

A large, multi-pointed pink starburst graphic serves as a background for the title text.

DE DIABETES Survivalgids

LUC Descamps

in samenwerking met
de Vlaamse
Diabetes Vereniging

Doelgroep:

8- tot 14-jarigen

Auteurs

Luc Descamps
in samenwerking met
Vlaamse Diabetes Vereniging

Coördinatoren

Sarah Kumar

Cover en illustraties:

Josine van Schijndel

Vormgeving:

Inne Van den Bossche

ISBN: 9789059329676

D/2013/6699/28

Eerste druk: februari 2013

Bestellingen

Abimo Uitgeverij
Europark Zuid 9
9100 Sint-Niklaas
t. 03/760 31 00
f. 03/760 31 09
w. www.abimo.net
e. info@abimo.net

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Wist je dat...

je met diabetes zelfs topsporter kunt worden?

Wist je dat...

er in België en Nederland samen zo'n 20.000 kinderen met diabetes zijn?

Wist je dat...

je geen diabetes krijgt omdat je te veel suiker eet?

Wist je dat...

een persoon met diabetes zichzelf om en bij de 1.500 spuitjes per jaar geeft?

VOORWOORD

Schitterend dat jij dit boek uit de bibliotheek hebt ontleend, of beter nog, dat je het hebt gekocht. Het is een aanrader, dat merk je straks wel.

Nee, het is geen roman en evenmin een medisch naslagwerk. Zoals de titel het heel duidelijk zegt, het is een handige gids die je kunt gebruiken zoals je een reisgids hanteert. Je hoeft niet te beginnen op bladzijde 1 en te eindigen op bladzijde 139 om veel over diabetes te weten te komen. Je haalt eruit wat voor jou op dit moment interessant of zinvol is.

Het is niet zomaar toevallig (of toch?) dat dit boekje net verschijnt in het jaar dat de Vlaamse Diabetes Vereniging 70 jaar wordt. Speciaal in dit boekje wordt type 1 diabetes in de kijker gezet. Dit boekje kan ertoe bijdragen dat jouw omgeving inziet dat type 1 anders wordt behandeld dan type 2, maar evenzeer dat jij, als jongere, er niets aan kunt doen dat je diabetes kreeg! De Vlaamse Diabetes Vereniging heeft dan ook met plezier meegewerkt aan dit boek.

Naast dit boekje heeft de Vlaamse Diabetes Vereniging voor jou ook nog een breed gamma van actieve vakantiecampen en een jaarlijkse gezinsdag in het aanbod. Kijk maar eens op onze website (www.diabetes.be).

Luc Descamps heeft op een verstaanbare manier, in zijn eigen stijl, beschreven wat diabetes is, welke problemen je pad soms kunnen kruisen, hoe je ermee kan (over)leven en wat de buitenwereld er soms (foutief) over denkt. Voortreffelijk hoe hij de wetenschappelijke en medische informatie in begrijpelijke taal heeft omgezet, toch? Heel belangrijk is ook dat je tips krijgt waar je terecht kunt met je bezorgdheid en je vragen. Enne... niet alleen jij, maar ook je ouders, je familie, je vrienden, je klasgenoten en je leerkrachten vinden beslist verhelderende antwoorden waarom jij soms zus of zo reageert of dingen doet die zij (nog) niet verstaan.

Kortom, dit is een grappig, leerrijk boekje waarin kinderen en jongeren met diabetes een houvast kunnen vinden om te overleven in een wereld vol zoete verleidingen en misverstanden omtrent diabetes. Dit mag zeker niet ontbreken in de (school) bibliotheek!

Piet Bauters

Vlaamse Diabetes Vereniging

INHOUD

Voorwoord	4
Inleiding	8
Hoofdstuk 1: Wat is diabetes?	13
Over soldaten en hun kazerne	14
Het witte leger	15
De vervallen kazerne van type 2	18
Hoofdstuk 2: Diabetes, en dan?	20
Dit kun je onmiddellijk voelen	20
En dit merk je pas later	22
Zin in een paar horrorverhalen?	23
Hoofdstuk 3: HELP, ik word geprikt!	26
Welke insuline moet ik inspuiten?	27
En wie gaat dat doen?	28
Een pen dient niet alleen om mee te schrijven	29
Rustig aan met die prik	31
Spuiten kun je leren	32
Een spuitje meer of minder, kan dat kwaad?	33
Hoe vaak en hoe veel mag ik spuiten?	34
Waar moet ik allemaal op letten?	35
Pompen maar	37
Geef mij maar een pilletje hoor!	41

