwarts, Breda

### ***Meer aandacht***

Ik ben 51 jaar, heb diabetes sinds 1954. Ik loop al langere tijd rond met het gevoel dat er geen aandacht is voor mensen met een forse toename van de klachten. Het gaat te ver om nu op te schrijven wat ik allemaal mankeer. En het is zeker niet de bedoeling om een depressief verhaal te houden. Ik ben zeer goed in staat de problemen van het leven zelf aan te pakken. Maar ik mis aandacht daarvoor. Zelfs mijn internist weet mij niets anders te bieden dan een medisch psycholoog. Kom op, ik ben echt niet de enige langdurige mens met diabetes met een lange lijst klachten! Ik voel me in de kou staan, en weet dat meerdere mensen met hetzelfde probleem, hetzelfde gevoel hebben, Ik ben ook al naar een die-hard weekeinde geweest, maar dat kwam eigenlijk meer neer op herinneringen ophalen. Men zegde toe het in het volgende weekeinde voor

te leggen aan de bezoekers, en verder heb ik niets meer gehoord. Ik vind dat hier niet genoeg aandacht aan wordt besteed. En ik zou het heel fijn vinden hier meer over te horen.

Reacties kunnen naar: Christien Waldman, e-mail: [c.waidman@xs4all](mailto:c.waidman@xs4all)

*Diabc, februari 2004, jaargang 58, nummer 2 – pg. 11*

### ***Jaargangen Diabc aangeboden***

Sinds 1971 heb ik diabetes en uiteraard heb ik mij toen meteen aangemeld als lid van Diabetesvereniging Nederland. Vanaf dat moment heb ik alle Diabc's keurig bewaard en dat is nu een stapel van bijna 33 jaar geworden. Toch wil ik ze nu door ruimtegebrek graag kwijt, maar dan liever niet bij het oud papier! Vooral de eerste jaargangen geven een prachtig beeld over hoe in die tijd diabetes werd behandeld. Wie kan ik met de Diabc's blij maken?

Marianne Beijer, Holtmate 8, 80.14 HA Zwolle, e-mail: [mfluyt@zonnet.nl](mailto:mfluyt@zonnet.nl)

### ***Militairen met diabetes opgelet!***

In Diabc werd onlangs door Ineke van Ekeren geschreven dat je als militair met diabetes niet kan worden uitgezonden. Zelf heb ik ook diabetes (ruim 14 jaar) en ben reeds 34 jaar militair bij de Koninklijke Landmacht. Van november 2000 tot en met april 2001 was ik uitgezonden naar Bosnië. Van twee collega's weet ik dat zij ook uitgezonden zijn geweest (één in 1998, ook naar Bosnië en één naar Irak, ergens begin jaren 90 en zat daar midden in de woestijn). Ooit heeft er een verhaal van mijn functioneren binnen de krijgsmacht in de Diabc gestaan.

Ook begin jaren '90 leek het erop dat ik en nog meer collega's met een gezondheidsprobleem de krijgsmacht 'verplicht' zouden moeten verlaten, maar daar heb ik me samen met een collega tegen verzet. Zelfs heb ik nog een arts van de DVN ingeschakeld en uiteindelijk heb ik samen met een collega, ook diabeet, het zo ver voor elkaar gekregen dat het hebben van diabetes niet zonder meer een reden is om niet uitgezonden te kunnen worden. 'Niet uitzendbaar zijn' houdt namelijk in dat je als militair niet inzetbaar bent voor defensie en dat je dus ontslagen kunt worden!

Op dit moment is het 'maatwerk' geworden. Er wordt gekeken naar wat je-nog kunt. Als iemand van de luchtmacht uitgezonden wordt, dan is dat vaak buiten het inzetgebied, wat inhoudt dat je relatief veilig zit. Voor een uitgezonden landmachtmilitair ligt dat iets anders, deze zit vaak middenin het inzetgebied, dus minder veilig. Toch kun je uitgezonden worden.

Ik wil dit even kwijt, omdat mijn collega en ik ons 'drie slagen in de rondte hebben gevochten' om als militair te kunnen en mogen blijven bij defensie. Ook hebben wij aangetoond dat je als diabeet wel degelijk uitgezonden kan worden en dus niet echt een uitzondering hoeft te zijn. Waar ik dan ook geweldig teleurgesteld over ben, is dat een diabeet met weinig 'diabetes-ervaring' (pas een half jaar) een verhaal in het lijfblad gaat schrijven dat niet op waarheid berust.

Ik heb contact gehad met Ineke van Ekeren en heb hierover met haar gesproken. Ook heb ik haar gezegd dat ik op haar artikel zal reageren. Jammer dat iemand zichzelf en vele lotgenoten buiten spel zet met het schrijven van dit soort negatieve verhalen.

Jan Pit e-mail: [pitten@tref.nl](mailto:pitten@tref.nl)

### ***Diabetes in het basisonderwijs***

Ik zit in het vierde jaar van de Pabo, en als afstudeerproject schrijf ik een scriptie met als onderwerp 'Diabetes in het basisonderwijs'. Ik wil graag een lessenserie maken over diabetes, die gebruikt kan worden in de bovenbouw van de basisschool. Hiervoor ben ik op zoek naar kinderen op de basisschool (8-12 jaar) die mij willen helpen door over hun ervaringen met diabetes op school te willen

vertellen. Wat hebben ze verteld in de klas toen ze diabetes kregen, hoe reageerde de leerkracht en de klasgenootjes en is er in de klas ook veel veranderd sinds ze diabetes hebben?

