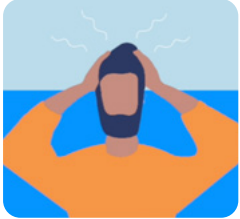


STRESS DOOR DIABETES

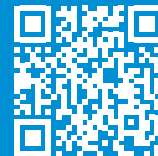


Diabetes kan zorgen voor stress en verschillende negatieve emoties, zoals boosheid, angst, verdriet en somberheid. Deze gevoelens bij elkaar omvatten 'stress door diabetes', ook bekend als *diabetes specifieke distress*. Het kan grote impact hebben op de zelfzorg in diabetes regulatie. Eén op de drie mensen met diabetes krijgt last van stress door diabetes. Daarom is het van belang aandacht te besteden aan het **mentale welzijn** van mensen met diabetes door deze gevoelens te erkennen en te normaliseren.



Deze handvatten bieden **ondersteuning** in de stappen die genomen kunnen worden als onderdeel van de diabeteszorg en helpen bij het verminderen van stress door diabetes. Deze stress ontstaat door een disbalans tussen de ervaren belastbaarheid en de belasting van een persoon. Door dit bespreekbaar te maken, kan er samen worden gezocht naar een nieuw evenwicht.

BEKIJK DE VIDEO
OVER STRESS
DOOR DIABETES
VIA DEZE QR-CODE.



VERKRIJG MEER
INFORMATIE OVER
STRESS DOOR DIABETES
VIA DEZE QR-CODE.



Vragenlijst

Maak het bespreekbaar

Nabehandeling

PAID-5*

Beoordeel stress door diabetes systematisch. Vraag structureel naar welbevinden.

Laat bij het jaargesprek de PAID-5 invullen. De mate van stress door diabetes kan zo worden gevolgd over de tijd.

Gesprek starters

- Hoe gaat het met u?
- Hoe ervaart u de lasten van diabetes op dit moment?
- Wordt u door uw diabetes belemmerd in het dagelijks leven?
- Heeft u zorgen over uw diabetes ?
- Zijn er omstandigheden of gebeurtenissen buiten de diabetes die voor stress zorgen?

VOORBEELD

Erken emoties en betrek dit onderwerp in de spreekkamer.

Normaliseer het hebben van negatieve emoties gerelateerd aan diabetes.

Bespreek waar de patiënt behoefte aan heeft. Soms wil een patiënt eerst zelf aan de slag en worden de klachten over tijd weer minder.

Stimuleer de patiënt om het te bespreken in zijn of haar omgeving.

PAS ZO NODIG HET BEHANDELPLAN AAN

Benadruk het evenwicht tussen draaglast en draagkracht. Pas de doelen hier op aan.

Stel voor dit moment haalbare doelen op, en/of leg de focus op andere punten.

Benadruk dat perfectie nastreven niet haalbaar is en dat patiënten dit ook niet van zichzelf moeten verwachten.

Verwijs naar stress reducerende activiteiten (meer naar buiten, contact met lotgenoten, meer bewegen).

BIJ ERNSTIGE PERSISTERENDE KLACHTEN

Overweeg doorverwijzing bij ernstige persistente stress door diabetes. Bespreek dit met de patient.

Indien nodig kan doorverwezen worden naar een maatschappelijk werker, POH GGZ of de psycholoog. (zie *richtlijn NDF [1]*).

FOLLOW-UP

Hou vinger aan de pols. Follow-up helpt om te signaleren of stress door diabetes weer terugkomt.

Informatie

- [1] [Richtlijn NDF – Signalering en Monitoring van depressieve klachten bij mensen met diabetes](#)
- [2] [De Nationale Diabetes Challenge](#)
- [3] [Diabetes de Baas](#)
- [4] [Voluit leven met diabetes](#)