

Emotionele en sociale aspecten van diabetes type 1 (T1D)

Doordat T1D constant de aandacht vraagt, kan het een impact hebben op de mentale gezondheid en ook op het sociaal leven.

Emotionele en mentale gezondheid

Er zijn geen vakanties of pauzes van T1D, dus het is belangrijk om voor uw mentale gezondheid te zorgen en een 'diabetes burn-out' te voorkomen. Hier zijn enkele dingen die u kunt proberen:



- Begrijp dat het oké is om niet 'perfect' te zijn. Bloedsuikers zijn nu eenmaal niet altijd binnen het bereik, zelfs als u uw best doet.
- In plaats van kwaad of overstuur te raken over een hoge of lage bloedsuikerwaarde, kunt u leren hoe uw lichaam reageert zodat u vooruit kunt plannen en de volgende keer dingen anders kunt doen.
- Geef uzelf een schouderklopje voor wat u goed doet.
- Neem kleine stappen om uw doelen te bereiken.
- Neem de tijd om die dingen te doen die u leuk vindt!
- Spreek met uw diabetesteam, studieteam, T1D-steungroepen of professionals in de geestelijke gezondheidszorg. U staat er niet alleen voor!

Sociaal leven

Leven met T1D is een uitdaging voor mensen van alle leeftijden, maar oudere tieners en jongvolwassenen met T1D komen voor unieke sociale uitdagingen te staan.

Uit huis gaan, of het nu voor school is of omdat u op zichzelf gaat wonen, kan in het begin moeilijk zijn. Iemand met T1D moet ook de balans vinden tussen onafhankelijkheid en de T1D-behandeling, doktersafspraken, bevoorrading en gezonde voedingskeuzes maken.

Overweeg om uw naasten (vrienden, kamergenoten, leerkrachten, collega's) over uw T1D te vertellen zodat ze de symptomen van lage bloedsuikerwaarden kunnen herkennen in geval van nood.

Op restaurant of café gaan is typisch voor een sociaal leven of als u gaat daten. U kunt zich ongemakkelijk voelen als u gezonde voedingskeuzes maakt of beslist om geen alcohol te drinken. Het is uw keuze of u iemand wel of niet vertelt dat u T1D hebt, maar misschien voelt u zich beter op uw gemak als u het wel doet en kunt u zich beter op het moment focussen.

Weet dat het belangrijk is dat mensen rondom u uw T1D begrijpen, maar dat T1D niet bepaalt wie u bent!

Voor meer informatie over de FABULINUS-studie neemt u contact op met uw studiearts.

Bedankt voor al uw bijdragen aan de FABULINUS-studie!