Zelf ben ik 20 jaar en heb bijna negen jaar diabetes. Wanneer er kinderen zijn die het leuk vinden om hun verhaal te doen (anoniem mag ook) of een enquête willen invullen, kunnen ze e-mailen. Een briefje sturen mag natuurlijk ook! Alvast bedankt!

Joy Koops, Zwartwatersweg 89, 9402 SM Assen e-mail: [joykoops@hotmail.com](mailto:joykoops@hotmail.com)

*Diabc, april 2004, jaargang 58, nummer 4 – pg. 9*

### ***Sanne heeft een insulinepomp!***

Afgelopen september stond ons oproepje in Postbus 470. Het ging over onze dochter Sanne, wij vroegen reacties van andere ouders over het gebruik van een insulinepomp bij kinderen. En reacties hebben we gekregen! Het was fantastisch, zoveel hadden we niet verwacht. We hebben er erg veel steun aan gehad. We zijn gaan informeren of Sanne eventueel in aanmerking kwam voor een pomp en dat kwam ze. Vanaf dat moment ging het snel. Ze is één dag en nacht opgenomen geweest en had een pomp. In het begin was het wel even eng, maar Sanne was er snel aan gewend en wil nu niet meer anders. De bloedglucosewaarden zijn veel beter en ze voelt zich ook een stuk beter. Ze heeft nog wel lichte piekjes, maar deze zijn beter te corrigeren. Al met al gaat het nu veel beter met haar en daar zijn wij als gezin heel erg blij mee! Daarom, iedereen die een berichtje heeft gestuurd, heel hartelijk bedankt!

Cathy Willemsen, Zeddum - e-mail [magwillemsen@wanadoo.nl](mailto:magwillemsen@wanadoo.nl)

### ***Ziekenbroeders***

In Diabc kreeg een moeder onlangs het advies om haar kind een SOS-medaille te laten dragen. In de ambulance wakker geworden na twee enorme hypo's, werd mij gevraagd of ik epilepsie had. Dit terwijl ik altijd alles bij me heb: voeding, drinken, druivensuiker, enzovoorts, een diabetespaspoort, een medaille én de bekende diabetespas.

Wees gerust, verplegers kijken er niet naar en vragen er niet naar! Onbegrijpelijk dat ziekenbroeders nog steeds niet weten waar ze info vandaan moeten halen, als er iemand ligt met een hersenschudding na omvallen door een hypo!

Hans Schoenmaker, Haarlem

### ***Weinig problemen***

Graag wil ik een reactie geven op de informatie in Diabc. Over het algemeen zijn de artikelen leerzaam, maar ik vind dat ze vaak een negatieve toon hebben: verzekeringen, sollicitaties, relatieproblemen. Als ik dat lees, denk ik vaak: die ondervindingen heb ik helemaal niet, ben ik wel normaal?

### ***Ik word er vaak niet vrolijker van.***

Sinds 1998 heb ik diabetes type 2. Ik kan daar heel goed mee leven en heb er weinig problemen mee; tot nu toe heb ik nog geen hypo's gehad. Mijn eetpatroon behoeft nauwelijks aanpassing - ik at nooit vet en altijd verse groente en fruit, ik drink bij de avondmaaltijd een paar glaasjes wijn en als je dat in de gaten houdt is het m.i. geen punt, kijk naar de gezondheidstoestand in zuidelijke landen. In 2002 heb ik op verzoek van mijn huisarts meegedaan met een proef ter introductie van de Lantus. Ik gebruikte tot die tijd alleen tabletten (metformine en amaryl). Omdat mijn waarden wat omhoog gingen, moest ik overgaan op insuline, vandaar de medewerking aan de proef. De resultaten zijn goed, ik gebruik nu 2 tabletten metformine en eenmaal 's avonds Lantus (waarden

tussen de 4 en 6). Mijn huisarts is gestart met een vernieuwde diabeteszorg. Ik word dus goed in de gaten gehouden.

Nogmaals, met diabetes ben je nog geen invalide, als je je tenminste aan de spelregels houdt.

Mevrouw P.A. Kaasgaren, Eemnes

### *Huisarts*

In 2001 kreeg ik, op mijn 79e, na vele jaren vragen, van de huisarts een verwijsbriefje voor een cholesteroltest. De thuishulp adviseerde om meteen mijn bloedsuiker te laten controleren wat de huisarts eigenlijk niet nodig vond. Het bleek dat ik 19 mmol/l had! Nu begrijp ik dat enkele van mijn vele kwalen te voorkomen waren geweest, wanneer ik eerder was gecontroleerd op diabetes.

Ik begrijp niet dat artsen niet meer op het gevaar en ongemak dat diabetes meebrengt, worden gewezen. Ze nemen de patient niet serieus, denken dat je een aansteller bent en de verhouding raakt verstoord. Ik ben nu 82 en helemaal gevoelloos. Laat alles uit mijn vingers vallen. Nu zegt de diabetesverpleegkundige: je was er te laat bij. Ik begrijp niet dat medici dikwijls te laat denken aan de mogelijkheid van diabetes. Dat vind ik onbegrijpelijk.

