

2017 – NR. 6

diabe

Vertrouw op je
dromen
Vertrouw op
jezelf

Voluit leven met diabetes

B E W A A R S P E C I A L

"Sinds ik
opener omga
met mijn
diabetes, zit ik
lekkerder in
mijn vel"



Lianne Oostenveld (22, diabetes type 1) realiseerde zich dat er helemaal niets zou gebeuren als mensen zien dat ze diabetes heeft.
(Diabc nummer 11, 2011)

Ik wil graag een inspiratiebron voor anderen zijn

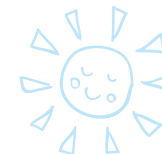
Dat horen we bij Diabc vaak van lezers. Omdat ze hun leefstijl drastisch hebben omgegooid, anders zijn gaan eten, hun dromen najagen. Voor dit speciale zomerboekje verzamelden we de mooiste verhalen voor je en geven we je twee nieuwe verhalen. Wij hopen dat het voor je doet wat we graag willen: je inspireren. Op een zomerse dag, in je tuin of op een strandbedje. De zomer is vaak een (rustige) periode om stil te staan bij wat jij écht wilt. Van kleine wensen tot grote dromen. Misschien worstel je al een tijd met het aanpassen van je eetpatroon of twijfel je over op vakantie gaan of het maken van een reis. Misschien wil je eigenlijk ander werk doen, maar weet je niet zeker of dat wel kan. Of zou je opener willen vertellen over je diabetes aan je omgeving.

Wat wil jij graag? Waar zou je gelukkig(er) van worden?

We wensen je veel (lees)plezier deze zomer!

Franka Meijer, redactie Diabc

Schrijf (zonder teveel nadenken) op wat het eerste in je opkomt bij bovenstaande vragen.





‘Je hebt de regie zelf in de hand’

Ron de Boer (55, medewerker preparatie bij de brandweer, diabetes type 2 sinds 2014): “Na een lever- en niertransplantatie in februari vorig jaar, kreeg ik diabetes als gevolg van de medicatie. Heel vervelend natuurlijk, maar met diabetes heb je de regie grotendeels zelf in de hand. Wat dat betreft ben ik een doorzetter, ook qua werk; ik werk nog steeds vijf uur per dag. Thuis ga je je maar een wrak voelen.”

TEKST RIANNE MARIJS FOTO DIRK JANSSEN UIT DIABC 7, 2015



TEKST MARIANNE STUIT/MARIANNE WENNEKER UIT DIABC 3, 2011 FOTO DIRK JANSEN, 2017

Jeanette van der Meulen (50) heeft diabetes type 2. Binnen een half jaar is ze 50 kilo afgevallen. Ze heeft geen medicatie meer nodig.

‘Kijk mij nou! Ik leef weer!’

“Toen ik hoorde dat ik diabetes had, greep de angst me bij de keel. Ik heb mijn vader zien worstelen met diabetes. Die lijdensweg wilde ik niet. Mijn voeten waren overbelast en doordat ik al twee jaar met krukken liep, was ik enorm dik geworden. Tegen mijn dochter zei ik: **‘Als ik ooit kleinkinderen krijg, wil ik ze groot zien worden. Het roer moet dus om!’** De dag na de diagnose diabetes vroeg ik om injecties voor mijn voeten. Wonder boven wonder hielpen ze, de volgende dag had ik al geen pijn meer. Toen ben ik voorzichtig met de hond gaan wandelen, steeds langer en vervolgens ben ik ook gaan fietsen. Ik at minder en gezonder. Ik ben ervan overtuigd dat dit de enige manier is. Diëten helpt niet, een andere levenswijze wél. Binnen een half jaar was ik vijftig kilo afgevallen. Al heel snel voelde ik me beter; mijn ademhaling ging makkelijker, ik was minder moe en ik had geen hoge bloeddruk meer.

