

Dreunende muziek, volle campings waar je nauwelijks slaapt en eten en drinken waarbij je toch net verkeerd gokt met het inschatten van koolhydraten. Ik heb het natuurlijk over één van mijn favoriete plekken: festivals. Mij krijg je niet gelukkiger dan wanneer ik met vrienden kan genieten van goede muziek en nieuwe artiesten ontdek. Maar deze feesten zijn voor mij – met diabetes type 1 - wel een extra uitdaging.

Dat komt omdat ik op zulke momenten volledig uit mijn dagelijkse ritme ben. Als mensen mij vragen of het niet lastig is om met diabetes type 1 te leven, zeg ik vaak: nee joh, ik let gewoon iets meer op dingen die voor iedereen gezond zijn. Denk aan genoeg slapen, gezond eten en voldoende bewegen. Laten dat nu net de dingen zijn die je op festivals vaak wel kan vergeten. Hoe pak je zoiets dan aan? Door de jaren heen leerde ik dat het belangrijk is om je lichaam goed te kennen en te weten wat voor jou werkt. Zo sla ik cocktails vol suiker liever over. Maar die vette hap na een hele dag kilometers afleggen en dansen op het festivalterrein is voor mij dan wel weer een goed idee. Ook weet de groep waar ik mee ben dat ik diabetes type 1 heb en wat ze moeten doen als ik bijvoorbeeld in een ernstige hypo beland. En ik neem altijd extra hulpmiddelen voor mijn diabetes mee. Voor het geval dat mijn insulinepomp ermee stopt tijdens mijn favoriete concert, bijvoorbeeld. Ik bereid me óveral op voor.

#### Geluk boven perfectie

Ik hou er ook rekening mee dat mijn bloedglucosewaarden tijdens festivals

niet altijd binnen mijn streefwaarden zitten. Dat neem ik voor lief. Al baal ik er natuurlijk wel van als ik na een maaltijd een glucosewaarde van 18 aflees op mijn telefoon. Het belangrijkste is om dat jezelf niet kwalijk te nemen. En te genieten van alle activiteiten die jou gelukkig maken. Of dat nou op het podium staan is, meedreunen in een technobunker om 4 uur 's nachts, of verschillende gerechten uitproberen van foodtrucks waarvan je de koolhydraten niet precies weet.

#### Drank en drugs ontdekken? Verzamel informatie

Op een festival komt middelengebruik natuurlijk ook veel voor. Wil jij experimenteren met drugs of alcohol? Weet dan dat je hierover altijd contact op kunt nemen met je zorgverlener en anderen met diabetes. Zij zijn er om je te helpen. Ik weet nog dat ik zelf experimenteerde en compleet ontregeld raakte. Daar leerde ik van, maar door open te zijn en informatie te verzamelen kun je dit voorkomen. En dan: *let the party begin!* ◀

Bekijk voor meer informatie over drugs en alcohol op [dvn.nl/jouw-belangen/festivals](https://dvn.nl/jouw-belangen/festivals).

Naar festival(s) deze zomer?  
Loïs Kuipers (27) deelt haar ervaring

'Cocktails vol suiker  
sla ik liever over'