

Sport en Beweging

Tekst, Yvette Kuiper - Fotografie, Jan Anne Nyholt

Bewegen is goed voor lijf en leden. Zeker als je diabetes hebt. Het jubileumjaar van de DVN staat in het teken van beweging. Van fanatiek sporten tot actief bezig zijn met hobby's als tuinieren, muziek maken, wandelen of fietsen. Daarom vanaf deze maand een nieuwe rubriek waarin sporten en beweging centraal staan.

Inhoud:

“Met minimale inspanning bereik je maximaal resultaat”	2
“Het trainen met zuurstofflessen is het allerleukst.”	3
“Ik kan mijn passies combineren.”	4
“Fietsen geeft me een enorm gevoel van vrijheid, het verruimt je horizon”	6
“Muziek is voor mij een goede uitlaatklep”	7
“Lopen en fietsen, daar ben ik nooit mee gestopt”	9
“Kampioen wordt je niet elke dag”	10
“Wandelen is het beste medicijn”	11
“Nuttig werk combineren met een andere cultuur”	13
“Hij loopt nog steeds als een zonnetje”	14
“Als keeper kun je tot de laatste minuut alles of niets zijn”	16
“Bergbeklimmen maakt me sterker, zowel fysiek als mentaal”	17
“Het geeft altijd een geweldige kick als je wint van jongere tegenstanders”	19

“Met minimale inspanning bereik je maximaal resultaat”

Naam: Anja Fritz

Leeftijd: 49 jaar

Woonplaats: Wormer

Type 1 diabetes sinds: 1996

Energie

“Bij ons thuis draait alles om bewegen en actief bezig zijn. Zowel vroeger als nu. Al van jongs af aan is sport een deel van mijn leven. Ik deed onder andere aan conditietraining, yoga en fitness. Toen ik acht jaar geleden diabetes kreeg, brak er een nieuwe fase in mijn leven aan. Niet alleen wat betreft gezondheid, maar ook qua bewegen. Ik was in het begin heel moeilijk instelbaar. Na het boodschappen doen, was ik al bekaf en schoot ik in een hypo. De sporten die ik deed, kon ik daarom niet meer volhouden. Dat vergde gewoon teveel van mijn lichaam. Toch wilde ik wel blijven bewegen, omdat ik dat nu eenmaal nodig heb. Fysiek en mentaal. Na het sporten lijkt het wel alsof ik nóg meer energie heb dan ervoor. Dat gevoel wilde ik niet kwijt. ik zocht een ‘veiligere’ manier om te bewegen. Toen kwam ik vier jaar terug via een vriendin in aanraking met slendieren.”

Passief trainen

“In de slendierstudio hier in de buurt zochten ze personeel om mensen tijdens het sporten te begeleiden. Dat leek me wel wat, hoewel ik aanvankelijk geen idee had wat slendieren precies was. Slendieren kent zeven bewegingsbanken waar je bepaalde oefeningen op kunt doen om zo onbelast onafhankelijke spiergroepen te trainen. Met minimale inspanning bereik je maximaal resultaat. Passief sporten met een actieve uitwerking, wie wil dat nou niet? Op iedere bank doe je acht minuten lang oefeningen. Eén uur slendieren staat gelijk aan zes uur grondgymnastiek! Je hele lichaam wordt doorgewerkt, terwijl je na afloop niet eens echt moe bent. Ideaal toch? Slendieren heeft een gunstige invloed op mijn diabetes. Op de dagen dat ik zelf ga trainen, maar ook de dag erna, heb ik minder insuline nodig. Het sporten neemt de functie van de medicatie gedeeltelijk over en werkt nog zeker 24 uur in mijn lichaam door. Het feit dat ik minder insuline nodig heb, geeft me mentaal een opkikker. Dan voel ik me extra gezond.”

Spuitlekken

“Slendieren is ook nog eens een sociale aangelegenheid. Terwijl je de oefeningen op de bank doet en dus actief en effectief bezig bent, kun je als je wilt gezellig kletsen met anderen. Daar hou je genoeg puf voor over tijdens het sporten. Mede dankzij de achtergrondmuziek hangt er een ontspannen sfeer in de zaal. Ik werk momenteel twaalf uur als begeleidster tijdens het slendieren. Ik stel in mijn werk persoonlijke schema's op, geef tips en adviezen en houd een oogje in het zeil als de mensen hun oefeningen doen. Momenteel willen veel mensen zich voorbereiden op de wintersport. Dan stemmen we het oefenprogramma daarop af. Bij mensen met diabetes let ik er bijvoorbeeld op dat de spuitplekken niet al te zeer belast worden en ben ik extra alert op hypo's. Zo krijgt iedereen begeleiding op maat.”

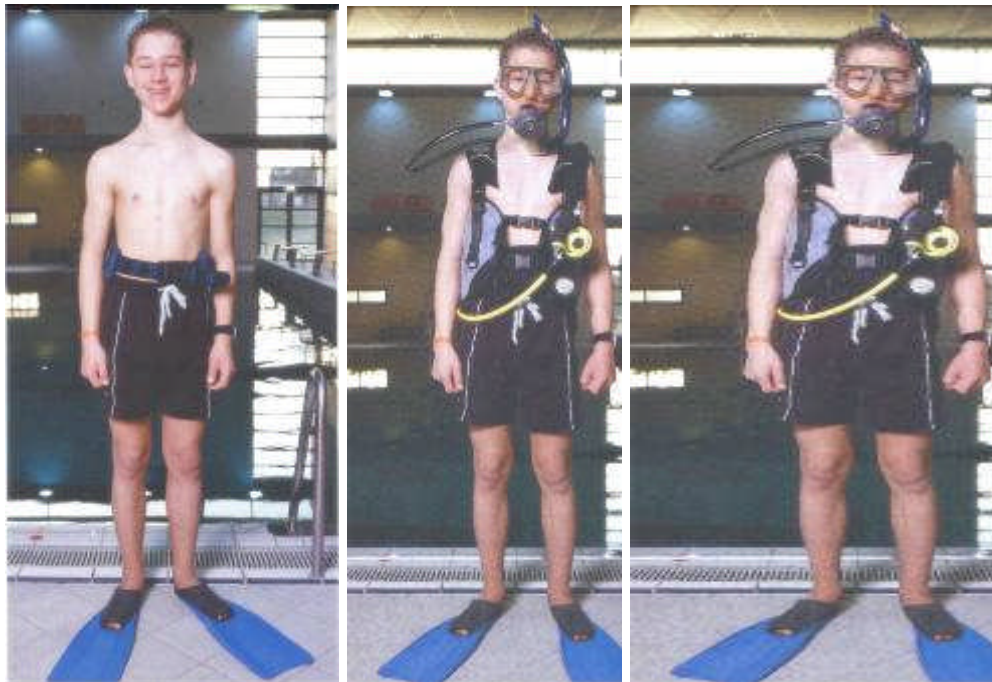


Perfect alternatief

“Slenderen is helaas nog bij weinig mensen bekend, terwijl er goede resultaten mee te behalen zijn. Mede door het opbouwende en individuele karakter van de sport is het geschikt voor iedereen. De banken zijn instelbaar op je eigen tempo en je eigen kunnen. Heb je een dag hoofdpijn of juist extra veel energie, dan pas je de snelheid en de zwaarte gewoon aan. Er komen hier mannen van begin vijftig, maar er komt ook een dame van 83. Mensen die hun conditie op willen bouwen en mensen die ‘strak’ willen blijven. Ook voor mensen die niet actief aan sport kunnen doen vanwege een lichamelijke beperking is slenderen uitermate geschikt. Er komen bijvoorbeeld veel mensen met rug-, nek- of knieklachten. Wil je toch aan sport doen, maar heb je geen zin om tussen de huppelende jonge meiden of de spierballen te zitten, dan is slenderen een perfect alternatief. Ik hoop dat veel meer mensen ‘mijn’ sport in de toekomst zullen ontdekken.”

Diabc, februari 2005, jaargang 59, nummer 2 – pg. 20-21

“Het trainen met zuurstofflessen is het allerleukst.”



