

Kinderen en tieners: BD Medical - Diabetes Care

http://www.bdiabetes.nl/top-bin/bdiweb/res/services/content/show_bdi7?DocChannel=Knowledge%20editions/Nederland%20BDM_DC%20Documents%2024283547EhBB2F0B02958E400544605&showkey=CHILDREN&V_UseBVCookie=yes&BD_SID=UW5T1RDNIUNSRITfmlUkVNPjTnGT09Qc%3D

Starten met diabetes (tot 12 jaar)

Indien uw kind jonger is dan 12 jaar, dan is deze rubriek voor hem of haar. Hier is een massa informatie te vinden die zal helpen zijn of haar diabetes al spelenderwijze beter te begrijpen. Uw kind zal hier ook antwoord vinden op de meeste vragen die het zou kunnen hebben. In het speelhoekje kan uw kind via een aantal spelletjes en puzzels, onderwerpen zoals hypo voorkomen, insuline inspuiten en andere, beter leren begrijpen.



Inhoud:

Starten met diabetes (tot 12 jaar).....	1
Wat is diabetes ?.....	2
Wat heb je nodig om je diabetes te behandelen?.....	3
Insuline injecteren.....	3
Waar injecteer je insuline?	6
Hoe bepaal je jouw bloedglucosewaarde ?	7
Wat is een hypo?.....	8
Ver-geet-me-nietjes	9
Praktische vragen waarmee je worstelt.	10
Speelhoekje.....	11
Lifestyle tips voor tieners.....	12
Puberteit	12
Roken	14
School	15
Drugs.....	16
Kom in beweging.....	19
Sexualiteit.....	20
Alcohol.....	23

Wat is diabetes ?

Beste ouders, of uw kind 5 jaar is of 15, dit onderdeel is er speciaal voor hen! U vindt hier een overvloed aan informatie, aangepast aan de leeftijd en noden van uw kind.



Wanneer je voedsel inslikt, gaat dit naar je maag, waar enzymen het afbreken in eenvoudige suikers. De suikers in voedsel zoals aardappelen, brood en deegwaren worden door die enzymen trager afgebroken dan suikers uit zoet eten zoals chocolade en snoep.



De suiker gaat dan van je maag naar de dunne darm, waar hij in het bloed terechtkomt en over heel het lichaam wordt verspreid.

Normaal gesproken, wanneer suiker in het bloed terechtkomt, wordt een hormoon, **insuline**, vrijgemaakt uit een orgaan, de **pancreas** of alvleesklier.



Het werk van insuline bestaat erin de suiker uit de bloedsomloop weg te halen en hem in alle cellen van jouw lichaam binnen te brengen.

Elke cel is als een kleine oven die suiker als brandstof gebruikt. Cellen hebben een voortdurende aanvoer van suiker nodig om te blijven branden.



Wanneer je **type-1-diabetes** hebt, produceert je pancreas geen insuline meer.

Je maag blijft suiker uit het eten halen, maar er is geen insuline om de suiker uit je bloed in je cellen binnen te laten.



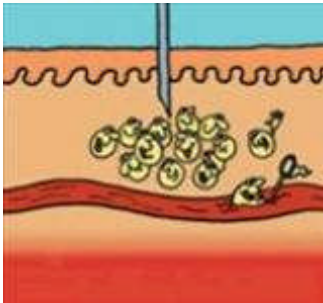
Dit betekent dat **de hoeveelheid suiker in je bloed alsmaar blijft stijgen, maar dat de cellen geen brandstof krijgen.**

Hier begint je lichaam je te vertellen dat er iets mis loopt. Je moet vermoedelijk heel veel plassen, je krijgt dorst en je vermagert.

Wat heb je nodig om je diabetes te behandelen?



Je lichaam is volledig gestopt met insuline te maken. De enige manier om je diabetes te behandelen is jezelf de insuline toe te dienen die je lichaam niet langer kan produceren. Indien je echter insuline zou inslikken, zou ze in je maag verteerd worden en niet kunnen werken.



Daarom moet je bij jezelf **insuline inspuiten**.

Maak je echter geen zorgen. De insulienaalden zijn tegenwoordig zo fijn en klein dat je de prik nauwelijks voelt!



Om insuline in te spuiten, heb je de keuze **tussen een insulinespuit en een insulinepen**.

Je diabetesverpleegkundige of arts zal je helpen kiezen wat het beste is in jouw geval.



Er zijn ook verschillende soorten insuline om met jouw spuit of pen te gebruiken.

De meest voorkomende zijn **heldere insulines** (werken snel) en **melkachtige insulines** (werken trager). Er bestaat ook insuline die supersnel werkt en insuline die super traag werkt.

Insuline injecteren

Beste ouders, of uw kind 5 jaar is of 15, dit onderdeel is er speciaal voor hen! U vindt hier een overvloed aan informatie, aangepast aan de leeftijd en noden van uw kind.

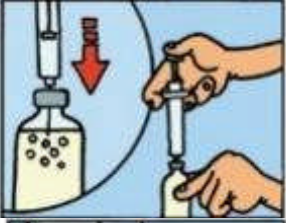
Met een spuitje



Bij melkachtige insuline moet je het insulineflesje een aantal keren tussen de handen laten rollen om de insuline heel goed te mengen.



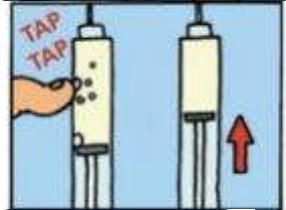
Verwijder eerst de oranje naaldbeschermer en pas dan de witte beschermdop van de zuiger, door ze een kwartslag te draaien en ze daarna voorzichtig van de spuit te halen. Trek de zuiger achteruit om een hoeveelheid lucht af te meten die gelijk is aan het aantal eenheden insuline die je gaat inspuiten.



Steek de naald door de rubber dop van het insulineflesje en spuit er de lucht in. Zo kan je achteraf gemakkelijker de insuline optrekken.



Keer het flesje om, zonder de spuit weg te nemen. Trek de zuiger voorzichtig terug tot je iets meer afgemeten hebt dan je dosis insuline.



Indien er in je spuit luchtbellen zitten, verdrijf ze dan door met de vinger lichtjes tegen de spuit te tikken zodat de luchtbellen naar boven komen. Verschuif de zuiger voorzichtig tot de juiste hoeveelheid insuline. De luchtbellen gaan dan terug in het flesje.



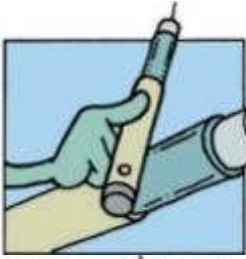
Trek de naald uit het flacon en kijk goed na of je de juiste hoeveelheid insuline hebt opgenomen.



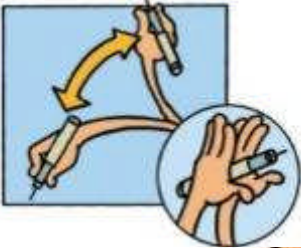
Hou de spuit bovenaan vast alsof je ermee gaat schrijven. Je bent nu klaar om de insuline in te spuiten.

Het kan zijn dat je **twee soorten insuline in de spuit moet mengen**. Dit is niet moeilijk, maar het is belangrijk dat je eerst de heldere insuline afmeet, vóór de melkachtige. Vraag aan je diabetesverpleegkundige om de werkwijze meer in detail uit te leggen.

