

HEB JE EEN ZWANGERSCHAPSWENS? NU OF IN DE TOEKOMST? DENK TIJDIG AAN DE VOORDELEN VAN HET MINIMED® 640G-SYSTEEM



MiniMed 640G met SmartGuard®: één geïntegreerd systeem voor een betere controle

Tara, moeder van Pascal:

"Tijdens je zwangerschap, en als jonge moeder, heb je behoefte aan rust en vertrouwen. SmartGuard zorgt daarvoor. De pomp stopt precies op tijd, waardoor hypo's worden voorkomen. Ik kan 's nachts doorslapen en heb overdag meer energie."

Kijk voor meer informatie op onze website, Facebook-pagina en download de Pump App

www.medtronic-diabetes.nl

[Medtronic Diabetes Nederland](#)

Download de Pump App via www.pompapp.nl

Medtronic
Further Together

Stefanie Rondags (33) werd op haar 14^e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie werkt als promovendus / diabetespsycholoog bij het VU medisch centrum. Hier doet ze verslag van 24/7 diabetes. Twitter @S_Rondags

Stefanie

Midlifecrisis

Ik zit in een midlifecrisis. Op mijn 33e. Ik heb een 'is dit alles?'-gevoel. Hierdoor neem ik mijn hele leven onder de loep en ben ik fanatiek bezig met het maken van bewustere keuzes. De term doet denken aan gezette mannen van middelbare leeftijd, die hun in hun ogen burgerlijke gezinsleven overhoop gooien, en kiezen voor motoren, tatoeages en affaires. Maar dat is een cliché. Tegenwoordig ga je, ook ver voor je midlife, op zoek naar jezelf in retraits, plantaardig eten en doe je fanatiek aan yoga en meditatie. Zo ook ik. Hierdoor ben ik ook veel bewuster bezig met mijn gezondheid. Dus ook met mijn diabetes. Want wat vind ik belangrijk? Ik hou enorm van dingen met koolhydraten: broodjes, pasta, pizza, koekjes, muffins... Maar ik merk tegelijkertijd dat mijn bloedglucosewaarden alle kanten opspringen als ik deze dingen

'Ik ben er klaar mee'

eet. Ik ben daarna vaak uren zoet met meten en corrigeren en voel me schuldig. Dat vind ik zo vermoeiend! Ik ben er klaar mee. Ik kies er nu dus voor om volledig te omarmen dat ik diabetes heb. En diabetes en bergen koolhydraten gaan gewoon niet zo goed samen. Door elke keer bewust de afweging te maken tussen instant behoeftebevrediging of mijn gezondheid en gemoedsrust, leer ik beetje bij beetje mijn drang naar koolhydraten in toom te houden. Lastig? Zeker. Maar het gevoel van rust (en een beetje trots) dat ik ervoor terugkrijg, is het me meer dan waard.

Oppepper nodig? Gaan je bloedglucosewaarden alle kanten op en weet je niet waardoor dat komt? Met compassie naar jezelf kijken, is op zo'n moment belangrijk. Luister op dvn.nl (typ 'peptalk' in de zoekbalk rechtsboven) de peptalk die Stefanie voor je insprak.

