

Nieuwsbrief



SAMENWERKING KINDERDIABETES TEAMS EINDHOVEN, TILBURG, 'S-HERTOGENBOSCH, HELMOND, OSS/VEGHEL EN GELDROP.

JAARGANG 4, NUMMER 2 JUNI 2011

SugarKids Stranddag 2011

De nieuwe datum voor de SugarKids Stranddag is alweer bekend. Op zaterdag 10 september organiseert Diabetesvereniging Nederland weer een fantastische dag op het strand van Kijkduin voor kinderen met diabetes.

Ik zit hoog en mijn tong is droog.

LAAG

*ik zit laag,
eten dat wil ik graag,
en het liefst vandaag!*

HOOG

*ik zit hoog,
en mijn tong is droog,
en kwaaie zin heb ik geen zin in!*

NETJES

*ik zit netjes,
dat is wel pretjes,
maar hoog of laag
dat is wel raar!*

Maik v/d Pande

Ben jij tussen de 6 en 14 jaar en heb je diabetes? Dan ben je samen met je ouders, broertje, zusje, vriendje of vriendinnetje ontzettend welkom. Het wordt een te gekke dag op het strand van Kijkduin. We gaan allemaal leuke dingen doen, zoals boogschieten, een klimwand beklimmen, flessenvoetbal spelen, ons verkleeden, reuzetwister spelen, een stormbaan bedwingen en nog veel meer!

Plaats: **Kijkduin** • Datum: **10-09-2011** • Tijdstip: **08:00 uur**

Wil je je nu alvast aanmelden?

Mail dan naar **info@dvn.nl** of bel met **033 463 05 66**



ziekenhuis **Bernhoven**



St. Elisabeth Ziekenhuis



2

Veel plezier met onderstaande weetjes

Pomp en op vakantie:

Nu de zomervakantie heel dichtbij komt, is het handig nog even naar je voorraad te kijken van insuline, strips (denk ook aan de ketonenstrips) en naar de Glucagen®. Is de verloopdatum dichtbij of misschien al voorbij? Dan nu nog even bestellen. Van alle kinderen bij Kidz&ko onder behandeling heeft ruim 1 op de 3 kinderen een pomp en daar richt ik me in dit bericht speciaal op.

Weetje 1.

Als je met vakantie gaat, vooral naar het buitenland is het goed om te weten, dat het misschien iets langer duurt voor je bij pompproblemen een vervangende pomp hebt, Batterijen neem je natuurlijk voldoende mee. Gaat een pomp weleens kapot? Natuurlijk kan dat gebeuren, maar het is wel heel uitzonderlijk. Maar een pomp kan natuurlijk in het vakantie toilet vallen of misschien in het zwembad, je weet maar nooit. Kortom wat te doen in zo'n geval? Indien je geen leen/vakantiepomp bij je hebt (deze wel tijdig aanvragen als deze mee wilt nemen) heb je natuurlijk snelwerkendesnel werkende insuline bij je en ook de pen die je daarvoor nodig hebt. Hiermee kun je met regelmatig spuiten en bloedsuikercontroles wel een tijdje

I-phone snel opzoeken met wie je contact moet leggen.

Weetje 2

Als je gaat vliegen met je pomp gevuld met insuline kan het gebeuren dat hele kleine luchtbelletjes in het systeem uitzetten, omdat de luchtdruk in het vliegtuig daalt bij het opstijgen. Deze heel kleine luchtbelletjes zetten uit en worden dus groter en waar lucht zit daar kan geen insuline zitten. Kortom de insuline wordt zonder dat je dit bedacht hebt, verplaatst naar je lichaam. Kortom een verborgen bolus zo groot als de luchtverplaatsing. Hoe groot is die bolus? Ja, dat weet ik natuurlijk ook niet maar wel dat kan het gebeuren en hoe meer kleine belletjes hoe groter de niet gevraagde bolus. Gevolg een hypo

Bij dalen gebeurt het omgekeerde. De luchtbel krimpt weer naar heel klein. Gevolg is dan dat je een tijdje geen insuline krijgt. Hoe merk je dat? Een hyper. Dus een extra bloedsuiker controle een uurtje na landen en wegbolussen die hyper. Bij de landing is het dus niet nodig je pomp los te koppelen. Vergeet dit ook niet op de terugweg, want dan kan het zomaar weer gebeuren.

