

Help, ik heb Type 1 Diabetes!

Handige weetjes en
feitjes voor je
spreekbeurt over
Type 1 Diabetes



Een uitgave van:

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES

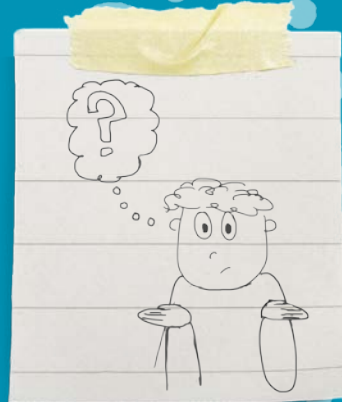
Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte. Er is dan een probleem met de insuline in je lichaam, deze doet het dan niet goed. Insuline is een stofje wat zorgt voor de suikers in de cellen van je lichaam. Hierdoor heb je energie, kun je praten, lopen en sporten. Bij Type 1 Diabetes (T1D) is er geen insuline meer.

Er is geen insuline meer omdat je lichaam denkt dat de cellen die insuline produceren iets verkeerd doen.

Als oplossing vernietigt je lichaam de cellen. Waarom? Geen idee... Maar, je lichaam heeft het wel nodig! Daarom moet je zelf insuline toedienen. Met een insulinepen, of met een insulinepompje dat constant met een infuusje in je lichaam zit.

Hoeveel insuline je nodig hebt, is afhankelijk van veel dingen: eten, beweging, gewicht, maar ook je lengte of hoe snel allerlei stofjes in je lichaam hun werk doen. Je kunt dit meten met een speciaal machientje en een prikpen zodat je lichaam de juiste hoeveelheid insuline krijgt.



Type 1 Diabetes

Waarom krijg je het?

- dat weten we niet

Hoe wordt het behandeld?

- bloedsuiker meten
- insuline spuiten
- berekenen hoeveel insuline nodig is

Type 2 Diabetes

Waarom krijg je het?

- weinig lichaamsbeweging
- ongezond eten
- roken
- ouderdom
- erfelijkheid

Hoe wordt het behandeld?

- gezonder eten
- meer beweging
- medicatie
- insuline

Waarom heb ik het en iemand anders niet?

Dat is een goede vraag. Het heeft niks te maken met hoeveel suiker je hebt gegeten, of hoe oud je bent, of hoe dik, dun, groot of klein. Eigenlijk weten we niet waarom de ene persoon Type 1 Diabetes wel krijgt en de ander niet. Gewoon domme pech dus.

Gelukkig betekent dat ook dat je Type 1 Diabetes niet zo maar over kan geven. Door iemand anders een hand te geven, te knuffelen of samen dingen te doen gebeurt er niks. Het is dus niet besmettelijk!

Je broertjes of zusjes kunnen gelukkig ook niet zomaar Type 1 Diabetes krijgen omdat jij het hebt. Net zo min als papa of mama. Het gebeurt wel

eens, maar heel vaak gebeurt het ook niet. Dat betekent dat het geen erfelijke ziekte is.



Hoi, ik ben Nick (8 jaar). Ik heb nu 4 jaar T1D. Dat is echt niet leuk, want daardoor moet ik altijd een pompje dragen en in mijn vinger prikken voordat ik ga eten. Mama moet dan denken hoeveel koolhydraten er in mijn eten zitten en dat voert ze in op mijn pompje. Dan is het afwachten of ik een goede waarde heb of niet.

Als de waarde te laag is, heet dat een hypo. Dan mag ik snoepjes eten! Dat klinkt wel leuk, maar eigenlijk voel ik me dan altijd heel slecht. Ik krijg trillende handen, ga erg zweten en weet niet meer wat ik wilde zeggen of doen. Als ik een te hoge waarde heb, heet dat een hyper. Die zijn echt heel stom, want dan mag ik niks eten en moet veel water drinken. Ik moet dan altijd veel plassen en word heel slaperig. Ook doen m'n ogen dan een beetje gek.



Nick: 'Ik kan gelukkig wel gewoon spelen en mee op schoolkamp.'

Mijn pompje helpt me een heleboel. Meestal zit het pompje op m'n bil of op m'n been. Een keer in de drie dagen moet ie van plek wisselen. Dat doet pijn, want dan schiet er een naald naar binnen! Soms moet ik dan best huilen.

Gelukkig gaat het meestal wel goed. Het is wel altijd lastig en mama moet altijd opletten. Ik ook. Maar ik kan wel naar feestje en logeerpartijtjes en daar word ik erg blij van.

Groetjes,
Nick

Kan ik dan nog wel meester of dokter worden?

Ja. Met Type 1 Diabetes kun je alles, wat betekent dat je ook als je later groot bent bijna alles kan worden. Bijna alles, want sommige beroepen zijn wel gevaarlijk als je plotseling een hypo krijgt. Bijvoorbeeld als je piloot bent of soldaat. Ook als politieagent in een achtervolging is een hypo natuurlijk gevaarlijk. Gelukkig kun je verder bijna alles worden!