L.N. Krul, Den Haag

*Diabc, mei 2004, jaargang 58, nummer 5 – pg. 9*

### *Discriminatie*

Discriminatie heet mijn probleem. Ik merk dat mensen moeite hebben met het feit dat ik diabetes en epilepsie heb. Mijn diabetes is moeilijk instelbaar en daarom moet ik regelmatig meten en vervolgens spuiten of eten. Dat kan je uiteraard niet voor je medemensen verborgen houden. Maar sommigen reageren daar wel heel erg op. Zo heb ik een wandelvriendin met wie ik vele kilometers maak. Ik wilde met haar graag de Vierdaagse lopen, maar dat wilde zij nooit, tot ze vorig jaar met een andere groep wel heeft meegelopen. Zij meende dat ik dat niet aankon en zij durfde het daardoor met mij niet aan. Nog een voorbeeld: ik had mij opgegeven als vrijwilliger bij de hospice in Alkmaar. Toen de verpleegkundigen echter doorkregen dat ik regelmatig moest spuiten en meten werd ik vriendelijk doch dringend verzocht te vertrekken omdat zij 'de patiënten moesten beschermen'. Waartegen?

Deze ervaringen hebben mij vreselijk geraakt en pijn gedaan. Herkennen anderen zich hierin?

I. Zwart, Herenweg 92a, 1935 AH Egmond-Binnen, e-mail: [phg.zwart@quicknet.nl](mailto:phg.zwart@quicknet.nl)

### *Lid in Portugal*

De reden dat ik, vanuit Portugal, lid ben geworden van de DVN is de maandelijkse toezending van Diabc waar ik heel veel informatie uit haal, en de voedingswijzer die mij enorm helpt. Ik draag de DVN een warm hart toe en hoop dat de toekomst nog veel informatie, onderzoeken en wetenswaardigheden over diabetes zal brengen. Tot nu toe kan ik het nog met mijn dieet redden en heb ik geen tabletten of insuline nodig. De begeleiding hier in Portugal is niet te vergelijken met die in Nederland. Geen diëtiste, geen aandacht voor voeten of handen of andere klachten. Alle wetenswaardigheden haal ik uit uw informatie en die geef ik ook weer door aan mijn huisarts. Ik bezit wel een gratis bloedglucosemeter, die krijgt iedereen hier van het ziekenfonds, en voor 50 strips betaal ik slechts 3,65 euro bij. Daar kan de Nederlandse overheid nog een voorbeeld aan nemen.

Miriam Dias, Assumar, Portugal

### *Hart*

Enige tijd geleden waren mijn waarden te hoog en kreeg ik het advies om er een tablet metformine bij te gaan slikken. Ik had er niet bij stil gestaan dat ik eerst moest eten. Bovendien waren mijn

etenstijden die dag verschoven doordat ik nuchter bij de arts moest komen. Al met al ging het mis en ik kreeg een hypo. Mijn hart ging te keer en ik belde in paniek mijn huisarts. Ik kreeg toen het advies om op mijn knieën te gaan zitten en bovenop mijn hand te blazen. Het hielp. Mijn hartslag werd weer normaal. Wellicht dat deze tip anderen ook kan helpen.

Mw. L. Bahre, Ede

(van metformine kan je geen hypo krijgen, Mw had wellicht last van hyperventilatie. - Michiel)

### ***Blaascontrole***

Bedankt voor het artikel over neuropathie (januarinumnummer Diabc). Bij mij is deze vorm van neuropathie lang onopgemerkt gebleven en daardoor is er te weinig gedaan. Bij controle van de blaas een paar jaar geleden werd vastgesteld dat ik een retentie had van één liter. Ik had toen al een aantal jaren diabetes. De directe oplossing was het plaatsen van een buikkatheter. Daarna volgde een prostaatoperatie. Het had geen effect. Mijn frustratie is dat er bij mij niet eerder een blaascontrole heeft plaatsgevonden. Dan zouden de gevolgen beter bestreden hebben kunnen worden.

J. de Jong, Opeinde

### ***60-plussers gezocht***

Voor een onderzoek naar het effect van de cursus 'GRIP op lijf en leden' ben ik op zoek naar mensen van 60 jaar en ouder met een of meer chronische ziekten. Beter omgaan met de ziekten en leren van elkaars ervaringen staat hierbij centraal. De deelnemers vullen voor en na de cursus een vragenlijst in. Naast de cursusgroep wordt, door loting, een vergelijkingsgroep opgesteld van mensen die de cursus niet krijgen. Wie wil deelnemen aan deze gratis cursus van zes bijeenkomsten in het Academisch Ziekenhuis Groningen kan contact opnemen met:

Henrike Elzen, tel. (050) 361 90 38, e-mail [H.A.Elzen@int.azg.nl](mailto:H.A.Elzen@int.azg.nl)

*Diabc, juni 2004, jaargang 58, nummer 6 – pg. 9*

### ***Vitiligo***

Ik ben Anneke Verwey. Ik heb vitiligo en ik ben diabetesverpleegkundige in het Refaja ziekenhuis in Stadskanaal. Als vitiligo-patiënt ben ik lid van de vitiligo-patiëntenvereniging. Als diabetesverpleegkundige lees ik de Diabc. In het artikel in april over diabetes en andere immuunziekten wordt gesteld dat er voor vitiligo nog geen behandeling is. Dit is helaas een onjuiste uitspraak. Al jaren worden er goede resultaten geboekt met cortecosteroïden in combinatie met ultra-violette straling. Bij grote groepen vitiligopatiënten treedt re-pigmentatie op. Helaas blijkt dat maar liefst 84% van de dermatologen in Nederland vitiligo niet behandelt, omdat ze denken dat behandelen niet mogelijk is. Maar dat is het wel, aldus Dr. Westerhof, directeur van het Nederlands Instituut voor Pigmentstoornissen. Voor meer informatie verwijst ik naar de website van de LVVP [www.lvvp.nl](http://www.lvvp.nl), e-mail: [info@lvvp.nl](mailto:info@lvvp.nl).