Naam: Marc van Creij

Leeftijd: 15 jaar

Woonplaats: Rosmalen

Type 1 diabetes sinds: 2003

In beweging met: duiken en musicals

Zuurstofflessen

“Zo’n zes jaar geleden vroeg mijn vader of ik samen met hem bij een duikvereniging wilde. We zijn toen gaan kijken bij diverse verenigingen in de buurt en hebben drie proefflessen gehad. Ik had meteen de smaak te pakken. Ik ben geen jongen die van voetbal houdt en duiken is weer eens wat anders. Eén keer per week train ik met leeftijdgenoten op donderdagavond in het zwembad. Mijn vader traint bij de senioren. Tijdens de trainingen trekken we vaak baantjes onder water op eigen adem, maar het trainen met cilinders, de zuurstofflessen die je op je rug draagt, is het allerleukst. Op het droge wegen die dingen loeizwaar, maar in het water zijn ze een stuk lichter. Deze zomer

heb ik mijn brevet voor open water gehaald en nu mag ik ook in de natuur duiken tot een diepte van maximaal 18 meter.”

Hypo

“Vanuit de vereniging worden er af en toe duikuitstapjes georganiseerd. Zo hebben we vorig jaar bij een steengroeve in het Belgische Esneux gedoken en ook voor deze lente staat er een duik gepland. Maar dan moet het wel eerst wat warmer worden, want nu is het water wel erg koud. Ik ben erg voorzichtig in het water en toch wel wat huiverig voor een hypo. Die voel ik in het water bijna niet aankomen, vandaar dat ik altijd zorg dat ik wat aan de hoge kant zit. Voor een duik tot twee meter diepte, in het zwembad bijvoorbeeld, zorg ik dat ik rond de acht of negen mmol/l zit. Gaan we dieper, dan wil ik voor de zekerheid tussen de tien en twaalf zitten. Voordat ik het water inga, meet ik eerst hoe hoog of hoe laag ik zit. Door het duiken daalt mijn waarde, dus daar moet ik van te voren rekening mee houden. Boven de acht spuit ik wat minder en eet ik wat meer en op de acht neem ik een twix, een mars of een koek. Zit ik op het laatste moment lager, dan drink ik een blikje gewone cola om mijn waarde omhoog te krijgen.”

Audities

“In het zwembad durf ik het nog wel aan om met anderen te duiken, maar bij duiken in open water wil ik mijn vader erbij hebben. Hij kent me goed en weet wat hij moet doen voor het geval het toch een keertje misgaat en ik in een hypo schiet. Het idee dat hij bij me is, geeft me een vertrouwd gevoel. Hij was er vorig jaar in de Ardennen ook bij. Naast het duiken heb ik nog een andere grote hobby: musicals. Ik ga er graag naar toe en sta ook zelf met plezier sinds een jaar of vijf op het toneel. Ik ben naar de Sound of Music geweest en ik heb stiekem alle liedjes uit The Lion King gedownload. Tot voor kort zat ik bij een musicalvereniging, maar daar werd ik helaas te oud voor. Nu ben ik op zoek naar een nieuwe vereniging en doe ik regelmatig audities voor rollen. Inmiddels heb ik al aan verschillende producties meegedaan. Mijn leukste rol was die van de slechterik Ellemeet in Minoes.”

Adrenaline

“Op dit moment ben ik druk bezig met de schoolmusical over een soort Aladin. De spanning van het optreden en de adrenaline zorgen ervoor dat ik voor en tijdens voorstellingen behoorlijk hoog zit. Meestal spuit ik dan wat extra. Ik ben altijd heel open over mijn diabetes. Iedereen weet ervan. Je hebt er niets aan om geheimzinnig te gaan doen, zeker niet wanneer je een hypo krijgt. Soms merk ik wel eens dat de regisseurs, dirigenten en productieleiding me extra goed in de gaten houden, maar dat vind ik niet erg. ik bewonder veel musicalsterren, waaronder Dick Cohen uit Crazy For You. Na de middelbare school wil ik zelf naar de toneelschool om later ook in grote musicals te kunnen spelen. Desnoods achter de schermen als regisseur of producent en dan het liefst bij kindermusicals. Cabaret lijkt me ook wel wat. Maar mocht dat allemaal niet lukken, dan word ik binnenhuisarchitect of on twerper.”

Diabc, maart 2005, jaargang 59, nummer 3 – pg. 22-23

“Ik kan mijn passies combineren.”

Naam: Jan Willem van Beek

Leeftijd: 44 jaar

Woonplaats: Sneek

Type.1 diabetes sinds: 1999

In beweging met: korfballen (scheidsrechter), fotograferen

Fluiten

“Samen met mijn vader en twee broers zat ik vroeger op korfbal. Na een lange tussenperiode heb ik tien jaar geleden de sportieve draad weer opgepakt. Inmiddels speel ik zelf niet meer, maar ben ik bondsscheidsrechter voor het Koninklijk Nederlandse Korfbalverbond. Dat betekent dat ik zo'n dertig wedstrijden per seizoen fluit, zowel senioren- als juniorenteams. De competitie begint in september op het veld. Van oktober tot en met maart wordt er in de zaal gespeeld en vervolgens tot en met juni weer buiten. Uiteindelijk heb ik het fluiten boven het spelen verkozen. Een combinatie was erg lastig, zowel door mijn diabetes als door gebrek aan tijd. Het voordeel van het fluiten is dat je niet in teamverband sport en dus redelijk vrij bent om aan te geven wanneer je beschikbaar bent. Maar aangezien je vervolgens wordt ingedeeld voor bepaalde wedstrijden, móet je wel in beweging komen. Als speler kun je nog wel eens verstek laten gaan, als scheidsrechter niet. Hetzelfde geldt voor de wekelijkse, verplichte conditietrainingen. Die stok achter de deur heb ik wel nodig.”

Warm eten

“Vóór de wedstrijd en in de rust meet ik in de kleedkamer mijn bloedglucose. 'Indien nodig neem ik maatregelen. Ik zit eerder te hoog dan te laag. Daar kies ik bewust voor om de kans op een hypo te verkleinen. Meestal eet ik dan wat extra of ik spuit een paar eenheden minder. Het liefst begin ik een wedstrijd op een waarde van zo'n acht of negen. Wat en wanneer ik eet, stem ik af op het tijdstip van sporten. Dat kan wel eens lastig zijn. Bij een wedstrijd om half zeven 's avonds eet ik al om vier uur 's middags en de rest van het gezin om zes uur. Saai, maar wel nodig om niet uit balans te raken. En afgelopen zaterdag hebben we in plaats van de broodmaaltijd tussen de middag warm gegeten, omdat ik om vier uur moest fluiten. Soms komt het wel eens voor dat ik twee wedstrijden achter elkaar fluit, omdat een collega-scheidsrechter bijvoorbeeld te laat is of niet komt opdagen. Dat merk ik wel aan mijn lichaam. Mijn waarde schiet extreem omhoog en ik krijg brandende ogen en enorme spierpijn door verzuring.”



Langs de lijn

“Naast het korfbal heb ik nog een aantal andere hobby's. Fotograferen is er één van. Sinds een paar jaar ben ik lid van een amateurfotoclub bij ons in de buurt. Regelmatig doet de gelegenheid zich voor mijn passies te combineren. Zo schiet ik veel foto's van belangrijke topkorfbalwedstrijden voor het Landelijk Nederlands Korfbalblad en portretteer ik scheidsrechters voor het magazine van de Nederlandse Korfbal Scheidsrechtersvereniging. Het stelt niet veel voor, maar het is vooral leuk om te doen. Als ik gewapend met mijn camera langs de lijn verschijn, word ik vaak herkend en krijg ik veel positieve reacties van zowel spelers en scheidsrechters als publiek.

In het weekend trek ik er vaak met mijn gezin op uit. De Friese natuur nodigt nu eenmaal uit voor een mooie, lange wandel- of fietstocht. Natuurlijk gaat mijn camera dan mee. Toen ik diabetes kreeg, moest ik vooral wennen aan de maatregelen die ik voor zo'n uitstapje moest nemen.”

Avondje

“Gelukkig had ik vóór de diabetes al een gezond en vast eet- en leefpatroon, zodat ik me niet heel erg hoefde aan te passen. Natuurlijk zijn er na bijna zes jaar nog vaak genoeg momenten dat ik het moeilijk heb met de beperkingen en veranderingen. Ik kan nooit onbezonnen en onvoorbereid weg. Er moet altijd dextrose of een koek mee. Voor het geval dat. Soms moet ik voor mijn werk voor een zakelijke bespreking ‘s avonds op pad. Dan zit ik wel met de insuline van tien uur opgescheept. Hetzelfde geldt voor een gezellig avondje uit bij vrienden of de schouwburg. Met diabetes moet je nu eenmaal altijd blijven opletten wat je eet en wat je doet. Schommelingen in je waarden zijn erg vervelend. Ik baal er wel van dat ik nooit meer van de medicijnen af kom. Uit voorzorg slik ik tabletten voor mijn cholesterol en de hoeveelheid insuline zal waarschijnlijk naarmate ik ouder word alleen maar toenemen. Daarom is bewegen des te belangrijker voor mij.”

