

Zelf heeft gymdocent Rianne Blaauboer altijd zin om te sporten. Maar ze weet ook dat niet ieder kind diezelfde motivatie heeft. Daarom ontwikkelde ze een app om tieners met diabetes type 1 uit te dagen in beweging te komen.

'Ervaringen delen kan verrijkend zijn'

Rianne Blaauboer (35)

“De manier waarop ik met mijn diabetes om ga, past goed bij hoe ik zelf in elkaar zit. Vanaf het moment dat ik het kreeg, dacht ik: oké, dit heb ik, dan moet ik er maar het beste van maken. Ik probeer echt met een open blik naar mijn diabetes te kijken. Zolang het me niet in de weg zit, is het oké. Er is niets dat ik niet doe omwille van mijn diabetes. Misschien sla ik daar soms in door: dan wil ik het allemaal zelf doen en in de hand houden. Terwijl het juist ook steunend en fijn is als mensen je er even bij helpen of meedenken. Maar daar heb ik pas de laatste tijd oog voor. Inmiddels waardeer ik het als een vriendin tegen me zegt dat ik even wat limonade moet drinken als ik niet door heb dat ik in een hypo zit. Ook ben ik heel

dankbaar dat mijn collega's zo ondersteunend zijn. Ik regel alles zelf, maar zij hebben feilloos door als ik even wat moet eten of drinken. Dat kan ik waarderen. Ik werk met pubers die even oud zijn als ik toen ik diabetes kreeg. Ik greep in die tijd steeds naar de frisdrankmachine en was flink vermagerd. Na de diagnose lag ik ruim een week in het ziekenhuis. Daarna verstopte ik het een beetje. Mijn beste vriendin wist het, maar verder wilde ik niet anders zijn dan de anderen. Ik ben ook nooit mee geweest naar kinderdiabeteskampen of zo. Terwijl ik nu inziet dat juist het delen van ervaringen verrijkend kan zijn. Ik had in die periode best een maatje willen hebben om mee te sparren en die hetzelfde doormaakte als ik.

