

## Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



## Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

# DIABETES TYPE 1

voor jou en je familie

## Wat is diabetes type 1?

Bij diabetes type 1 (suikerziekte) zit er te veel suiker in je bloed. Dit komt doordat je lichaam geen insuline aanmaakt. Dit is niet goed voor je lichaam.



## Wat is de oorzaak van diabetes type 1?

De oorzaak van diabetes type 1 is niet altijd duidelijk. Vaak krijg je het omdat je er aanleg voor hebt of omdat iemand in jouw familie het al heeft.

## Wat zijn de gevolgen van diabetes type 1?

Als je diabetes type 1 hebt, moet je elke dag je bloedsuiker meten. Je moet insuline spuiten of een pompje dragen. Bij alles wat je eet, moet je berekenen hoeveel insuline je nodig hebt.

## Wat kun je doen als je diabetes type 1 hebt?

**Meet je bloedsuiker** op verschillende momenten op de dag.

**Bereken hoeveel insuline je moet spuiten** bij alles wat je eet.

**Spuut insuline** of stel je pompje in.

**Eet gezond.** Eet vooral groente, fruit, noten en yoghurt. Drink water, thee en koffie zonder suiker. Drink geen vruchtensap en frisdrank.

**Beweeg elk dag.** Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden.

**Slaap voldoende** (7-8 uur), maar niet te veel (9-10 uur).

**Laat mensen die dichtbij je staan weten wat moeilijk voor je is.** En hoe zij je kunnen steunen.



## Diabetes type 1 en werken

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over diabetes. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**