Met een pen



Controleer vóór je inspuit of er genoeg insuline voor jouw injectie in het patroon zit. Ga na of de vervaldatum op het patroon niet verstreken is.

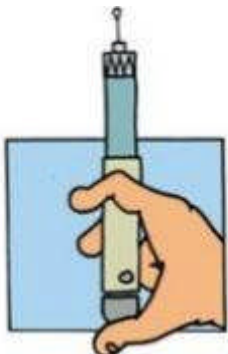


Gebruik je melkachtige insuline? Kantel dan de pen zachtjes op en neer, of rol ze 20 keer tussen je handen om zeker te zijn dat ze goed gemengd is.



Draai de naald op de pen.

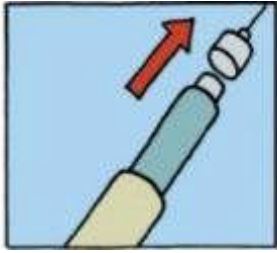
VERGEET NIET BIJ ELKE INJECTIE EEN NIEUWE NAALD TE GEBRUIKEN!



Ga vóór elke injectie na of je pen wel degelijk insuline spuit. Stel 1 of 2 eenheden in, hou de pen omhoog, druk op de injectieknop: er moet een druppel insuline uit de naaldpunt te voorschijn komen.



Stel nu de eenheden in die je moet injecteren. Prik met een snel gebaar de naald zover mogelijk in de huidplooi of in de huid als je geen huidplooi hoeft te nemen. Nadat de injectieknop is ingedruwd, laat je de naald gedurende minstens 10 seconden in de huid zitten. Zo wordt de laatste druppel insuline volledig ingespoten.



Na de injectie verwijder je de naald door ze met een BD Safe-clip® af te knippen en/of ze in een harde plastic container te plaatsen. Jouw ouders weten wat ermee moet gebeuren.

Hoe injecteer je insuline



Indien je verpleegkundige gevraagd heeft om je insuline in een huidplooi in te spuiten, doe dat dan door tussen duim en wijsvinger een gladde huidplooi te nemen.

Prik, met een snel gebaar, de naald recht in de huidplooi. Als je injecteert met een spuitje, plaats de duim bovenop de zuiger en spuit al de insuline traag in. Als je een pen gebruikt, plaats dan je duim op de injectieknop en spuit de insuline traag in. Je moet de huidplooi vasthouden tot je de insuline volledig hebt ingespoten.

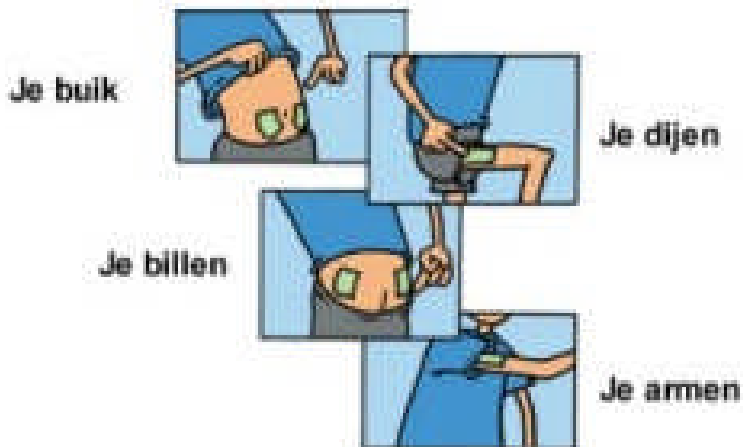
Als je klaar bent, trek je de naald traag terug en pas dan laat je de huidplooi los.

Als er een 5mm naald op de pen gebruikt wordt, hoeft men geen huidplooi te nemen. Spreek hierover met uw verpleegkundige of arts.

Waar injecteer je insuline?

De prikplaatsen

De beste plaatsen om in te spuiten zijn:



Afhankelijk van de prikplaats wordt insuline met een verschillende snelheid opgenomen. Om dus insuline van dag tot dag op dezelfde manier te laten werken, injecteert men **altijd op hetzelfde tijdstip in dezelfde plaats**.

Vergeet echter niet om binnen die plaats af te wisselen van prikpunt.

Vraag aan de diabetesverpleegkundige welke plaatsen het best geschikt zijn en noteer het tijdstip voor elke injectie.

Verwisselen van prikplaats

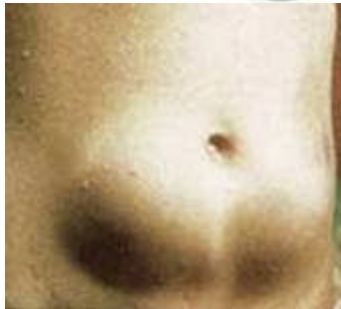
Het is belangrijk dat de insuline niet voortdurend op dezelfde prikplaats ingespoten wordt.

Wissel van zijde. Gebruik bijvoorbeeld de ene dag de rechterdij en de linkerdij de volgende dag, of omgekeerd.



Telkens men op een plaats inspuut, moet men ervoor zorgen niet net op dezelfde plaats als de vorige keer te prikken. Verschuif de prikplaats met ongeveer één vinger breed ten opzichte van de laatst gebruikte prikplaats.

Er bestaan **rotatiekaarten** om je hierbij te helpen. Vraag ze aan de verpleegkundige indien men ze wilt gebruiken.



Indien men altijd op dezelfde plaats inspuut en/of de naalden meer dan éénmaal gebruikt, kunnen de prikplaatsen rood worden, beginnen pijn doen en zwellen. Wij noemen dit **lipodystrofie of "lipo"**. Lipo's kunnen op elke plaats van het lichaam ontstaan waar insuline ingespoten wordt.

Insuline in een lipo ingespoten, werkt soms niet zoals het hoort en dit kan de bloedglucosespiegel beïnvloeden. Daarom is het erg belangrijk dat men de prikplaatsen wisselt en na elke inspuiting de naald vervangt.

Hoe bepaal je jouw bloedglucosewaarde ?

De vingerprik ?

De enige manier om echt te weten of je bloedglucose te hoog, te laag of in evenwicht is, bestaat uit regelmatig testen van je bloedglucosespiegel. Hiervoor prik je met een prikapparaat en een lancet in je vinger.



Kies de vinger die je wilt prikken, maar vermijd duim en wijsvinger (je eerste vinger).

Masseer de vinger voorzichtig. Dit voert bloed naar je vinger.

Gebruik een priktoestel en een lancet en prik in de zijkant van de vinger. Prik niet aan de top, dit zou pijn kunnen doen.



Nadat je de vinger hebt aangeprikt, **breng je een druppel bloed op een teststrook** die in je bloedglucosemeter zit en je kan het resultaat aflezen op je meter.
Noteer die resultaten in jouw dagboek.

VERGEET NIET BIJ ELKE PRIK EEN NIEUWE LANCET TE GEBRUIKEN !

Bloedglucoseschommelingen

Diabetes verzorgen is meer dan alleen insuline inspuiten. Men moet normale maaltijden gebruiken en te veel gesuikerd eten en zoete dranken vermijden. Regelmatig, verschillende keren per week, sporten helpt ook de bloedglucosewaarden in evenwicht te houden.

