

## Tips om voluit te werken met diabetes

- **Solliciteren met diabetes**  
Zal ik tijdens het sollicitatiegesprek vertellen dat ik diabetes heb? Of je het wel of niet gaat vertellen hangt af van de functie, maar ook van de invloed van je diabetes op je leven. De wet zegt dat een werkgever tijdens een sollicitatiegesprek niet mag vragen naar je gezondheid. Maar als je diabetes invloed heeft op het werk dat je gaat doen, ben je wettelijk verplicht dat tijdens het solliciteren te zeggen. Is dat niet zo, dan mag je zelf weten of je tijdens het solliciteren vertelt over je diabetes. En wat je dan vertelt. Denk hier voor het gesprek goed over na. Wil je ervaringen over solliciteren uitwisselen met andere mensen met diabetes, dan kan dit via DiabetesTrefpunt.
- **Blijf in gesprek met collega's**  
Durf je op je werk niet over je diabetes te praten omdat je bang bent dat ze jou zien als iemand die minder presteert? Om je werkgever te laten zien dat je met diabetes voluit kunt werken, is openheid over je diabetes juist heel belangrijk. Geef aan wat je dagelijks zelf doet om je diabetes onder controle te houden en geef voorbeelden van situaties die van jou directe actie vragen. Bijvoorbeeld eten bij een hypo en spuiten bij een hyper. Zo laat je zien dat je alles onder controle hebt en je diabetes jouw presteren niet in de weg staat. Wil het team waarbinnen je werkt graag nog meer informatie? DVN verzorgt graag een training of workshop bij jou op je werk. Neem contact met ons op via [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl).
- **Houd grip op je werktijden**  
Kun je met diabetes werken in een functie met onregelmatige diensten? Het goed managen van je eigen diabetes kan je helpen bij onregelmatige werktijden. Het kan wel betekenen dat je behandeling (insuline/medicatie) aangepast moet worden of dat je kiest voor een andere behandeling. Geef, als je ergens tegenaan loopt, op tijd bij je werkgever aan wat je nodig hebt om goed te kunnen blijven werken.
- **Houd balans**  
Diabetes en werk zijn niet altijd goed te combineren. Als het druk is, neem je soms geen tijd om je bloedglucosewaarden te controleren waardoor je ineens wordt overvallen door een hypo. Uiteraard net als je een deadline moet halen. Of je bent uitgeput door sterk wisselende bloedglucosewaarden en raakt hierdoor uit balans.

### **Diabeteswerkcoach**

Kom je in een situatie waarbij je het lastig vindt om de balans te vinden tussen je diabetes en je werk, dan kan een diabeteswerkcoach van DVN je hierbij helpen. Ouders van kinderen met diabetes kunnen ook uit balans raken door de combinatie van de zorg voor hun kinderen en hun eigen ambitie om te werken. Ook zij kunnen terecht bij een diabeteswerkcoach. [Dien direct een aanvraag in of vraag meer informatie aan.](#)

- **Maak werken met complicaties bespreekbaar**

Bang dat je met complicaties niet meer kunt werken? Door zo goed mogelijk je diabetes te reguleren, verklein je de kans op complicaties. Maar helemaal voorkomen kun je ze helaas niet. Heb je last van complicaties? Maak een afspraak met de bedrijfsarts en bespreek de mogelijkheden voor werkaanpassingen. Breng, indien nodig, je eigen behandelend arts in contact met de bedrijfsarts. Probeer samen te kijken naar wat nog wel kan.

- **Vergroot de kennis van je leidinggevende en collega's**

Wist je dat er voorlichtingsmiddelen, een training en informatiebijeenkomsten zijn voor werkgevers en leidinggevenden over diabetes? Zo krijgen zij meer inzicht in diabetes en de consequenties voor het werk. Het leert leidinggevenden ook hoe zij hiermee het beste kunnen omgaan. Hierdoor kunnen zij zorgen voor meer begrip en steun in jouw werkomgeving. Ook kun je [bij DVN informatiefolders aanvragen](#) en aan je collega's geven. Al deze zaken hebben niet alleen positieve gevolgen voor je diabetes, maar ook voor de sfeer op je werk. [Neem voor meer informatie contact met ons op.](#)

**Arbeidsparticipatietool**

Deze tool geeft zowel werknemers als werkgevers nuttige informatie over diabetes op de werkvloer. DVN heeft de totstandkoming van deze tool mogelijk gemaakt. Ga naar de [arbeidsparticipatietool](#) en lees meer over werken en diabetes.