Anneke Verwey

### ***Slechthorend***

Na het lezen van de Diabc van april heb ik twee reacties. Ik onderschrijf uw Entree-artikel 'Liever autopen dan optipen'. Ik heb diabetes vanaf 1994 en ik heb inmiddels drie verschillende pensorten versleten. Waar ik mij over verbaas, is dat er geen uniformiteit is in de technische uitvoering. De Diabetesvereniging zou zich hard moeten maken om te protesteren tegen dit kostenverhogende aspect. Ik erger mij eraan dat de farmaceutische industrie langs allerlei wegen haar woekerwinst veilig stelt. Voor wat betreft patronen, naalden en toedieningsystemen zouden er meer standaardmogelijkheden moeten zijn.

Verder heb ik met veel interesse het artikel 'Meer dan één ziekte' gelezen. Hoewel het niet mogelijk is alle combinaties van chronische ziekten te melden, miste ik toch een veelvoorkomende combinatie. Bij type 2 diabetes komt ook zeer vaak de chronische ziekte slechthorendheid voor. Deze stille kwaal heeft samen met diabetes een grote invloed op het wel en wee van de diabetespatiënt.

P.J.G. Kuijs, Alkmaar

### ***Voor tot achter***

Mijn complimenten voor het aprilnummer van Diabc. Eindelijk aandacht en (h)erkenning voor het leven met meerdere chronische ziekten. Uiteraard is niet ieder artikel even interessant voor iedereen als lezer van dit blad, maar ik heb dit nummer van voor tot achter gelezen. En dat mag ook wel eens worden gezegd!

Alma Leistra, Arnhem

### ***Gemoedelijk gesprek***

Ik ben een vrouw van 40 jaar en ik heb sinds februari 2000 type 1 diabetes. Sinds kort ben ik overgestapt op een vier keer daags spuitschema met Lantus. Inmiddels heb ik het medisch-technisch gedeelte onder de knie en ook de begeleiding is prima geweest. Wat ik mis is echter het praten met lotgenoten over huis-, tuin en keukenzaken die je tegenkomt als je diabetes hebt. Ik ben dan ook op zoek naar mensen van ongeveer gelijke leeftijd in de buurt van Nijmegen, die behoefte hebben aan gemoedelijke en goede gesprekken.

Nicole Ortjens, e-mail: [nousje@hetnet.nl](mailto:nousje@hetnet.nl)

### ***Afasie***

Ik ben een man van 42 jaar en sinds 1998 heb ik type 1 diabetes. Ik gebruik momenteel tweemaal daags insulatard en novorapid. Mijn HbA1c is uitstekend en in het dagelijkse leven heb ik weinig last van mijn diabetes. Ik was dan ook nogal aangeslagen toen ik op een ochtend afasie-achtige verschijnselen kreeg. Toen ik tegen mijn vrouw praatte, draaide ik woorden om en ik kon niet meer op de meest simpele woorden komen. Mijn vrouw controleerde mijn bloedglucose: 9.1 Volgens de neuroloog is er sprake geweest van een TIA. Het punt is dat ik een dergelijke aanval al eens eerder had meegemaakt. Destijds hield ik het op een ernstige nachtelijke hypo. Graag zou ik willen weten of iemand wel eens een zelfde soort periode van wartaal heeft meegemaakt. En wie er bekend is met de combinatie van diabetes en afasie/TIA.

U kunt reageren naar: H. A. Steenvoorden, Voorschoten, e-mail: [h.asteevoorden@freeler.nl](mailto:h.asteevoorden@freeler.nl)

*Diabc, juli-augustus 2004, jaargang 58, nummer 7-8 – pg. 9*

### ***Pompvoordeel***

In de Diabc van februari staat een artikel over insulinepompen waarin de voordelen, maar zeker ook de nadelen van de pomp worden verteld. De lat wordt daardoor voor twijfelaars erg hoog gelegd. Ik loop er een paar langs.

Het inbrengen van het naaldje kan pijnlijk zijn: hier is veel aan te doen met een vrijwel pijnloos resultaat. Dat de pomp kapot kan gaan is nieuw voor mij, de pompen die ik gebruik zijn tot op heden betrouwbaar en van prima kwaliteit. De naald kan eruit schieten: als de juiste plaatsen voor het infuus zijn bepaald is die kans bijzonder klein. De pomp kan lekken: hoe kan dat zomaar, is dat een fout van de fabrikant of gebruiker? Verder is de pomp prima op allerlei verschillende manieren te dragen en te verbergen, ook door vrouwen. Daar zijn heel handige oplossingen voor.

Uit mijn reactie blijkt wel dat de pomp bij mij zeer goed voldoet. Dat gun ik ook andere mensen met diabetes. De kwaliteit van leven is bij mij vergelijkbaar met die van mensen zonder diabetes. De

nadelen herken ik nauwelijks. Met hulp van een goede diabetesverpleegkundige kunnen de beschreven problemen zeker worden opgelost.