Bewegen is goed voor lijf en leden. Zeker als je diabetes hebt. Het jubileumjaar van de DVN staat in het teken van beweging. Van fanatiek sporten tot actief bezig zijn met hobby's als tuinieren, muziek maken, wandelen of fietsen. Daarom staan in deze jubileum-rubriek elke-maandsport en beweging centraal.

Diabc, april 2005, jaargang 59, nummer 4 – pg. 20-21

“Fietsen geeft me een enorm gevoel van vrijheid, het verruimt je horizon”

Naam: Willie Wielinga

Leeftijd: 55 jaar

Woonplaats: Velp

Type 1 diabetes sinds: 1970

In beweging met: fietsen

Horizon

“Relatief laat ben ik met fietsen begonnen. Pas rond mijn tiende kreeg ik mijn eerste fiets. Ik kan het me niet eens meer precies herinneren. School was dichtbij en als kind gingen we lopend naar het centrum van Enkhuizen of naar het IJsselmeer om te zwemmen. Mijn eerste fiets was voor mij een mijlpaal. Fietsen gaf me een enorm gevoel van vrijheid, want het verruimt je horizon. Letterlijk. Het idee dat je zomaar de fiets kon pakken en weg kon gaan, heerlijk. Dat gevoel heb ik nog steeds. Vanaf mijn tiende ben ik altijd blijven fietsen. Korte stukken naar het winkelcentrum of naar de bibliotheek, maar ook lange fietstochten om alleen of samen met mijn man te genieten van de natuur of om op visite te gaan. Onze dochter woont zo'n veertien kilometer verderop en dat is precies ver genoeg. Met de bus doe ik er vaak een halfuur langer over en bovendien is het onhandig vanwege het overstappen. Ik ga dan liever op de fiets naar haar toe. Goedkoop en vooral gezond.”

Accufiets

“Mede vanwege mijn diabetes ging het fietsen me met de jaren steeds moeilijker af. Ik hield mijn oude tempo niet meer vol. Hier in de buurt van Velp is het nogal heuvelachtig en de lange fietstochten die we maakten langs de rivieren of door de bossen, waren best pittig. Het was op een gegeven moment niet leuk meer om met mij te fietsen, want ik bleef steeds vaker en steeds verder achter, zodat iedereen op mij moest wachten. Dat zag ik zelf ook wel in. Maar het idee van een

fiets met een motortje stond me absoluut tegen. Dat was óf voor luie mensen óf voor bejaarden, maar niet voor mij. Daar was ik nog veel te jong en veel te energiek voor. Totdat ik hoorde over een fiets met een accu, waardoor je minder zwaar en dus makkelijker kon trappen. Het grote verschil met andere fietsen met elektrische ondersteuning is dat je zelf moet blijven fietsen. Je kunt kiezen uit vijf versnellingen en verschillende standen: de eco-stand, de volledige stand of de uitstand bijvoorbeeld. Je kunt deze fiets dus ook als een 'normale' fiets gebruiken."

IJssel

"Na een proefrit was ik om. Mijn mobiliteit ging voor mijn ijdelheid, dus vorig jaar heb ik zo'n accufiets aangeschaft. Gewoon bij de fietshandel. Eigenlijk had ik die fiets veel eerder moeten nemen, want hij bevat uitstekend. Ik kan ongeveer vijftien kilometer fietsen voordat de accu leeg is en thuis laad ik hem weer op. Ik ga nu overal naar toe, zonder zwaar bezweet of uitgeput aan te komen. Dat is erg prettig, zeker als ik voor controle naar het ziekenhuis moet, dat is een ritje van zeven kilometer heen en weer zeven terug. Dankzij de accufiets kan ik iedereen ook weer bijhouden, zelfs op de heuvels of bruggen en met wind tegen. Ik geniet het meest van een mooie tocht over de Velper uiterwaarden. De combinatie van de wolken, de dijkbegroeiing en het prachtige, wijde uitzicht over de IJssel is adembenemend. Per week leg ik in totaal minimaal vijftig kilometer af. Die kleine stukjes bij elkaar tikken aardig aan."



Volhouden

"Als ik op pad ga, tref ik vooraf altijd maatregelen. Ik heb dextro en sultana's of iets dergelijks bij me en indien nodig stop ik tussentijds om mijn bloedglucose te meten. Gelukkig heb ik weinig last van hypo's, maar ik hou mezelf wel goed in de gaten, omdat ik ze vaak niet voel aankomen. Indien nodig ga ik rustig even ergens een kopje koffie drinken, al dan niet met een appelgebakje. Nuttig voor de diabetes en bovendien lekker en ontspannend. In de zomervakantie fietsen we ook veel. Voorgaande jaren hebben we in Noord-Limburg, Gelderland en Twente rondgefietst, wat we dit jaar doen weten we nog niet. Dat zien we wel. Een leven zonder fiets kan ik me moeilijk voorstellen. Voor mij is het de ideale manier van bewegen. En dankzij de accufiets kan ik dat waarschijnlijk nog jaren volhouden. Een absolute aanrader voor iedereen die door omstandigheden wat minder mobiel wordt."

Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 – pg. 18-19

“Muziek is voor mij een goede uitlaatklep”

Naam: Carlo van Bijsterveldt Leeftijd: 28 jaar

Woonplaats: Enschede

Type. diabetes sinds: 1987

In beweging met: drummen

Rockfabriek

"Mijn oudere broers drummen alledrie. Daarom leek het eigenlijk logisch dat ik, als nakomertje, dat uiteindelijk ook zou gaan doen. Als mijn oudste broer naar school of naar zijn werk was, ging ik



naar zolder en kroop ik achter zijn drumstel. Daar leefde ik me als kleuter dan flink uit. Sinds mijn vijftiende speel ik in bandjes. Sommigen bestonden niet lang en vielen na een paar maanden uit elkaar, of ik verhuisde naar een andere stad. Ik heb jaren in Tilburg gewoond en dat is toch wel de rockfabriek van Nederland. Een echte muzikantenstad. Naarmate ik ouder werd, werd mijn muzikale carrière steeds serieuzer. Ik speelde zelfs op semi-professioneel niveau. Met The Potion heb ik bijvoorbeeld zelfs in het voorprogramma van de Heideroosjes in Paradiso gestaan. Niet niks. Maar vanwege de zoveelste verhuizing ben ik hieruit gestapt. Twee jaar geleden heb ik, samen met een gitarist Under Construction opgericht. We bestaan uit vijf personen: één zangeres, een bassist, twee gitaristen en ikzelf op drums.”

Picknicktafel

“Under Construction is een punkrockband, vergelijkbaar met Blink 182. We repeteren één keer in de week, meestal zo’n vier uur achter elkaar. Dat is best intensief. Sommige muziekschool-drummers slaan op de drums alsof het hun moeder is, maar ik maak intens muziek. Ik ben meer een houthakker en drum met mijn hele lichaam. Muziek is een uiting van gevoel en kan je stemming bepalen. Je kunt er vrolijk, verdrietig of energiek van worden. Dat geldt voor degene die er naar luistert, maar ook voor de muzikant. Voor mij is muziek een goede uitlaatklep waar ik mijn ei in kwijt kan. Als ik geen muziek maak, functioneer ik niet. In mijn hoofd ben ik altijd bezig met een nieuw ritme of nieuwe melodie. Als we vroeger met het gezin gingen picknicken, dan was het altijd muzikaal aan tafel. Er begon er één tegen een flesje te

tikken, de volgende gebruikte een schaalje en de derde de picknicktafel zelf. Drummen kan namelijk altijd en overal. Gelukkig maar, want ik kan absoluut niet stilzitten. Dat ritme moet eruit.”