Ongeveer een jaar lang heb ik nog pillen geslikt, maar nu ben ik diabetesvrij. Angst is een slechte raadgever, maar voor mij heeft het heel positief gewerkt. Ik heb een totaal ander leven gekregen en ben een ander mens geworden. Ik vind mezelf nu aardiger, en mooi. En ik beweeg. Dagelijks fiets ik naar mijn werk, vijftien kilometer heen en vijftien kilometer terug. De auto heb ik de deur uitgedaan, zodat ik niet in de verleiding kom. Ik ben anders gaan denken. Als het nu regent en ik kom op mijn werk aan, denk ik: zo, dat heb ik toch maar mooi weer gedaan! Doordat ik nu fitter ben, kunnen mijn man en ik samen veel meer doen. ‘s Zomers wandelen we in Scandinavië met een rugzak. We hebben een camper gekocht en werken samen in de tuin. Vaak moet ik grinniken: kijk mij nou! Ik leef weer! Dat zou ik wel van de daken willen schreeuwen.” (Foto: Jeanette zoals ze nu is)

Andries Nek (52) heeft sinds vier jaar diabetes type LADA. Als docent godsdienst is hij er heel open over.

'Ik zoek geregeld mijn grenzen op'

“Zelf heb ik nog maar kort diabetes, dus ik probeer van alles uit en zoek geregeld mijn grenzen op. Net als mijn leerlingen; wellicht dat ik daardoor makkelijk aansluiting vind bij hen. De meeste leerlingen weten dat ik diabetes heb. Ik prik gewoon voor de klas en noem mijn Omnipod mijn elektronische spierbal. Dat vinden ze stoer. Op school ben ik het diabetes-aanspreekpunt, voor leerlingen én docenten. Ik heb geregeld aan collega's uitgelegd hoe complex het leven van een puber met diabetes is. Als iedereen in de pauze op de wafels en gevulde koeken afstormt, moet zo'n leerling eerst prikken, afwegen wat hij wil en dan eventueel bijspuiten. Dat realiseren veel collega's zich niet. Het onderwijs moet met deze leerlingen veel meer rekening houden. Daar strijd ik voor. Openheid creëren en collega's stimuleren verder te kijken dan hun neus lang is. Mijn hoogtepunt dit jaar was een eindexamenspeech voor één van mijn mavoleerlingen. Dit meisje worstelde op

school echt met haar diabetes. Ik weet nog goed dat ze in haar eerste jaar geregeld te weinig of juist te veel spoot. Daar hadden we samen gesprekjes over. Tijdens haar diploma-uitreiking mocht ik een speech houden en memoreerde ik aan die weerstand van toen. Ik noemde haar een doorzetter, een volhouder, iemand die mij had gemotiveerd goed om te gaan met mijn diabetes. We hadden elkaar echt geholpen. Ik leerde van haar dat dingen soms anders moeten en dat ik geduld moest hebben met sommige leerlingen.

Ze reageerde hevig ontroerd, wat mij weer enorm raakte.

Binnenkort wil ik een groepje leerlingen met diabetes bij elkaar brengen. Ik denk dat ze daar veel aan kunnen hebben. Soms ontstaat zo'n gesprek spontaan tussen twee leerlingen, nu wil ik dat een keer organiseren. Gewoon in de pauze in mijn lokaal, lekker losjes. Dan kunnen we gelijk de laatste diabetesnieuwtjes en gadgets doorspreken. Daar leer ik ook van.”

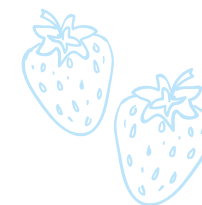
TEKST DANA PLOEGER FOTO DIRK JANSEN UIT DIABC 9, 2015

"Vertrouw
op je dromen.
Vertrouw
op jezelf"



Roy Vegter vertrok met zijn gezin, onder wie zoon Jaimy (11) met diabetes type 1, naar Australië.
(Diabc nummer 6, 2012)

Hoe wil je je voelen?



Wat kun je zelf doen om je vaker te voelen zoals je wilt (voeding, beweging, ontspanning, werk, etc.)?

Wat als je het niet doet?