Weetje 3

Wist je dat als je 2 x achter elkaar een hyper hebt je altijd ook even moet denken: werkt het systeem wel goed? Naast goed kijken naar luchtbelletjes en de insteekplaats is het dan ook nodig om ketonlichamen in je bloed te meten. Deze ketonlichamen horen er niet te zijn en waarden van > 1.0 zijn zeer verdacht voor een verstoorde insuline toevoer. Dan dus systeemwissel en een keer met de pen en snelwerkende insuline je hyper weg spuiten. Als je dit op deze wijze doet heb je ons en Spaanse, Franse, Duitse, Zweedse, Deense of Italiaanse dokters niet nodig en dat geeft je wel een goed en veilig gevoel denk ik. Wist je dat na een systeem wissel de ketonlichaamvorming snel verdwijnt, doordat de insuline weer de kans krijgt zijn werk te doen. Binnen enkele uren geeft de ketonen strip dan ook een uitslag van 0 of dicht daarbij. Misschien ook handig om ons tel.nr. en het webadres van kidz&ko mee te nemen zodat je of kunt bellen of ons kunt mailen bij vragen vanuit..... waar dan ook?

Tot slot een heel goede vakantie toegewenst en tot ziens na de zomervakantie.

Veel plezier op vakantie,
R. Odink, kinderarts-endocrinoloog
Catharina ziekenhuis Eindhoven.



overbruggen, Misschien neem je zelfs wel langwerkende insuline mee. Ook de telefoonnummers of website van je leverancier niet vergeten. Als je dat soort gegevens nu aan jezelf mailt kun je overal op een PC met internet aansluiting of via je Blackberry,

15 – 45 min na opstijgen. Dat wil je niet meemaken. Hoe kun je dat voorkomen? Ons advies is om vlak voor opstijgen je pomp los te koppelen en pas weer aan te koppelen als je boven ben. De "opstijg" bolus zit dan niet in je lichaam. Simpel en zeker.

Themapoli kinderdiabetesteam Catharina ziekenhuis.

In april 2011 is het kinderdiabetesteam van het Catharina ziekenhuis weer begonnen met een themapoli, het thema deze keer is diabetes en voeding/koolhydraten. In de keuken van het ziekenhuis bereiden een groep kinderen en één van hun ouders onder leiding van een dieetkok een heerlijke maaltijd. Onderdeel hiervan is heerlijk zelf gemaakte pizza. Zie hieronder het recept. Deze maaltijd

wordt daarna gezamenlijk op gegeten en afgesloten met een heerlijk toetje. Tijdens deze poli zijn de leden van het team aanwezig om vragen te beantwoorden. Verder is het goed om te zien dat veel ouders en kinderen ervaringen met elkaar uitwisselen.

Kortom een geslaagde middag!



Recept pizza deeg

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 360 gr bloem | 7 gr droge gist |
| 10 gr suiker | 6 gr zout |
| 40 gr olijfolie | 180 gr water (handwarm) |

Dit bij elkaar doen en onder plastic laten rijzen, bij kamertemperatuur. De kok sloeg het dan na een half uur plat, maakte een rol en sneed daar de bolletjes deeg van. Die liet hij vervolgens nog doorrijzen.

Uitrollen op –met bloem bestrooide- aanrecht, tot een pizza-schijf.

Hij gebruikte dus een olielaag als basis, bestaande uit: Olijfolie, peper, zout en knoflook.

Je kunt ook een tomatenbasis gebruiken, maar daar zitten meer koolhydraten in!

Daarna beleggen met wat je lekker vindt, bv. salami, ham, tomaat, olijven, paprika, en tot slot kaas. Vervolgens bakken in een hete oven, bij voorkeur tegen de 250 graden!

Voor aankondiging

Op 13-09-2011 organiseert Kidz&ko in samenwerking met de DVN een voorlichtingsavond over Real Time Continue Glucose Meting (RT-GCM). Deze avond zal plaatsvinden in de Wintertuin van het Catharina ziekenhuis in Eindhoven. Tijdens deze avond willen we belangstellenden inlichten over alles rondom het gebruik van RT-CGM. Naast kinderarts en internist zullen ook gebruikers van deze techniek aan het woord komen. U ontvangt op een later tijdstip via uw kinderdiabetesteam of via de DVN nog verdere informatie over deze avond.

Zwemclinic tijdens Swim Cup 2011

Bas van de Goor
Foundation
Zwemclinic

Op vrijdag 8 april 2011 heeft de Bas van de Goor foundation, in samenwerking met de firma Bosman, een zwemclinic georganiseerd tijdens de Swim Cup in Eindhoven. Hieraan namen 25 kinderen met diabetes deel. Sommigen kwamen zelfs van erg ver gereden om mee te zwemmen. Een enkeling had wat meer tijd nodig om te wennen, maar uiteindelijk, aangestoken door het enthousiasme van Bas, deed iedereen vrolijk mee. Hieronder een verslagje van een deelnemer.