Luchtigheid

“Voor het repeteren controleer ik mijn waardes altijd. Ik kom liever niet aan de hoeveelheid insuline. Als er bijstelling nodig is, eet ik even wat extra’s. Voordat we beginnen, zorg ik dat ik iets hoger zit, want tijdens het spelen zakt mijn bloedsuiker vaak. Zit ik bijvoorbeeld op 6, dan drink ik nog even een blikje cola of neem ik een snack. Bij optredens komen er ook nog eens zenuwen bij. Meestal merk ik pas door mijn diabetes dat ik zenuwachtig of gespannen ben, omdat mijn waardes dan heel erg schommelen. Ik kan dan van 3 ineens op de 25 zitten. Daar moet ik dus erg alert op zijn en daarom meet ik een paar keer extra in de pauzes. Tegenover mijn bandleden ben ik er heel open over. Ik schaam me er niet voor. Het is ook voor mijn eigen veiligheid belangrijk dat anderen op de hoogte zijn. Ze doen er nooit negatief over, maar maken wel eens grapjes. Helaas heb ik door de diabetes oogproblemen gekregen en dan krijg je de opmerking ‘geeft niet, Carlo, er bestaat ook braille- drummen!’ Ik hou wel van die humoristische luchtigheid.”

Doe-het-zelf-mentaliteit

“Of ik ooit met muziek mijn brood kan verdienen, betwijfel ik. Dat is zo



ontzettend moeilijk in Nederland, dus ik blijf daarin reëel. Doorbreken lukt maar enkelen en vaak leggen de échte muzikanten het af tegen baggermuzikanten als Chipz en de Idols. Platenmaatschappijen gaan nu eenmaal voor commercieel en dat vind ik jammer. Het blijft dan zo nep. Geef mij maar ska, punk, rock en jazz. Ik luister bijvoorbeeld graag naar Goldfinger, Dream Theater, Frank Sinatra en Terry Bozzio, de drummer van Frank Zappa. Herman Brood is mijn held, omdat hij alles deed waar hij zin in had, wat anderen daar ook van zouden denken. Hij is tot het laatst altijd een beetje kind gebleven. Voor de Heideroosjes heb ik ook zwaar respect. Ze hebben een stevige doe-het-zelf-mentaliteit, doen veel in eigen beheer, blijven zichzelf en gedragen zich als één grote familie. Zonder crew geen band en andersom. Of ik met mijn eigen band ooit bekend word, zal de tijd leren. Tot die tijd blijf ik gewoon muziek maken. Vooral voor mijn eigen plezier.”

Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 – pg. 32-33

“Lopen en fietsen, daar ben ik nooit mee gestopt”

Naam: Eva de Groot

Leeftijd: 53 jaar

Woonplaats: Blokker

Type 1 diabetes sinds: 1966

In beweging met: fietsen en wandelen

Wielergroepje

“Fietsen en wandelen zijn mijn twee favoriete sporten. Je kunt het altijd en overal doen, je bent lekker in beweging en je ziet nog eens wat om je heen. Vroeger woonden wij buiten het dorp en hadden we geen auto. We deden dan alles lopend of op de fiets. En dat doe ik nu nog steeds. Vooral na de geboorte van mijn jongste dochter 23 jaar geleden ben ik meer gaan bewegen. Ik kreeg zelfs een racefiets als kraamkado. Tegenwoordig werk ik twee keer per week in een dorp dertien kilometer verderop. Ik ga dan met de fiets. Boodschappen en korte ritjes naar het theater of de bioscoop doe ik ook op de fiets. Aan het dagelijks aanbevolen half uurtje bewegen kom ik in ieder geval wel. ‘s Winters ga ik met een groep sportief wandelen, waarbij je je eigen tempo kan bepalen, maar door middel van tempowisselingen je conditie verbetert. Daarnaast ben ik sinds kort lid van een wielergroepje. In het voorjaar en in de zomertijd maken we één keer per week een mooie tocht van zo’n tachtig kilometer.”



Overwinningsgevoel

“Ook op vakantie zijn we altijd sportief bezig. Vroeger met het hele gezin, nu met zijn tweetjes. Een kanovakantie in Frankrijk, een wandelvakantie in Italië of bergen beklimmen in Oostenrijk. Als we maar in beweging zijn. Een zonnige strandvakantie om alleen maar te liggen luieren, is niets voor ons. Gelukkig zijn mijn kinderen ook sportief aangelegd. Vorig jaar hebben we fietsend de Alpe d’ \blacklozen uez en de Mont Ventoux beklommen. Een rit van twintig kilometer, redelijk steil omhoog. Pittig, maar in de wielerswereld móet je dat gewoon een keer gedaan hebben. En we waren er nu toch. Met zes kilometer per uur reden we naar boven en ondanks het afzien genoot ik wel van de tocht. Zeker toen we na een paar uur eenmaal boven waren, en een prachtig uitzicht hadden over de Provence en de Alpen. Ik kreeg een fantastisch overwinningsgevoel: het was me toch maar gelukt.”

Blaren

“Deze zomer loop ik voor de elfde keer mee met de Vierdaagse van Nijmegen. De afgelopen tien jaar liep ik samen met mijn dochter Vera, die ook diabetes heeft, maar deze keer kan ze helaas niet. Voor het eerst loop ik nu mee met de DVN. De afstand van veertig kilometer is op zich nog wel te doen, maar wat het echt zwaar maakt is dat je de volgende dag wéér moet. Tijd voor herstellen en opladen heb je niet. En acht á negen uur lopen en dat vier dagen achter elkaar gaat je niet in de koude kleren zitten. Gelukkig is er veel publiek langs de kant van de weg. Hun aanmoedigingen zijn een hele steun. Weer of geen weer, er zijn altijd mensen die roepen of klappen en dat sleept je er doorheen. Na tien jaar weet ik inmiddels wel wat me te wachten staat. Het is even afzien, maar de beloning is groot. Op de Via Gladiola, de allerlaatste kilometer voor binnenkomst, geniet ik weer intens. De bloemen, de blijdschap en de juichende mensen. Dan ben je de ontberingen al bijna vergeten.”

Gdootverbruiker

“Omdat ik van kinds af aan altijd behoorlijk veel in beweging ben geweest, is mijn lichaam daar helemaal aan gewend. Als ik een week weinig zou bewegen, raakt alles uit balans, denk ik. Met het oog op de toekomst en het beperken of zelfs voorkomen van complicaties, wil ik mijn HbA1c zo laag mogelijk houden. Daarom beweeg ik veel en ben ik vrij scherp ingesteld. Dan ontkom je haast niet aan een hypo op zijn tijd. Ik heb altijd een flesje AA bij me voor het geval dat en controleer vaak. Laten we zeggen dat ik een grootverbruiker van de teststrips ben. Iedereen om me heen weet dat ik diabetes heb. Het hoort bij mij en ik hoef dat niet te verdoezelen. Bovendien vind ik het een fijn idee dat iedereen weet wat ik heb en ik niet hoef uit te leggen waarom we even moeten stoppen, zodat ik wat kan eten. Iedereen houdt rekening met mij, zonder dat ik daar moeilijk over hoef te doen.”

Diabc, mei 2005, jaargang 59, nummer 5 – pg. 11-15

“Kampioen wordt je niet elke dag”

Naam: Rosanne Guyt

Leeftijd 14 jaar

Woonplaats: Katwijk aan zee

Type 1 diabetes sinds: 1997

Baeweging met: basketbal

Vijf keer per week

“Ik speel al meer dan zeven jaar bij de Grasshoppers, de basketbalvereniging bij ons in Katwijk aan Zee. Sinds kort speel ik ook in het rayonteam. Eigenlijk ben ik via mijn beste vriendin Janique bij basketbal terechtgekomen. Ik ben een keer met haar meegegaan en vond het al meteen een leuke sport. Vooral het spelen in een team vind ik helemaal top. Het spel trekt me erg aan en ik kan het redelijk goed. Basketbal is gewoon de leukste sport die er is. Ik zit in het eerste meisjesaspiranten team bij de Grasshoppers. In totaal ben ik vijf dagen in de week in de sporthal te vinden. Op maandag, dinsdag en vrijdag train ik iedere keer anderhalf uur in Katwijk en daarnaast heb ik op zondag nog een rayontraining in Rotterdam. De wedstrijden zijn op zaterdag en met het rayonteam op zondag. Een wedstrijd bestaat uit vier periodes van tien minuten. Maar iedere keer dat er gefloten wordt, wordt de tijd stopgezet. Meestal zijn we in plaats van veertig minuten in totaal anderhalf uur bezig.”



