

# STRESS DOOR DIABETES



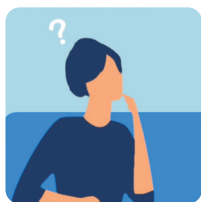
# STRESS DOOR DIABETES



Stress door diabetes, ook wel diabetes distress genoemd, is de belasting die je als persoon met diabetes kunt ervaren. Diabetes heeft veel invloed op je mentale gezondheid. Diabetes is altijd bij je, je hebt nooit vakantie van diabetes. Eén op de drie personen met diabetes heeft last van stress door diabetes.



Diabetes distress kan zorgen voor frustratie, angst, boosheid, onzekerheid, spanning, somberheid of schuldgevoelens. Het kan er voor zorgen dat je minder goed voor jezelf zorgt, of juist dat je veel met je diabetes bezig bent en (te) strenge eisen stelt.



## Heb je last van stress door diabetes?

Neem dan contact op met je behandelaar. Samen kun je praten over oplossingen of aanpassingen maken in je behandelplan. Een psycholoog of praktijkondersteuner GGZ kan zo nodig extra hulp bieden.

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



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