Topvoetballer Jan Arie van der Heijden heeft zelf T1D. Ook Valerie Magis, die in het Nederlands dameshockeyelftal zit, heeft T1D. Net als Nick Jonas, een Amerikaanse

bekende zanger, of Austin Basis, een Canadese acteur. Er zijn advocaten, leraren, topsporters, acteurs, zangers, timmermannen en dokters met T1D.



Valerie Magis: 'Ik wil de eerste vrouw worden die met Type 1 Diabetes een olympisch gouden medaille haalt'

Okee, maar kom ik er ooit vanaf?

Nu nog niet. Stom hé? Er zijn heel veel mensen met Type 1 Diabetes die er precies hetzelfde over denken. Daarom wordt er hard gewerkt om te zorgen dat jij ooit geen Type 1 Diabetes meer hebt.

Wereldwijd werken hele slimme mensen in een laboratorium aan de oplossing voor Type 1 Diabetes. Ze proberen allerlei dingen, testen deze uit en kijken of het werkt. Zo werken we toe naar een genezing voor Type 1 Diabetes.

Deze mensen, we noemen ze onderzoekers, worden gesteund door JDRF. Dat is een organisatie die hun geld geeft zodat ze in hun



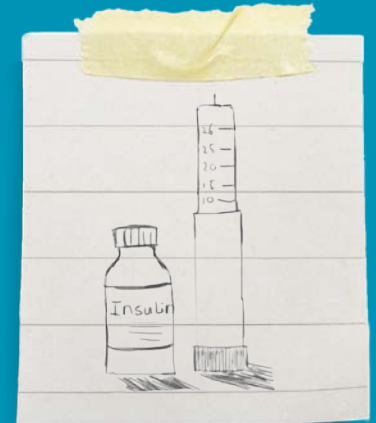
laboratorium onderzoek kunnen doen. De beste mensen over de hele wereld krijgen geld, zodat we zeker weten dat we jou ooit kunnen genezen!

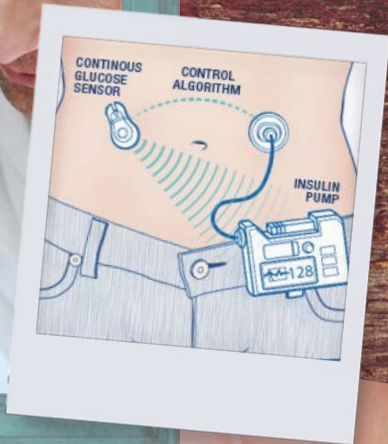
Mijn leven, bijna hetzelfde, maar niet helemaal.

Eigenlijk ben je hetzelfde als alle andere kinderen in je klas. En je broertje of zusje. Je kunt, net als zij, alles eten wat je wil. Je kunt sporten, buiten spelen, boomhutten bouwen. Je kunt spelletjes doen op de Xbox en later als je groot bent auto rijden. Je kunt op vakantie, frietjes eten, in de zee zwemmen. Eigenlijk kun je alles wat andere kinderen ook kunnen.

Maar, er zijn ook dingen anders. Je moet altijd opletten op hypo's of hypers. Je moet een pompje dragen of een insulinepen bij je hebben. Je moet de koolhydraten in je frietjes tellen en bolussen of spuiten. En je moet af en

toe naar het ziekenhuis om te kijken of alles nog goed gaat.





In het laboratorium onderzoeken we hoe we jou diabetes vrij kunnen maken.

5 Vragen over Type 1 Diabetes

1) Hoe weet ik dat ik Type 1 Diabetes heb?

Dan ga je veel water drinken, veel plassen en ben je snel moe. Als je naar de dokter gaat krijg je dan een vingerprik en bij een te hoge bloedsuiker heb je Type 1 Diabetes.

2) Krijg je van snoepen Type 1 Diabetes?

Nee! Type 1 Diabetes komt door een foutje in je lichaam. Het maakt niet uit wat je eet, drinkt of doet – je kunt er niks aan doen.

3) Hoe wordt je bloedsuiker gemeten?


Er wordt met een prikpen een klein gaatje in je vinger gemaakt waar een druppel bloed uit komt. Die doe je op een kartonnetje in een apparaatje en dat geeft je bloedsuikerwaarde aan.

4) Kan ik wel sporten met Type 1 Diabetes?

Ja, dat kan zeker! Voetballen, ballet, tennissen – het kan allemaal!

5) Waarom moet ik altijd mijn bloedsuikermeter bij hebben?

Zonder bloedsuikermeter kun je niet weten hoe hoog je bloedsuikerwaarde is. Dan moet je gaan gokken en dat is gevaarlijk!



JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is een organisatie met één missie: Type 1 Diabetes de wereld uit helpen.

Van Type één naar Type géén!

Help ons mee in de strijd tegen Diabetes.

<https://www.jdrf.nl>

JDRF *BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES*