

Diawetjes voorjaar /zomer 2009



Hierboven is de nieuwe naam van de nieuwsbrief te zien en dat betekent dat iemand de prijsvraag heeft gewonnen en bij ons, poli Kind en Jeugd, de prijs kan ophalen. Anne Kras van harte gefeliciteerd!

We hebben alweer heerlijke warme dagen achter de rug en hopelijk blijven de weergoden ons goed gezind deze zomer. De zomervakantie is alweer in aantocht. Dit betekent voor de een op vakantie gaan en voor de ander een vakantiebaantje en zo hebben we allemaal verschillende plannen deze zomer. Zoals we in de vorige nieuwsbrief al aangaven, is de informatie niet altijd voor elke leeftijdsgroep van toepassing. We proberen hier wel zoveel mogelijk rekening mee te houden.

In onze nieuwsbrief willen we aandacht besteden aan het onderwerp uitslapen. Tevens komt het onderwerp alcohol en uitgaan aan bod.

www.hyves.nl

Sinds oktober 2004 is de Hyves een populaire website geworden met meer dan 5 miljoen leden. Als je bij de hyves het onderwerp diabetes zoekt, zie je al verscheidene onderwerpen staan, zie hieronder. Deze pagina's zijn gemaakt door jongeren/ volwassenen met diabetes of ouders verzorgers van een kind met diabetes. Het zou leuk zijn als er een hyves zou komen over de kinderen jongeren in West-Friesland.

Vanuit onze instelling en onze professie is het niet toegestaan om zelf een site op te zetten. Indien een ouder/verzorger of kind/ jongere dit wil opstarten, erg leuk. Breng ons op de hoogte. Succes!

<http://diabetes-hyves.nl>
<http://mijnkindheeftdiabetes.hyves.nl/>
<http://diabetesuitjes.hyves.nl/>
<http://diabetesfonds.hyves.nl>
<http://diabetesclub1.hyves.nl/>
<http://sugar-nl.hyves.nl>
<http://sugarbluesofhappinezz.nl>
<http://diabeter.hyves.nl/>
<http://dunnevezel.hyves.nl>
[solquhyve.hyves.nl.](http://solquhyve.hyves.nl)

Activiteitenagenda:

Diawizz show 22 april

Toveren met Karlijn en de kinderen werden echte Harry Potters



Op 22 april organiseerden de diabetesverpleegkundigen van het westfriesgasthuis en medisch centrum Alkmaar een sprookjesachtige en educatieve voorstelling over diabetes: de diawizzshow. Kinderen van 5 tot 11 jaar waren uitgenodigd hiervoor. Het was een geweldige middag vol met tovenaarskunsten. De kinderen kregen les van Karlijn en lieten aan het eind van de middag verbazingwekkende trucs zien. De ouders hadden de gelegenheid om te praten met elkaar aan de hand van stellingen. Er zijn mooie foto's gemaakt van deze middag. Deze foto's zijn te zien op de website van het westfriesgasthuis. (www.westfriesgasthuis.nl dan naar specialisme dan naar kindergeneeskunde en dan naar polikliniek kind en jeugd).



Brugpiepermiddag

Woensdag 27 mei was er een groepseducatiemiddag georganiseerd voor de kinderen van groep 8 die na de zomervakantie naar de middelbare school gaan. We hebben gezellig met elkaar gepraat over de middelbare school en wat je daar allemaal kunt verwachten. Er waren 2 ervaringsdeskundigen bij aanwezig, dat waren de brugpiepers van vorig jaar, zij gaan na de vakantie alweer naar het tweede jaar van de middelbare school.

Het leuke was dat de ouders/ verzorgers de brugpiepers alleen maar mochten brengen en ophalen. Wel kregen ouders/ verzorgers een informatiebrief.

Kookworkshop

Op woensdag 7 oktober dit jaar staat er een kookworkshop gepland voor de kinderen van 8 t/m 11 jaar. Verdere bijzonderheden zullen we in de uitnodigingsbrief vermelden. In de diaweetjes van het najaar zullen we vertellen hoe deze middag is verlopen.

“Hoe doen anderen dat nou?”

