

# **Diawetjes najaar/winter 2009/2010**

De laatste zomerdagen zijn weer achter de rug en de herfst en de winter kondigen zich aan. Tijd voor een nieuwe nieuwsbrief.

Hierin een stuk over de Mexicaanse griep en over alle activiteiten vanuit het Westfriesgasthuis voor de kinderen en jongeren met diabetes. Tevens wordt er uitleg gegeven over zoetstoffen.

Vorig jaar hebben we aandacht besteed aan Sint Maarten en Sinterklaas.

De eerdere nieuwsbrieven kun je vinden op de site van het Westfriesgasthuis; [www.westfriesgasthuis.nl](http://www.westfriesgasthuis.nl) en doorlinken naar kindergeneeskunde en daar staat het hoofdstukje informatie voor kinderen/jongeren met diabetes en ouders/verzorgers.

De volgende nieuwsbrieven zullen niet meer verstuurd worden, maar zijn te lezen op de site.

## **Column schrijven?**

Als diabetesteam vinden we het leuk als de lezers een column willen schrijven. De ervaringen van een kind/jongere met diabetes en/of van een ouder/verzorgers.

Het kan iedere keer een ander persoon zijn die de column schrijft. Interessant is het als het de ene keer over een jong kind gaat en de andere keer een puber etcetera.

Meld je aan bij de diabetesverpleegkundigen. Deze keer hebben we al iemand gevraagd een stukje te schrijven. Hartelijk dank hiervoor!

## **De techniek – digitaal**

Wij zijn ... oh de meiden wensen anoniem te blijven. Hm. We noemen ons zelf dan maar de Digibeeks. Digitaal is de snelweg tegenwoordig hè. Wij bestaan uit vader moeder en twee kinderen en een heleboel huisdieren.

Onze twee meiden van nu 15 jaar groeien op met mooie techniek.

Beide zijn pomp- en mobiëldragend. Ze kunnen beter en sneller met die dingen overweg dan ik dat kan. Maar ik kan ze bijbenen hoor, al kost het mij misschien iets meer tijd en moeite.

De techniek is prachtig.

Wij/zij maken dankbaar gebruik van de pomp, die het leven inderdaad een stuk aangenamer heeft gemaakt. Dat spuiten iedere keer weer, was zo'n tijdrovende en nare klus, dat soms het eten bijna geen pretje meer was. Twee meiden die moesten prikken en spuiten. Spuitplekken en zere plekken. Ze zitten aan de pomp vast ja, maar het stoort ze niet meer. Ze weten niet beter en gaan er superhandig en snel mee om. Het prikken is nu geen probleem meer, want ze weten dat ze niet meer hoeven te spuiten.

De techniek van de bloedsuikermeters ontwikkelt zich ook iedere keer weer. Om de drie jaar mogen ze een nieuwe bloedsuikermeter. Dat wordt hier goed bijgehouden

hoor. Accu-Chek is het gewenste merk, want daar kan je streepjescodes van sparen. Die streepjescodes zijn dus geld waard. Hier wordt gespaard bij Accu-Chek Club voor cadeaubonnen van Bart Smit.

Ze heeft zes jaar diabetes. Ze mag nu de tweede nieuwe meter uitzoeken. Onze andere dochter heeft zeven jaar diabetes en dit nieuwe "cadeautje" is nu even niet voor haar. Maar toen ik Bosman wilde bellen voor onze nieuwe bestellingen, keek ik eerst even op hun website. Soms loont het om even rond te kijken op het internet. (*Ook zo'n mooi stukje techniek.*) Op de website van Bosman las ik dat, als je nieuwe strips en nieuwe naaldjes bestelt, je de nieuwste meter mag krijgen. Dit was niet tegen dovenmansoren gezegd. De nieuwe Accu-Chek Aviva Nano, lekker klein, stoer en handig. Ze heeft hem inmiddels al in huis terwijl onze andere dochter nog bij Gerda mag gaan kijken wat ze voor meters heeft liggen. Het moet een stoere zijn want ze hebben het ook op school nodig natuurlijk.

Prikken op school, oh best lastig toch. Op de lagere school kregen ze diabetes, het prikken en (*toen nog*) spuiten ging onder begeleiding van mij. Met Kersteten, Paaseten was ik er bij. Even prikken en proberen te verzinnen hoeveel ze gaan eten en dan spuiten. Dan ging ik weer snel naar huis. Later moesten we toch weer corrigeren omdat ze meer hadden gegeten dan we gedacht hadden. Prikken en prikken, meten is weten. Die zin zit er goed in bij ons allemaal. Ze waren zo gewend aan prikken op school, de kinderen uit de klas wisten niet beter. Ze hadden zelfs een keer les gehad van Tia, die de klas van alles verteld had. De grote school kwam en de kinderen gingen bepakt en bezakt naar school. Het was lunchpauze en de meters kwamen op tafel, ze prikten en het ding piepte zoals altijd. Verschrikt keken sommige klasgenootjes op, want ze hadden geen idee wat ze aan het doen waren. Voor onze meiden was het prikken en spuiten in de klas net zo normaal als je broodje op eten. Niet voor deze nieuwe kinderen. Hm. Lastig momentje was dit wel. Lastig om het dan aan je nieuwe leraar te moeten zeggen, tegen je gymleraar. Maar het hoort nu helaas bij ze en ze moeten het even vertellen. Gelukkig gaat het goed allemaal en zien de meters er stoer uit. Gelukkig kunnen ze snel en ongezien even bolussen, nu ze gelukkig niet meer hoeven te spuiten.

