

# Zelfdiscipline

## Zo houd je het langer vol

Iedere levensfase heeft eigen valkuilen bij het volhouden van diabetes. Hoe ga je ermee om als je net aan het puberen bent of voor de zoveelste keer je HbA1c ziet stijgen? Wietske Wits (Diabeter) en voormalig internist Fred Storms geven oppeppers voor je zelfdiscipline.

TEKST **DANA PLOEGER** ILLUSTRATIE **WELMOET DE GRAAF**

### Leeftijd: 4 tot 12 jaar Geen strop, maar vangnet

Op deze leeftijd ligt de praktische uitvoering van discipline nog sterk bij de ouders. Toch hebben basisschoolleerlingen ook altijd zelf hun 'opletknop' aanstaan. Al op jonge leeftijd moeten ze alert zijn bij traktaties op school of een ijsje tijdens een uitje. De beste aanpak om ze op jonge leeftijd te bemoedigen, is ze in vertrouwen op te voeden. Geef kinderen ruimte en het vertrouwen dat ze het best zelf kunnen – zeker als ze 10 of 11 jaar zijn (de prepuberteit). Als ouders altijd alles oplossen, leren ze het nooit zelf en zitten ouders in de puberteit met de gebakken peren. Als ouder vorm je een vangnet, maar let op dat het geen strop wordt. Ga bij dat schoolreisje een keer niet mee, geef een mede-ouder of leerkracht goede instructies. Daarmee groeit het zelfvertrouwen en ook de zelfdiscipline. Beloon goed gedrag en help waar nodig. Leg uit waarom het zo belangrijk is dat het kind regelmatig in z'n vinger prikt. Artsen en zorgverleners geven nog te vaak alle informatie aan de ouders: betrek het kind erbij. Als het een keer misgaat, wees dan niet gelijk boos. Vraag wat hij of zij nodig heeft om zich morgen weer lekkerder te voelen. Luister hierbij goed, geef niet alleen instructies. Tot slot, relativeer de strubbelingen van je kind met diabetes geregeld. Benader het met humor, een knipoog en een high-five. Dat helpt!



### Leeftijd: 12 tot 18 jaar Benadruk het positieve

De puberteit is één grote ontdekkingstocht. Het grootste struikelblok rond discipline is het opzoeken (en overschrijden) van grenzen. Zo kan een puber ineens stoppen met het vingerprikken op school, gewoon omdat hij of zij er geen zin meer in heeft. Pubers willen geen uitzondering zijn. Een tiener kleurt niet altijd binnen de lijntjes, is af en toe rebels en doet niet meer braaf wat ouders willen. Dat levert strijd op. Ouders zouden iets minder vaak (hardop) mogen zuchten. Word niet gelijk boos, laat een puber fouten maken. Hij of zij kan elke dag opnieuw beginnen. Als het even een periode wat minder gaat en er zit dan ineens een goede dag tussen, beloon die dag dan met iets fijns. Ook artsen zouden recalcitrante pubers wat meer ruimte moeten geven: stel niet te hoge eisen, laat dat HbA1c dan maar tijdelijk iets oplopen. Als dat rust en ruimte geeft, is dat helemaal niet zo dramatisch. Blijf wel educatie geven, ook hier is vertrouwen belangrijk. Blijf praten met de puber, zorg dat de scherpe randjes van de ruzies afgaan. Humor is in deze fase erg belangrijk. Benadruk de positieve momenten of doe juist iets gek: verzin een weddenschap, iets out of the box. Of stel samen een gebruiksaanwijzing van het kind op. Hoe wil zoon of dochter behandeld worden en maak daar afspraken over; wat is wel en niet haalbaar? Verder zijn vrienden en vriendinnen, maar ook andere tieners met diabetes op een diabetesforum belangrijk. Zorg dat er naast de ouders nog anderen zijn die de puber kunnen motiveren en bemoedigen.

*De adviezen in dit artikel zijn afkomstig van voormalig diabetesarts/internist Fred Storms en Wietske Wits, patiënt-communicatieadviseur bij Diabeter*

## Leeftijd: 18 tot 30 jaar **Geef jezelf ruimte**

Volwassenheid kan heftig aanvoelen. Je wordt echt in het diepe gegooid. Je begint aan een studie of een baan en gaat op jezelf wonen, je bent meer op jezelf aangewezen. Dit kan juist een eenzame periode zijn. Voor de medische zorg betekent dit dat je vaak van de kinderarts, toch een beetje je 'derde' ouder in de zorg rond diabetes, naar de internist overstapt. Ook ouders komen meer op afstand te staan. Er valt van alles en iedereen weg en je moet veel zelf regelen. Dit kan een lastige tijd zijn, want krijg het maar eens voor elkaar. Alles is ineens jouw eigen verantwoordelijkheid – tot en met het op tijd in huis