J. Kitselaar, Soest

### **Versterkte zeep**

Eindelijk weer eens een artikel over de insulinepomp in de Diabc, van februari. Telkens valt het mij op dat onder de nadelen van het gebruik van de pomp de huidinfecties worden gemeld die ontstaan door de infusienaald. Ook ik, die al 49 jaar diabetes heeft en al 17 jaar een pomp gebruik, had daar in het begin veel last van. Ik was zelfs al drie maal aan een forse huidinfectie geopereerd. Tot ik meedeed aan een onderzoek waarin pompgebruikers flessen versterkte zeep moesten gebruiken op de dag van wisseling van de catheter. Je moest je met de zeep intensief wassen, een schone handdoek gebruiken en schoon ondergoed aantrekken. Mijn huid reageerde perfect op de 'operatiezeep': Hibiscrub. De zeep kan bij apotheek of goede drogist worden gekocht. Het benodigde pompje krijg je er op verzoek bij. Sinds ik deze zeep gebruik, nu 16 jaar, heb ik nooit een catheterinfectie (meer) gehad.

In het artikel staat ook een verhaal van Hugo die last heeft van de dikke, lange naalden van het infuus. De naaldjes van Disetronic zijn dun en kunnen in een lengte van 6, 8, 10 en 12 mm worden besteld. Ze zijn misschien iets duurder dan een diagonaalnaald, maar wel erg praktisch.

Eric ten Bosch, Amstelveen

### **Niet naaldloos**

In het artikel over de naaldloze injectiepen in het meinumner van Diabc, beschrijven naar uw zeggen, ervaren deskundigen van de DVN deze Injex. De beschrijving vind ik nogal positief overkomen, terwijl niet voor de gevaren van deze pen gewaarschuwd wordt.

Zelf heb ik, tegen alle adviezen van medisch deskundigen en mijn eigen arts in, deze naaldloze pen geruime tijd gebruikt, omdat ik naaldangst heb. Ook mijn ziekenfonds adviseerde mij om deze pen niet te gebruiken omdat niet was bewezen dat hij beter zou werken dan de conventionele injectiepen. Mijn ziekenfonds heeft uiteindelijk wel de pen vergoed. Mijn ervaringen zijn hetzelfde als waar de deskundigen mij voor hebben gewaarschuwd en hetzelfde als in diverse forums op internet te lezen is: ronduit slecht. Tijdens het gebruik bleek dat meer dan de helft van de injecties half of in het geheel niet lukte. Als een shot half lukt, weet je niet welke dosis insuline je hebt binnen gekregen. Een shot dat helemaal niet lukt, kan uiteraard opnieuw worden gedaan. Ook een groot bezwaar is dat de wondjes in de huid die de pen achterlaat erg groot zijn, vergeleken met conventionele pennen en bovendien zeer pijnlijk. Natuurlijk is niet iedere huid hetzelfde, dus zullen anderen misschien goede ervaringen hebben. Maar ik vind dat het artikel niet waarschuwt voor de nadelen van de Injex, die medisch deskundigen allang hebben onderkend. Nu gebruik ik de Novopen 3 samen met de penmate waardoor de naald onzichtbaar wordt en dit bevalt uitstekend.

Geert Vlasblom, Leiden

*Diabc, september 2004, jaargang 58, nummer 9 – pg. 9*

### **Wegwerpen**

Vanaf maart 2003 gebruik ik Lantus. Deze insuline werd geleverd in wegwerppennen, namelijk een Aventis-pen (Optiset R, 100 E per ml). Toen de Lantus in Nederland verkrijgbaar was, werd de Optipen Pro gebruikt en kon je de wegwerppennen niet meer verkrijgen. Voordeel van deze wegwerpen is dat je deze heel geleidelijk kunt leegdrukken zonder noemenswaardige tegendruk: bij elke 2 E die je injecteert geeft deze een lichte klik, waardoor je een hoorbare en geleidelijke afgifte hebt van de insuline. Voor mij was dat ideaal omdat ik iedere avond 18 E Lantus injecteer. Aangezien het standpunt van de DVN is dat de gebruiker van Lantus recht moet hebben om uit tenminste twee toedieningssystemen te kunnen kiezen, zou het fijn zijn als de wegwerpen

daartoe behoort. Bij navraag gaf de fabrikant aan dat mogelijk vanaf september de wegwerpen Optiset R hier ook verkrijgbaar is.  
Gerard Loeffen

### ***Hopeloze pennen***

De internist raadde mij aan om van Insulatard over te gaan op de nieuwe langwerkende insuline van Lantus. Daarbij behoort een pen, de Optipen-pro 1. De mogelijkheid Lantus in te brengen met deze pen is echter een hopeloze zaak. De instructie van diverse A4-tjes is onleesbaar. Ik heb het een maand geprobeerd, maar ben toen teruggegaan naar de oude insuline. Maar helaas, ook voor die insuline was er een nieuwe pen. Hoewel ik 70 jaar ben, ben ik zowel lichamelijk als geestelijk sterk en goed, en bovendien ben ik als knutselaar op vele terreinen zeer handig. Toch lukte het me niet met deze pennen om te gaan. Klagen bij de fabrikant helpt niet: ze luisteren niet, want hun product is het beste, klaar! Jammer van de uitstekende insuline. Mogelijk kan de DVN een gesprekje openen met die fabrikant?  
Pieter Heida, Zwaag