Vijf wedstrijden op één dag

“Naast de trainingen en de normale wedstrijden, speel ik ook geregeld toernooien. Met de Grasshoppers en met het rayon- team, Rayon-West. Vorig jaar zijn we Nederlands Kampioen geworden. We speelden in totaal vijf wedstrijden tegen de kampioenen van andere rayons. We verloren niets en wonnen telkens met meer dan twintig punten verschil. Echt spannend was het daarom niet, maar toch was ik aan het begin van iedere wedstrijd een beetje zenuwachtig. We hadden namelijk nog nooit tegen deze teams gespeeld en we wisten dus ook niet goed wat hun tactiek was. Maar zodra ik eenmaal een paar minuten bezig was, verdwenen de zenuwen vanzelf. De wedstrijd tegen Den Helder was het spannendst, maar uiteindelijk hebben we ze nog flink ingemaakt. Toen het eindsignaal van de laatste kampioenswedstrijd klonk, was ik heel blij. Kampioen worden van Nederland gebeurt namelijk niet iedere dag! Daar is veel training voor nodig. Maar omdat we vijf wedstrijden op één dag hadden gespeeld, was ik na afloop ook doodmoel!”



Te laag of te hoog

“Als mijn bloedsuikers goed zijn, speel ik meestal wel lekker. Maar zit ik te laag of te hoog, dan merk ik dat direct aan mijn spel. Soms spuit ik minder of helemaal niet. Voor de wedstrijd, in de rust en na de wedstrijd meet ik even. Soms heb ik wel eens een hypo tijdens de training, maar ik ben er niet bang voor. Het is wel eens voorgekomen dat ik een vette hypo had tijdens een wedstrijd. Ik zat op 1,5 en heb gelijk een flesje AA gedronken, een broodje en een banaan gegeten. Na tien minuten speelde ik weer. Van de hypo had ik geen last meer, wel van al dat eten in mijn maag. Mijn coach wil me niet anders behandelen dan de andere speelsters, maar ze houdt me wel goed in de gaten vanwege mijn diabetes. Ze is soms iets meer bezorgd of extra voorzichtig. Soms haalt ze me uit het veld als ze aan mij denkt te zien dat het niet goed zit. Dan heb ik de gelegenheid om te controleren.”

Kampioen

“Iedereen in mijn team weet dat ik diabetes heb, dat ik moet spuiten en soms wat meer moet eten of drinken om een hypo te voorkomen. Dat heb ik samen met mijn ouders verteld toen ik zeven jaar geleden op basketbal ging. Ik speel nu nog steeds met een aantal meiden van vroeger. Zij zijn er dus aan gewend dat ik diabetes heb en weten na al die jaren ook wat ze moeten doen als er iets gebeurt. In mijn team zat heel lang een ander meisje met diabetes. Dat vond ik wel fijn, want dan was ik niet de enige. We prikten samen en voelden elkaar goed aan. Maar nu zitten we alletwee in een ander team. Ik wil nog heel lang doorgaan met basketballen en hoop dat we dit jaar weer Nederlands Kampioen worden en dat ik bij de selectie zit van het Nederlands team. Een leven zonder basketbal kan en wil ik me niet voorstellen. Maar mocht ik nooit meer kunnen spelen, dan weet ik zeker dat ik trainer word.”

Diabc, juni 2005, jaargang 59, nummer 6 – pg. 20-21

“Wandelen is het beste medicijn”

Naam: Harry Kanis

Leeftijd: 58 jaar

Woonplaats: Lelystad

Type 1 diabetes sinds: 2002

In beweging met: wandelen

Spreekuur

“Diabetes zit bij ons in de familie. Dat ik ruim drie jaar geleden zelf ook verschijnselen kreeg, kwam daarom niet als verrassing. Vanaf dat moment wist ik dat ik alle zeilen bij moest zetten om nare complicaties van ogen, hersenen, hart en nieren in de toekomst voor te blijven. Diabetes is een sluipende, gemene ziekte, die je lichaam twee tot drie keer sneller verouderd dan bij gezonde leeftijdsgenoten. Ik moest dus zuinig met mijn biologische reserves omgaan. In die tijd deed ik vooral zittend werk. In mijn functie als epidemioloog zat ik vaak en lang voor de computer op zoek naar analyses, onderzoeken en statistieken over chronische ziekten. Op mijn parkeerkaarten-spreekuur zag ik regelmatig mensen met diabetes of een andere chronische aandoening, veelal met complicaties en beperkingen. Daardoor werd ik keihard met mijn neus op de feiten gedrukt. Als arts besepte ik wat mijn voorland kon zijn als ik geen veranderingen in mijn leefstijl zou aanbrengen. Kortom: er moest wat gebeuren.”



Genieten

“In mijn zoektocht op internet en in vakliteratuur voor mijn werk, kwam ik veel informatie tegen over wandelen met stap- pentellers. Daar ben ik me toen verder in gaan verdiepen. Vooral in Japan, Groot-Brittannië en de Verenigde Staten werden deze veel gebruikt om het basisbeweegpatroon te verbeteren. Uiteindelijk heb ik er zelf eentje besteld om eens te kijken wat het nu precies was en hoe het werkte. Het principe sprak me wel aan: dagelijks wandelen om onder andere de risico's op en chronische ziekten te verlagen. De Griekse arts Hippocrates zei bijna vijf eeuwen voor Christus al dat wandelen het beste medicijn was, en daar zit een grote kern van waarheid in. Door te wandelen kun je genieten van je omgeving terwijl je ook nog eens gezond bezig bent. Zo kun je het nuttige met het aangename verenigen. De stappenteller is daarbij een handig en goedkoop hulpmiddel. Je kunt ieder moment van de dag kijken hoeveel stappen je al gedaan hebt en hoeveel je er eigenlijk nog zou moeten.”

Tienduizend stappen

“Rond de tienduizend stappen per dag is prima voor een actief leefstijlniveau. Daar kom ik zeker aan. In vergelijking met de vijfduizend in het begin een aanzienlijke verbetering. In de afgelopen drie jaar heb ik verschillende versies en varianten van de stappenteller uitgetest. Momenteel heb ik de Digiwalker, die wat verfijnder is. De stappenteller heeft mij bewust gemaakt van het belang van bewegen voor mijn gezondheid en motiveert me iedere dag. Ik heb inmiddels allerlei trucjes bedacht om het stappenaantal te verhogen. De auto bijvoorbeeld een stuk verder weg parkeren of een e-mail niet via de computer versturen, maar even brengen bij een collega die een etage hoger werkt. In het weekend wandelen mijn vrouw en ik vaak in het bos achter ons huis. Ik geniet iedere keer weer: van de vossen, de roofvogels, de herten, de reeën en de kiekendieven. Door de hectiek van alledag zou je haast aan de schoonheid van ieder seizoen voorbij gaan. Doodzonde eigenlijk.”

Minder happen, méér stappen

“Met de komst van de stappenteller ben ik ook gezonder gaan eten. Mijn ‘minder happen, méér stappen’-principe. Met deze aanpak heb ik mijn ziekte tot op heden goed in de hand weten te houden en ben ik bovendien behoorlijk wat overtollige kilo's kwijtgeraakt. Bewegen is enorm belangrijk. Dat vind ik als arts, maar ook persoonlijk als patiënt. Door dagelijks minimaal een uur

stevig door te wandelen, wordt het lichaam flink aan het werk gezet. Je bloedsuiker, bloeddruk en cholesterol worden vanzelf lager. Twee keer een half uur of vier keer een kwartier is ook voldoende, zolang de spieren maar goed warm worden. Juist voor mensen met zittend werk is het zaak geregeld in de benen te komen. Niet voor niets is het lunchwandelen inmiddels een nieuw werkwoord geworden. Door veel te bewegen, bewerkstellig je vaak niet alleen een extra levenskwantiteit, maar vooral een extra levenskwaliteit. Met andere woorden: langer en beter leven. En wie wil dat nu niet?"

