



LEVEN MET DIABETES: Overzicht / De plaats van diabetes in uw leven

OVERZICHT

Dat ook type 2 diabetes méér is dan "een beetje suiker" zal u duidelijk zijn uit de voorgaande hoofdstukken.

U hebt veel gehoord over de ziekte en de behandeling, en u weet hoe onmisbaar uw eigen inzet is voor een goed resultaat.

Maar wat betekent dat nu voor het leven van alledag? Hoe gaat u om met de kleine of grotere problemen waar u tegen aan zult lopen...?

In dit hoofdstuk bespreken we de plaats van diabetes in uw leven; wat u kunt doen om uw diabetes in balans te houden en waar u rekening mee moet houden als u wilt reizen of iets te vieren hebt.

Ook seksualiteit en enkele psychische en sociale aspecten komen aan bod..

DE PLAATS VAN DIABETES IN UW LEVEN

"Ik ben een diabeet, en daarom mag ik dit of dat niet..." Zoiets hebt u vast wel eens gehoord.

Als mens met diabetes bent u in de eerste plaats gewoon mens. U bént geen "diabeet", maar iemand die diabetes hééft.

Een mens als ieder ander, maar ook zo verschillend als ieder ander. Met uw eigen achtergrond, ervaringen, plannen en verwachtingen, en met uw eigen wijze van omgaan met al wie en wat op uw pad komt. Zoals diabetes. Het is niet anders, al is dat niet altijd gemakkelijk te accepteren. Diabetes zal een deel van uw leven blijven uitmaken.

Geef uw diabetes een plaats, die het u mogelijk maakt er ook werkelijk mee te leven zoals u dat wilt.

We hoorden van iemand die het hebben van diabetes vergeleek met het hebben van een hond...! Een metgezel waar je rekening mee moet houden, die baat heeft bij regelmaat in eten, die dagelijks om een wandeling vraagt, die je moet verzorgen en soms bestraffen, en die lief en leed met je deelt...

Okay, die hond heb je gekozen en gaat niet je hele verdere leven mee, maar toch, het is wel een aardige vergelijking....

Natuurlijk geeft diabetes beperkingen, maar u kent toch ook wel andere beperkingen? Denk aan leeftijd, werk of geloof, uw thuis-situatie of de inhoud van uw portemonnee...

"Accepteren" en "een plaats geven" gaat met vallen en opstaan.

Goede resultaten zullen uw zelfvertrouwen en het gevoel "vat te hebben" op uw diabetes versterken.

Maar allerlei gebeurtenissen kunnen dat tijdelijk ondermijnen: een onverwacht hoog HbA1c, een hypo, of een baan die aan uw neus voorbij ging...

Door van uw eigen positieve én negatieve ervaringen te leren wordt u een goede diabetes-manager.

Mensen met diabetes kunnen ook veel van elkaars ervaringen leren.

De Diabetes Vereniging Nederland (de grootste patiënten-vereniging, met afdelingen in elke regio) biedt mogelijkheden voor lotgenoten-contact, en is een bron van informatie via haar maandblad Diabc of allerhande cursussen. Ze behartigt de gezamenlijke belangen van mensen met diabetes, maar steunen u zonodig ook als persoon.

Is het een idee om voor uw volgende verjaardag het lidmaatschap van de DVN cadeau te vragen?