Tip: Lees het artikel uit de Diabc 'Mijn emotionele diabetesachtbaan' op DVN.nl



‘In het begin ging ’t helemaal niet’

Dani van Vliet (15, diabetes type 1 sinds z’n elfde) is Nederlands kampioen boksen in de junior B-klasse tot vijfenzeventig kilo. “Toen ik diabetes kreeg, heb ik een half jaar niet gebokst. Ik had geen idee hoe ik het moest doen. Nu neem ik vlak voor een training een energiedrankje. Maar soms gaat het nog steeds mis. Laatst kreeg ik tijdens een wedstrijd een hyper. Mijn armen en benen werden loodzwaar. Sindsdien controleer ik mijn bloedglucosewaarde altijd vlak voordat ik de ring inga.”

TEKST: RIANNE MARIJS FOTO: DIRK JANSEN UIT DIABC 9, 2014

Peter Appeldoorn (44, vrachtwagenchauffeur, diabetes type 2) had last van 'helse zenuwpijnen' tot hij volgens de Schijf van Vijf ging eten en bijna dertig kilo afviel.

'Oude bekenden herkenden me niet meer!'

“Je voelt eigenlijk niks hè? Dat is het nadeel van diabetes. Als je je medicijnen neemt, kun je in principe eten wat je wil. Zo stond ik er als hobbykok in. Dan leef ik maar een paar jaar minder, dacht ik, heb ik tenminste volop genoten. Maar tien jaar later kom je erachter dat het zo niet werkt. Ik kreeg in mijn hele lichaam last van zenuwpijn: steken in mijn hoofd, armen, benen. De hele dag door, vreselijk. Alsof er met een mes in mijn lijf werd gestoken. In het ziekenhuis konden ze geen directe oorzaak vinden, maar intussen zaten mijn bloedglucosewaarden rond de dertig en gebruikte ik het maximum aan medicatie. 'Als je zo doorgaat', zei mijn internist, 'dan blijf je die pijn houden'. Ja, toen ging er een knop om. Ik ben heel veel met de hond gaan wandelen, soms wel drie uur per dag, en ik ben volgens de Schijf van Vijf gaan eten. Ik heb

enorm veel gehad aan de Eetmeter-app van het Voedingscentrum. Daarin staat precies wat je nodig hebt en hou je bij wat je eet en drinkt. Daardoor word je je zó bewust van wat je allemaal naar binnen werkt! Zo dronk ik wel anderhalve liter cola per nacht. Serieus, ik nam letterlijk een fles mee naar bed. Nu drink ik elke dag drie liter water. En nu komt het: twee maanden later had ik geen pijn meer, hoefde ik niet meer te spuiten, en na vijf maanden was ik vijftientig kilo afgevallen. **Ik kon andere kleren kopen, werd een totaal ander iemand.** Oude bekenden herkenden me niet eens meer! Mijn streven is om helemaal van de medicatie af te komen en nog vijftien kilo af te vallen. Dat gaat me ook wel lukken, hoor. Ik zit zoveel beter in mijn vel.”

TEKST RIANNE MARIJS FOTO DIRK JANSSEN



Gea van Nimwegen (47) is HRM-adviseur bij Diabetesvereniging Nederland en heeft diabetes type 1 sinds haar 23e. Ze gaat open met haar diabetes om, net als iedereen bij DVN.

Aan een half woord genoeg

“Ik ben diabeet, zei ik toen ik in 1999 solliciteerde bij DVN. ‘Nee’, zei de sollicitatiecommissie: ‘Je bent Gea.’ Dat je niet je ziekte bent, is nog altijd de insteek van DVN: je bent een mens met diabetes. Mijn vooroordeel was dat mensen met diabetes die bij DVN werken nooit zouden snoepen en dat ze alleen maar met hun diabetes bezig zouden zijn. **Het was een pak van mijn hart toen ik de eerste week zag dat jarige medewerkers ook gewoon op taart en gebak trakteerden.**

Bij DVN heeft een derde van de medewerkers diabetes. Iedereen gaat er open mee om. In de kantine wordt gemeten, gespoten en gebolust. Dat dit geen normale situatie is, blijkt als er een nieuwe medewerker zonder diabetes is. Die kijkt daar dan van op. ‘Nooit gedacht dat diabetes zo’n impact heeft op je dagelijks leven’, hoor je iemand vaak zeggen. Het is zo. Het is een ziekte waar je nooit vakantie van hebt. Je moet er steeds wat mee.

