

# Maak geen ruzie tijdens een hypo



Wat deel je wel over je diabetes in een relatie en wat niet? En op welke manier bespreek je diabetes als je wilt trouwen of kinderen krijgen? Diabetescoach Brigiet Brink deelt de meest voorkomende irritaties en geeft advies. **TEKST DANA PLOEGER ILLUSTRATIE WELMOET DE GRAAF**

**B**rigiet Brink merkt dat jonge mensen de nodige problemen tegenkomen in hun relatie. "Vaak ontstaan irritaties en problemen doordat mensen met diabetes niet delen hoe het werkelijk is om diabetes te hebben. Waardoor de partner het eenvoudigweg niet weet en overbezorgd wordt. Openheid over diabetes en je gevoel hierover kan verhelderend werken. Het is goed samen in gesprek te gaan op een moment dat voor beiden goed voelt. Timing is erg belangrijk. In zo'n gesprek is het goed uit te gaan van wat je belangrijk vindt dat je partner weet en hoe je wilt dat hij of zij reageert. Oordeel niet over de ander, maar geef helder aan wat je wilt. Voor nu en de toekomst. Luister naar elkaar en bedenk samen praktische tips voor de zaken waar jullie samen tegenaan lopen."

## Bezorgdheid

Een veel terugkerend thema is (over)bezorgdheid. Partners maken zich zorgen om hun geliefde; of hij of zij wel op tijd eet of de bloedglucosewaarden wel controleert. Hierover ontstaat veel irritatie, omdat de persoon met diabetes dit ervaart als bemoeizucht en liever zijn eigen boontjes dopt.

**Advies:** *Bespreek op een rustig moment waar jullie tegenaan lopen. Geef aan wat je vervelend vindt én wat je juist fijn vindt van de ander. Realiseer je dat bezorgdheid geen bemoeizucht is, maar voortkomt uit liefde en goede intenties.*



## Desinteresse

Terwijl iemand met diabetes vaak in zijn hoofd bezig met het managen van de diabetes, merkt een partner dit pas als er iets loos is - bij een hypo of hyper. Mensen met diabetes hebben daardoor het idee dat ze er erg alleen in staan, terwijl het de partner irriteert dat hij of zij niet weet hoe het beste te reageren.

**Advies:** *Bespreek samen op welke manier je je diabetes beleeft en hoe je wilt dat je partner daaraan aandacht geeft. Heb vertrouwen in elkaar dat er geen sprake is van desinteresse, maar van niet weten hoe ermee om te gaan.*

## Wel of niet delen

De mate van delen over hoe het gaat met de medische kant van diabetes is een herkenbaar issue. Wat vertel je wel aan elkaar en wat houd je liever voor jezelf? Veel mensen met diabetes hebben moeite hun bloedglucosewaarden te delen, omdat het kwetsbaar is en er toch een bepaald oordeel aan hangt. 'Zit je nu alweer zo hoog?'

**Advies:** *Geef aan waar jouw grenzen liggen en wat je van de ander verlangt. Respecteer elkaar en houd rekening met elkaars wensen.*

## Hypo's en hypers

De meeste mensen met diabetes weten dat hypo's of hypers erbij horen. Veel ruzies ontstaan tijdens of kort na de hypo. De persoon met diabetes kan als gevolg van lage bloedglucosewaarden stijf staan van de adrenaline en kattig of eigenwijs reageren. Voor de partner is niet altijd duidelijk dat dit gedrag het gevolg is van de hypo en dat veroorzaakt veel gedoe en onbegrip.

**Advies:** *Bespreek nooit tijdens een hypo of hyper wat er misgaat. Kies een moment waarop je weer fit bent. Timing is erg belangrijk. Maak samen afspraken hoe het beter kan bij een volgende keer.*



# EENVOUD • KWALITEIT • GEBRUIKSGEMAK

Was alles aan diabetes maar zo eenvoudig...



**1** Strip in de meter



**2** Bloed aanbrengen



**3** Klaar!

## Eenvoud:

- Direct uit de verpakking te gebruiken
- Meten in drie eenvoudige stappen

## Kwaliteit:<sup>1-4</sup>

- Een nauwkeurige meter die voldoet aan de Europese richtlijn: ISO 15197:2013
- TÜV Rheinland gecertificeerd
- Getest in het laboratorium én in handen van de patiënt

## Gebruiksgemak:

- Coderen niet nodig
- Goed afleesbaar scherm
- Na 5 tellen is uw resultaat zichtbaar
- Oranje teststrippoot
- Software voor het uitlezen van uw resultaten op aanvraag beschikbaar

Vragen over de Contour producten? Bel gratis: 0800 235 22 937

Vergoed door alle zorgverzekeraars in Nederland

## Angst voor de toekomst

Wie graag samen verder wil in het leven, denkt na over een gezamenlijke toekomst. Wanneer een van beide diabetes heeft kan dit ook beangstigend zijn. Kunnen we wel kinderen krijgen en hoe gaat dat met een zwangerschap? Wat voor complicaties komen erbij kijken en is diabetes erfelijk? Dergelijke gedachten kunnen een schaduw over de toekomst leggen.

**Advies:** Houd vertrouwen in elkaar en in de toekomst. Laat je gedegen medisch informeren en bespreek de verwachtingen over en weer. En vergeet niet dat relaties maar zelden uitgaan omdat iemand diabetes heeft, meestal is er dan meer loos.

Ervaringen delen? Ga naar [www.diabetestrefpunt.nl](http://www.diabetestrefpunt.nl)



## Over (diabetes)irritaties gesproken

**Marc (28) heeft diabetes type 1 en ergert zich aan zijn vriendin. Hij woont samen en heeft twee jonge kinderen**

"Mijn diabetes zit altijd in mijn hoofd en ik ben er vaak mee bezig. Ik praat er nooit over, maar ik erger me wel aan mijn vriendin. Ze koopt vaak eten zoals witte pasta, maar dat eet ik niet. Toch zeg ik dat dan niet. Of we komen in de stad vrienden tegen en dan wil ze spontaan een hapje eten. Daar schiet ik helemaal van in de stress, omdat ik dan niet weet wat ik kan eten. Stik chagrijnig word ik daarvan. Misschien moet ik dat een keer aan haar uitleggen."

**Stefan (18) maakt zich zorgen om zijn vriendin met diabetes type 1**

"We zijn al best een tijdje samen en mijn vriendin doet altijd heel luchtig over haar diabetes. Ik stond er nooit bij stil wat het precies inhoudt. Ik hoor nooit wat haar bloedglucosewaarden zijn en ze wil niet

dat ik mee ga naar het ziekenhuis. Toch maak ik me zorgen, want volgens mij gaat het niet zo goed met haar. Ik ben eens op internet gaan kijken en schrok behoorlijk. Dit is een ingewikkelde aandoening, die ernstige gevolgen kan hebben voor je gezondheid. Ik wil haar daarin graag steunen, maar ze laat me niet toe."

**Anouska (22) met diabetes type 1 heeft sinds kort een vriend**

"Ik word soms gek van mijn overbezorgde vriend. Hij maakt zich de hele tijd druk om mij en dat hoeft helemaal niet. Hij vindt dat ik niet goed voor mezelf zorg en pas hadden we ruzie omdat hij wil dat ik iets zoets in de auto leg, voor het geval ik een hypo krijg. Waar bemoeit hij zich mee! Ik kan prima voor mezelf zorgen. We hebben nog niet zo lang een relatie, hoe moet dat nu in de toekomst?"