Hoofdstuk 4 : Ik voel me niet goed	42
Wat een ellende!	43
Je bent niet alleen	46
Doe je mond open!	48
Je eigen baalhoekje en straalhoekje	48
Hoofdstuk 5 : Eten, dat kun je beter nooit meer doen	52
Hoofdstuk 6 : Een hypo is geen nijlpaard	65
Hoe krijg je het?	66
Wat voel je?	67
Wat moet je doen?	67
En je omgeving?	68
Hoofdstuk 7 : Een hyper mag niet te lang duren	71
Wat gebeurt er?	72
Hoe krijg je het?	72
Meten is de boodschap	73
Hoofdstuk 8 : Diabetes: alleen maar nadelen?	75
Hoofdstuk 9 : Voor de echte overlevers	78
De diabetes survivalkit	79

Hoofdstuk 10 : Ik heb diabetes... en wat nu?	84
Naar een nieuwe school gaan	85
Anderen vinden dat jij het toch gemakkelijk hebt	88
Sport is gezond!	91
Mag ik nat worden?	95
Hiep hiep hoera!	96
Een schooluitje of openluchtklassen	97
Hoofdstuk 11 : Je staat er niet alleen voor	101
Hoofdstuk 12 : de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV)	106
Hoofdstuk 13 : De Sugarkidsclub	113
Hoofdstuk 14 : Hippo and friends	116
Hoofdstuk 15 : Mama, papa, rustig nou toch!	119
Hoofdstuk 16 : Droomuitvindingen	123
Hoofdstuk 17 : De enige echte hyper hypo test	125
Hoofdstuk 18 : België - Nederland	128

Slotwoord 130

Nuttige websites 133

**BOODSCHAP VOOR OUDERS, LEERKRACHTEN
EN ZORGVERLENERS** 134

Index 140

INLEIDING

- Behoor jij ook tot die groep kinderen die moeten nadenken en rekenen bij alles wat ze eten?
- Pak jij ook elke verpakking van voeding en snoep in de supermarkt beet om te zien hoeveel suiker er in zit?
- Moet je geregeld prikken of loop je met een pompje rond?

Nee, je hoeft niets te zeggen, we weten het al: **jij hebt vast diabetes**. Plezierig is anders, dat weten we ook wel. Sommige dagen loopt alles op wieltjes en vergeet je bijna dat je diabetes hebt, maar op andere dagen vind je het maar een vervelende last en dan wenste je stiekem dat je kon zijn zoals alle anderen. Op zo'n momenten voel je je misschien alleen en onbegrepen.

Met dit boekje willen we je helpen! Helaas kunnen we er niet voor zorgen dat je diabetes verdwijnt.

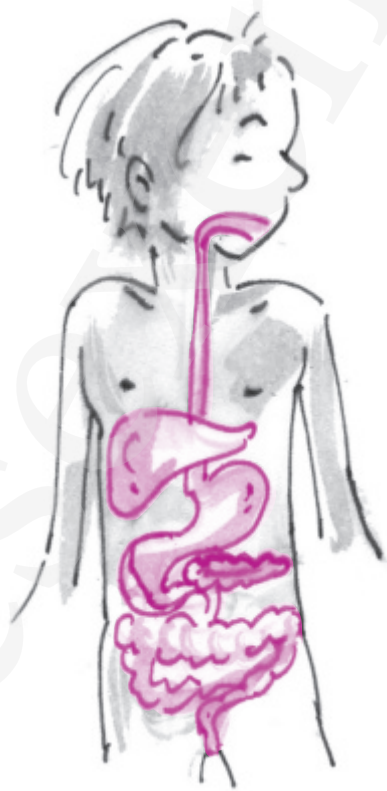
Maar we kunnen je wel vertellen dat je helemaal niet alleen bent en we kunnen je helpen om beter te begrijpen wat er met jou aan de hand is. Met dit boekje willen we jou in de eerste plaats steun geven en hier en daar zul je vast een tip oppakken waardoor leven met diabetes net iets makkelijker wordt.

OPGELET:

Dit is geen behandelingsgids! Diabetes is zo bijzonder en bij iedereen altijd net een beetje anders, dat we niet even in een boekje kunnen zeggen wat jij allemaal moet doen of laten. Het is daarom altijd nodig dat je diabetes bespreekt met je arts of met het behandelende team. Als je dat doet én je leest dit boekje aandachtig, dan zul je merken dat leven met diabetes lang zo slecht niet is. Je leven kan net zo leuk, spannend en boeiend zijn als dat van elk ander kind.

Welkom in dit hyperleuke boekje vol hypo's en andere rare beesten!





