

WAT IS DIABETES DISTRESS?

Diabetes distress verwijst naar de emotionele last die je kan ervaren, als gevolg van het leven met en het beheren van je diabetes. Deze emotionele last kan zich uiten in gevoelens van frustratie, schuld, verdriet, onzekerheid of kopzorgen. Wanneer deze emoties de bovenhand krijgen in je dagelijks leven zoals je werk, school, familie, relaties en je diabetes management wordt dit voor jou en je omgeving nog uitdagender. Daarom is het goed om kopzorgen of diabetes distress, bespreekbaar te maken.

De mate van distress die je ervaart kan fluctueren doorheen de tijd. Zo is het bijvoorbeeld normaal om meer last te ervaren vlak na het krijgen van je diagnose, bij grote veranderingen in je behandelplan, bij het opstarten van insuline of bij het oplopen van complicaties.

Het is ook mogelijk dat iemand in je naaste omgeving diabetes heeft, waardoor jij als partner, ouder, familielid, vriend... emotionele uitdagingen ervaart.



HEB JIJ LAST VAN DIABETES DISTRESS?

Diabetes leidt soms tot twijfel, angst of frustratie.

Dat is normaal.

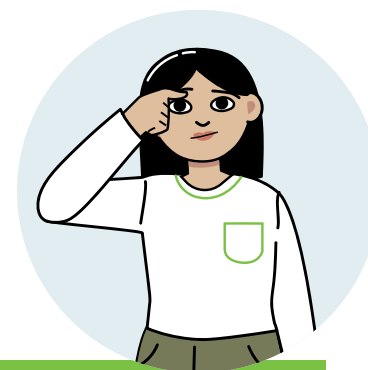
Om te voorkomen dat milde diabetes distress evolueert naar ernstige diabetes distress en/of depressie, is het belangrijk om tijdig tekens van diabetes distress te herkennen.

- Ernstige angst voor chronische complicaties
- Ernstige angst voor hypo- of hyperglycemie
- Gevoelens van schaamte vanwege stigmavorming en discriminatie
- Het gevoel hebben niet begrepen te worden door anderen
- Financiële zorgen vanwege je therapie
- Frustraties bij gebrek aan controle over de bloedsuikerwaarden
- Onzekerheid over het effect van bepaalde activiteiten op de glycemie
- Schuldgevoelens bij beperkte beheersing van je diabetes
- Tekens van zelfverwijt en gevoelens van falen wanneer je de vooropgezette doelen niet behaalt

Herken je jezelf in bovenstaande situaties of symptomen?

Heb je het gevoel dat je hiermee blijft worstelen?

Weet dat je er niet alleen voor staat.



Geeft diabetes je kopzorgen?
DOE HIER DE TEST.

Scan de QR-code of ga naar www.diabetes.be/kopzorgen voor extra inzicht, informatie en tips.

