

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



Stefanie

Rust, reinheid, regelmaat

In het leven van avontuurlijk ingestelde zielen speelt diabetes een grote rol, kan ik me zo voorstellen. In elk geval een grotere rol dan bij mij. Zelf ben ik niet zo avontuurlijk: ik hou van Rust, Reinheid, Regelmaat. Stress probeer ik zoveel mogelijk te vermijden - daar richt ik mijn hele leven op in - en ik ben nogal een gewoontedier, met veel routines. Zo eet ik vaak dezelfde dingen, zeker als ontbijt en lunch, maar ook qua avondmaaltijden varieer ik niet al te veel. Saai misschien, maar ik vind het fijn. Verder sport ik niet, dus daar ook geen heftig geschommel, maar ik probeer wel dagelijks voldoende te bewegen. Tot slot vind ik het niet erg om regelmatig mijn bloedglucose te meten en heb ik het geluk dat mijn lijf redelijk voorspelbaar reageert. In mijn leven speelt diabetes dus een figurantenrolletje. Bij mijn moeder, die sinds haar twaalfde diabetes heeft, is dit ook het geval. Ook zij is altijd van de RRR geweest. Ze is nu een gezonde en kwieke zeventigjarige, ondanks een decennialang iets te hoog HbA1c. Voor mij een geruststellend feit. Met grote bewondering kijken wij naar mensen met diabetes die marathons rennen, veel op reis zijn of anderszins een sterk wisselend leven leiden. Je aard kies je natuurlijk niet, maar we zijn beiden blij dat we zijn zoals we zijn, als het om onze diabetes gaat. Het maakt de boel toch net wat gemakkelijker...

‘Ik ben nogal een gewoontedier met veel routines’