

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 diabetes, welke gevolgen diabetes voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je diabetes om te gaan.

Om samen over na te denken:

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 bij het omgaan met diabetes type 2? 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 hij het zwaar heeft.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Ga eens mee als je familielid op controle gaat. Dan kun je samen de adviezen onthouden en vragen stellen.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Probeer daarom zelf ook gezond te eten.
- 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.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

DIABETES TYPE 2

voor jou en je familie

Wat is diabetes type 2?

Bij diabetes type 2 (suikerziekte) zit er te veel suiker in je bloed. Dit komt doordat je lichaam niet goed reageert op het stofje insuline. Dit is niet goed voor je lichaam.



Wat is de oorzaak van diabetes type 2?

De kans op diabetes type 2 wordt vergroot als:

- Je te zwaar bent.
- Je rookt.
- Diabetes in je familie zit.
- Je ouder wordt, meestal na je 40^e jaar. Op jongere leeftijd komt diabetes type 2 ook voor, met name bij mensen die te zwaar zijn

Wat zijn de gevolgen van diabetes type 2?

Het is belangrijk om je bloedsuiker steeds goed te houden. Luister daarom naar de adviezen van je huisarts. Soms wordt je bloedsuiker te laag en soms te hoog. Dat is niet gezond.

- Een te lage bloedsuiker is een hypo. Je gaat dan trillen, zweten, wordt duizelig, gaat wazig zien, krijgt honger, wordt bleek en in de war.
- Een te hoge bloedsuiker is een hyper. Je voelt je moe en slaperig, gaat wazig zien, krijgt een droge tong, veel dorst en moet veel plassen.

Op de lange termijn kan diabetes type 2 gevolgen hebben voor je voeten, zenuwen, ogen, nieren en hart- en bloedvaten.

Diabetes heb je dag en nacht. Welke behandeling je ook hebt, medicijnen, insuline of alleen letten op gezond leven: vakantie van diabetes heb je nooit!

Wat kun je doen als je diabetes type 2 hebt?

Je kunt zelf veel doen om gezond te blijven:

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

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

Rook niet. Praat met je huisarts over hoe je kunt stoppen.



Diabetes type 2 en werken

Om gezond, gemotiveerd en productief aan het werk te kunnen blijven, moet je goed omgaan met je diabetes tijdens werktijd. Geef op tijd aan als je tegen je **grenzen** aanloopt en **kom met oplossingen**. Dan staan je leidinggevende en collega's meer open voor wat er nodig is om jou gezond aan het werk te houden.

De zorg voor je diabetes op het werk is jouw eigen verantwoordelijkheid. Net als buiten je werk moet je meten, insuline toedienen, op tijd eten. **Heb je moeite met je werk vanwege je diabetes?** Trek aan de bel: de bedrijfsarts kan jou en je baas adviseren over werkaanpassingen.

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.**