### ***Autopen***

Naar aanleiding van informatie in uw blad over Lantus ben ik in overleg met de specialist begin dit jaar op deze insuline overgegaan. Echter het gebruik van de daarbij behorende injectiepen (Optipen) gaf veel problemen. In Diabc las ik ook informatie over de Autopen en ook dat deze niet vergoed wordt door zorgverzekeraars. Via de specialist heb ik een exemplaar van de Autopen ontvangen en het resultaat was zeer positief. Daarop heb ik met een verwijzing van de arts de zorgverzekeraar (Univé) verzocht om een machtiging tot vergoeding van een tweede exemplaar. Het verzoek is gehonoreerd en ik heb inmiddels de pen ontvangen. Ik heb uitstekende ervaringen met Lantus, en de Autopen.  
Mw. T. Storm-Hoogenraad, Drachten

### ***Optipen***

Als gebruiker van de Optipen slaakte ik een zucht van verlichting bij het artikeltje in de april-Diabc over problemen met deze pen. Hij is zeer lastig in gebruik, maar ik had er geen problemen mee, tot een bepaald moment. Ineens kon ik Actrapid spuiten wat ik wilde, mijn bloedglucose ging niet naar beneden, hij bleef ruim boven de 15. Ik was en bleef hondsberoerd. De problemen waren begonnen nadat ik een patroon gewisseld had. Met een nieuwe pen en een nieuw patroon ging alles weer als vanouds. Ik heb een test gedaan (en deze tien keer herhaald) met de niet goed werkende pen, de goede pen en de Novopen en de hoeveelheden die uit de pen kwamen als ik tien E spoot met elkaar vergeleken. En wat bleek: de probleempen gaf elke keer beduidend minder insuline. Het lag dus niet aan de insuline of aan mij, maar aan de pen. Hoewel het geen verantwoorde test is, was voor mij duidelijk dat de Optipen hier de problemen gaf. Ik heb meteen de Autopen aangeschaft.  
Lizet van Os

### ***Geheel vergoed***

Graag wil ik even reageren op het stukje over de Autopen en Optipen in de Diabc van april. Sinds maart dit jaar ben ik in het bezit van een Autopen 24, besteld bij Hermedico. Na het afsluiten van een contract van CZ-verzekeringen met Hermedico heb ik de Autopen in zijn geheel vergoed gekregen.  
Marijke Blaak

*Diabc, oktober 2004, jaargang 58, nummer 10 - pg. 9*

### ***Goede zwangerschap***

Graag wil ik reageren op het artikel over zwangerschap in de Diabc van juni. Er staat het verhaal in van Femke die een te zware baby kreeg die aan het glucose-infuus moest. Zo gaat dat

waarschijnlijk heel vaak. Maar het hoeft niet. Ik ben 37 jaar en heb twee kinderen van 4 en 2 jaar. Mijn zwangerschap verliep uitstekend en mijn bloedglucosewaarden waren nog nooit zo stabiel geweest. Mijn kinderen kwamen precies op tijd (het scheelde één dag), waren keurig op gewicht en hoefden geen beiden aan het infuus. Misschien kan ik hiermee vrouwen met diabetes die zwanger zijn of graag willen worden enigszins gerust stellen!

D. Hekkert uit Hasselt

### ***Oproep Lantus***

Graag willen wij de volgende oproep doen: welke voordelen en nadelen kwam u tegen toen uw kind (10-12 jaar) overging op de nieuwe insuline Lantus? Wij vernemen graag uw ervaringen via ons e-mailadres: [johere@zonnet.nl](mailto:johere@zonnet.nl)

G. Kegelaar, Amsterdam

### ***Migraine-aanvallen***

Al jaren heb ik last van migraine-aanvallen en ik weet dat migraine altijd mijn leven zal beheersen. Het is alleen lastig dat mijn diabetes er soms mee in het gedrang komt. Ik heb sinds 2001 type 2 diabetes en ik kan door de migraine-aanvallen mijn tabletten hiervoor niet altijd op tijd innemen. De symptomen van die aanvallen zijn: met hoofdpijn wakker worden, misselijkheid en braken, eetstoornissen, duizeligheid en soms angst om te vallen. Wie herkent dit ook? Ik wil heel graag met lotgenoten in contact komen.

P. Harreman-de Winter, Lisztplein 209, 3122 LM Schiedam, tel. (010) 470 87 66.

### ***Vervelende suiker***

Ik ben het schoolvoorbeeld van iemand met type 2 diabetes. Bij een hypo voel ik me duizelig, trillerig, ga ik wazig zien en hevig transpireren en wat erger is, mijn humeur zakt ver beneden peil. Ik voel dat ik op zijn minst lichtelijk geïrriteerd raak om heel gewone dingen. Als ik dat merk zet ik thuis de video of tv aan, neem een homeopathisch kalmeringstabletje en maak iets hartigs voor mezelf klaar. Want daar wijk ik af van de 'normale' mens met diabetes. Van suiker word ik nog vervelender. Ook vruchtensuiker verdraag ik niet. Ik ben allergisch voor de meeste vruchten. Onlangs ging het bijzonder verkeerd. Ik was op een feestelijke bijeenkomst en iedereen wist hier dat ik diabetes had. Ongevraagd kreeg ik een stuk suikervrij gebak door mijn strot geduwd. Ik was er op zijn zachtst gezegd niet blij mee. Mijn humeur daalde tot het nulpunt. Ik hoop dat niemand het gemerkt heeft. Een glas limonade (suikervrij!) maakte het alleen nog maar erger. De mierzoete lucht van appelkersen drong in mijn neus en ging niet meer weg omdat iedereen het dronk. Ik werd misselijk van de lucht alleen al. De behoefte om te smijten kon ik nog net onderdrukken.