Het hebben van diabetes is een pre in sommige functies bij DVN. Dat je diabetes hebt, hoeft je in een sollicitatiegesprek niet te melden. Mensen die bij DVN komen solliciteren, vertellen het vaak wel. In mijn werk vind ik het een voordeel dat ik diabetes heb. Je kunt je tot in de kleinste details inleven in de doelgroep en weet waar behoefte aan is.

Met collega’s heb je aan een half woord genoeg. Ze kunnen zich voorstellen wat voor nacht ik heb gehad als mijn pomp om 3 uur ineens begint te piepen. Als je pech hebt, moet je er vijf keer uit. Door ervaringen uit te wisselen, weet je ook dat de ene hypo de andere niet is en dat je onregelmatig kunt zijn, terwijl je goed voor jezelf zorgt. Ja, ik ben blij dat ik hier werk.”



'De date is met Ilona, niet met mijn diabetes'

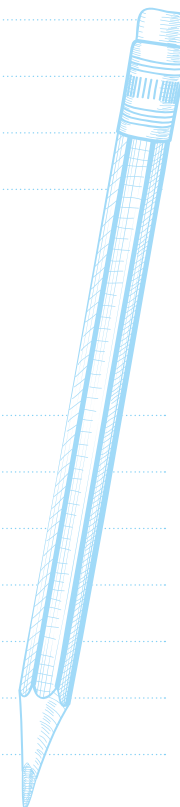


Ilona Schreuder (22, diabetes type 1)
over daten als je diabetes hebt.
(Diabc nummer 1, 2015)

Waarom kies je niet elke dag voor wat je wilt en wat goed voelt?



Wat houdt je tegen (gedachten, geld, tijd, gewoonten, omgeving, lichamelijke kwesties)?



Tip: Lees de blog 'Flubberbiller' van Stefanie Rondags op www.diabetestrefpunt.nl



“Het heeft iets meditatiefs”

Bart Roelofs (30, IT-consultant, diabetes type 1) doet aan formatiespringen: “Er is weinig mooiers dan de illusie van vliegen. Het heeft iets meditatiefs, je leeft in het moment. Tijdens een wedstrijd hebben we maar vijfendertig seconden om de verschillende formaties te vormen, dus je moet je focussen. Vlak voor een vlucht zorg ik dat mijn bloedglucosewaarde iets hoger is dan normaal, ik wil geen hypo krijgen tijdens een sprong. Door de adrenaline stijgt de waarde vaak nog iets. Na de sprong zorgt de mentale rust die terugkeert voor een daling naar 4 of 5.”

TEKST RIANNE MARIJS FOTO DIRK JANSSEN UIT DIABC 7, 2014



TEKST DANA PLOEGER FOTO DIRK JANSEN UIT DIABC 7, 2015

In de puberteit negeerde **Mariska Francke (25)** jarenlang haar diabetes type 1. Ze liet haar insulinepen thuis.

'Ik dreef mijn ouders tot waanzin'

“Op de middelbare school werd mijn schaamtegevoel steeds sterker; ik wilde niet anders zijn en al helemaal niet spuiten. Ik wilde populair zijn. Mijn nieuwe vrienden wisten niets van mijn diabetes. Ik controleerde maandenlang mijn bloedglucosewaarden niet. Als ik dat wel deed, loog ik over te hoge waarden. Ik speelde eigenlijk met mijn leven, maar dacht alleen aan feesten en plezier. In mijn hoofd had ik gewoon geen diabetes. Die houding dreef mijn ouders tot waanzin; ze smeekten dat ik naar de ziekenhuiscontroles zou gaan. Maar hoe harder zij zeurden, des te meer strijd ik leverde. Ik dacht alleen maar: lang leve de lol. Ik ging stappen en dronk wel eens alcohol. Iedere puber zet zich af tegen zijn ouders, maar met diabetes is dat anders. Ik moest me echt uit hun bezorgde greep worstelen. Ik had graag gezien dat mijn ouders me meer vrijlieten en vertrouwen gaven.