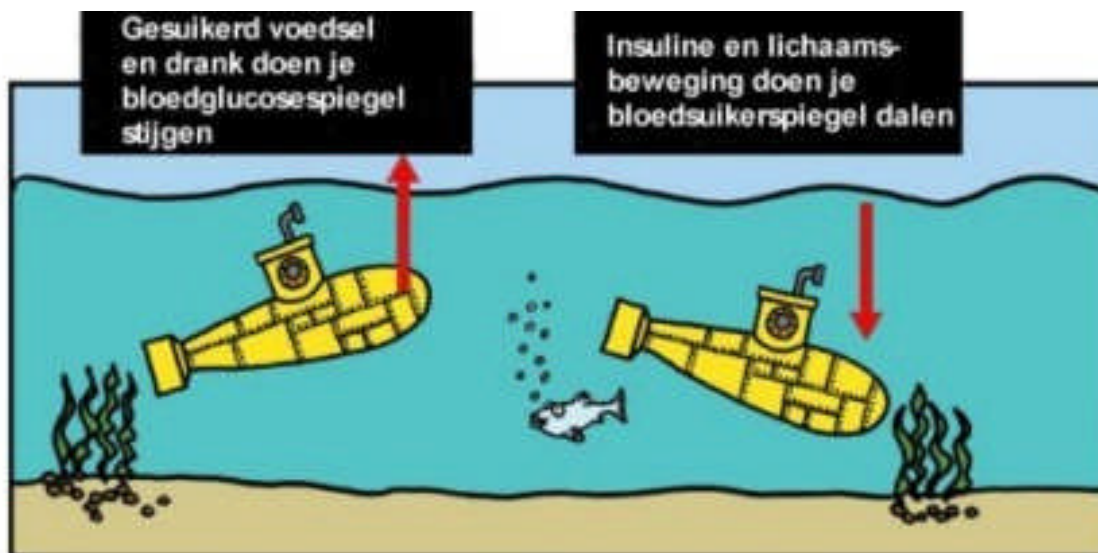
De controle over diabetes heeft alles te maken met het vinden van het juiste evenwicht tussen insuline, voeding en lichaamsbeweging!

Beeld je in dat je bloedglucose de onderzeeër is.

⇒ Je bloedglucose stijgt wanneer je eet en drinkt.

⇒ Je bloedglucose daalt wanneer je insuline inspuit. Bij sporten daalt je bloedglucose nog sneller.

Daarom is het evenwicht tussen de hoeveelheid insuline, voeding en beweging zo belangrijk.



De bloedglucose mag nooit te hoog of te laag worden.

Door de bloedglucose regelmatig te testen, kan men de dosis insuline aanpassen om de bloedglucosespiegel zo normaal mogelijk te houden.

Wat is een hypo?



Indien je bloedsuiker te laag wordt, is er in de bloedbaan niet genoeg suiker die de insuline aan de cellen kan geven. Wij noemen dit **hypoglykemie of "hypo"**.

Tracht je goed te herinneren hoe je je voelt wanneer je een hypo krijgt. Zorg ervoor dat je vrienden en leerkrachten weten waarop zij moeten letten, mocht het gebeuren.

Hier zijn enkele van de symptomen die je kunt ervaren:

- ⇒ Honger
- ⇒ Beven, wankende benen
- ⇒ Buikpijn
- ⇒ Bleek en koud zweet
- ⇒ Hoofdpijn, duizeligheid
- ⇒ Slaperigheid, prikkelbaarheid
- ⇒ Wazig zicht

Hypo's kunnen verschillende oorzaken hebben, maar vooral:

- ⇒ Te veel insuline
- ⇒ Te weinig eten
- ⇒ Ongewone inspanning
- ⇒ Uitgestelde maaltijd
- ⇒ Stress en hitte

Wat gedaan in geval van een hypo?

Eet meteen suiker of drink een suikerhoudend drankje, en neem nadien een boterham of koekjes.

Indien dit niet helpt, maar je kan nog slikken, kan **GlucoGel™** helpen. Dit is een gesuikerde gel die men op je lippen en tandvlees kan aanbrengen.

Als dit niet werkt, kan je een **inspuiting met glucagon** krijgen en mogelijk word je naar het ziekenhuis gebracht om een arts te zien.

Het is zeer belangrijk altijd **gesuikerd voedsel of druivensuiker op zak te hebben**. Andere mensen weten misschien niet dat je diabetes hebt. Draag een **identiteitskaart of plaatje waarop staat dat je diabetes hebt** en met uitleg over wat moet gebeuren als je je niet goed voelt.



Ver-geet-me-nietjes

Insuline bewaren

Ongeopende insulineflacons en patronen bewaar je best in de koelkast. Geopende insulineflacons en patronen bewaren tot één maand op kamertemperatuur.

Let er wel op je insuline niet aan uiterste temperaturen (heel warm en erg koud) bloot te stellen. Gebruik je insuline nooit na de vervaldatum.

Inspuiten door je kleding

Het kan raar lijken, maar het is belangrijk niet door je kleding in te spuiten. Waarom? Omdat...

- ⇒ Je doorheen de kleding moeilijk een huidplooi kan vormen.
- ⇒ Je de naald kan plooiën of bot maken, zodat de injectie pijn doet.
- ⇒ Je niet kunt nagaan of je gebloed hebt en of er insuline naar buiten gelekt is.



Dit is de BD Safe-Clip

Hergebruik

Het is belangrijk de spuit of pennaald niet opnieuw te gebruiken.

Spuiten en pennaalden mogen immers slechts éénmaal gebruikt worden.

Hergebruik kan de naaldpunt plooiën of stomp maken.

Injecties worden dan pijnlijker en zij kunnen lipo's veroorzaken.

Weggoien gebruikt materiaal

Om je naalden veilig weg te gooien, kun je ze afknippen met een BD Safe-clip®.

De gebruikte spuit of pennaald kan ook in een spuit- en naaldcontainer gegooid worden.

Wanneer die vol is, geef je hem aan je ouders. Zij weten wat ermee moet gebeuren.

VRAAG MEER RAAD AAN DE DIABETESSPECIALIST OF ARTS!

Praktische vragen waarmee je worstelt.



Waarom ik?

Niemand weet precies wat de oorzaak is van diabetes. Eén zaak is zeker: het is jouw schuld niet, en het is zeker niet omdat je iets verkeerd hebt gegeten of gedaan hebt! Diabetes wordt soms in families doorgegeven, net als de kleur van je ogen. Bij sommige mensen wordt diabetes door een virus uitgelokt.



Deze foto toont hoe een gebogen naaldpunt er onder de microscoop uitziet.



Dit kan gebeuren indien je naalden hergebruikt.



Zal ik altijd insuline nodig hebben?

In jouw geval heb je wat wij **type-1-diabetes** noemen. Dit betekent dat je lichaam helemaal opgehouden is met de insuline aan te maken die het nodig heeft om normaal te werken. Insuline inspuiten is de enige manier om te vervangen wat je lichaam niet langer maakt. Je hebt misschien horen vertellen over personen die diabetes hebben en tabletten nemen, maar het gaat niet om dezelfde soort diabetes. Het gaat hier niet om dezelfde soort diabetes, wel over wat men type-2-diabetes noemt.

Verdwijnt mijn diabetes ooit?

Jammer genoeg niet. Maar je kunt diabetes behandelen door de insuline in te spuiten die je lichaam niet meer kan maken.



Kunnen mijn vrienden door mij diabetes krijgen?

In tegenstelling tot waterpokken of griep kan je diabetes niet oplopen of aan iemand anders doorgeven. Geen enkele van jouw vrienden kan diabetes krijgen door met jou te spelen.

Wat gebeurt er als ik terug naar school ga?

Zo gauw je weer beter bent, mag je weer naar school en alles doen wat je gewoon bent: spelen met vrienden, turnen, picknicken of op uitstap met je klas. In feite verandert er niets!

Mag ik nog naar een feestje?

Uiteraard! Af en toe een traktatie is geen probleem. Met een beetje planning verloopt alles perfect. Tracht het bij sandwiches, pizza, popcorn, chips... te houden. Een stuk verjaardagstaart mag ook! Indien er geen suikervrije of light drank is, drink dan liefst vruchtendrank of fruitsap, of breng je eigen suikervrije drank mee!

Speelhoekje

Beste ouders, of uw kind 5 jaar is of 15, dit onderdeel is er speciaal voor hen! U vindt hier een overvloed aan informatie, aangepast aan de leeftijd en noden van uw kind.

- Wat betekent diabetes?
- Waarom krijg ik diabetes?
- Kan diabetes verdwijnen?
- Soms haat ik, diabetes!
- Hoe ga ik om met mijn diabetes?
- Waarom moet ik insuline spuiten?
- Waar moet ik mijzelf inspuiten?
- Waarom moet ik soms in mijn vingers prikken?
- Hoe kan ik hypo's voorkomen?
- Waarom moet ik hypers vermijden?
- Wat moet ik na het spuiten met mijn naalden, spuitjes en strips doen?
- Hoe kan ik een deel van mijn behandeling zelf doen?
- Mag ik nog wel naar feestjes gaan?
- Wat kan ik mijn vrienden vertellen?
- Gebruik je diabetes niet als smoes...!
- Zorg dat je over diabetes zo veel mogelijk te weten komt!



Lifestyle tips voor tieners

Puberteit betekent de wondere wereld van de kindertijd verlaten en op weg gaan naar de wereld van de volwassenen...

Het is een periode waarin de puber een aantal veranderingen ondergaat, zichzelf voortdurend in vraag stelt en zich vaak onbegrepen voelt. Wat er ook gebeurt, een aantal basisregels moeten gerespecteerd worden om hun diabetes onder controle te houden.

Hier kunnen ze door de verschillende onderwerpen surfen die antwoord kunnen geven op de vele vragen die jongeren kunnen hebben rond hun diabetes.

Diabetes zal niet beletten dat zij een leven kunnen leiden zoals hun vrienden, op voorwaarde dat er enkele voorzorgsmaatregelen genomen worden.

Puberteit

Beste ouders, de puberteit is een periode waarin uw kind emotioneel nog niet volgroeid is en hij/zij zal een aantal veranderingen ondergaan, zichzelf voortdurend in vraag stellen en zich vaak onbegrepen voelen. Hoe dan ook zullen ze nog steeds een aantal basisregels moeten respecteren om hun diabetes onder controle te houden.

Meisjes



Wanneer begint het?

Het begin van de puberteit is voor iedereen anders. Bij meisjes begint de puberteit meestal tussen 10 en 14 jaar, bij jongens tussen 12 en 14 jaar.

Wat betekent het?

Een eenvoudige definitie van het woord puberteit is "beginnende seksuele rijpheid". Het gaat om de periode waarin bepaalde klieren en hormonen actief worden en je lichaam volwassen wordt. Hormonen zijn scheikundige stoffen die je lichaam produceert en die in je bloed zitten om bepaalde veranderingen te stimuleren. Bijvoorbeeld: tijdens de puberteit stimuleren de groeihormonen de groei van botten en spieren.

Welke invloed heeft de puberteit op je diabetes?

Groeihormonen - bijzonder actief in de puberteit! - kunnen de werking van insuline verminderen, zodat je bloedglucosespiegel eerder zal stijgen, zeker in de vroege ochtend. Daardoor is je diabetes in de puberteit moeilijker onder controle te krijgen.

Doordat de behoefte aan insuline sterk kan variëren, zal je de in te spuiten insulinedosis regelmatig moeten aanpassen.

Het kan knap frustrerend zijn als je je best doet om je diabetes onder controle te krijgen, en je merkt dan dat je bloedglucoses toch steeds van "hoog naar laag schieten", en omgekeerd.

Welke veranderingen zie je aan je lichaam?

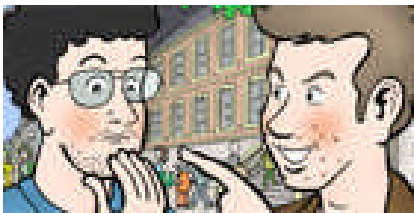
- ⇒ De voortplantingsorganen (baarmoeder, eileiders en eierstokken) komen tot ontwikkeling
- ⇒ Eerste eisprong (vrijkomen van de eicel) en begin van de menstruatie
- ⇒ Ontwikkeling van de borsten
- ⇒ Haargroei in de schaamstreek en in de oksels
- ⇒ Verbreding van het bekken
- ⇒ Op sommige plaatsen gaat meer vet zitten, waardoor je lichaam van vorm verandert

Heeft de menstruatie invloed op je diabetes?

De menstruatie kan allerlei invloeden hebben, of je nu diabetes hebt of niet. Sommige vrouwen krijgen een paar dagen voor de menstruatie trek om van alles te snoepen. Hetzelfde komt voor bij vrouwen met diabetes, maar dat kan dan ook te maken hebben met een te laag bloedglucosegehalte.

Het is belangrijk om gedurende de menstruatie regelmatig je bloedglucosewaarden te controleren. Je ziet dan wat voor veranderingen er zijn, zodat je eventueel de insulinedosis correct kunt aanpassen. Overleg - zeker als je begint te menstrueren - ook met je arts of diabetesverpleegkundige!

Jongens



Wanneer begint het?

Het begin van de puberteit is voor iedereen anders. Bij meisjes begint de puberteit meestal tussen 10 en 14 jaar, bij jongens tussen 12 en 14 jaar.

Wat betekent het?

Een eenvoudige definitie van het woord puberteit is "beginnende seksuele rijpheid". Het gaat om de periode waarin bepaalde klieren en hormonen actief worden en je lichaam volwassen wordt. Hormonen zijn scheikundige stoffen die je lichaam produceert en die in je bloed zitten om bepaalde veranderingen te stimuleren. Bijvoorbeeld: tijdens de puberteit stimuleren de groeihormonen de groei van botten en spieren.

Welke invloed heeft de puberteit op je diabetes?

Groeihormonen - bijzonder actief in de puberteit! - kunnen de werking van insuline verminderen, zodat je bloedglucosespiegel eerder zal stijgen, zeker in de vroege ochtend. Daardoor is je diabetes in de puberteit moeilijker onder controle te krijgen.

Doordat de behoefte aan insuline sterk kan variëren, zal je de in te spuiten insulinedosis regelmatig moeten aanpassen.