Diabc, juli-augustus 2005, jaargang 59, nummer 7-8 – pg. 24-25

“Nuttig werk combineren met een andere cultuur”

Naam: Femke van der Putten

Leeftijd: 30 jaar

Woonplaats: Sittard

Type 1 diabetes sinds: 2002

In beweging met: vrijwilligerswerk in Ghana

Meedoen en leren

“Al jaren droomde ik er van om mensen te helpen met vrijwilligerswerk, maar het juiste project kwam maar niet op mijn pad. Via mijn werk in de marketing- en communicatiewereld kwam ik geregeld in contact met vrijwilligersorganisaties, maar meestal ging het om werken in een ziekenhuis of kindertehuis. Ik heb geen medische achtergrond en zag het leed dat ik tegen zou komen in een dergelijk project niet zitten. Vorig jaar hoorde ik via-via over een project dat me wel erg aansprak. In een klein dorp in Ghana moesten een bibliotheek en een school geopend worden. Dat paste meer bij mij. Niet alleen vanwege het coördinerende takenpakket, maar ook omdat ik in het dorp zou wonen en ‘gewoon’ mee zou draaien met de rest van de dorpingen. Op die manier kon ik nuttig werk verrichten en daarnaast zelf wat van een andere cultuur leren. Die combinatie sprak me enorm aan. En zo reisde ik eind vorig jaar voor een paar maanden af naar Kukuo Yepalsi, een klein dorp nabij Tamale.”

E-mailen

“Voordat ik vertrok, heb ik goed overlegd met mijn internist en diabetesverpleegkundige. Gelukkig was ik vanaf het begin van mijn diabetes goed ingesteld en had ik zelden last van pieken en dalen, waardoor ik er eigenlijk vanuit ging dat het in Ghana ook wel goed zou gaan. Vóór mijn vertrek ben ik nog één keer naar de huisarts geweest. Samen hebben we noodplannetjes gemaakt wat ik in bepaalde situaties moest doen. Wat als ik diarree kreeg? En hoe te handelen in geval van uitdroging bijvoorbeeld. Ik kreeg een paar anti-bioticakuurtjes en zakjes ORS mee voor op reis. Daarnaast gaf zij me tips hoe ik mijn diabetes het beste aan de mensen daar kon uitleggen. Een medisch vangnet had ik niet in Ghana. Daarom had ik met mijn eigen diabetesverpleegkundige afgesproken dat we per e-mail contact zouden houden. In Tamale was daar gelegenheid voor en als ik daar eens in de twee à drie weken was, zou ik mijn waardes doorgeven en vertellen hoe het ging. Bij de GGD kreeg ik pillen en werd ingeënt. Kortom: ik ging goed voorbereid op reis.”



Fietsen

“Het dorp waar ik woonde en werkte, had geen stromend water en elektriciteit. Mijn lemen hut was met 30 °C relatief koel, maar insuline zou er niet lang goed blijven. Daarom lag mijn voorraad in een koelkast van de vrijwilligersorganisatie in de stad. Iedere week reed ik veertien kilometer op de fiets over het zand en gravel om een nieuwe, goed gekoelde dosis insuline te halen. Mijn diabetes raakte door de reis en het verblijf enorm ontregeld. De eerste weken ben ik heel ziek geweest en eigenlijk had ik vier maanden lang last van diarree en maagklachten. Vooral de hitte en het andere eten zorgden ervoor dat ik behoorlijk ontregeld raakte. Mijn gastfamilie wist dat ik zoveel mogelijk op gezette tijden moest eten en schotelden me de allereerste maaltijd een groot bord met spaghetti, aardappels én rijst voor. Ik was immers ziek en moest goed eten. Mijn waardes kreeg ik maar niet onder controle. Bijna iedere nacht had ik wel een hypo. Voor alle zekerheid had ik mijn ‘broer’ Paul, die in het hutje naast mij sliep, geïnstrueerd.”

Glimlach

“Vóórdat ik vertrok, ging ik er eigenlijk van uit, dat alles wel goed zou gaan. Ik was immers goed ingesteld en zou de pieken en dalen vast wel op kunnen vangen. Niets bleek minder waar. Eenmaal thuis kostte het me nog enkele weken om weer op orde te komen. Maar ondanks mijn lichamelijke gekwakkel, heb ik totaal geen spijt van mijn reis. Integendeel, ik zou het zo weer doen, ook als ik vooraf wist welke invloed het op mijn diabetes zou hebben. Ik heb daar zoveel gezien en geleerd. Vooral de dankbaarheid van de mensen om heel kleine dingen die wij zo vanzelfsprekend vinden, heeft enorme indruk gemaakt. Eén keer was de dorpskraan bijvoorbeeld een paar weken stuk en moest iedereen water drinken uit een vies, bruin beekje. En de glimlach op de gezichtjes van de kinderen was me zoveel waard. Weten dat je hen een toekomst geeft is niet in geld uit te drukken. Ondanks de diabetesdrempels was mijn verblijf in Ghana een fantastische, unieke ervaring. Het project is geslaagd, de school staat er en 120 kinderen hebben nu een kans op een betere toekomst.”

Diabc, september 2005, jaargang 59, nummer 9 – pg. 18-19

“Hij loopt nog steeds als een zonnetje”

Naam: Victor Edeling

Leeftijd: 75 jaar

Woonplaats: Amersfoort

Type 1 diabetes sinds: 1978

In beweging met: reizen, wandelen, dansen, de jeep en het huishouden

Smiezen

“Mijn diabetes werd bij toeval ontdekt toen ik in het ziekenhuis lag na een licht hartinfarct. Ik mocht naar huis maar de arts vroeg tussen neus en lippen door of ik al wist dat ik diabetes had. Nee dus. Hij legde wel het een en ander kort uit, maar daarna werd ik gewoon weer losgelaten in het leven. Ik kreeg tabletten mee en het advies niet te veel van dit en niet te veel van dat te eten. Dat was het. Via de huisarts kreeg ik meer informatie. Terugkijkend denk ik dat de klachten al zo’n twee tot drie jaar eerder zijn begonnen, maar dat heb ik niet in de gaten gehad. Mijn diabetes beïnvloedt mijn leven, maar niet dramatisch veel. Ik meet op gezette tijden mijn bloedglucose en een pakje fruitbiscuitjes, een rolletje snoep en sneetjes ontbijtkoek behoren inmiddels tot mijn vaste uitrusting. Meestal voel ik een hypo goed aankomen en dan kan ik direct maatregelen nemen. Toch blijf ik altijd wel bedacht op lage waardes en hou ik mezelf goed in de smiezen. Je weet immers maar nooit.”

Verlangffstje

“Beweging krijg ik voldoende, zeker voor mijn leeftijd. Ik maak dagelijks een wandeling van een kwartiertje hier in de buurt en ook in en om het huis heb ik zo mijn taken: stofzuigen en strijken bijvoorbeeld. Met mijn vrouw ga ik minimaal één keer per week dansen. Van ballroomdansen tot linedancing. We gaan ook regelmatig naar dansmiddagen waar een band speelt. Op de dansvloer gaan we helemaal los en voelen we ons weer even achttien. Daarnaast reizen mijn vrouw en ik graag. Zo zijn we een paar jaar geleden toen we veertig jaar getrouwd waren bijna drie maanden naar Indonesië geweest. Als cadeautje voor onszelf. Mijn vrouw is geboren in Jakarta, ik in Soerabaja. Ik was daar al eerder geweest, maar mijn vrouw kende Indonesië vooral van de televisie en de verhalen van familie. Nu kon ze persoonlijk kennismaken met haar geboorteland. Een mooie, nostalgische trip. Ook dichterbij huis hebben we al veel gezien: Engeland, Oostenrijk, Italië en Zweden bijvoorbeeld. Amerika staat nog op mijn verlanglijstje.”



Normandië

“Eén van mijn grootste passies is de legerjeep uit 1942. Samen met een vriend heb ik hem elf jaar geleden helemaal gedemonteerd en alle onderdelen goed schoongemaakt. We zijn minstens drie maanden bezig geweest met het poetsen van roest. Daarna hebben we hem schroefje voor schroefje, moertje voor moertje en boutje voor boutje opgebouwd. Hij loopt nog steeds als een zonnetje en we zijn er ontzettend trots op. Oude dingen moet je koesteren, dus we verzorgen onze jeep regelmatig. Dat vereist de nodige gymnastische oefeningen, zeker als we eronder moeten kruipen om het een en ander in te vetten of te oliën. Vorig jaar zijn we met de jeep naar Normandië gereden om de invasie van zestig jaar eerder te herdenken. Daar werd ik wel even stil van. Die wijds uitgestrekte begraafplaatsen van de duizenden gesneuvelde soldaten en in het verlengde daarvan Omaha Beach hebben veel indruk op me gemaakt. Dit jaar reden we met onze vereniging 'Keep them rolling' ook in diverse bevrijdingsoptochten mee.”