Ik voelde me al volwassen. Na een tijd viel ik veel af, had geen weerstand en werd somberder. Henk Jan Aanstoot van Diabeter zei: 'Ik vind het zo zonde van je leven'. Dat opende mijn ogen. Kennelijk moest een buitenstaander mij wakker schudden. Vanaf mijn twintigste heb ik mijn leefstijl flink aangepakt. Ik ben gezonder gaan eten, regelmatig gaan meten. Bij andere jongeren met diabetes kon ik mijn verhaal kwijt en zo leerde ik het beter accepteren. Mijn vriend heeft me daar ook bij geholpen, hij luistert goed en laat me toch vrij. Ik denk dat daar de sleutel zit. Ook voor ouders met recalcitrante pubers. **Goed luisteren, veel vertrouwen geven en niet alles willen controleren, want dat werkt totaal niet.** Tegenwoordig verberg ik mijn diabetes niet meer. Ik spuit zelfs als ik met de trein reis. Diabetes hoort nu bij me.”

Wout Romijnders (24, boswachter, diabetes type 1) zit twee jaar na de diagnose nog steeds in de honeymoonfase. Hij hoeft geen insuline te spuiten.

'Hoe gek ook, ik ben dankbaar voor de diabetes'

“Vlak voordat ik diabetes kreeg, zat ik op het dieptepunt van mijn leven. Ik was bezig met mijn afstudeeropdracht voor de HBO-studie Bos- en Natuurbeheer, had erg last van faalangst en geen idee wat ik na mijn studie wilde doen. Achteraf denk ik dat de stress de diabetes heeft versneld. Maar hoe gek het ook klinkt, ik ben er dankbaar voor. Ik ben nooit een hobbykok geweest, maar sinds de diagnose is er een fascinerende wereld aan voeding voor me opengegaan. Alles wat je in je mond stopt, heeft direct resultaat op je bloedsuikerspiegel. Hetzelfde geldt voor stress. Ik moest gaan nadenken over wat ik werkelijk wilde, want de hele dag achter een bureau zitten, was dat duidelijk niet. Ik ging tien maanden naar Canada om bij mezelf te rade te gaan en toen ik terugkwam, had ik een lijstje met dingen waar ik blij van word: in beweging zijn, lekker en gezond eten en bushcraft:

hierbij leer je allerlei vaardigheden om te overleven in de natuur. Alsof het zo had moeten zijn, kwam er een vacature voor boswachter op mijn pad. Een MBO-versie van wat ik heb gestudeerd, maar leuker en gezonder. Van faalangst heb ik nog nauwelijks last: als je doet wat bij je past, maak je je minder druk om andermans mening. Ik heb ook ontdekt dat ik het verslavend vind om te experimenteren met recepten. Ik maak mijn eigen crackers van zaden en laatst heb ik pompoenbrownies gebakken. Ik maak alles paleo, dus koolhydraatarm, en volgens mijn internist ben ik een uitzondering op de regel: twee jaar na de diagnose zit ik nog steeds in de honeymoonfase, wat voor mij betekent dat ik geen insuline hoeft te spuiten. Ooit wel, maar **ik weet nu wat voor enorme invloed mijn persoonlijke keuzes hebben op mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid.**”



Wout houdt een blog bij over wat hij doet om gezond te blijven: www.diabetestype1.nl/blogs/diagnose/4-ga-ook-op-reis

“Het gefluit van vogels hielp me mijn aandacht elders op te richten”



Elly Schalkwijk (68, diabetes type LADA) loopt tijdens een boze, helse bui naar buiten en wordt rustig, vertelt ze in een artikel over stemmingswisselingen (Diabc nummer 5, 2015).

Bijna alle verhalen in dit boekje bevatten een moment dat een verandering in gang zette.

Wat heb jij nodig om een stap te zetten?