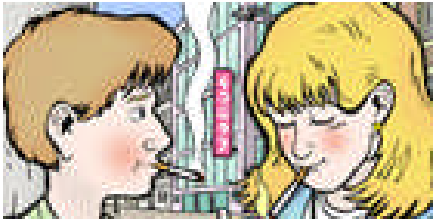
Het kan knap frustrerend zijn als je je best doet om je diabetes onder controle te krijgen, en je merkt dan dat je bloedglucoses toch steeds van "hoog naar laag schieten", en omgekeerd.

Welke veranderingen zie je aan je lichaam?

- ⇒ Spieren en botten groeien (je wordt dus groter)
- ⇒ Baard in de keel
- ⇒ Haargroei op bovenlip, kin en wangen, in de oksels, in de schaamstreek en eventueel op borst en buik
- ⇒ Groei van de penis, de zaadballen en de prostaat
- ⇒ De zaadbuisjes ontwikkelen zich en er wordt sperma gemaakt

Roken

Waarom rookt iemand?



Natuurlijk, roken lijkt ook zijn gezellige en prettige kanten te hebben. Je begint te roken, omdat je vrienden roken of omdat je denkt dat het volwassen lijkt en het stoer is. Maar als je eenmaal rookt, is het erg moeilijk te stoppen, omdat je snel afhankelijk wordt van de nicotine in de sigaret (verslaving).

Deze ellende komt allemaal van roken...

Effecten op lange termijn

- ⇒ Hoge bloeddruk
- ⇒ Vernauwing van bloedvaten
- ⇒ Hartaanval
- ⇒ Longkanker

Als je jong bent, denk je snel dat dit problemen zijn van "later". Maar als je rookt en ook diabetes hebt, loop je een véél groter risico een ziekte te krijgen, die direct verband houdt met het roken!

Effecten op korte termijn

- ⇒ Rokershoest
- ⇒ Kortademigheid en slechte conditie
- ⇒ Verminderde bloeddorstrooming in de huid, met als gevolg een tragere insulineopname
- ⇒ Meer risico's bij gebruik van de anticonceptiepil
- ⇒ Rimpels, al op jonge leeftijd

Nicotine van sigaretten is waarschijnlijk een van de meest verslavende drugs die er bekend zijn. Let dus op het gevaar: voordat je het weet, ben je een kettingroker!

Wat zijn de voordelen van roken?

Wat zou je denken?

ER ZIJN ALLEEN VEEL EN GROTE NADELEN...

Sociale gevolgen

- ⇒ Slechte adem en gele vingers
- ⇒ Slecht ruikende haren, kleding
- ⇒ Duur
- ⇒ Bevuilt de ruimte om je heen
- ⇒ Schaadt de gezondheid van de mensen om je heen

Risico's

Waarom loop je meer risico als je én rookt, én diabetes hebt?

Diabetes op zich zelf kan al leiden tot problemen aan de bloedvaten. Dit komt meestal door een langdurig minder goede diabetesinstelling (verhoogde bloedglucosewaarde) en een ongezonde

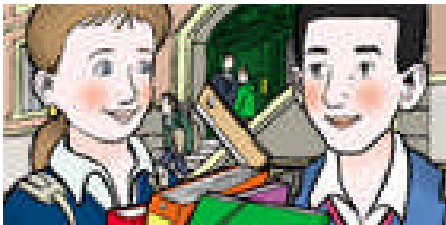
"Lifestyle" (te weinig lichaamsbeweging, slechte voeding). Roken vergroot deze complicaties door de chemische bestanddelen in de tabaksrook. Deze beschadigen het hart en vernauwen de bloedvaten.

WANNEER JE NOG NIET ROOKT, BEGIN ER DAN NIET MEE ! ALS JE WEL ROOKT, DENK ER DAN EENS OVER NA OM TE STOPPEN!

- ⇒ Kies een dag waarop je wil stoppen
- ⇒ Kies een persoon uit die jou steunt (je vriend of vriendin, andere vrienden, familie, eventueel je arts of je verpleegkundige)
- ⇒ Leg je geld opzij en koop er iets anders (dus iets leukers!) voor
- ⇒ Zoek bewust een andere afleiding, als je trek krijgt in een sigaret

School

Met diabetes naar school



Diabetes is een stukje van je leven dat je niet zomaar thuis kunt laten. Als je naar school gaat, krijg je zelf een extra verantwoordelijkheid om met je diabetes om te gaan. Daarbij is het ook erg belangrijk dat je op school aan de leraren en leerlingen vertelt dat je diabetes hebt.

Wie moet je vertellen over je diabetes?

Klasgenoten die je al langer kent, weten waarschijnlijk wel dat je diabetes hebt. Maar vergeet niet om nieuwe klasgenoten, vrienden en leraren op tijd in te lichten. Ook is het een goed idee altijd een soort diabetes-identiteitskaart of Medic Alert-penning op zak te hebben.

Ook al heb je de leraren geïnformeerd over je diabetes, toch moet je ze soms eraan herinneren. Mensen kunnen vergeetachtig zijn, ook leraren! Als je een snack moet eten tijdens de les, doe dat dan gewoon. Aarzel dus niet, omdat je verlegen bent om iets te zeggen of te doen. Een hypo tijdens de les is heel wat erger, zowel voor jou als voor de anderen.

Samen met je arts, diëtist of je ouders moet je het zo zien te regelen dat je snacks en tussendoortjes kunt nemen die het meest geschikt zijn, bijvoorbeeld in de pauzes.

Voorkom hypo's

Zorg dat je altijd voldoende eten bij je hebt, zoals boterhammen, fruit en tabletten druivensuiker. Als je geen eten bij je hebt en je voelt een hypo aankomen, laat dan een klasgenoot snel wat druivensuiker, suikerklontjes of zoete limonade halen, terwijl er iemand anders bij je blijft.

Met de school op reis

Schoolreizen kunnen meerdaagse vakantietrips zijn, of excursies van één dag. Ook als je diabetes hebt, kun je zonder problemen met deze uitstapjes mee. Afhankelijk van de aard van de activiteit kun je het beste vooraf wat afspraken maken, zoals over de maaltijden en het reisschema (insuline inspuiten in een hobbende autobus is toch wel lastig...). Vraag ook gerust om tips aan je arts of verpleegkundige.

Het examen

Niemand houdt van examens: de zenuwen gieren door je keel. Dat kan gevolgen hebben voor je diabetesregulatie. Stress kan jouw bloedglucosespiegel laten stijgen (hyper), maar kan ook leiden tot hypo's. Die hypo's zijn dan het gevolg van grotere schommelingen van je bloedglucoses. Misschien moet je tijdens de dagen van het examen de insulinedosis aanpassen, want die kunnen vaak lang duren. Stoor je klasgenoten niet, dus eet géén chips of ander lawaaierig voedsel!

De school is er om je te helpen...

Jouw school heeft vast al eerder te maken gehad met leerlingen die diabetes hadden, dus er zal heus wel begrip zijn voor eventuele problemen. Het is belangrijk niet te aarzelen om hulp te vragen, als je denkt dat dat nodig is. Dat geldt trouwens niet alleen op school. Je zult je ook een stuk rustiger voelen, als je er zeker van bent dat de mensen om je heen weten wat ze moeten doen als jij problemen met je diabetes hebt (zoals een hypo).

Heb je vragen over diabetes en school, stel ze dan gerust. Praat met je leraren, je ouders, je arts of verpleegkundige. Ze zullen graag met je meedenken.