HOOFDSTUK I

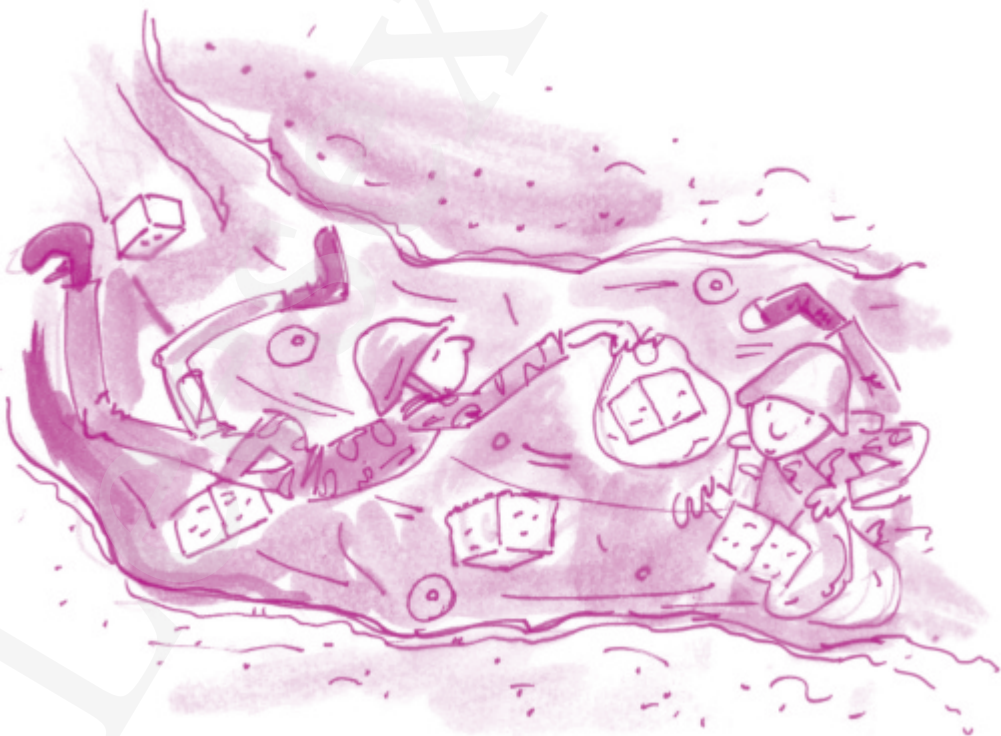
Wat is diabetes?

Laten we eerst iets vertellen wat je al lang wist: een lichaam bevat bloed. Ja hallo, zul je misschien denken, als dat alles is wat deze gids me kan leren, dan kan ik al net zo goed iets anders gaan doen. **Wacht even!** We komen er wel. Het bloed in ons lichaam is een soort transportbaan en onze aders een soort van rivier waardoor bloed in plaats van water stroomt. Net zoals je over een rivier dingen kunt vervoeren met boten, zo neemt het bloed van alles mee om dat overal in het lichaam achter te laten. Een van de belangrijkste dingen die het bloed vervoert, is suiker.

Veel van wat we eten bevat suiker, soms omdat het aan het voedsel is toegevoegd, soms omdat het er gewoon vanzelf in zit. Gelukkig maar, want suiker hebben we nodig. Onze spieren bijvoorbeeld zijn verzot op suiker, want daaruit halen ze energie om te kunnen werken. Maar hoe komt die suiker nu in de spieren terecht?

Over soldaten en hun kazerne

Diep in ons lichaam hebben we een soort kazerne, een fort, zeg maar. In die kazerne is een hele strijdmacht gelegerd. Dokters spreken dan over **insuline**, maar we weten allemaal dat dokters soms heel saai kunnen zijn en totaal geen verbeelding hebben. Nee, noem die insuline gerust suikersoldaten, want dat is wat ze zijn. Zodra we iets eten waar suiker in zit, rinkelt de alarmbel in de suikerkazerne (die saaie dokters zeggen dat we die kazerne de **pancreas** of alvleesklier moeten noemen). Zodra ze de alarmbel horen, komen de suikersoldaten in actie: ze zetten hun helm op, verlaten de kazerne en duiken met ware heldenmoed in het bloed. Daar gaan ze op zoek naar de suiker die daar rondzweeft. Als ze die suiker vinden, nemen ze hem mee naar de spieren.



Met de speciale sleutel die ze bij zich hebben, openen ze het slot van de poort die toegang geeft tot de spieren en duwen de suiker naar binnen. Een spier die moet werken, heeft honger en is zoals we al eerder zeiden: verzot op suiker. Je hoeft je dus niet af te vragen hoe blij die spieren zijn met de aanwezigheid van de suikersoldaten.

Het witte leger

Dat heeft het lichaam maar fijn geregeld, denk je nu misschien. Inderdaad, ons lichaam is gemaakt om op die manier te werken, en als er niets onverwachts gebeurt, verloopt alles perfect. Maar... we hebben nog andere legers in ons lichaam. Het witte leger is misschien wel het belangrijkste. Dat witte leger bestaat uit **antistoffen** – we noemen ze de witte soldaten – die erop toezien dat er geen vijanden in het lichaam binnendringen. Zodra er indringers opduiken, bijvoorbeeld een griepvirus of een vervelende bacterie, schiet het witte leger in actie. Witte soldaten zijn niet om mee te lachen, want indringers worden zonder pardon vernietigd. Gelukkig maar, want anders liep het snot constant uit onze neus, om van andere ongemakken nog maar te zwijgen.