.....

.....

.....

.....

.....

Aan wie kan je hulp vragen?

(familie, partner, coach, vrienden, zorgverlener, collega's, burens)

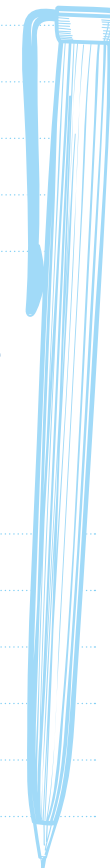
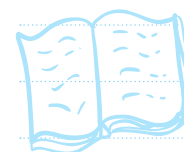
.....

.....

.....

.....

.....



Tip: kijk ook op Diabetes Trefpunt en lees de blogs over hoe anderen leven met diabetes



‘Op toneel heb ik geen diabetes’

Maryse Beumer (21, studeert Muziektheater aan het conservatorium, diabetes type 1 sinds haar 9e): “Musicals zijn mijn grote liefde. Ik vind het prachtig om mensen een avond een andere wereld in te loodsen, dat je ze even kunt laten ontsnappen. Op het toneel heb ik geen diabetes, ben ik net als ieder ander. Daarbuiten vind ik het soms lastig; liever stort ik me volledig op dansen, zingen en acteren. Ik zou nooit dingen willen laten vanwege mijn diabetes.”

TEKST RIANNE MARJIS FOTO DIRK JANSSEN UIT DIABC 5, 2015



TEKST TESSA KLOOSTER UIT DIABC 2, 2009 FOTO MARIËL KOLMHOUT/STICHTING VLUCHTELING, 2017

Tineke Ceelen (45) is directeur van Stichting Vluchteling en heeft diabetes type 1. Ze vliegt voor haar werk regelmatig naar verre landen en gebieden waar vluchtelingen en ontheemden worden opgevangen.

'Ik zie hoe het leven ook kan zijn'

“Van kinds af aan weet ik dat ik geluk heb dat ik in Nederland ben geboren in rijkdom en vrijheid. Daarom zet ik me in voor mensen die het minder hebben getroffen. Als er ergens in de wereld een crisis is waar vluchtelingen en ontheemden bij betrokken zijn, ga ik er meestal zelf naar toe. Ik ben bijvoorbeeld in Kenia, Thailand, Georgië en Congo geweest.

Mijn reizen zijn op zich al een risico, in oorlogsgebieden kan van alles gebeuren.

Wel brengt mijn ziekte een extra gevaar met zich mee. Zo ben ik een aantal jaren geleden gearresteerd in Darfur. Ik had gelukkig een dubbele hoeveelheid insuline mee, maar door de stress zat ik wel hoog.

Sinds ik weet dat ik diabetes heb, ben ik voorzichtiger geworden. Ik zorg ervoor dat er iemand bij me is die weet wat diabetes is. Ook zit mijn koffer altijd vol met koekjes, druivensuiker en extra sets met medicijnen. Je zult namelijk maar

een dikke hypo hebben en niets kunnen kopen. Ook het eten is soms moeilijker. In Ethiopië heb ik bijvoorbeeld veel te veel insuline gespoten. Ze eten daar een soort zure pannenkoek waar je groenten op legt. Ik dacht dat het te vergelijken was met de Nederlandse pannenkoek. Er bleken echter lang niet zoveel koolhydraten in te zitten. Ik geloof dat ik nog nooit zo'n diepe hypo heb gehad. Gelukkig is dat een zeldzame gebeurtenis.

Ik kan mijn werk doen, omdat ik voldoende rekening houd met mijn ziekte. Ik maak er ook geen geheim van dat ik diabetes heb. Mensen komen er toch wel achter. En ik ben best slordig: om de haverklap hangt er wel een draadje van mijn insulinepomp uit mijn shirt. Ik kan vrij goed werken en leven met mijn diabetes. Zolang mijn conditie blijft zoals die nu is, mag ik niet mopperen. Dat doe ik trouwens niet graag. Ik zie in mijn werk hoe het leven ook kan zijn.”