Ik heb de feestelijke bijeenkomst uitgezeten, maar mijn humeur was niet echt top. Mijn advies: vraag van te voren wat iemand hebben wil, maar kom niet ongevraagd aanzetten met iets waar iemand met diabetes niet om vraagt. Geef mij maar gewoon een kopje soep of een broodje kaas als ik plat dreig te gaan. Suikervrij kan altijd nog.

Janneke Klein, Driebergen

### ***Nare ervaringen***

Ik ben een man van 43 jaar en ik heb 36 jaar diabetes. Ik heb last van diverse complicaties zoals neuropathie en retinopathie en die complicaties beheersen helaas mijn leven. Ik kan nauwelijks meer zien en ik heb met name veel last van onbegrip van anderen door hun onwetendheid over diabetes. Ik wil dan ook graag in contact komen met mensen die door hun diabetes(complicaties) sociaal gezien nare en/of traumatische ervaringen hebben (gehad). Graag zou ik ervaringen willen uitwisselen en het zou fijn zijn als er gezellige contacten uit voort zouden komen.

R. van Benschop, Loenen aan de Vecht, tel. (0294) 23 30 07.

### ***Blaasontstekingen***

Allereerst een compliment voor ons hernieuwde maandblad. Al jaren heb ik regelmatig, soms 8 á 10 keer per jaar blaasontsteking gehad, met als gevolg dat ik resistent ben geworden voor menig antibiotica-kuur. De pijn en verdere narigheid is echter nu al 1,5 jaar verdwenen en wel door een maandelijkse behandeling met acupunctuur. Graag wil ik dit doorgeven en ik hoop dat een ander er ook eens over nadenkt om deze optie te gebruiken.

Anneke Talsma-Borst, e-mail [a@talsma-1.tmfweb.nl](mailto:a@talsma-1.tmfweb.nl)

### ***Hartkloppingen en Novorapid***

Ik ben een man van 44 jaar en sinds 2 jaar heb ik type 1 diabetes. Momenteel gebruik ik 's avonds Lantus en overdag Novorapid. Aanvankelijk was het moeilijk om goed ingesteld te raken, maar dat is inmiddels vrij goed gelukt. Normaal gesproken heb ik altijd een hartslag van zo'n 60 per minuut. Maar sinds ik Novorapid ben gaan spuiten, heb ik regelmatig hartkloppingen waarbij m'n hartslag oploopt tot soms wel 110 en pas na een paar uur terugloopt naar 60. De hartkloppingen voelen onplezierig en ik heb ze ongeveer twee uur nadat ik Novorapid heb gespoten, terwijl er geen sprake is van een hypo. Regelmatig heb ik m'n bloedglucosewaarde gecontroleerd bij deze hoge hartslag en die is dan bijvoorbeeld 7. De laatste tijd is mijn hartslag niet alleen snel, maar ook wat onregelmatig. Hij slaat af en toe een slag over, met name nadat ik Novorapid gespoten heb en me dan fysiek inspan. Ik gebruik geen andere medicijnen. Mijn vragen zijn: Komt dit vaker voor? Herkennen mensen deze vervelende hartkloppingen? Moet ik overstappen op een andere insuline?

Reacties graag naar e-mail: [t.meijerink@wanadoo.nl](mailto:t.meijerink@wanadoo.nl)

### ***Allergisch voor insuline***

Sinds 2 jaar heb ik type 2 diabetes en ik spuit vier keer per dag: drie maal snel- en éénmaal langwerkende insuline. Een halfjaar geleden werd ik na het spuiten van de langwerkende insuline flink ziek. Met als symptomen een dik gezicht, benauwdheid, jeuk en uitslag rond de plek waar ik had gespoten. Het was volgens de dokter een heftige allergische reactie, maar waarop? Ik ben onderzocht op diverse allergieën, maar niets bracht uitkomst. Toen bleek dat ik 's avonds na het spuiten van de langwerkende insuline vaak dezelfde klachten kreeg. Het vermoeden dat de insuline de allergische reactie veroorzaakte werd sterker. Ik heb hulp gezocht binnen de diabetes- en medische wereld, maar iedereen die ik sprak had er zelden of nooit van gehoord. Mijn diabetesverpleegkundige heeft contact opgenomen met de leverancier van de insuline, die bereid was om een allergietest samen te stellen. Alle negen componenten uit de insuline waren aanwezig en zijn door de dermatoloog op mij getest. Uit het onderzoek is gebleken dat ik allergisch ben voor dit type insuline. De allergische reactie bouwt zich langzamerhand op, volgens de dermatoloog.

Misschien wilt u mijn verhaal in Diabc plaatsen, zodat mensen met diabetes en de medische wereld er op attent gemaakt kunnen worden. Misschien komen er nog reacties van mensen die hier ook last van hebben.

J. Melet, Haarlem, e-mail: [koos.melet@tiscali.nl](mailto:koos.melet@tiscali.nl)

### ***Type 1 gezocht***

Mijn naam is Linda van Toor en ik heb sinds 1997 type 1 diabetes. Ik ben 21 jaar en vierdejaars studente klinische psychologie. Op het moment ben ik bezig met mijn scriptie en ik wil graag onderzoeken of er een verschil is in psychische kwetsbaarheid tussen mensen met type 1 diabetes die goed ingesteld zijn en mensen die slecht ingesteld zijn of ontregeld. Ik zoek mensen die mij hierbij willen helpen! Het gaat om mensen met type 1 diabetes vanaf 18 jaar die bereid zijn om

voor mij een vragenlijst van 567 items te beantwoorden (er hoeft alleen akkoord of niet akkoord ingevuld te worden) en nog wat korte vragen te beantwoorden. Alles gebeurt schriftelijk en het kost bij elkaar hoogstens twee uur van uw tijd. Alle gegevens worden anoniem verwerkt. Ook vragen stellen kan natuurlijk altijd.