Want snel zijn ze ja. Wie de techniek? De meters? De pompen? Ja, die ook ... maar ik bedoel onze meiden, die zijn snel, soms sneller dan ik, want als ik vraag of ze nu al hun ding hebben gedaan (*want wij vinden bolussen zo'n dom woord*) dan loop ik er weer achteraan, want ze hadden het allang al gedaan. Zo snel, dat ik het niet eens in de gaten had.

De techniek: we maken er graag dankbaar gebruik van.



Digibeeks

## **Foto's en film**

Het diabetesteam kan foto's, waarop kinderen/jongeren en ouders/verzorgers voorkomen, ter illustratie in de nieuwsbrief, tijdens informatieavonden (voor nieuwe ouders), op de website of op welke andere wijze dan ook, gebruiken zonder afzonderlijke toestemming van ouders.

Ouders/verzorgers en kinderen/jongeren die niet willen dat de foto's waarop zij staan worden gebruikt, kunnen dit schriftelijk kenbaar maken bij de diabetesverpleegkundigen, hier zal dan rekening mee worden gehouden.

Video-opnames, die worden gemaakt in het kader van begeleiding of educatie worden soms binnen professionele kringen gebruikt en getoond. Hiervoor vragen wij u een apart toestemmingsformulier in te vullen als het gaat om VIB (video-interactie begeleiding).

**\* OPROEP \***

**Zijn er onderwerpen die je graag in Diawetjes besproken zou willen zien??  
Wij horen 't graag!**

## **Activiteitenagenda**

- 24 september was er vanuit de firma Bosman een theateravond georganiseerd, het ging over diabetes en puberteit.



Het was een geweldige avond, waarbij de jongeren en hun ouders interactief mee konden doen. Vele onderwerpen kwamen aan bod. Twee ervaringsdeskundigen vertelden hun verhaal over leven met diabetes in de puberteit.

- 7 Oktober hebben we een kinderkookfeest voor de kinderen van 8 t/m 12 jaar georganiseerd met behulp van de firma MediQ Direct. Dit hebben we gedaan bij de kookstudio in Zwaag ([www.lekkerkoken.nu](http://www.lekkerkoken.nu)).



Het is een hele leuke en leerzame middag geweest. Iedereen hielp actief mee en al gauw hadden de kinderen onderling goed contact. Gezellig gegeten rond 17:15 en om 18:00 uur kwamen de vaders en moeders iedereen weer ophalen.

Vanuit ons team complimenten aan alle kinderen, ze kunnen heerlijk koken. Indien er nog behoefte is aan een recept, mail dan een van de diabetesverpleegkundigen.

- In januari of februari 2010 gaan we naar de nieuwe Ballorig in Zwaag met de kinderen van 1 t/m 8 jaar, samen met ouders/verzorgers. We krijgen hierbij de hulp van Stichting Kanjer in het Zonnetje.



### **Uurtje langer slapen:**

Zaterdag 17 oktober op zondag 18 oktober is de klok een uurtje achteruit gezet! De wintertijd, dat was een uurtje langer slapen. Controleer nog even de klok van je insulinepomp en glucosemeter.

## **Informatie over Nieuwe Influenza A (Mexicaanse griep) voor kinderen/jongeren met diabetes mellitus.**

**Er zijn veel berichten over de nieuwe griep (ook genoemd Mexicaanse griep, varkensgriep, Nieuwe Influenza A, H1N1).**

**Wat betekent de nieuwe griep voor mensen met diabetes?**

**Wat is Nieuwe Influenza A en wat zijn de ziekteverschijnselen?**

- Nieuwe Influenza A is een geheel nieuw griepvirus dat zich snel uitbreidt over de gehele wereld, ook in Nederland.
- De ziekteverschijnselen lijken heel erg op die van een gewone griep: koorts, verkoudheid, keelpijn, spierpijn, hoofdpijn, hoesten, soms diarree en braken en soms kortademigheid en pijn op de borst. De ziekteverschijnselen duren gemiddeld 4-7 dagen.