halen van je insuline aan toe. Ook komt in deze fase je karakter, je persoonlijkheid sterker naar voren: ben je iemand die altijd alles tot in de puntjes regelt of laat je dingen wat meer slossen? Je kunt jezelf behoorlijk tegenkomen in deze levensfase. Zie diabetes niet als een wedstrijd met jezelf. Erken dat het soms rot is, dat het klote is om diabetes te hebben. Geef ruimte aan deze emoties, wees eerlijk tegenover jezelf en je omgeving. Ook als je je een keer niet goed voelt. Leg het uit. Zeker als je een relatie krijgt, is het belangrijk hierin open te zijn. Verwacht niet te veel van jezelf en probeer niet alles alleen op te lossen. Perfectionisme helpt je van de regen in de drup. Onthoud dat 30% van de gevolgen van diabetes je overkomt en dat je 70% meer zelf in de hand hebt. Wees niet te streng voor jezelf. En vergeet niet hulp te vragen aan je omgeving. Dat is zeker geen schande.

### Meepraten over zelfdiscipline?

Zoek jouw steuntje in de rug op ons diabetestrefpunt.nl



## Leeftijd: 60 plus **Wees niet te streng, maar reëel**

Bij oudere mensen mag het wel een tandje minder wat betreft de discipline. Het 'moeten' verandert hier eerder in 'mogen', zeker bij de groep zeventigplussers. Natuurlijk mag niemand een behandeling worden onthouden, maar enige ontspanning ten aanzien van de aanpak en discipline is wel op zijn plaats. In deze levensfase is het vooral belangrijk om te kijken wat iemand aankan. De ene oudere is de andere niet. Zo kan iemand die nog scherp van geest is wellicht uitstekend de tips om een wat verhoogd HbA1c te verlagen in zich op te nemen. Terwijl dit voor iemand met cognitieve problemen (aandacht, concentratie, geheugen, problemen oplossen) geen haalbare kaart meer is. Het is als oudere dan ook goed te beseffen waar je tegenaan loopt. Ben je nog zelfredzaam, kun

je je diabetes nog prima zelf managen of heb je extra hulp nodig? Kijk goed naar je persoonlijke omstandigheden en wees reëel in wat je allemaal nog van jezelf verlangt. Zo kan het zijn dat je naast je diabetes nog andere aandoeningen hebt waarmee rekening moet worden gehouden. Ook je persoonlijke leefomstandigheden zijn van belang. Woon je samen met iemand die een beetje over je schouder meekijkt of moet je alles zelf opknappen? Vraag hulp. Ook de levensverwachting is een aspect dat meegenomen mag worden. Zo zal een oudere diabetespatiënt, woonachtig in een verpleeghuis, minder 'agressief' behandeld worden. Het is zelfs risicovol om een al te scherpe instelling te hebben op deze leeftijd; het risico op hypo's is dan groot. En zo raak je van de regen in de drup.



## Leeftijd: 30 tot 60 jaar **Zoek een steuntje in de rug**

Vanaf je 30ste verwacht iedereen helemaal dat je je diabetes vooral zelf regelt. Discipline is iets wat van buitenaf wordt opgelegd, maar het heeft ook een aspect dat van binnen uit komt: de zelfdiscipline. Die speelt in deze levensfase een grote rol. Toch is jezelf motiveren en enthousiasmeren niet altijd eenvoudig. De vraag is of je het kunt opbrengen om je aan al die regels te houden, die goed voor je zijn. Zo is er vaak dat span-

ningsveld tussen genieten van het leven, en dus een keer lekker bourgondisch eten, of juist altijd precies dat eten wat goed is voor je diabetes. Ook op het gebied van bewegen is de motivatie niet altijd uit jezelf te halen. Als je net lekker zit te lezen, terwijl je eigenlijk zou sporten, kom dan maar eens uit die luie stoel. Daarbij neemt je leeftijd toe en word je wat strammer en soms minder fit, waardoor sporten ook weer lastiger wordt

– terwijl het dan juist belangrijk is om in beweging te blijven. Om discipline op te brengen kun je in deze fase hulp van anderen gebruiken. Bij bewegen kan dat een sportmaatje zijn of een vaste routine. Op emotioneel vlak kun je ook wel een handje geholpen worden: zoek mensen om je heen (kan ook online), vind iemand bij wie je je hart kunt uitstorten. Depressieve gevoelens liggen op de loer, wees hier alert op. Juist als het even niet lekker

loopt, kun je wel een steuntje in de rug gebruiken. Zoek hulp voordat je gemoed ver onder nul raakt. En op het medische vlak heb je aan je arts of diabetesverpleegkundige een goede om je te stimuleren en te motiveren. Iemand moet je af en toe een duwtje in de goede richting geven. Maak samen een

plannetje en kijk na drie maanden of je persoonlijke doelen zijn gelukt. Dat motiveert!