Luieren

“Diabetes en bewegen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze beïnvloeden elkaar. Juist als ik met de jeep op stap ga, neem ik extra voorzorgsmaatregelen. Achter het stuur moet je natuurlijk

helemáál geen hypo krijgen. Ik meet dan altijd een paar keer extra. Inmiddels ben ik dertien jaar geleden overgestapt op insuline. De tabletten hadden niet meer het gewenste resultaat. Of ik wil of niet, diabetes heb ik altijd en overal. Dat betekent dat ik er altijd mee bezig ben. Vanwege mijn leeftijd en de diabetes is bewegen extra belangrijk. Het houdt me geestelijk en lichamelijk gezond. Ik kan me nogal snel over iets opwinden en dan vliegen mijn bloedglucosewaarden omhoog. Als ik in beweging ben, op welke manier dan ook, ben ik meer ontspannen en heb ik daar minder last van. Het menselijk lichaam is erop gebouwd om te bewegen en niet alleen maar te luieren. Bewegen hoeft nu niet meteen gymnastiek te zijn, want zelfs de simpele dingen als stofzuigen en wandelen hebben al een positief effect.”

Diabc, oktober 2005, jaargang 59, nummer 10 - pg. 18-19

“Als keeper kun je tot de laatste minuut alles of niets zijn”



Naam; Bram Woonink
Leeftijd: 16 jaar
Woonplaats: Deventer
Type 1 diabetes sinds: 1999
In beweging met: keepen

Oefeningen

“Ik voetbal al sinds mijn vierde. Eerst bij Go Ahead en nu bij SV Schalkhaar. Zoals zoveel keepers ben ik begonnen als spits, maar daar was ik niet zo goed in. Keepen ging me stukken beter af en ik vond het ook leuker om te doen. Ik kan beter ballen tegenhouden dan scoren. Als keeper kun je tot de laatste minuut alles of niets zijn voor je team en dat spreekt me erg aan. Inmiddels sta ik alweer zes jaar onder de lat. We spelen in de hoofdklasse, dus dat is een behoorlijk hoog niveau. Op zaterdag speel ik een wedstrijd en ik train twee keer per week. Op donderdagavond met het team en dinsdags krijg ik anderhalf uur keeperstraining. Ik train dan samen met de keepers van onze eerste vier elftallen. Ik ben blij dat ik met deze jongens mag meetrainen, want ik leer er

ontzettend veel van. Ik heb een toptrainer die gevarieerde oefeningen geeft en die precies vertelt wat ik fout doe en hoe het beter kan. Dat komt mijn keeperskwaliteiten zeker ten goede.”

Voorzorgsmaatregelen

“De inspanningen hebben veel invloed op mijn diabetes. Vooral tijdens de keeperstraining moet ik mijn bloedglucosewaarden goed in de gaten houden, de groepstrainingen zijn minder intensief. Als ik ga trainen spuit ik de helft minder insuline en neem ik vóór de training een energiedrankje. Na de trainingen heb ik wel vaak last van hypo's en tijdens een intensieve keeperstraining verbruik ik soms zoveel energie dat ik de volgende dag nog hypo's heb. Vóór wedstrijden spuit ik niet minder, omdat ik dan gespannen ben. Hierdoor blijven mijn waarden mooi op peil. Ik drink voor de aftrap een AA-tje of flesje Extran en in de rust een kop thee met twee klontjes suiker. Dat werkt altijd super. Als ik met voetbal bezig ben, komt mijn diabetes op de tweede plek. Natuurlijk hou ik er vooraf rekening mee en neem ik voorzorgsmaatregelen wat eten betreft, maar mijn meter heb ik bijvoorbeeld al vier jaar niet mee naar het voetbalveld genomen. Ik voel een hypo goed aankomen.”





Derby

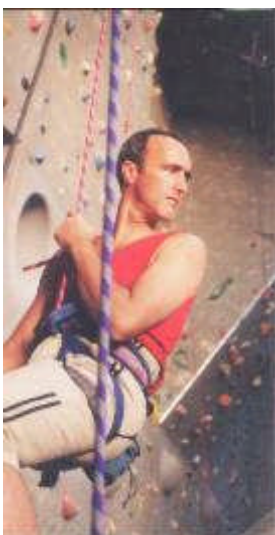
“Voordat ik het veld opga, zit ik het liefst aan de hoge kant. Als ik te laag zit, neemt mijn reactievermogen af, waardoor ik trager ben met duiken. En dat kun je als keeper natuurlijk niet hebben. Mijn trainer en teamgenoten weten dat ik diabetes heb. Iedereen weet wat het is en dat ik moet spuiten en soms tussendoor iets moet eten of drinken. Niemand doet daar moeilijk over en ik word ook niet extra in de gaten gehouden. Gelukkig maar, want daar heb ik een bloedhekel aan. Mijn vader is mijn grootste fan. Hij komt bijna altijd kijken, en als we uit spelen gaat hij meestal mee. Mijn moeder komt niet zo vaak want die staat doodsangsten uit als ik uit het doel moet komen, zegt ze. Als we thuis spelen, staan er ook altijd veel vrienden en vriendinnen langs de zijlijn. Een paar maanden geleden speelden we een derby bij koploper Helios voor zo'n 300 man! Ik speelde mijn beste wedstrijd ooit en we wonnen ruim. Ik heb me na de wedstrijd nog nooit zo lekker gevoeld.”

Kampioen

“Momenteel ben ik al een paar maanden aan het revalideren van een enkelblessure. Vijf wedstrijden voor het einde van de competitie scheurde ik mijn enkelbanden in en toen ik na zes weken een selectiewedstrijd keepte, verergerde dat. Niet zo handig van me, maar ja. Mijn grote voorbeeld is Olivier Kahn, een topkeeper van wereldformaat. Hij heeft twee slechte seizoenen gedraaid, maar mensen vergeten snel hoe goed hij was op het WK drie jaar geleden en hoe hij enkele penalty's pakte in de Champions League finale. Ik hoop zelf over een paar jaar in het eerste van Schalkhaar te staan. Een profcarrière hoeft van mij niet, als ik maar met veel plezier en volle inzet kan blijven keepen. `Je doet het goed, of je doet het niet' is mijn motto. En ik wil heel graag nog een keer kampioen worden. Dat is me al die jaren nog niet gelukt, zelfs niet bij de F-jes. Best frustrerend, want het lijkt me fantastisch om mee te maken. Wie weet lukt het volgend seizoen.”

Diabc, november 2005, jaargang 59, nummer 11 - pg.

“Bergbeklimmen maakt me sterker, zowel fysiek als mentaal”



Naam: Edwin Overbeeke
Leeftijd: 45 jaar
Woonplaats: Nieuwegein
Type 1 diabetes sinds: 1998
In beweging met: bergbeklimmen

Expedities

“Het bergbeklimmen ontdekte ik toen ik samen met een vriend een basiscursus bergsport deed bij een natuurvereniging. Daarvoor deden we intensief aan atletiek, maar dat waren we eigenlijk beiden zat. Dit leek een nieuwe uitdaging. De cursus werd afgesloten met een Hemelvaartweekend in de Ardennen en de liefde voor de bergsport was geboren. Ik train één á twee keer per week ongeveer drie uur in een klimhal. Je kunt verschillende routes in diverse moeilijkheidsgraden klimmen, zodat je niet alleen specifieke spiergroepen, je kracht en uithoudingsvermogen traint, maar ook routes leert lezen. Wat is de beste volgorde en welke beweging moet je doen om daar te komen bijvoorbeeld. Daar kan geen sportschool tegenop. Als ik ga verzuren, neem ik even pauze. Daarnaast loop ik hard om mijn conditie op peil te houden en begeleid ik af en toe alpinetrektochten van acht of negen dagen. Eens in de zoveel tijd ga ik er op uit om een echte berg te beklimmen en ik heb tot

nu toe aan twee expedities deelgenomen. De laatste was in de buurt van de Mount Everest. Ik ben nu na acht weken net weer thuis.”