Nicole Prein, diabetesverpleegkundige. Bernhoven ziekenhuis

Op vrijdag 8 April was het dan zover

ik mocht naar de zwemclinic van de BvdGF en Bosman, Ik vond het erg spannend maar had er vooral erg véél zin in!! Samen met mijn mama ben ik er naartoe gegaan. We moesten er om 12:00 uur zijn, iedereen kwam samen in de VIP lounge van de Tongelreep in Eindhoven (Pieter van de Hoogenband zwembad). Daar konden we wat drinken en een lekker broodje eten, verder werd er gepraat over sport en het hebben van diabetes, mijn mama vond dat wel interessant en hield er goede tips aan over, maar ikzelf kon bijna niet meer wachten om te gaan zwemmen.

Alle kinderen moesten voor het zwemmen hun bloedsuiker prikken want dat is erg belangrijk natuurlijk, er waren ook twee diabetesverpleegkundige, eentje was Nicole samen met een andere mevrouw.

Het zwemmen was héél leuk. De moeder van Pieter van de Hoogenband heeft ons les gegeven.

Bas van de Goor zwom zelf ook mee in het water samen met nog een andere meneer, mevr. van de Hoogenband vond dat wij allemaal goed konden zwemmen, we hebben zelfs even in het wedstrijdbad mogen zwemmen!! En dat was wel héél speciaal want na ons was daar ook de Swim Cup bezig die van 8 t/m 10 April in het zwembad was.

Ook mochten we duiken wel spannend

hoor zo'n hoge duikplank maar reuze leuk...Ik vond het helemaal niet eng. Onze papa's of mama's zaten op de tribune zij waren ons publiek, zij keken naar ons en maakte foto's en filmpjes. Toen we klaar waren met het zwemmen zijn wij ook naar de tribune gegaan we hadden in de kleedkamers nog een wedstrijdbadmuts gekregen en een mooie pet. Op de tribune kwam ook Pieter van de Hoogenband en samen met Bas van de Goor hebben zij handtekeningen uitgedeeld en heeft iedereen foto's gemaakt. We kregen ook nog een tasje van Bosman met wat spulletjes erin.

Hierna zijn we naar huis gegaan, we mochten nog naar de Swim Cup gaan kijken als we wilden, gratis nog wel! Maar dat heb ik niet meer gedaan ik was te moe van het zwemmen en ben lekker naar huis gegaan.

Bedankt voor de fijne dag allemaal,

Groetjes Dani Rasa, Eindhoven



Verhuizing nieuwbouw Jeroen Bosch Ziekenhuis.

In de ochtend van 27 april 2011 ging de grote verhuizing naar het nieuwe Jeroen Bosch Ziekenhuis van start. Onder grote belangstelling vertrokken 's morgens om 05.00 uur de eerste patiënten in het donker naar het nieuwe ziekenhuis.



De verhuizing van de patiënten is gedaan met speciaal daartoe ingerichte verhuisauto's. Deze auto's waren voorzien van elektra, verwarming en vanzelfsprekend alle benodigde medische apparatuur. In de auto was een groot flatscreen gebouwd. Via een camera konden de patiënten over de schouder van de chauffeur de reis vervolgen.

Zes verhuishagens pendelden de hele dag tussen de oude en nieuwe locatie. Twaalf motoragenten en tientallen verhuizers begeleidden het vervoer. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis is het grootste perifeer ziekenhuis van Nederland.

Er is plaats voor meer dan zevenhonderd bedden verdeeld over 2/3 eenpersoonskamers en 1/3 vierpersoonskamers. Inclusief inrichting heeft het nieuwe ziekenhuis 400 miljoen euro gekost.

Nu beginnen we elke dag in een prachtig, groot ziekenhuis. De bereikbaarheid is veel beter.

De patiënten komen binnen bij een hele mooie entree met mooie kleuren. Bij het bouwen van het nieuwe

ziekenhuis is uitgegaan van de gedachte dat een aangename omgeving bijdraagt aan een sneller herstel. Daarom is het ziekenhuis omringd door tuinen en is er voor het interieur goed nagedacht over het licht, kleur en geluid. Zo worden vrolijke kleuraccenten afgewisseld met rustige tinten van natuurlijke materialen zoals hout en natuursteen.

Het ziekenhuis is verdeeld in 4 gebouwen. De kinderpoli (Kinderdiabetesteam) zit in het D gebouw op de begane grond. De route heet officieel: gebouw D, verdieping 0, ontvangst 1.

