

Stefanie Rondags (32) werd op haar 14<sup>e</sup> gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie werkt als promovendus / diabetespsycholoog bij het VU medisch centrum. Hier doet ze verslag van 24/7 diabetes. Twitter @S\_Rondags



# Stefanie

## Emoties

**H**et regelen van mijn diabetes werkt helaas niet als  $1 + 1 = 2$ . Dat maakt het vaak zo frustrerend. De ene dag lijkt alles van een leien dakje te gaan en hoef ik er bijna niet naar om te kijken. De andere dag, waarop ik exact hetzelfde doe, kan compleet anders verlopen. Mijn waarde blijft na het eten steken boven de 10 of ik zak ineens in een onverklaarbare hypo. Huh?! Er spelen dus meer zaken een rol. Eén daarvan zijn hormonen en andere stofjes. Als ik ziek ben of op de dagen van mijn menstruatie vliegen mijn waarden alle kanten op, behalve de goede. Maar ook dagelijkse zaken als emoties gooien mijn regulatie in de war. Ik heb bijvoorbeeld een inspirerend gesprek met een diabetescoach, waarbij ik overloop van enthousiasme; enorme ochtendhaast, waarbij ik opgefokt door het huis ren van ontbijt naar tandenborstel; zenuwen voor een presentatie voor x-honderd man op een diabetescongres; maar ook een moment van totale ontspanning bij de yoga of de slappe lach met een goede vriendin. Al deze zaken pompen mijn bloedbaan vol stofjes, waarvan adrenaline een bekende is. Dit merk ik aan een verhoging van mijn hartslag, een snellere ademhaling, zweetproductie, trillende handen.. En dat lijkt dan weer verdacht veel op een hypo. Lastig hoor, die diabetes. Maar goed, ik hou ze in de smiezen, die emoties, en meet dan gewoon een keertje extra.

Ochtendhaast, yoga of de slappe lach: ze hebben allemaal invloed