

Stefanie Rondags (37) werd op haar 14e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. [www.stefanierondags.nl](http://www.stefanierondags.nl)

# Stefanie

## Vertrouwen

**M**ijn diabetesinstelling is behoorlijk goed, zowel letterlijk als figuurlijk, vind ik zelf. Letterlijk beschik ik over een mooi HbA1c van 44 mmol/mol (oude waarde: 6.2%) met zeer sporadisch een milde hypo. Wel heb ik dagelijks waarden tussen de 10 en 15 mmol/L, vooral in de avond, maar mijn internist blijft erbij dat dat geen ramp is. Figuurlijk beschik ik over een positieve kijk, als het om mijn diabetes gaat. Ik heb alle handelingen en bijkomend gedoe geaccepteerd als onderdeel van mijn leven - niet leuk, maar het hoort er nu eenmaal bij - en ik kijk met vertrouwen (en goede hoop) naar de toekomst. Ik maak er maar het beste van, wat er ook op me af komt. Ik laat in elk geval niets, vanwege mijn diabetes. Soms is dat echt wel even spannend, zoals toen ik ging duiken in Thailand, en hoopte dat alles goed zou gaan. Daar diep in de zee. Of die keer dat ik ontzettend ziek werd in Guatemala, en niet wist wat ik moest doen. Of bij de hardlopedwedstrijd in Amsterdam waar ik aan mee deed, en waarbij ik zo hoog zat dat ik misselijk moest afhaken. Of op momenten van zware hypo's, vooral die waarbij ik alleen was. Dan was mijn goede instelling ver te zoeken. Maar ik heb gaandeweg op mezelf, en anderen om mij heen, leren vertrouwen en weet dat ik hier en daar wat extra voorzorgsmaatregelen moet treffen. Diabetes is echt geen pretje, maar accepteren dat dat zo is, scheelt al een hele hoop.

‘Ik laat niets vanwege mijn diabetes’