Kinderdiabetesteam
Jeroen Bosch Ziekenhuis



Laatste patiënt in Carolus Ziekenhuis.

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis had 3 locaties: Willem Alexander, Carolus en Groot Ziekengasthuis.

Het Kinderdiabetesteam had sinds april 2010 het diabetes spreekuur alleen nog in het Carolus Ziekenhuis. Het laatste diabetes spreekuur werd op woensdag 20 april 2011 in het Carolus Ziekenhuis gehouden.

Gido Verwijmeren (zie foto hieronder) heeft Diabetes Mellitus en was de laatste patiënt die woensdagmiddag. Hij heeft de Diabetespoli in het Groot Ziekengasthuis en in het Carolus Ziekenhuis mee gemaakt.

Hij heeft het voor ons passend afgesloten door zijn afscheidstekst op de muur te schrijven.

*was de laatste dag
24-04-2011*



Vakantie

De voorbereiding van een vakantie voor iemand met diabetes is niet veel anders dan voor iemand zonder diabetes. Elke vorm van vakantie is mogelijk als je de juiste voorbereiding treft. Hieronder willen we een aantal adviezen en tips geven om goed op vakantie te gaan

Ga de volgende zaken na:

- Geeft je ziektekosten-verzekering een volledige dekking in het buitenland?
- Sluit een goed dekkende reis- en/of ongevalverzekering af, denk ook aan de insulinepomp.
- Annuleringsverzekering afsluiten.
- Doktersverklaring door uw arts laten invullen.
- Recept met insuline en glucagen.

Bij verre reizen:

Maak twee maanden voor vertrek een afspraak op het reizigers-spreekuur van de GGD in verband met vaccinaties.

Verdeel twee diabetessetjes (glucosemeters, insuline, pennen, naaldjes, canules ed.) over je bagage. Houd het wel binnen handbereik.

Laat de insuline niet in een warme auto liggen (handschoenenkastje of

kofferbak). Insuline is ongeveer een maand houdbaar bij een temperatuur van 25 graden.

In een warm klimaat een ampul na aanprikken, na 3 weken wegdoen, ook als de ampul nog niet leeg is. Als je insuline in het buitenland nodig hebt, kijk of je de juiste concentratie hebt.

Insulinepomp

Als je geen tweede insulinepomp hebt, kun je een vakantiepomp aanvragen die je als reserve mee kunt nemen. Vraag bij je pompleverancier de voorwaarden aan.

Laat de canule en slangen niet op een erg warme plaats of in de zon liggen. Het materiaal wordt namelijk zacht en verkleeft. Leg daarom altijd een reservecanule in de koelkast zodat je er direct een kunt inbrengen wanneer dit nodig is. Bij onjuist gebruik van canule/slangen wordt de insulinetoediening niet gegarandeerd.

Eten op vakantie

Op vakantie eet je vaak wat meer en ook andere gerechten. Zeker als je naar het buitenland gaat is het soms moeilijk in te schatten hoeveel gram koolhydraten in je eten zit. Controleer daarom regelmatig je bloedglucosewaarde en regel zo nodig bij. Meer informatie kun je bij de diëtist vragen.

Zomerse temperaturen

Warm weer kan betekenen dat je wat sneller en mogelijk vaker een hypo krijgt. Dat is vervelend.

Als jij daar last van hebt dan kun je het beste tijdelijk de insulinedoseringen wat verlagen, maak als je pomp hebt gebruik van mogelijkheid "tijdelijke basale snelheid".

Buitenlandse glucosewaarden.

Als je in het buitenland bij een arts

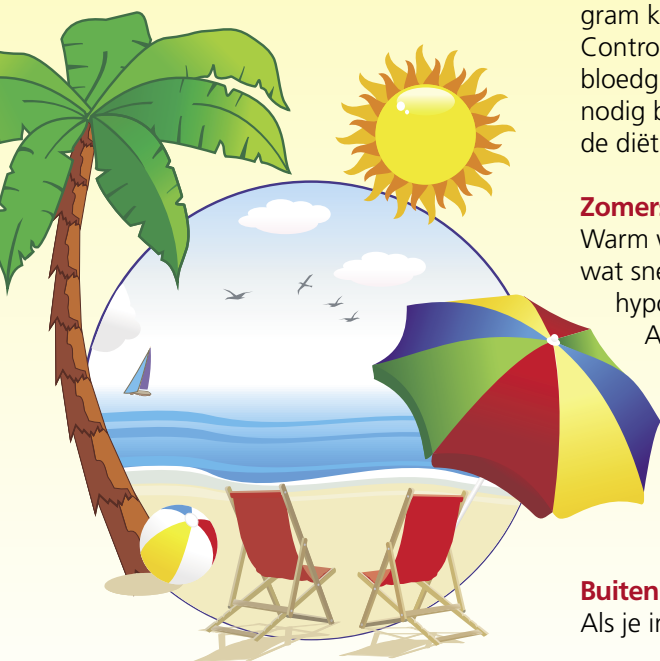
komt of een andere glucosemeter gebruikt moet je er alert op zijn dat de meeteenheid in mg/dl aangegeven kan worden. In Nederland gebruiken we mmol/l. In het buitenland gebruikt men vaak mg/dl, dit is een factor 18 verschil. Dit kun je aanpassen in de glucosemeter of je vraagt een omreken tabel aan je diabetesverpleegkundige.