Drugs

De gevaren

Waarom gebruiken mensen drugs?

- ⇒ omdat hun vrienden het ook doen
- ⇒ omdat zij zich vervelen
- ⇒ omdat zij persoonlijke problemen willen wegdrücken
- ⇒ omdat zij graag risico's nemen
- ⇒ omdat het shockerend is
- ⇒ omdat het tof is en het hoort bij het uitgaansleven
- ⇒ omdat zij nieuwsgierig zijn

Verschillende drugs hebben een verschillend effect op verschillende mensen.

De meeste drugs zijn illegaal. Als je met drugs wordt gepakt, kun je een strafblad krijgen. Dat kan natuurlijk zéér nadelig zijn voor je schoolopleiding en voor je verdere toekomst (werk).

Als je illegaal drugs koopt, weet je nooit wat je in handen krijgt: de drugs zijn misschien zuiverder - en dus sterker - dan je denkt.

Of versneden met andere drugs, of vermengd met ander poeder, bijvoorbeeld ... waspoeder. En misschien zijn het helemaal geen drugs. Het gebruik van verschillende drugs door elkaar, of gelijktijdig met alcohol, heeft vaak fatale gevolgen.

DRUGS ZIJN VERSLAVEND!

Drugs en oplosmiddelen zijn krachtige, scheikundige stoffen die een grote invloed hebben op je manier van denken, je gevoelens en je gedrag. Het gebruik hiervan is voor iedereen erg gevaarlijk. Maar als je diabetes hebt, moet je helemaal van drugs afblijven! De risico's zijn dan nog véél groter.



Nicotine van sigaretten is waarschijnlijk een van de meest verslavende drugs die er bekend zijn. Let dus op het gevaar: voordat je het weet, ben je een kettingroker!

Welke drugs bestaan er?

Extacy

Wat is het?

Ook bekend onder de naam XTC.

Extacy bestaat in de vorm van witte en bruine tabletten, of verschillend gekleurde capsules.

Wat doet het?

- ⇒ Geeft je een goede of een slechte trip
- ⇒ Geeft je een kick

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Je kunt er depressief, ongelukkig en zelfs paranoïde door worden
- ⇒ Je krijgt rare hallucinaties
- ⇒ Bij meisjes: problemen met de menstruatie
- ⇒ De dood, door verhitting van het lichaam (een ernstige vorm van "zonnesteek"), iets wat bij diabetes eerder gebeurt
- ⇒ De dood, door een coma ten gevolge van een hypo

LSD

Wat is het?

LSD is ook bekend als "acid", omdat het een zure stof is. Het is een verdovend middel, gedrenkt in vloeipapier, waarbij verschillend gedrukte kleuren ervoor zorgen dat LSD niet makkelijk zichtbaar is.

Wat doet het?

- ⇒ Kan je een "trip" bezorgen en angstaanjagend zijn
- ⇒ Sommige gebruikers plegen zelfmoord
- ⇒ Je kunt er depressief of paranoïde door worden

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Hallucinaties, zelfs als je niet meer gebruikt
- ⇒ De dood, door een coma ten gevolge van een hypo

Cannabis

Wat is het?

Van de hennepplant (*Canabis sativa*) worden hasj en marihuana verkregen. Deze kunnen worden gerookt, gegeten of als drank worden gedronken.

Wat doet het?

- ⇒ Je voelt je meer "relaxed"
- ⇒ Het lijkt net of kleuren en geluiden scherper en helderder zijn
- ⇒ Je wordt angstig bij gebruik van een overdosis

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Je kunt niet meer goed nadenken

- ⇒ Je geheugen takelt af
- ⇒ Je kunt er longkanker en hartklachten door krijgen
- ⇒ Je kunt er - bij regelmatig gebruik - blijvende rusteloosheid en depressies aan overhouden

Amfetamine (speed)

Wat is het?

Witte of roze tabletten of poeder. Kan worden ingespoten, ingeslikt of gesnoven. In oorlogen is het vaak gebruikt om soldaten "wakker te houden"...

Wat doet het?

- ⇒ Je krijgt een "opgepept" gevoel
- ⇒ Je krijgt meer energie en vertrouwen
- ⇒ Je kunt er angstig en paranoïde door worden

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Als je niet meer gebruikt, voel je juist het tegenovergestelde; dat werkt dus verslaving in de hand!
- ⇒ Je gaat gekke dingen doen, die je normaal niet zou doen

Heroïne en Cocaïne

Wat is het?

Kunnen worden ingespoten, geïnhaleerd of - bij cocaïne - worden gesnoven. Het zijn uiterst gevaarlijke drugs, die dodelijk kunnen zijn.

Wat doet het?

- ⇒ Je wordt er suf, slaperig en warm door
- ⇒ Je voelt je "heerlijk en goed"

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Ze zijn uiterst verslavend
- ⇒ De kans dat je een dodelijke overdosis neemt, is zéér groot
- ⇒ Het risico Aids en hepatitis-B op te lopen is groot, als je een vuile spuit van iemand anders gebruikt

Oplosmiddelen (snuifmiddelen)

Wat is het?

Scheikundige stoffen die in allerlei dagelijkse producten te vinden zijn zoals haarlak, lijm, deodorant en de bekende witte correctievloeistof.

Wat doet het?

- ⇒ Je wordt er draaierig en duizelig door (alsof je een beetje dronken bent)
- ⇒ Je gaat hallucineren en je verliest de controle over je denken
- ⇒ Je wordt slaperig en belandt snel in een hypo

Wat zijn de risico's?

- ⇒ Je wordt er nerveus en angstig door
- ⇒ Je nieren, hersenen en lever raken beschadigd
- ⇒ Je kunt doodgaan door te stikken in je eigen braaksel, door hart- en ademstilstand of door coma ten gevolge van een hypo

Nuttige adressen

In Nederland

- ⇒ **(0900)19 95** - Drugs Informatielijn
- ⇒ In veel grote steden vind je een Instelling voor Verslavingszorg (in de telefoongids onder de V, eventueel nog onder de C van Consultatiebureau Alcohol en Drugs)

In België

- ⇒ **(078)15 10 20** - Drugs, drank en pillen, werkdagen van 12u - 21u, dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.
- ⇒ **(078)15 14 13** - Kinder- en Jongerentelefoon, elke dag behalve op zon- en feestdagen, ook dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.

Kom in beweging

Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is gezond voor iedereen en dus ook voor jou!

- ⇒ Je voelt je er goed bij
- ⇒ Je ziet er goed uit
- ⇒ Het stimuleert de bloedsomloop
- ⇒ Het verlaagt het vet in je bloed
- ⇒ Het verbetert je bloedglucosewaarden

DIABETES IS DUS HELEMAAL GEEN REDEN OM NIET EENS LEKKER TE ZWETEN !

Met diabetes kun je prima gaan sporten, spelen, bewegen, kortom: je extra inspannen. Wel is het belangrijk dat je goed weet wat er dan met je bloedglucosewaarden kan gebeuren, zodat je risico's kunt voorkomen.

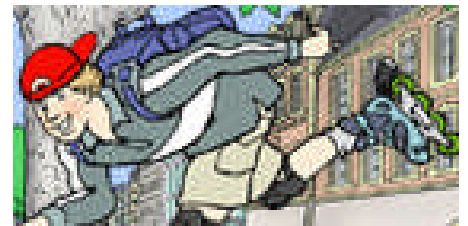
Risico's

Welke risico's zijn er dan?

Lichaamsbeweging of sport kan leiden tot een hypo. Immers, door te bewegen gebruikt je lichaam extra suiker, zodat je bloedglucosespiegel zal dalen.

Als je aan het sporten begint met een veel te hoge bloedglucosespiegel, bestaat de kans dat die door het sporten juist nog verder gaat stijgen!

Het is dus niet verstandig om je lichamelijk zwaar in te spannen, als je al een hoge bloedglucose hebt. Dat kan dan niet tot een hypo-, maar een hyperglycemie leiden.



Hoe kan je een hypo voorkomen?

Voordat je gaat sporten of actief bewegen (maar ook tijdens en/of erna), eet je wat extra koolhydraten. Kun je meteen iets lekkers eten, zonder dat je schuldgevoelens hoeft te krijgen!

Voor geplande lichaamsbeweging, zoals voetbal, schaatsen of zwemmen, is het aan te raden vooraf de insulinedosis te verminderen (hoeveel, dat hangt mede af van de gemeten bloedglucosewaarde). Spuit dus iets minder en houd je bloedglucose ook tijdens én na het sporten goed in de gaten. Bespreek dit met je arts of verpleegkundige. Zij zullen je graag helpen bij het sporten een goede balans te vinden.

De ervaring leert dat het verlagen van de insulinedosis in combinatie met wat extra eten een goed resultaat oplevert.

ZORG DAT JE BIJ HET SPORTEN STEEDS DRUIVENSUIKER BIJ JE HEBT, OMDAT HET RISICO VAN EEN HYPO DAN GROTER IS.

Extra inspanning

Wanneer is er sprake van "extra inspanning"?

Bijvoorbeeld als je

- ⇒ ...twee uur voetbalt
- ⇒ ...enkele uren langer opblijft dan normaal. Je verbruikt dan immers meer suiker dan wanneer je in bed ligt.
- ⇒ ...een avond swingend in de discotheek doorbrengt.

Eet wat extra koolhydraten die langzaam worden opgenomen, zoals brood, fruit of een graanproduct. Dat is beter dan zoete limonade, waarvan de koolhydraten veel sneller in je bloed belanden.

Niet als je...

...dagelijks drie kilometer naar school fietst.

Dat wordt beschouwd als "gewone" beweging.

Wat is het beste moment om iets extra's met koolhydraten te eten?

Kort voordat je begint met een lichamelijke activiteit. Als je lichaamsbeweging niet voorzien was, kun je wat eten tijdens of direct na het sporten. De bloedglucosespiegel kan dalen, zelfs nog vele uren na de lichaamsbeweging. Controleer na afloop je bloedglucose dus op verschillende momenten!

Extra koolhydraten kunnen vooraf aan een maaltijd worden toegevoegd, of als extra snack worden genuttigd.

Bij inspanningen die lang duren, zoals een flinke schaatstocht of een hele nacht in de disco, heb je altijd extra voedsel nodig: ervoor, tijdens en ook erna.

Sexualiteit

Sexualiteit

Wat zijn de risico's?



Seks heeft voor jou niet meer risico's dan voor mensen zonder diabetes; alleen is de kans dat je een schimmelinfectie oploopt, bij jou iets groter. Als je veilig vrijt (dus altijd met een condoom), verminder je het risico van een ongewenste zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen.

Seks en hypo's.

Seks is in feite ook een vorm van lichaamsbeweging. Je wilt vast niet dat je tijdens het vrijen een hypo krijgt. Zorg dus dat je suiker in de buurt hebt en controleer of je partner weet wat hij of zij moet doen als je toch een hypo krijgt.

Vind je het moeilijk om over seks te praten?

Soms is het wat moeilijk om er vragen over te stellen, zeker als je er met je ouders niet goed over durft te praten. Misschien lukt het beter met vrienden. Je kunt voor een vertrouwelijk gesprek ook terecht bij je arts of diabetesverpleegkundige.

Zij zullen er natuurlijk met niemand anders over praten.

Je weet waarschijnlijk al een heleboel over seks.

Van school, de televisie, je vrienden, je ouders en tijdschriften. Als je diabetes hebt, is het beter toch nog een paar dingen extra te weten. Je ziet dat je prima van seks kunt genieten, ook als je diabetes hebt.

SOA's

Wat zijn seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA)?

Het meest bekend en gevreesd is het HIV-virus dat Aids veroorzaakt, door aantasting van het immuunsysteem. Ander seksueel overdraagbare aandoeningen zijn gonorrhoe (druiper), herpes (koortsblaasjes), syfilis en schimmelinfectie. Deze kunnen genezen, wanneer je er tenminste tijdig bij bent. Als je denkt dat er iets raars aan de hand is, zoals jeuk of een ongewone vocht afscheiding, ga dan onmiddellijk naar je arts of je diabetesverpleegkundige.

Schimmelinfectie

Zowel jongens als meisjes met diabetes hebben een grotere kans een schimmelinfectie te krijgen. Dat is een aandoening die je merkt aan wat ongemak of jeuk aan de penis en de vagina. Soms is er ook sprake van een ongewone vichtafschieding uit de vagina. Schimmels houden van suiker, dus als je suiker in je urine hebt, kun je gemakkelijk een schimmelinfectie krijgen.

Je hoeft dus niet per se seks te hebben om een schimmelinfectie te krijgen, want de schimmel houdt zich vaak schuil in de darmen, zonder dat dat gevaarlijk is. Seks kan de ziekte wel verspreiden. Een schimmelinfectie is gemakkelijk met zalf te genezen. Blijf er dus niet uit schaamte mee rondlopen.

Anticonceptie

Anticonceptie en diabetes

Alle vormen van anticonceptie zijn geschikt voor vrouwen met diabetes; de pil is het meest gebruikte voorbehoedmiddel. De pil voorkomt de zwangerschap, maar is niet geschikt om seksueel overdraagbare aandoeningen tegen te gaan.

Als je de pil een dag vergeet, kun je de eerste zeven dagen het beste een ander voorbehoedmiddel gebruiken, zoals een condoom of een vrouwencondoom.

Het spiraaltje en de prikpil zijn eveneens doeltreffende voorbehoedmiddelen. Je arts zal je graag advies geven over de verschillende voorbehoedmiddelen en je uitleggen welk middel voor jou het beste is. Ook kun je even bellen naar een van de telefoonnummers die je hier onderaan vindt.

Als je denkt dat je ongewenst zwanger bent...

Neem altijd zo vlug mogelijk contact op met je (huis) arts of een gezondheidsdienst. Misschien kan een zogenaamde "morning-afterpil" helpen. Dat moet wél binnen de 72 uur (drie dagen) na het vrijen gebeuren. Let op: als je de "morning-afterpil" wil nemen, overleg dan ook altijd met jouw diabetes specialist!

Diabetes en zwangerschap

Als je diabetes hebt en je zwanger wilt worden, moet je ruim voor de zwangerschap - zeker een periode van drie tot zes maanden - al goede bloedglucoses hebben! Ook moet je je uiterste best doen om je bloedglucosewaarde tijdens de zwangerschap onder controle te houden.

