

15
Apr
2024



Diabetespatiënt in de kijker: gesprek met Pascal Watty

Stadsgenoot Pascal Watty (52) is een van de vele diabetespatiënten in Vlaanderen. Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. Maar liefst 1 op 10 volwassen Belgen heeft diabetes en 1 op 3 van hen is daar niet van op de hoogte.

Welke type diabetes heeft u en op wanneer kreeg u deze diagnose te horen?

Vier jaar geleden, in juni 2020, is diabetes type 2 bij mij vastgesteld. Ik kampte toen met overgewicht want ik was 15 kg bijgekomen. Ondertussen ben ik afgevallen en zijn de waarden van mijn BMI oké. Door de schommelende suikerwaarden in mijn bloed had ik ook last van duizeligheid. Bovendien had ik veel dorst en moest vaak plassen. Uit het bloedonderzoek bleek dat mijn pancreas geen insuline aanmaakte. Ik werd onmiddellijk opgenomen in het ziekenhuis waar ik werd onderzocht door specialisten. Nu zijn de suikerwaarden in mijn bloed onder controle dankzij aangepaste medicatie en een gezonde levensstijl. Mijn grootvader was trouwens ook diabetespatiënt net zoals mijn vader die diabetes type 2 heeft. In het begin had ik angst voor wat er mij te wachten stond maar geleidelijk aan leer je met deze chronische ziekte te leven.

Meten = weten. Hoeveel keer moet u uw bloedsuikerwaarde meten?

Mijn bloedsuikerwaarden meet ik met behulp van een bloedglucosemeter. Dat doe ik op regelmatige basis. Als ik mij niet goed voel of ik heb iets speciaal gegeten of gedronken, dan doe ik nog een extra meting.

Gezond eten is belangrijk voor iedereen maar voor personen met diabetes is dat nog een tikkeltje belangrijker. Volgt u een strikt dieet?

Neen, een strikt dieet hoeft ik gelukkig niet te volgen maar ik let wel op mijn voeding en ik eet veel gezonder dan vroeger. Ik zorg voor veel afwisseling in mijn gerechten en ik eet veel groenten en sommige fruitsoorten. Daarnaast kreeg ik ook het advies om kleinere porties te eten en dat lukt.

Af en toe zondigen mag best want je leeft tenslotte maar één keer. Maar als je te veel zondigt, beklaag je dit al snel. Je bloedsuikerspiegel schommelt dan opnieuw te veel waardoor je je niet goedvoelt.

Welke gerechten mist u het meest?

Echt iets missen doe ik niet meer want ik en het ondertussen gewoon om niet meer te snoepen. Ik drink nu koffie zonder suiker, thee en cola zero. Er bestaan verschillende alcoholvrije bieren die best lekker zijn maar af en toe lust ik wel een

gewoon pintje. Ik kan ook genieten van een etentje in een restaurant. Thuis probeer ik telkens voor veel afwisseling in mijn voeding te zorgen. Vroeger ging ik vaak naar het frietkot maar nu slechts één keer per maand.

Bij een gezonde levensstijl hoort ook veel bewegen. Hoe pakt u dit aan?

Vermits ik geen administratieve job heb en fysieke arbeid verricht, ben ik veel in beweging op de werkvloer van PepsiCo. Ik ga ook veel naar de fitness om aan mijn conditie te werken. Ik beweeg dus wel voldoende. Op 10 december 2023 ben ik ook gestopt met roken en dit zonder hulpmiddelen.

Wie diabetes heeft, heeft meer kans op gezondheidsproblemen zoals een hartinfarct, trombose, nier- of oogproblemen. Diabetespatiënten volgen een zorgtraject. Wat houdt dit in?

Een zorgtraject is een samenwerking tussen patiënt, de huisarts en de specialist. Door het zorgtraject te volgen, worden sommige consultaties en medisch materiaal terugbetaald. Zo ga ik jaarlijks op consultatie bij de endocrinoloog in AZ West in Veurne. Mijn huisarts volgt mijn gezondheidstoestand eveneens goed op. Verder ga ik op consultatie bij de oogarts want suikerziekte kan je gezichtsvermogen aantasten.

Tot slot maak ik zo'n 4 à 5 keer per jaar een afspraak bij de medische pedicure voor de verzorging van mijn voeten. Blootsvoets lopen is voor diabetici uit den boze want je riskeert immers wonden die moeilijk te genezen zijn.

Welke impact heeft deze ziekte op uw leven?

Diabetes is een ziekte voor de rest van je leven en je leert er mee om te gaan. Als je je aan de regels houdt, is het best leefbaar. Het vergt wel veel zelfdiscipline maar er bestaan ergere ziekten dan diabetes. Als diabeet heb ik een aangepast rijbewijs nodig dat om de vijf jaar moet worden vernieuwd. Ik heb ook steeds mijn ID-diabeteskaartje op zak. Vroeger was ik bloedgever maar nu gaat dit niet meer.

Reizen doe ik nog altijd graag. Zo zijn Amsterdam en Parijs mijn favoriete bestemmingen voor een geslaagde citytrip. In oktober vertrek ik opnieuw naar mijn vrienden in Columbia. Ik kijk ook uit naar de maand augustus want dan ga ik naar Dinkelsbühl in Duitsland. Daar grijpt Summer Breeze, een rock – en heavymetalfestival. Ik ga trouwens regelmatig naar concerten en festivals en mijn favoriete band is Anthrax, een Amerikaanse metalband.

Sociaal Huis

Sociaal Huis

Astridlaan 103
8620 Nieuwpoort

nu gesloten opent vandaag om 09 u.

 Tel. 058 22 38 10

 sociaalhuis@nieuwpoort.be

 <http://www.nieuwpoort.be>