

Westfriesgasthuis



Diaweetjes

najaar 2011

• Column

• Vraag en antwoord

• Nieuwsberichten en activiteiten

• Weetjes



Column

Deze keer een column over mij en de belevenissen op diabeteskamp.

Op weg naar Heino waar het zogeheten musicalkamp ging plaatsvinden. Goed ingelezen en voorbereid stond ik klaar om de kids en ouders te ontvangen, totaal 17 kinderen. Best een beetje nerveus maar ontzettend veel zin in deze dagen.

Dat liep gesmeerd, ouders ontvangen en gezamenlijk uitgezwaaid.

Op naar de eetzaal gewapend met mijn voedingsboekje en alle bloedglucoselijstjes. Ondertussen in mijn hoofd namen oefenen, puur toeval dat er 3 kinderen met dezelfde naam waren. Dus naast mijn lijstjes nauwkeurige beschrijving erbij, bruin haar, beugel, tot aan aan de schoenen aan toe.

Ik had van te voren al de menulijsten opgevraagd dus wat kan er mis gaan. Met broodmaaltijden is het goed te doen het koolhydraten tellen maar bij het diner zag ik tot mijn verbazing dat er geen patatjes lagen maar aardappelkroketjes, onder het vele gevraag ik snel opzoeken in mijn ondertussen heilige boekje.

Dat ga ik morgen anders doen, ondertussen dat de kids aan het oefenen waren voor de musical gingen er een aantal aan de gang met lijstjes maken voor het avondeten met de hoeveelheid koolhydraten. Geweldig, ze vonden het leuk en konden de zeer gewilde dukaten verdienen (dit was een soort spel met beloningsmunten).

Tja, en wat je als diabetesverpleegkundige vertelt en uitlegt aan ouders en kinderen over hypo/ hyper gebeurt dan in de praktijk. Natuurlijk ben ik bij de uitjes van ons ziekenhuis wel iets gewend maar dit is 24 uur per dag.

Het gebeurde tijdens de eerste audities, stress, zenuwen en dus als vuurwerk schoten al de bloedglucose omhoog. Ondanks deze schommelingen heb ik vol bewondering naar de kids gekeken, wat een prachtige stemmen, wat een talent!

Buiten het repeteren van de musical deden we ook andere leuke activiteiten, survivalleen hoog in de bomen dat wil zeggen zoals u begrijpt, ik met mijn beide benen op de grond en de kids in de bomen. Om boven in de boom te roepen; Gerdaaaa, ik heb een hypooooo!!! Dus ik de adviezen weer terug roepen.

Heel creatief word je van zo'n kamp.

We waren met allemaal meiden dus we hebben een echte meidenavond georganiseerd met maskertjes, nagellak en make-up en daarna op naar de disco.

Daarna ging iedereen meten en niemand had er moeite mee, de kids hielpen elkaar vertelden elkaar waarom ze dit bloedglucose-apparaat hadden.

Spuitsdiploma's en koolhydraattel diploma's heb ik uitgereikt en wat was iedereen trots op elkaar. Het verbaasde me, zelfs de meiden van 16 jaar waren superblij met een diploma.

(Vervolg op volgende bladzijde).

Nieuwsberichten

Activiteiten

Vervolg column

Donderdagavond de musicaluitvoering met de ouders en familie als publiek, wat een geweldig stuk hebben ze laten zien.

Ik heb een traantje weg gepinkt, binnen 5 dagen sluit je de kids toch zeker een stukje in je hart. Zo trots op ze en benieuwd hoe ze zich weer verder ontwikkelen in het leven.

's Avonds laat weer terug naar huis met een hele waardevolle ervaring meer.

Gerda Domsdorf

Vraag en antwoord

Energiedranken

Energiedranken zijn gewone frisdranken met veel calorieën door de aanwezige suikers. Je krijgt er niet meer energie door, maar ze geven wel een oppeppend effect door de toegevoegde stoffen als cafeïne, taurine en glucurono-lacton. Voorbeelden van energiedranken zijn Red Bull, Bullit, Burn en Monster. Ze zijn veilig om te drinken, maar ze kunnen het lichaam uitdrogen in combinatie met alcohol, extreme inspanning of warm weer. Vanwege de cafeïne in energiedranken wordt kinderen aangeraden niet meer dan 1-2 blikjes per dag te drinken.

1 glas (150 ml) frisdrank levert 15 gram koolhydraten

1 glas (150 ml) energiedrank levert 25 gram koolhydraten

Er bestaat ook een light variant verkrijgbaar die geen koolhydraten bevat.

Wij adviseren kinderen tot 12 jaar om geen energiedranken te drinken. Ook is het tot de leeftijd van 18 jaar verstandig om niet teveel hiervan te gebruiken. Maximaal 1 blikje per week is ons advies.



Diaweeetjes

Sugerkids zomerkampen

In 2012 verzorgt de Diabetesvereniging Nederland (DVN) in samenwerking met Vinea, Xapp en de Koninklijke Landmacht weer zomerkampen voor kinderen en jongeren met diabetes. Er zijn ook speciale kampen rond een sport- of doe-thema! Kijk op www.sugarkids.nl voor meer informatie!



Weetjes

Aanpassingen diabetescarrousel per 2012.

In 2012 worden er aanpassingen gedaan in de spreekuren/ carrousel. Vier keer per jaar is er een afspraak op de poli, waarvan 3 keer met de kinderarts en de diabetesverpleegkundige. Het carrouselspreekuur (kinderarts, diabetesverpleegkundige en de diëtiste) wordt 1 keer per jaar, omdat we ervaren dat er vaak wordt afgebeld.

Er komt een maandelijks spreekuur bij de diëtist. Alle kinderen tot 12 jaar zullen een afspraak in dit spreekuur krijgen en verder is het mogelijk om een extra afspraak te maken. Ook zullen we groepsvoorlichting over voeding gaan starten.

Sinds dit jaar hebben we weer een psycholoog verbonden aan ons diabetesteam; Rita Verhoeff. Ieder kind/jongere met diabetes krijgt een kennismakingsgesprek met Rita, we proberen dit te koppelen aan een spreekuur.

Diaweeetjes