Tijdsverschillen.

Als je naar het buitenland reist, kun je te maken krijgen met tijdsverschillen. Dit kan invloed hebben op de dosering van je insuline (langwerkende insulines), overleg met je diabetesverpleegkundige hoe je dit het beste aan kunt passen. Er kan een reisschema voor je gemaakt worden.

Meenemen in de handbagage:

- Benodigdheden pomp
- Insulinepennen + reservepen.
- Dubbele hoeveelheid insuline.
- Glucosemeters
- Evt. ketonenmeter.
- Voldoende naalden, strips, lancetten.
- Glucagen.
- Ketonenstrips.
- Medicijnen tegen braken en diarree, zoals ORS en Immodium®.
- Medicijnen tegen wagen-, zee en luchtziekte.
- Voldoende dextro-energy.
- Voldoende eten, noodrantsoen (extra koolhydraten).
- Doktersverklaring.
- Verzekeringsspolis.
- Telefoonnummer van je diabetesteam thuis.



Bewaren van insuline

De juiste temperatuur ligt tussen 2 en 8 graden.

Hoe doe je dat?

- in een koeltas, koelbox of koelkast
- in isolerend materiaal
- ter plaatse goed verpakt in de grond
- bij koude, bijvoorbeeld tijdens wintersport tegen het lichaam (bijvoorbeeld in binnenzak jack)
- tijdens vliegreis in de handbagage bewaren

Problemen die zich kunnen voordoen op reis en tijdens vakantie**Bij files of vertraging met het vliegtuig:**

- voldoende eten extra meenemen.
- voldoende drinken.
- diabetesmaterialen bij de hand houden. Insuline op de juiste temperatuur bewaren.
- regelmatig bloedglucose controleren en evt. anticiperen op actuele waarde.

Braken:

- bij ziekte en last van warmte, extra glucose controleren en anticiperen zoals je gewend bent.
- zorg dat je voldoende vocht binnenkrijgt door regelmatig kleine beetjes te drinken, lukt dit niet, eventueel zetpillen via arts vragen om het braken tegen te gaan. Soms helpt ijskoude cola (gewone) te drinken.
- bij langdurig braken altijd een arts waarschuwen



*Bevroren insuline is bedorven!
Je ziet er niets aan maar hij doet ook niets...*

Diarree:

- goed drinken
- bij aanhoudende diarree ORS drinken (zie verpakking)
- bloedglucose meten en de insuline aanpassen
- een "stoppend dieet" heeft geen zin en is zelfs nadelig omdat je er extra slap van kan worden als je te weinig eet.
- innemen van Immodium® (apothek).

Een lekkere maaltijdsalade voor de zomer!

Macaronisalade:

Voor 4 personen:



250 gram macaroni
(eventueel volkoren)
2 eetlepels slasaus
2 eetlepels zure room
zout en peper
mespunt mosterd
150 gram ham in blokjes

150 gram kaas in blokjes
2 kleine appels van
125 gram
1 komkommer
150 gram sperziebonen
(vers, blik of diepvries)
1 citroen.

Bereidingswijze:

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking en laat de macaroni afkoelen.

Maak de saus door:

slasaus, zure room, zout, peper, mosterd, citroensap te mengen.

Schil de appels en snij deze in kleine stukjes, doe dit ook met de komkommer.

Schep door de macaroni voorzichtig de in blokjes gesneden ham, kaas, appels, komkommer en de sperziebonen.

Daarna de saus er voorzichtig doorroeren.

Opmerkingen:

Deze salade wordt nog lekkerder door hem enkele uren tot een dag in de koelkast te zetten.

De salade bevat 55 gram koolhydraten per portie.

Smakelijk eten.

Bianca Jonkers-Driessen, diëtist st Annaziekenhuis