

de emotionele diabetesachtbaan

Leven met diabetes type 1 voelt als een ritje in een achtbaan, vindt de Amerikaanse blogger Adam Brown. Wat helpt hem om alle gevoelens het hoofd te bieden en bewust te leven?

TEKST ADAM BROWN VERTALING RIANNE MARIJS

1. Frustraties

- "Hoe kan ik deze bloedglucosewaarden hebben? Gisteren deed ik precies hetzelfde en toen gebeurde dit niet!"
- "Shit, ik verpruts het echt vandaag. Ik kan er helemaal niks van."
- "Ik heb gesport, niet gegeten en mijn bloedglucosewaarde is GESTEGEN? Argh!"

Wat mij helpt:

- Frustratie levert niks op en geeft me alleen maar een rotgevoel. Ik kan me beter afvragen: hoe kan ik het morgen beter doen?
- Er zijn ruim twintig factoren van invloed op mijn bloedsuikerspiegel; niet elke afwijkende waarde is mijn schuld of überhaupt door mij te beïnvloeden.
- 16 of 2,8 mmol/l is geen slecht rapportcijfer of

Tijdens het ritje in de diabetesachtbaan weet ik nooit wat me om de hoek te wachten staat en soms vrees ik voor mijn leven. Ik moet voortdurend oppassen dat ik mijn evenwicht niet verlies; leven met diabetes is een zware balansoefening. Ik moet bijvoorbeeld bovenop mijn bloedglucosewaarden zitten, maar niet zo erg dat de diabetes mijn leven overneemt. Of goed voor mijzelf zorgen maar ook niet té streng zijn.

Ik ben bijna elke dag wel ergens gefrustreerd over of voel me schuldig. Maar er zijn ook dagen dat alles goed gaat. Ze komen minder vaak voor en zijn daarom des te geweldiger.

persoonlijk falen. Het is een neutraal cijfer dat mij helpt om iets te veranderen.

- Wandelen. Zelfs na vijf minuten voel ik me al rustiger.
- Vijf keer diep ademhalen (tijdens het inademen tot vijf tellen, tijdens het uitademen aftellen tot één).
- Een vast ochtendritueel. Als ik mijn dag goed begin, profiteer ik daar de hele dag van. Ik probeer altijd om zeven uur op te staan en vóór het werk te wandelen of te fietsen. Bewegen zorgt ervoor dat mijn bloedsuikerspiegel de rest van de dag beter op peil blijft.

2. Boosheid

- "Diabetes is zoveel werk"
- "Ik heb nooit eens vrij van diabetes"
- "Ik ben deze rotziekte zat!"

Wat mij helpt:

- Waarom zou ik vandaag aandacht besteden aan mijn diabetes? Omdat ik aardiger, geduldiger en de beste versie van mezelf ben bij vrienden en familie als mijn bloedglucosewaarde op peil is. Ik heb meer energie om dingen te doen waar ik blij van word, ik lach meer en ben minder gestrest. Ik slaap beter en kan helderder denken.

Adams diabetesregels

1. Minder koolhydraten per maaltijd eten (voor mijn bloedsuikerwaarden betekent dat echt een wereld van verschil).
2. Meer groenten eten.
3. Zelf koken.
4. Vermijden: suiker, aardappels, witte rijst, witbrood, pasta, crackers, chips en alles wat gefrituurd is.
5. Als tussendoortje: noten, zaden, groenten, fruit en eiwitrijke snacks.
6. Water of ongezoete thee drinken.
7. Als ik een toetje neem, voor fruit kiezen.
8. De dag beginnen met een stevig eiwit- en vezelrijk ontbijt en anderhalf uur voor bedtijd niks meer eten.
9. Mijn bloedsuikerwaarde anderhalf tot twee uur na de maaltijd controleren.





Drie vragen aan Adam Brown

Adam Brown werkt voor Close Concerns, een Amerikaanse nieuwsservice voor wetenschappers, patiënten en iedereen die met diabetes te maken heeft. In zijn vrije uurtjes schrijft hij voor diaTribe, een online magazine over diabetes. In 'Adam's Corner' vertelt hij openhartig over zijn leven en geeft hij praktische tips om met de ziekte om te gaan.

Waarom ben je een blog gaan schrijven?