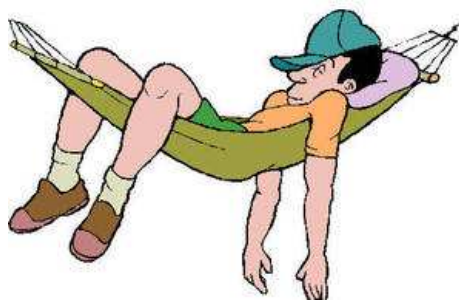
De behoefte aan lotgenotencontact.

Vraagt u zich dat ook wel eens af; hoe andere ouders/ verzorgers het aanpakken met hun kind/ jongere met diabetes...

Of met de andere kinderen binnen het gezin? Zou u ook wel eens willen overleggen met een ouder met een kind met diabetes in dezelfde leeftijd als uw kind?

Of wilt u voor andere ouders hierin iets betekenen. Wij krijgen regelmatig deze vragen!

Wij besteden hier zeker aandacht aan en zijn bezig met de verdere invulling om een avond te gaan organiseren.



Uitslapen!

Het is vakantie dus je hoeft je niet te haasten om naar school te gaan. Het geldt misschien niet voor iedereen want sommigen verdienen een extra centje met een vakantiebaantje en dat betekent wel vaak vroeg opstaan. Hieronder tips en adviezen als je wel kan en wil uitslapen.

Het maakt verschil of je insuline met de pen spuit of gebruik maakt van een insulinepomp.

Als je 2 keer daags insuline spuit;

Als je uurtje langer uitslaapt is het geen probleem, je spuit en eet dan 1 uur later en je maaltijden de rest van de dag kun je iets verschuiven, bijvoorbeeld een ½ uurtje later lunchen.

Bij uitslapen langer dan 1 uur.

Op de normale tijd 's ochtends insuline spuiten en eten, daarna verder slapen is geen probleem. Hopelijk kun je hierna weer verder slapen en ben je niet klaarwakker.

Als je 4 keer daags insuline spuit

Uitslapen is geen enkel probleem. Eerst je bloedglucose bepalen na het opstaan. Aangepast aan je bloedglucose en de hoeveelheid koolhydraten bepaal je wat je moet spuiten. Een eventueel tussendoortje in de ochtend kan overgeslagen worden, omdat je minder actief bent. Ook moet je de rest van de maaltijden van de dag ook verschuiven om weer goed uit komen met alle maaltijden.

Het kan zijn dat het toch niet goed uitpakt voor jou met het uitslapen. Overleg dan met het diabetesteam, het kan aan meerdere factoren liggen. Bijvoorbeeld het weekend zit je altijd hoger met je bloedglucose's want je doet het rustig aan.

Insulinepomp

Met een insulinepomp kun je een soort uitslaaprogramma programmeren in je pomp, het zogenaamde a- profiel.

Dit wordt geprogrammeerd in de pomp en stel je de avond ervoor in voor de uitslaapdagen. Denk erom als school of het werk weer start dat je het normale programma weer instelt op de pomp. Wat is voor jou nu het uitslaaprogramma. Dit maak je samen met je diabetesteam.



Alcohol en uitgaan

Natuurlijk kun je uitgaan, zoals ieder ander zonder diabetes. Alleen zul je van tevoren wat maatregelen moeten nemen. Je insulinedosis moet je misschien aanpassen. Het tijdstip van spuiten is misschien anders. Je gaat waarschijnlijk veel later naar bed. Slaap je daardoor de volgende ochtend uit? Veel vragen waarop geen pasklaar antwoord te geven is, want iedereen is weer anders, maar waar je wel over na moet denken. Bespreek het met het diabetesteam



We geven informatie over alcoholgebruik het is van belang te vermelden dat we de campagne; geen alcohol onder de 16 jaar, onderschrijven. Probeer het gebruik van alcohol zolang mogelijk uit te stellen. Toch vinden we het belangrijk om de juiste informatie te geven.

Alcohol komt via je maag in je dunne darm en komt daarna in je bloed. Alcohol wordt door de lever afgebroken. De lever is ook de reserve opslagplaats van glucose. Als je bloedglucosewaarde te laag is, zorgt je lever ervoor dat er extra glucose uit die voorraad in je bloedbaan komt. Als je alcohol gedronken hebt, wordt dit tegengehouden. Hierdoor ontstaat de kans op een hypo. Je lever heeft het te druk met het verwerken van die alcohol. Je hebt dus kans dat de lage bloedglucosewaarde aanblijft. Als je teveel alcohol drinkt, kun je dronken worden. Soms weet je dan niet meer wat je doet. Dit kan voor jou heel vervelend zijn. Je voelt een eventuele hypo niet aankomen. Je vergeet je bloedglucose te controleren of je eventuele avondinsuline te spuiten. Dit zijn belangrijke dingen om bij stil te staan. Houd er rekening mee dat er een hypo kan ontstaan, heel lang na het alcoholgebruik (bijvoorbeeld 's nachts). Ben je gezellig uit geweest en kom je 's nachts thuis, duik dan niet meteen je bed in. Meet je bloedglucose voor je gaat slapen en eet ook dan nog wat 'langwerkende' koolhydraten. Een boterham zou heel gezond zijn, maar een patatje voldoet ook.

Zeker is het van belang dat je vrienden met wie je gaat stappen goed op de hoogte zijn van je diabetes zodat ze je eventueel kunnen helpen. Zorg voor je identificatiepas.

Mooi weer, lekker fruit of een ijsje! Lijstje om je te helpen koolhydraten te

tellen.



IJsje

gram koolhydraten per ijsje

NESTLE (o.a. in Multipacks te koop)

Extreme aardbei	34
Extreme stracciatella	31
Extreme vanille	29
Fruit Joy	16
Mega Almond / Classic / White	24
Roomijs-beker	11
Shuttle 16	

OLA

Calippo sinas / cola	23
Calippo strawberry-tropical	21
Cornetto classic	24
Cornetto aardbei	29
Festini peer / aardbei / sinasappel	12
Magnum classic / white / almond / strawberry	25-28
Magnum caramel & nuts	19
Raket	10
Schatkist	9
Solero Exotic	17
Split sinas	12
Sponge Bob	14
Twister super	24
Hertog roomijsbeker	11
Hertog ijs light (1 bolletje van 50 g)	4

.MASTERFOODS

Bounty stick	24
Mars ijsreep	18
M&M's hoorn, vanille / choco	26
Milky Way ijsreep	11
Mars ijsreep	19
Skittles space	13
Skittles fun up orange / cola	28
Snickers ijsreep	18
Twix ijsreep	22

N.B. controleer altijd de verpakking. De samenstelling kan veranderen.



Zomerfruit

koolhydraten

Gram

Aardbeien	1 schaaltje (100 g)	5
Abrikoos	1 stuks	2
Ananas	1 schijf (100 g)	12
Bessen (aal-, rode-)	1 schaaltje (100 g)	5
Bosbessen	1 schaaltje (100 g)	6
Bramen	1 schaaltje (100 g)	6
Druiven	1 trosje (125 g)	19
Frambozen	1 schaaltje (100 g)	7
Granaatappel	1 stuks (125 g)	26
Grapefruit	1 stuks (150 g)	10
Kersen (rood)	1 schaaltje (160 g)	21
Kiwi	1 stuks (75 g)	7
Kruisbessen	1 schaaltje (125 g)	11
Kumquat	1 stuks (10 g)	2
Lychee	1 stuks (10 g)	2
Meloen – suiker	1 schijf (100 g)	6
Meloen – water	1 schijf (100 g)	8
Nectarine	1 stuks (90 g)	6
Papaja	1 schaaltje (100 g)	8
Passievrucht	1 stuks (15 g)	1
Perzik	1 stuks (110 g)	9
Pruim	1 stuks (40 g)	4
Rabarber (met suiker)	1 schaaltje (200 g)	29
Zwarte bessen	1 schaaltje (100 g)	8

Op vakantie

Op vakantie, met je diabetes. Wij hebben reisadviezen voor je op papier staan. Vraag ernaar bij Tia, Irma of Gerda. We kunnen het voor je uitprinten of mailen.

e-mail adressen;

T.Nijhuis@westfriesgasthuis.nl

I.Besseling@westfriesgasthuis.nl

G.Domsdorf@westfriesgasthuis.nl

Prettige vakantie!!!!