De Nieuwe Influenza A verloopt doorgaans mild en de meeste mensen kunnen de ziekte gewoon thuis uitzieken zonder behandeling. Bij kinderen met diabetes mellitus is extra alertheid op griep aanbevolen.

**Hoe ontstaat besmetting met het virus en hoe lang is iemand besmettelijk?**

- Via hoesten, niezen en lichamelijk contact kan het virus worden overgedragen. Patiënten met het virus zijn ongeveer 7 dagen besmettelijk.

### **Hoe kan ik de kans op besmetting zo klein mogelijk te maken?**

- Geen contact hebben met mensen met griepverschijnselen en koorts.
- Zelf goede hand- en hoesthygiëne toepassen (frequent de handen wassen, in een zakdoek hoesten) en dit ook van uw omgeving vragen. Het dragen van mondmaskers is niet nodig.
- Beperk het bezoeken van grote evenementen zoveel mogelijk.

### **Wat moet ik doen als ik griepverschijnselen of koorts heb?**

- Bel de huisarts, zo nodig zal er overleg met de specialist plaatsvinden.
- Zoals bij elke infectieperiode, kan ook tijdens de griep de insulinebehoefte verhoogd zijn. Extra controle van de bloedsuikerspiegels is daarom nodig en (in overleg met de kinderarts of kinderdiabetesverpleegkundige) verhoging van de insuline kan nodig zijn.
- Virusremmers zijn in principe niet nodig. Tenzij de kinderarts/huisarts bij uitzondering anders beslist.

### **Kom ik in aanmerking voor het vaccin tegen de Nieuwe Influenza?**

- Het vaccin is in oktober/november 2009 beschikbaar. De overheid heeft de volgorde van vaccinatie bepaald. Er zijn voldoende vaccins voor de gehele Nederlandse bevolking. Het vaccin beschermt niet tegen de "gewone griep". U moet gewoon aan de oproep voor de gewone griepvaccinatie gehoor geven. De uitnodiging voor de nieuwe influenza A vaccinatie volgt later (of is inmiddels geweest).

### **Waar kan ik met andere vragen over de Nieuwe Influenza terecht?**

- [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)
- Bij uw huisarts of bij uw eigen specialist.

## **Zoetstoffen**

Geregeld krijgen wij vragen over het gebruik van zoetstoffen. Vandaar in deze nieuwsbrief een korte uitleg hierover. Zoetstoffen zijn veilig zolang er niet teveel van gebruikt wordt. Alleen moeten ouders oppassen dat jonge kinderen niet teveel cyclamaat en polyolen binnen krijgen.

Cyclamaat wordt gebruikt in light frisdrank, limonade zonder suiker en yoghurt drank zonder suiker. Voor kinderen van 1 tot 4 jaar geldt het advies om niet meer dan 2 glazen per dag hiervan te geven. Het advies voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar is maximaal 0,7 liter (3-4 glazen). Kinderen tussen de 8 en 12 jaar kunnen 3 tot 6 glazen per dag gebruiken.

Polyolen (onder ander sorbitol) worden toegevoegd aan suikervrij snoepgoed. Teveel van deze zoetstoffen kunnen maagklachten veroorzaken, in de meeste gevallen diarree. Een enkel snoepje is geen probleem, maar 4-8 snoepjes achter elkaar kan al klachten geven.

Ook in suikervrije hoestsiroop, suikervrije keeltabletten, suikervrije kauwgom, mondverfrissingstabletjes, light dranken op melk- of yoghurtbasis, light toetjes en natuurlijk zoetjes voor in de koffie en thee bevatten zoetstoffen. Het is daarom belangrijk alleen producten met zoetstoffen te gebruiken als dit echt nodig is. Light yoghurt dranken en light toetjes zijn meestal overbodig. Suikervrije limonade of light frisdrank tussendoor kunnen afgewisseld worden met thee zonder suiker of (mineraal)water.

In de media wordt veel negatieve aandacht gegeven aan aspartaam. Net als andere zoetstoffen is aspartaam veilig, zolang de veilige dosis niet wordt overschreden. Advies: kinderen van 1 tot 4 jaar niet meer dan 2 glazen per dag, kinderen van 4 tot 8 max. 1,7 liter en kinderen van 8 tot 12 jaar max. 3 liter.

Uitgebreide informatie over zoetstoffen is te vinden op de website van het voedingscentrum, via onderstaande link:  
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/toevoegingen/e-nummers-additieven/zoetstoffen.aspx>

Uiteraard kunnen wij uw vragen over dit onderwerp ook beantwoorden tijdens de diabetescarrousel of via het e-mailadres: [dietist@westfriesgasthuis.nl](mailto:dietist@westfriesgasthuis.nl)

Jacqueline Kuiper en Saskia Duurhoud, diëtisten

Vrolijke Kerstdagen met veel sneeuw  
en ijs, en een fijn...



Oud en Nieuw!!