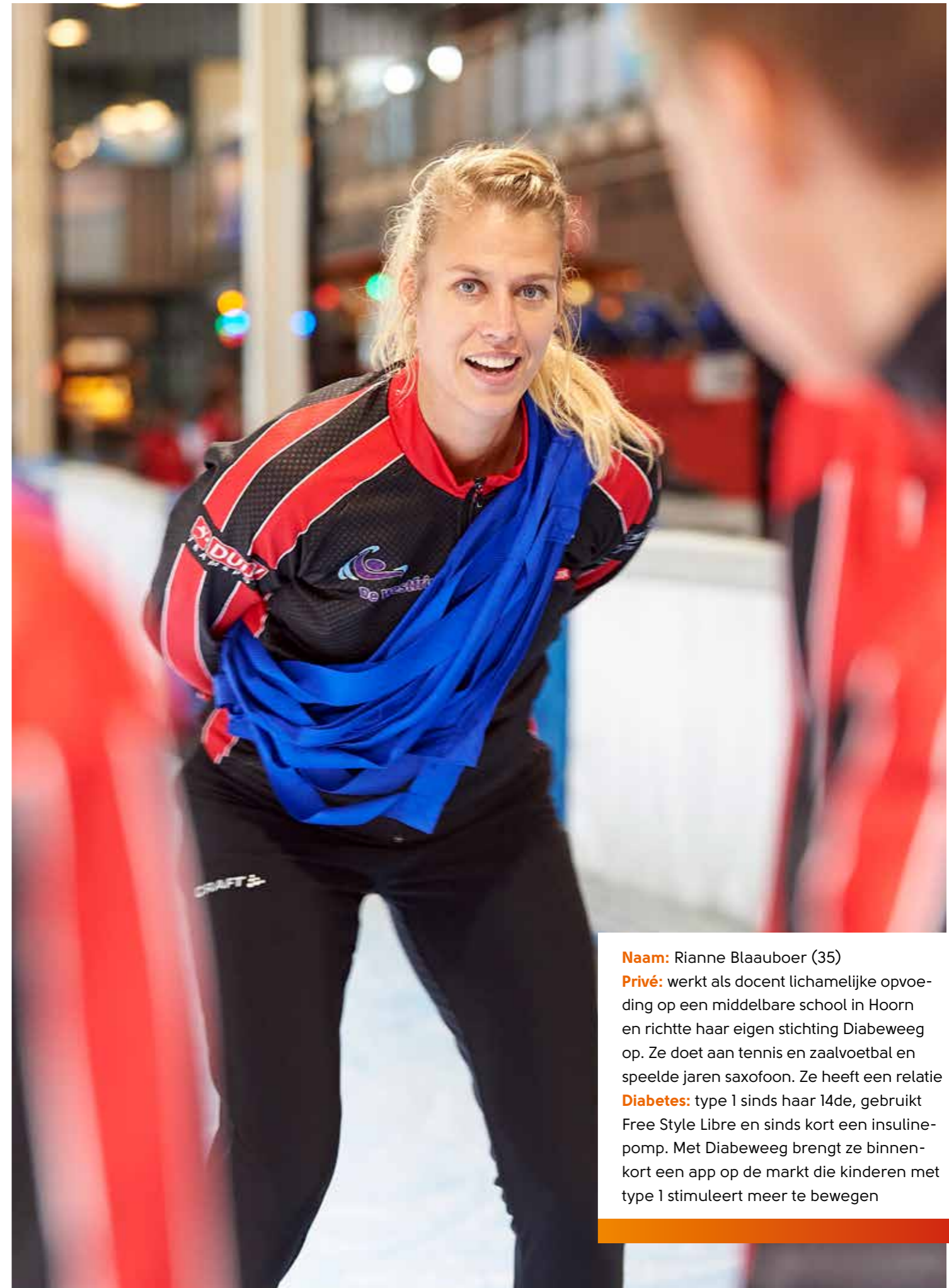
Die behoefte ontdekte ik pas toen ik vier jaar geleden bedacht om een app te ontwikkelen voor tieners met diabetes type 1. Ik weet als gymdocent en fervent sporter wat bewegen in positieve zin kan betekenen voor je glucoseregulatie. Doordat ik veel en graag beweeg zit ik zelf altijd binnen de marges van goede waarden. Natuurlijk gaat het weleens mis of heb ik een onverklaarbare hypo of hyper, maar als ik niet zou bewegen zou dat nog veel erger zijn.

Met de app Diabeweeg kunnen kinderen met type 1 beweegchallenges doen waarbij je tegen de tijd speelt. Er zitten negen verschillende sporten in waaruit je een challenge kunt kiezen. Zo kunnen kinderen punten verdienen, waardoor ze gestimuleerd worden om meer te bewegen. Want het is bekend dat juist in de puberteit zeventig procent van de jongeren een te hoog HbA1c heeft.

Het ultieme doel is dat ze ontdekken hoe leuk bewegen is. Ik heb daar altijd zin in. Maar ik heb ontdekt dat sommige kinderen meer motivatie nodig hebben. Met onze gratis app hoop ik hen te bereiken. Wat dat betreft is het wel heel bijzonder dat het gelukt is, met steun en geld van velen. Daar ben ik ongelooflijk dankbaar voor.” ◀

Oproepje van Rianne:

De Diabeweeg app stimuleert meer te bewegen. De app is zo goed als af. Rianne is op zoek naar testers. Interesse? Meld je dan aan via info@stichtingdiabeweeg.nl en geef aan of je een iOS of Android gebruiker bent.



Naam: Rianne Blaauboer (35)

Privé: werkt als docent lichamelijke opvoeding op een middelbare school in Hoorn en richtte haar eigen stichting Diabeweeg op. Ze doet aan tennis en zaalvoetbal en speelde jaren saxofoon. Ze heeft een relatie

Diabetes: type 1 sinds haar 14de, gebruikt Free Style Libre en sinds kort een insulinepomp. Met Diabeweeg brengt ze binnenkort een app op de markt die kinderen met type 1 stimuleert meer te bewegen