

# Word ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



01-2015

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)

@DiabetesNL

DiabetesverenigingNL

# Acceptatie

## Leven met diabetes



[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

**Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**De mededeling: 'U heeft diabetes' komt voor veel mensen als een schok. Uw wereld lijkt in te storten. U heeft een chronische ziekte die nooit meer overgaat. Wat het betekent om diabetes te hebben, verschilt van persoon tot persoon. Iedereen probeert diabetes op zijn eigen manier een plekje in zijn leven te geven. Dat gaat niet altijd gemakkelijk. Maar het is met wat steun zeker mogelijk.**

## Diagnose

De eerste stap is het wennen aan de diagnose.

De een reageert verdrietig, de ander is boos, een derde opgelucht. Sommigen, vaak jongeren, schamen zich of krijgen last van minderwaardigheidsgevoelens: ze zijn immers ineens chronisch ziek. De een gaat met voortvarendheid aan de slag met de behandeling, de ander wil er niets van weten. Aan diabetes moet u zelf veel doen. U heeft voor een groot gedeelte zelf de touwtjes in handen. Maar dat gaat bij de een gemakkelijker en sneller dan bij de ander. Het is daarom goed om te weten hoe diabetes stemmingen, emoties en gevoelens kan beïnvloeden. Want dat heeft ook weer invloed op uw bloedglucose. En dus op uw behandeling.

## Wennen

Zodra u weet dat u diabetes hebt, moet u gelijk beginnen met de behandeling. Er even een paar weken over nadenken is er niet bij. Er volgt een tijd van wennen aan de behandeling en aan een nieuwe leefstijl. U moet uw evenwicht zien te hervinden en uw

diabetes een plaats leren geven, zodanig dat u niet uw hele leven aanpast aan uw diabetes. Dat kan moeilijke momenten geven. Uw behandeling is tenslotte levenslang, u voelt zich beperkt in uw activiteiten, u moet op zoveel dingen letten. U kunt daar heel emotioneel onder zijn. Stemningswisselingen komen veelvuldig voor bij mensen met diabetes. Dit kan leiden tot sombere gevoelens, vermoeidheid, slaapproblemen, minder energie, minder of juist meer eetlust en een slechte concentratie.

## Zorgen?

Met diabetes kunt u zich soms flink zorgen maken. Dat is heel begrijpelijk. U weet niet wat diabetes met u zal doen. Zo kunt u bang zijn om opnieuw een ernstige hypo te krijgen of bent u bang voor complicaties, zoals blindheid en nierproblemen. Een andere vorm van zorgen, is angst voor het prikken en spuiten. Dat is in het begin helemaal niet abnormaal, zeker niet bij kinderen, maar soms gaat de angst alles overheersen. Een goede training, begeleiding en informatie zijn dan noodzakelijk.

## Hulp

Een hulpmiddel om diabetes een plekje in uw leven te geven, is informatie. Lees over diabetes, stel vragen aan uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner, bezoek cursussen. Als u weet wat diabetes is, is het makkelijker om met uw diabetes om te gaan. U bent zekerder van uzelf, want u weet nu wat er gebeurt als u gespannen bent of hoe u een hypo moet voorkomen. Als u meer weet over diabetes, kunt u ook beter

met uw behandeling omgaan. En als uw bloedglucose goed is geregeld voelt u zich fitter, sterker en gezonder, zowel lichamelijk als geestelijk.

## Praten

In deze folder staan veel problemen genoemd die u kunt tegenkomen als u diabetes heeft. Gelukkig komt dit niet bij iedereen voor. De meeste mensen met diabetes lukt het om hun diabetes een eigen plekje in hun leven te geven. Met vallen en opstaan, dat wel, maar dat geldt voor alles.

Het is belangrijk dat mensen uit uw omgeving u kunnen steunen als dat nodig is: uw ouders, vriend(in) of partner. Diabetes heeft u namelijk nooit alleen. Ook partners en familie hebben ineens een 'beetje' diabetes. Dat is moeilijk en dat kunnen ze soms als een last ervaren. Er met iemand over praten en samen oplossingen zoeken is een goede manier om de diabetes niet de overhand te laten krijgen. Dit kan bijvoorbeeld door contact te zoeken met een gespecialiseerde diabetescoach, een ervaringsdeskundige of de Diabetesvereniging.

Wilt u tips over hoe u hiermee om kunt gaan?

Bel dan de klantenservice van Diabetesvereniging Nederland: 033 - 463 05 66 of mail naar [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