Wies van Laar (82) over haar hoogte- en dieptepunten van meer dan 65 jaar diabetes type 1.

'Ik ben een positief mens, altijd al geweest'

“Op mijn veertiende werd ik opeens broodmager. Mijn moeder was als verpleegkundige bekend met diabetes en eiste dat de dokter me op suiker onderzocht. Nog diezelfde dag lag ik in het ziekenhuis. Je kunt je niet voorstellen wat een primitieve bedoening dat in die tijd was. Houten vloeren waar de muizen 's nachts overheen schoten en insuline-sputen zo dik als stopnaalden. Ik lag daarna om de haverklap in het ziekenhuis. Soms mocht ik meehelpen met het vegen van de vloeren of eten rondbrengen bij andere patiënten. Wat me het meest is bijgebleven uit die beginperiode is dat er aan het einde van de oorlog een insulinetekort was. Ik spoot drie keer per dag, dus dat was even paniek. Dankzij de goede connecties van mijn familie kwam er uiteindelijk toch nog insuline, maar volgens mij was het kantje boord. Ik heb wel eens uitgerekend dat ik in mijn

leven meer dan 75.000 insuline-injecties heb gehad. Dat is niet leuk, maar het hoort erbij. Ik ben een positief mens, altijd al geweest. Natuurlijk is het niet leuk als je door de politie van de weg wordt geplukt, omdat je in coma raakt. Of uitgelachen wordt omdat je een enorme hypo hebt en de weg naar huis niet meer weet. Maar mijn tip is: gewoon doorgaan. Als ik terugkijk op 68 jaar diabetes, is me dat alles meegevallen. **Ik regel mijn diabetes nog steeds zelf, ben goed ter been en heb geen complicaties.** Misschien komt dat wel doordat ik sinds het begin van de oorlog altijd hetzelfde eetpatroon heb aangehouden: 's ochtends en 's middags twee boterhammen en 's avonds aardappelen, vlees en veel groente. Vanzelfsprekend ben ik mijn boekje ook wel eens te buiten gegaan, maar niet zo veel als andere mensen.”



TEKST FLEUR BAXMEIER FOTO MARTINE SPRANGERSUIT DIABC1, 2010

'Ik geniet elke dag van iets kleins: de zon, een knuffel, spelen op mijn gitaar'

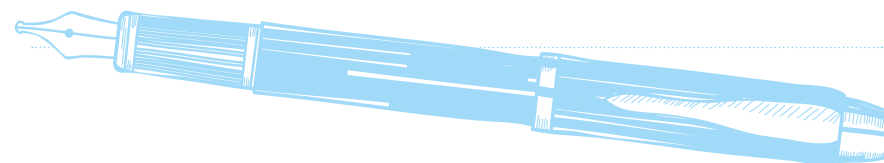


Paul Jansen (44, diabetes type LADA) heeft chronische pijn en vindt treuren zonde van zijn energie.
(Diabc nummer 8, 2016)

Wat is je bijgebleven van al deze verhalen?



En wat is nu jouw eerste stap?



colofon

'Ik heb diabetes' is een uitgave van Diabetesvereniging Nederland.

De verhalen in dit zomerboekje zijn met toestemming van de geïnterviewden geplaatst.

Bladcoördinatie en eindredactie: Franka Meijer en Daniëla Koele

Ontwerp en opmaak: Ronald Hordijk Fier Media

Druk: Senefelder Misset, Doetinchem Issn: 0166-7629

Deel jouw verhaal op de Facebookpagina van DVN of op het Diabetes Trefpunt

Met Diabetesvereniging Nederland sta je sterker!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) versterkt de positie van mensen met diabetes. DVN werkt daarom intensief samen met zorgverzekeraars, zorgverleners en overheid.

Ontvang als lid van DVN veel persoonlijk voordeel:

Maandelijks Diabc-magazine | Korting op verzekeringen | de Diabetes Zorgwijzer |
Informatie en advies via de Diabeteslijn | SugarKidsClub voor kinderen tot 16 jaar |

Word lid via 033 - 463 05 66 of www.dvn.nl