Adam: "Omdat er zoveel valt te vertellen over diabetes. De kleinste veranderingen in je leefstijl kunnen een enorm verschil maken. Ik wil mensen graag praktische tips geven die ze in hun dagelijks leven kunnen toepassen en uitproberen."

Wat levert het jou op?

"Mijn blog houdt me scherp; ik kan niet al die tips opschrijven en ze vervolgens aan mijn laars lappen. Het werkt ook als een goede reminder. Ik lees mijn artikelen terug en denk: 'oh ja, dát moet ik doen!'"

Hoe is het om diabetes te hebben in Amerika?

"Er bestaan veel vooroordelen over de ziekte. Het meest irritant vind ik als mensen van die dramatische dingen gaan zeggen, bijvoorbeeld dat hun oma het ook had en haar been geamputeerd moest worden. Ik begrijp dat mensen zich soms geen houding weten te geven als ze horen dat je ziek bent, maar het is zo'n negatieve boodschap. Wat dat betreft is er nog veel werk aan de winkel."

diaTribe

Dit artikel verscheen oorspronkelijk op diaTribe (www.diaTribe.org).

Copyright © 2016, The diaTribe Foundation.

This article has been reprinted with permission. Find the original article on www.diaTribe.org/diabetes-emotional-rollercoaster. Read more from diaTribe and subscribe to their email updates on www.diaTribe.org/join-diaTribe-community!

- Het zou egoïstisch zijn om NIET hard te werken om mijn diabetes onder controle te krijgen. Ik heb zoveel om dankbaar voor te zijn: ik heb insuline tot mijn beschikking, een pomp, gezond voedsel, parken waar ik kan wandelen, vrienden en familie die me steunen. In bepaalde delen van de wereld ben je met deze ziekte ter dood veroordeeld.

- Een pomp en een continu bloedglucosemeter om de 'diabetesworsteling' wat te verminderen. Ik hoef niet meer te spuiten en twaalf keer per dag in mijn vinger te prikken. Voor mij hebben deze apparaten meer voor- dan nadelen.

3. Schuldgevoel

- "Waarom heb ik teveel gegeten?!"
- "Had ik maar niet..."
- "Hoe kan ik wéér diezelfde fout hebben gemaakt?"

Wat mij helpt:

- Mijn diabetesregels opschrijven en ze volgen (zie kader p.29).
- Beseffen wat mijn valkuilen zijn en ze proberen te vermijden (zie kader p.31).
- In het 'hier en nu' blijven. Vaak voel ik me schuldig over dingen die ik in het verleden heb gedaan, maar daar kan ik niks meer aan veranderen. Ik kan het beter accepteren, ervan leren en het de volgende keer anders aanpakken.
- Geen snoep of andere verleidingen in huis halen.
- Alleen eten als ik honger heb. Ik eet soms uit verveling. Of verwar een hongergevoel met dorst (je hersenen geven eenzelfde signaal). Michael Pollan geeft een goed advies in zijn boek *Food Rules*: "Als je geen trek hebt in een appel, dan heb je geen honger".



4. Het wauw!-gevoel

"Ik heb alles goed gedaan vandaag: mijn bloedglucosewaarde bleef op peil en de diabetes voelde niet als een gevecht. Ik had een goed humeur en energie om de dingen te doen waar ik gelukkig van word."

Wat mij helpt:

De redenen achterhalen:

- Wat heb ik gedaan waardoor alles zo goed ging?
- Welk gedrag en welke keuzes hebben ervoor gezorgd dat mijn bloedsuikerspiegel vandaag zo stabiel bleef?
- Hoe zag mijn dag eruit qua: medicatie, eten, beweging, stress en slaap?
- Wat heb ik vandaag vermeden of niet gedaan?
- Hoe kan ik meer van dit soort dagen hebben?

Wat helpt jou in de emotionele diabetesachtbaan? Deel je ervaringen op DiabetesTrefpunt.nl.



Adams valkuilen

1. Lage bloedsuikers corrigeren met te veel koolhydraten.
2. Te veel insuline nemen tijdens een hyper om mijn bloedsuikerwaarden zo snel mogelijk omlaag te krijgen.
3. Uit de verpakking eten/snacken.
4. Eten als ik geen honger heb.
5. Te snel of teveel eten.
6. Vlak voor bedtijd eten.
7. Mijn basale insuline niet aanpassen als ik slecht geslapen heb of een dag minder beweeg.