Als een ongeboren vrucht tijdens de eerste weken wordt blootgesteld aan hoge bloedglucosewaarden van de moeder, kunnen er problemen ontstaan met het ruggenmerg en het hart. Bij zwangerschap in een verder gevorderd stadium kan een slechte diabetesregulatie van de moeder tot gevolg hebben dat de baby te zwaar wordt en eveneens problemen heeft met de bloedglucosewaarden.

Als je vermoedt dat je zwanger bent, is het belangrijk dat je ook snel zeker weet of het wel of niet zo is, vooral als je diabetes hebt. Het beste is dus meteen naar je arts of een gezondheidsdienst te gaan voor een zwangerschapstest. Dan weet je waar je aan toe bent!

Vergeet niet...



Van seks kan je genieten, maar... zorg dat je voldoende weet van voorbehoedmiddelen. Het mag misschien wel moeilijk zijn om over anticonceptie te praten, maar het is nog véél vervelender om ongewenst zwanger te worden of een geslachtsziekte op te lopen.

Nuttige adressen

In Nederland

- ⇒ **(0900) 9398** - Rutgers Stichting, werkdagen van 9u - 21u
- ⇒ **(0800) 022220** - Aids Infolijn, werkdagen van 14u - 22u
- ⇒ **(0900) 9212** - Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming (NVSH), werkdagen van 11u-22u
- ⇒ **(020)632 45 96** - Nederlandse Vereniging tot Integratie van Homosexualiteit COC, werkdagen 9u-16u
- ⇒ Je eigen arts, diabetesverpleegkundige of plaatselijke gezondheidsdienst.

In België

- ⇒ **(09)225 06 52** - Sexuele voorlichting, maandag 9u-12u, dinsdag tot donderdag 13u-21u, vrijdag 13u-17u. Dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.

- ⇒ **(078)15 15 15** - Aids infolijn, werkdagen 14u-22u, zaterdag 14u-17u en zondag niet. Dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.
- ⇒ Je eigen arts, diabetesverpleegkundige of plaatselijke gezondheidsdienst.

Alcohol

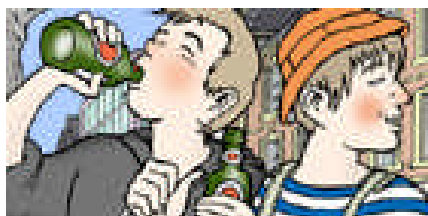
De wet

Een biertje, een glas wijn of een ander drankje: allemaal best lekker en het kan gezellig zijn, maar toch...

De wet heeft bepaald dat jonge mensen onder de 16 jaar geen alcoholische drank mogen kopen. Op die manier wil de overheid bereiken dat je voorzichtig bent met alcohol. Of zoals de reclame zegt:

GENIET, MAAR DRINK MET MATE!

Je gezondheid



Dronken zijn is echt geen pretje. Je voelt je ziek, je wordt er misselijk van en de volgende dag zit je met een kater. De combinatie van alcohol en drugs is letterlijk levensgevaarlijk.

DOE DAT DUS NOOIT!

Er wordt aangenomen dat een volwassen man per dag drie à vier glazen alcohol mag drinken (vrouwen twee tot drie glazen). Maar dat is dan ook echt het absolute maximum! Een méér realistische vuistregel is dat niemand eigenlijk meer dan twee glazen per avond zou mogen drinken. Beter is natuurlijk om niet elke dag in het glaasje te kijken: gun je lever ook eens wat rust!

Hoe zit het met alcohol en diabetes?

Welke invloed heeft alcohol op de bloedglucose?

Die invloed varieert van persoon tot persoon. Je bloedglucose kan eerst stijgen (wegens koolhydraten in de alcohol), maar in het algemeen zal de bloedglucosewaarde daarna dalen. Sterke drank, die een hoger alcoholgehalte heeft en minder koolhydraten bevat, laat het bloedglucosegehalte snel en diep dalen, vooral als je op een lege maag drinkt.

Is het verstandig alcoholische drank met weinig suiker te drinken?

Da's niet zo'n best idee. Vaak zit hier veel alcohol in, je wordt dus sneller dronken en je kunt er een enorme hypo van krijgen, zeker als je er niets bij eet.

Als je een hypo meestal toch zelf voelt aankomen, is er dan wel een probleem?

Zeker wel! Je voelt je hypo zelf... als je nuchter bent. Maar alcohol kan een zelfde soort gevoel veroorzaken, hetgeen natuurlijk uiterst verwarrend is. Een ander gevoelig punt is je lever. Bij een hypo gaat die méér glucose aanmaken. Maar als je lever druk bezig is om de alcohol "weg te werken" (ook bij slechts een paar glaasjes), heeft die geen tijd om glucose aan te maken (als dat nodig zou zijn). Een hypo kan daardoor heel plotseling en in ernstige mate optreden.

Als alcohol koolhydraten bevat, kan je dat dan nemen in plaats van een avondsnaak?

Nee! Zelfs al gaat je bloedglucosewaarde eerst een beetje omhoog, meestal gaat hij snel daarna ook snel omlaag. Daarom moet je wat eten voor, tijdens én na het gebruik van alcohol. Ook je vrienden zullen wel wat chips, toastjes en hapjes bij hun drankje nemen. Hun bloedglucoses dalen immers ook bij het gebruik van alcohol, dus ook zij krijgen honger. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je een uitzondering bent.

Als je denkt dat het laat kan worden, praat dan wél even met je ouders en vraag advies bij je arts of diabetes verpleegkundige (eventueel moet je de insulinedosis aanpassen). Het is toch slimmer om éérst raad te vragen bij deskundigen, dan dronken te worden, een hypo te krijgen en voor schut te staan tegenover je vrienden.

Kan het gebeuren dat je bij een ademtest wordt opgepakt wegens dronkenschap, zelfs als je niet dronken bent?

Diabetes heeft beslist géén invloed op de ademtest voor alcohol. Een vervelend misverstand is altijd mogelijk, wanneer je op straat een hypo krijgt en danig in de war raakt. Als je dan een agent tegen het lijf loopt, zou deze wel eens kunnen denken dat je gedronken hebt. Zo zijn al wat mensen met diabetes ten onrechte op het politiebureau beland...

Zulke misverstanden kun je vermijden door steeds wat te eten als je alcohol drinkt, en een diabetesidentiteitskaart of MedicAlert-penning bij je te dragen. Het is ook verstandig om je vrienden te vertellen dat je diabetes hebt. Let erop dat ze weten wat zij in geval van nood moeten doen en dat zij je druivensuiker kunnen vinden.

Nuttige adressen

In Nederland

- ⇒ **(0900) 500 20 21** - Alcohol Infolijn, werkdagen 9u-17u
- ⇒ **(020) 447 01 91** - Anonieme Alcoholisten, maandag t/m donderdag 9u-16u
- ⇒ In veel grote steden vind je een Instelling voor Verslavingszorg (in de telefoongids onder de V, eventueel onder de C van Consultatiebureau Alcohol en Drugs)

In België

- ⇒ **(078)15 10 20** - Drugs, drank en pillen, werkdagen van 12u - 21u, dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.
- ⇒ **(078)15 14 13** - Kinder- en Jongerentelefoon, elke dag behalve op zon- en feestdagen, ook dit nummer wordt enkel als zonaal gesprek aangerekend.