

Beste diabetescoach,

“Sinds ik twee maanden geleden gestart ben met meerdere keren per dag insuline spuiten, heb ik het gevoel dat dit mijn leven volledig beheerst. Mijn suikers vliegen alle kanten op en ik moet er de hele tijd mee bezig zijn om ze in toom te houden. Ik vind het zo vermoeiend. En dan die zak met spullen die ik overal mee naar toe moet nemen. **Ik wil me graag vrij voelen, maar het lukt me niet. Wat kan ik doen?**”



Dirk (59, ruim tien jaar diabetes type 2)

Beste Dirk,

Bedankt voor je vraag. Ik kan me voorstellen dat het insuline spuiten een behoorlijke omslag voor je is geweest en dat dit je gevoel van vrijheid heeft aangetast. Het vereist inderdaad een aantal nieuwe vaardigheden, die je je eigen moet zien te maken.

Je geeft aan dat je sinds twee maanden insuline spuit. Dat is nog niet zo lang. Het duurt altijd een tijdje voor je nieuwe vaardigheden onder de knie hebt. Vergelijk het met leren autorijden. Gun jezelf de tijd om deze vaardigheden te leren en aan je nieuwe routine te wennen. Natuurlijk blijft het regelmatig opletten geblazen, maar de routineuze zaken zullen je op termijn veel minder energie gaan kosten.

Verder zeg je dat je suikers alle kanten opvliegen. Ik vraag me af of je dit met je behandelaar hebt besproken. Als je bloedglucosewaarden sterk schommelen kan dat aan diverse factoren liggen (hoeveelheid koolhydraten, de mate van

beweging en/of stress). Het is zinvol om dit soort factoren samen met de arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist in kaart te brengen, zodat duidelijk wordt waar de schommelende waarden door worden veroorzaakt. Zo kun je samen een oplossing zoeken.

Dan de extra spullen die je inderdaad nu eenmaal bij je moet hebben. Je zou ze in een mooie rugzak of tas kunnen doen. Zo koppel je het meenemen van de spullen aan iets positiefs. Ook voor mannen bestaan er mooie tassen! Misschien kun je in de tussentijd verhalen van anderen lezen, die ook recent op insuline zijn overgestapt, bijvoorbeeld op online diabetesfora als Diabetes Trefpunt of Facebookgroepen over diabetes. Of bel de Diabeteslijn van DVN of bezoek een regioactiviteit. Het helpt vaak om te ervaren dat je niet de enige bent die hiermee worstelt.

Ik hoop dat dit je helpt en wens je een groter gevoel van vrijheid toe!

Liefs, Stefanie

Stefanie Rondags (35, diabetes MODY3)

is psycholoog, gepromoveerd in psychosociaal diabetesonderzoek en voert een praktijk voor psychologie en diabetescoaching in Amsterdam. Voor Diabc beantwoordt zij lezersvragen over (emotionele) worstelingen in het omgaan met diabetes. Heb jij ook een vraag voor haar? Stuur een e-mail naar diabc@dvnl.nl en wie weet wordt jouw vraag in een volgende Diabc behandeld.