Geef u op via onderstaand e-mailadres en vermeld uw adres zodat ik de vragenlijst kan toesturen.

Linda van Toor, e-mail: [L.W.vanToor@student.ru.nl](mailto:L.W.vanToor@student.ru.nl)

*Diabc, december 2004, jaargang 58, nummer 12 - pg. 9*

### ***Huisarts in gebreke***

Mijn leeftijd is 65 jaar en in mijn naaste omgeving komt geen diabetes voor. Dus had ik geen aanknopingspunten wat betreft symptomen. Mijn huisarts blijkbaar ook niet. De oogarts, waar ik elke twee jaar voor controle kom, heeft mij nota bene doorverwezen naar de internist. Die stelde direct vast dat ik diabetes had en ik kreeg insuline voorgeschreven. Ik ben meteen allerlei boeken gaan lezen. Van alle symptomen waar ik over las, had ik al geruime tijd last en dat had ik ook aan de huisarts gemeld. Tot aan mijn ontstoken en verkleurde voeten toe, waar ik volgens hem maar een zalfje op moest smeren. Toen ik de huisarts confronteerde met de diagnose van de internist reageerde hij zeer lauw. Hij had blijkbaar geen idee welke schade deze ziekte aan kan richten. Maar ik zit ondertussen met gevoelloze voeten en slecht zicht in mijn ogen, waardoor ik niet meer goed kan lezen en verlenging van mijn rijbewijs gevaar loopt.

B. Stant, Almelo

### ***Geweldig blad***

Mijn naam is Annely Versteeg, ik ben 23 jaar en ik heb nu sinds 4,5 jaar diabetes. Zo lang als ik diabetes heb, ben ik al lid van Diabc. Ik vind het altijd een geweldig blad om te lezen en het is ook een steun om de ervaringen van lotgenoten te lezen. Ook lees ik altijd de activiteitenkalender. Het valt me op dat er de laatste tijd meer activiteiten komen voor jongeren. Ik vind het zelf alleen jammer dat deze weekenden en activiteiten eigenlijk alleen zijn voor leeftijdsgroep 15-22 jaar. Ik ben zelf nog geen activiteiten tegengekomen die met name bedoeld zijn voor de leeftijdsgroep 20-30 jaar (of zoiets). Dat vind ik wel jammer, misschien is het een suggestie om ook deze leeftijdsgroep eens wat meer aan te spreken?

Ik ben onlangs zelf overgegaan van insulinepen naar insulinepomp en in de weken hieraan voorafgaand, heb ik erg veel steun gehad aan ervaringen van lotgenoten en informatieve artikelen. Ik had alle publicaties van Diabc en Sugar.nl uit de kast gehaald en ik ben ze allemaal na gaan zoeken op artikelen over de pomp. De artikelen hebben me zeker geholpen in het nemen van een beslissing. Ik moet zeggen, al na vier weken met de pomp, voel ik me beter dan ooit in de afgelopen vier jaar!

Annely Versteeg, Den Haag

### ***Hevige pijnen***

Al 36 jaar heb ik diabetes. Ik ben veel ziek geweest, met alle nare gevolgen van dien. Sinds drie jaar heb ik neuropathie en het wordt steeds erger, ik heb met name hevige pijnen in mijn voeten. Nu wil ik vragen of meer mensen hier ervaringen mee hebben en misschien hebben sommigen hier wel een oplossing voor gevonden?

Mw. J.J. de Boesterd- van Veenendaal, Gr. Van Roggenweg 5, 3531 AA in Utrecht

### ***Zoveel meenemen***

Ik vind het iedere keer weer een opgave om mijn materiaal (insulinespuit, ampullen, naalden, meter en strips) mee te nemen als ik uitga. Als ik 's avonds ga stappen neem ik meestal metformine mee, ik spuit namelijk om 18.00 uur. Thuis meet ik dan mijn bloedglucose. Maar als het om een ander dagdeel gaat,

bijvoorbeeld 's middags, moet ik wél alles meenemen en dan komt de moeilijkheid: in bijna geen enkele openbare ruimte is er gelegenheid om te spuiten. Voor de toiletten staan meestal lange rijen en toiletten zijn vaak slecht verlicht. Graag wil ik van anderen horen hoe zij dit oplossen.

Peter Ledder, e-mail: [deelvannederland.partners@hccnet.nl](mailto:deelvannederland.partners@hccnet.nl)

### *Fantastisch weekend*

In september hebben wij met ons gezin deelgenomen aan het gezinsweekend voor kinderen van 0 tot 5 jaar. We waren daar met 7 gezinnen die allemaal, net als wij, een jong kind met diabetes hebben. Terwijl de kinderen door een aantal vrijwilligers werden opgevangen, konden de ouders onbezorgd deelnemen aan de workshops en ervaringen uitwisselen. Wij vonden het geweldig dat al die vrijwilligers zich het weekend hebben ingezet om ons een leuk én leerzaam weekend te bezorgen. Héél erg bedankt!

Erwin, Hannie, Mariska en Denise Kramer, Eindhoven