Top

“Bergbeklimmen heeft zoveel facetten en dat maakt het leuk om te doen. Het is fysiek zwaar en daarnaast moet je ook tactisch sterk zijn. Je moet bepaalde vaardigheden bezitten en kunnen omgaan met materialen als stijgijsers en pikkel. Bovendien krijg je te maken met soms barre weersomstandigheden en overnacht je in een hut of tent. Even terug naar de natuur. Je komt op de mooiste, ongerepte plekjes, die je normaal gesproken nooit zou zien. En het gevoel dat je krijgt als je op de top gekomen bent, is onbeschrijflijk. Ik geniet intens van die wereld beneden me. Mijn laatste tocht was op de Cho Oyu in de Himalaya. Een achtduizender en dat is vaak de droom van iedere bergbeklimmer. Helaas heb ik de top *nét* niet gehaald, maar toch had ik het idee dat ik op het dak van de wereld aan het klimmen was. Overweldigend mooi. De Matterhorn is ook fantastisch, maar dat is een berg van een heel andere orde. Die doe je in principe in één dag. Nu kreeg ik te maken met zuurstoftekort en ruige omstandigheden.”



Hoogteziekte



“Mijn diabetes vormt in principe geen belemmering voor mijn sport. Wel moet ik nu meer voorzorgsmaatregelen nemen. Vroeger ging ik nog wel eens alleen op pad, maar dat doe ik tegenwoordig niet snel meer, zeker niet als de klim technisch moeilijk is. Ik zorg dat ik niet te laag aan een klim begin en ik draag mueslirepen en druivensuiker op mijn lichaam. Tijdens mijn expedities draag ik de insuline ook op mijn lichaam of bij mijn pen en meter in een donswant, anders bevriest het. Het gebeurt wel eens dat ik tijdens een tocht een hypo krijg. Mijn coördinatievermogen is dan beduidend minder. Met druivensuiker en een korte pauze stijgt mijn waarde vaak wel weer. Uit voorzorg heb ik ook glucagon bij me. Tijdens mijn laatste expeditie stegen mijn waarden naarmate ik hoger kwam. Boven 7000 meter moet je lichaam zich aan het geringe zuurstofgehalte aanpassen en wordt de insuline minder goed opgenomen. Op een gegeven moment kreeg ik een hyper. Hierdoor had ik heel weinig energie om weer af te dalen. Ik kreeg mijn glucosewaarde wel weer onder controle, maar het betekende ook het einde van de expeditie.”

Droom

“Helaas gaat er ook wel eens wat mis. Je kunt gemakkelijk verkeerd lopen of verkeerd klimmen waardoor je uit de route raakt. Je kunt worden overvallen door slecht weer of je kunt in een gletsjerspleet vallen. Als bergbeklimmer loop je nu eenmaal risico's, maar die schat je in en die accepteer je of die accepteer je niet. Ik heb wel eens een flinke smak gemaakt van vijftien meter hoogte. Ik brak mijn voet en werd met de helikopter afgevoerd. Een klassiek ongeval. Bergbeklimmen maakt me sterker, zowel fysiek als mentaal. Je leert je krachten doseren en terrein inschatten. En je bent veel buiten. Vooral de expedities hebben enorme indruk op me gemaakt. Niet alleen het bergbeklimmen an sich, maar ook alles eromheen. Tot aan het basiskamp werden we verzorgd door een kokploeg van Sherpa's en hoger op de berg klommen we van kamp naar kamp. We namen zelf kooktoestelletjes en adventure food mee en smolten sneeuw om soep en rijst klaar te maken. Jammer genoeg moest ik mijn laatste klim voortijdig afbreken, maar er komt een dag dat ik op de top van een achtduizender sta. Dat is mijn droom en die gaat zeker uitkomen.”

“Het geeft altijd een geweldige kick als je wint van jongere tegenstanders”



Naam: Bep van der Pol
Leeftijd: 72 jaar
Woonplaats: Amsterdam
Type 1 diabetes sinds: 1989
In beweging met: schermen

Plezier

“Schermen doe ik al sinds mijn vijftiende. Op mijn 45^e kreeg ik reuma, waardoor het vasthouden van mijn wapen moeilijker werd. Daarom heb ik vanaf toen afgezien van wedstrijden, maar ik ben altijd blijven schermen. In die tijd begon ik met lesgeven. Dat doe ik nu dus al zo’n dertig jaar. En met veel plezier. Ik geef les aan kinderen van zes tot twaalf jaar, maar ook aan jongeren en volwassenen. Als mijn leerlingen wedstrijden schermen, ga ik regelmatig kijken. Enerzijds om ze aan te moedigen en anderzijds om te bekijken wat nog verbeterd kan worden zodat we daarop kunnen trainen. Bovendien vind ik het zelf erg leuk om ze te zien schermen. Je ziet iedere wedstrijd weer dat ze vooruit gaan en dat ze plezier hebben in wat ze doen.

Ik geef drie keer per week twee uur les. Voordat de lessen beginnen, doen we vaak als warming-up een potje voetbal. Omdat ik als oudste van het stel niet meer de allersnelste ben, sta ik altijd op goal. Daarna beginnen we met het ‘echte’ werk.”

Sportief

“Ik denk dat ik een ADHD-type ben, want ik ben absoluut Alle Dagen Heel Druk. Ik móet bewegen. Zelfs een hartinfarct vijftien jaar geleden en mijn diabetes kunnen mij daar niet van weerhouden. Juist wanneer je lichamelijk iets gaat mankeren, is beweging heel belangrijk. Maar toen ik uit het ziekenhuis kwam, werd tegen mij gezegd dat ik vanwege mijn hartconditie helemaal niets meer mocht doen. Zelfs geen fles optillen. En als je altijd zo actief bent geweest als ik, is dat vreselijk. Voor de diabetes is een flinke dosis beweging heel gezond. Met het oog op vandaag én morgen. Ik weet wat er kan gebeuren als je niet goed voor jezelf zorgt. Misschien dat ik daarom nog wel extra gemotiveerd ben. Mijn man trouwens ook. Hij heeft al vijftig jaar diabetes en is met zijn 82 jaar nog enorm gezond en vitaal. Onze kelder staat vol met fitnessapparaten waar hij elke dag gebruik van maakt. Wij zijn beiden enorm sportief en hebben geen van tweeën last van complicaties. Volgens mij kan dat geen toeval zijn.”

Kick

“Op maandag, woensdag en donderdag ben ik in de schermschool te vinden. Een paar jaar geleden heb ik het wedstrijdschermen ook weer opgepakt en scherm ik tegen andere veteranen. Helaas moest ik het EK in mei laten schieten omdat mijn man en ik ons vijftigjarig huwelijksfeest vierden, maar in september deed ik mee aan het WK Schermen voor veteranen in het Amerikaanse Florida. En met succes. De eerste drie partijen won ik en als oudste deelneemster ben ik uiteindelijk elfde geworden. Het geeft altijd een geweldige kick als je wint van jongere tegenstanders. Zoiets motiveert enorm, omdat ik als ‘ouwe taart’ wil laten zien dat ik heus nog wel een goede partij kan zijn. Tijdens de lessen scherm ik ook wel eens tegen jongens en meiden van rond de twintig. Mijn ervaring compenseert het leeftijdsverschil vaak, waardoor de uitslag lang niet

altijd te voorspellen is. Al met al was het WK in de Verenigde Staten voor mij een hele ervaring. Voor één keer in mijn leven wilde ik dat evenement proeven, voelen en ruiken. Mijn kleinzoon was mee en stond bovenop de stoel te schreeuwen en te joelen. Geweldig.”



Checkdag

“Het bewegen beïnvloedt mijn diabetes, maar andersom geldt dat ook. Ik moet met mijn diabetes rekening houden, of ik wil of niet. Ik zorg er bijvoorbeeld altijd voor dat ik op tijd eet. Daarbij neem ik geen enkel risico. Gelukkig ben ik al jaren goed ingesteld en ik vertrouw erop dat de wedstrijdspanning daarbij niet al te veel roet in het eten gooit. Meten doe ik slechts één keer per maand op een speciale checkdag en ik meet niet vaker als ik moet schermen. Hypo's heb ik tijdens het schermen nog nooit gehad. Soms neem ik voor de zekerheid wel een extra banaantje of een plakje ontbijtkoek. Ik heb altijd wel wat bij me voor het geval dat. Je kunt immers nooit weten. Gelukkig ken ik mijn eigen lijf door en door, zodat ik weet wanneer ik iets extra's moet eten. Ik hoop nog jaren in goede gezondheid van het schermen en alles daaromheen te genieten. Schermen is mijn lust en mijn leven. Dat is altijd al zo geweest en dat zal altijd wel zo blijven.”