

# Diabetes en relaties.



Leven met elke vorm van een chronische aandoening kan soms een uitdaging zijn. En of je nu net gediagnosticeerd bent, of al een tijdje met diabetes leeft, het is waarschijnlijk dat je goede dagen en minder goede dagen zult hebben. Het is onvermijdelijk dat deze schommelingen je humeur zullen beïnvloeden, en op zijn beurt zal dit een impact hebben op je familie en vrienden. **We gaan daarom kijken hoe je diabetes het beste kunt combineren met de belangrijke relaties in je leven.**





## DEEL JE ZORGEN

Of en wanneer je ervoor kiest om mensen over je diabetes te vertellen, is helemaal aan jou. Als je regelmatig insuline gebruikt of vatbaar bent voor hypoglykemie (lage glucose), kan het praktisch zijn om mensen al vrij vroeg in een relatie te vertellen – ongeacht of het een romantische relatie is. Op die manier zullen ze niet verrast zijn als ze in de buurt zijn wanneer er een optreedt. Als je in dienst bent, wil je misschien je werkgever en / of collega's laten weten wat ze kunnen verwachten en ervoor zorgen dat ze begrijpen welke stappen moeten worden genomen als je op weg bent naar een hypo.

## VANUIT JE PARTNER'S PERSPECTIEF

Wanneer je met iemand aan het daten bent of met iemand samenwoont, is het logisch dat je partner enkele van de hoogte- en dieptepunten van je diabetes van dichtbij kan ervaren. Ze kunnen zich ook zorgen maken over gezondheidscomplicaties op langere termijn die verband houden met je diabetes, of zich afvragen welke rol ze moeten spelen in je diabetesbeheer en hoe ze het beste kunnen omgaan met noodsituaties met glucosespiegels. Ze kunnen in het begin zelfs een beetje angstig zijn over een insulinepomp of naald. Gelukkig kunnen veel van deze zorgen grotendeels worden weggenomen, laten we eens kijken hoe daar mee om te gaan.



## KENNIS IS MACHT

Het is vaak een goed idee om je ervaring met het leven met diabetes uit te leggen aan degenen die het dichtst bij je staan, zodat zij beter kunnen begrijpen hoe jij je voelt.

Zelfs als ze in theorie al behoorlijk wat weten over de aandoening, zullen ze niet weten hoe het je op praktisch en emotioneel niveau beïnvloedt, tenzij je het hen vertelt. In het bijzonder kun je hen informeren over het verschil tussen hypoglykemie en hyperglykemie – en op wat voor soort symptomen ze bij jou moeten letten. Wees transparant over hoe je glucosespiegels je humeur kunnen beïnvloeden - je voelt je misschien ongemakkelijk om erover te praten, maar ze zullen het waarderen dat ze gewaarschuwd zijn.

Voor extra transparantie kunnen sommige glucose sensor systemen je vrienden en familie waarschuwen als je glucosespiegels buiten het doelbereik liggen. Het FreeStyle Libre-systeem werkt bijvoorbeeld met de app LibreLinkUp<sup>1</sup> welke automatische updates naar geselecteerde contacten kan verzenden telkens wanneer je je glucosespiegel controleert met een compatibele telefoon. En omdat je je niveaus kunt controleren met een pijnloze scan<sup>2</sup> van 1 seconde in plaats van te vertrouwen op routinematig vingerprikken,<sup>3</sup> kan iedereen gerust blijven, ook op afstand.



# COMMUNICATIE EN COMPROMISSEN

Vaak willen de mensen om je heen hulp en ondersteuning kunnen bieden, maar het kan moeilijk voor hen zijn om te weten wat je nodig hebt. Sommige mensen hebben baat bij een netwerk ter ondersteuning als het gaat om hun gezondheid. Niet alleen profiteer je van de extra ondersteuning, maar je partner zal zich meer betrokken voelen bij wat in wezen een belangrijk deel van je leven is.

## Overweeg om:

- Hen te vragen om mee te gaan naar je diabetesafspraken, zodat ze jouw realiteit van het leven met de aandoening en je relatieve risico op het ontwikkelen van complicaties op langere termijn beter begrijpen.
- Hen op de hoogte te brengen van de verschillende factoren die van invloed zijn op je diabetes zoals lichaamsbeweging, medicatie en stressvermindering.
- Samen maaltijden plannen en/of fysieke activiteiten ondernemen die je met z'n tweeën kunt doen. Omdat veel van wat je moet doen gebaseerd is op gezond leven, kan je partner ook de voordelen inzien van het vasthouden aan een gebalanceerd dieet en van regelmatige lichaamsbeweging.

Hoewel dit soort teaminspanning nuttig kan zijn en je misschien dichter bij elkaar brengt, kunnen er nog steeds momenten zijn waarop je de voorkeur geeft om je diabetes alleen te managen. Dat is volkomen begrijpelijk en je moet niet bang zijn om je partner te vertellen als dat is hoe je je voelt.

## OMGAAN MET HYPO'S

Zoals je al weet, kan hypoglykemie een van de meer uitdagende aspecten van diabetes zijn, maar dit zal waarschijnlijk ook gelden voor de mensen om je heen. Hoewel elke persoon anders is, is de kans groot dat je humeur behoorlijk dramatisch kan veranderen tijdens een hypo – mogelijk word je bijvoorbeeld angstig of prikkelbaar.<sup>4</sup> Je kunt zelfs agressief worden. Dit alles kan als een verrassing komen voor geliefden, dus het kan een tijdje duren voordat ze dat herkennen, omarmen en zich aanpassen aan wat er gebeurt – en waarom.

# DIABETES EN SEKS

**Net als met elke vorm van fysieke activiteit, kan seks je glucosespiegels beïnvloeden.** Het kan daarom verstandig zijn om je glucosespiegels voor de seks te controleren, vooral als je vatbaar bent voor hypoglykemie.<sup>3</sup> Als je ooit een hypo hebt ervaren tijdens seks, kan dat je bang maken dat het opnieuw gebeurt – deel je zorgen met je partner, zodat ze kunnen begrijpen wat je doormaakt.<sup>5</sup>

Evenzo kunnen hoge glucosespiegels ook de fysieke intimiteit beïnvloeden. Voor mannen kan dit soms leiden tot erectiestoornissen (ED).<sup>6</sup> ED kan zich ook ontwikkelen als gevolg van aandoeningen die gepaard gaan met diabetes, zoals obesitas, depressie en angst, of hoge bloeddruk.<sup>7</sup>

Als je dit ervaart, probeer dan te onthouden dat het vaak voorkomt en overweeg om met je arts te praten om te zien welke behandelingen er beschikbaar zijn.<sup>6</sup>

Voor vrouwen is een veel voorkomend probleem dat gepaard gaat met diabetes type 2 vaginale droogheid.<sup>7</sup> Het kan zijn dat glijmiddelen op waterbasis kunnen helpen bij het verlichten van ongemak. Vrouwen kunnen ook zenuwbeschadiging aan de blaas ervaren.<sup>7</sup> Dit kan incontinentie veroorzaken tijdens de seks. Sommige mensen schamen zich voor incontinentie, maar een goede partner zal begripvol zijn en zou je zorgen moeten helpen verlichten.

Tot slot nog een opmerking over insulinepompen. Als je er een draagt, voel je je misschien een beetje zelfbewust in de slaapkamer, of ben je bang dat het in de weg zit of op een cruciaal moment losraakt. Als dit het geval is, is het misschien gemakkelijker om het tijdelijk uit te schakelen. Vergeet niet om je pomp later opnieuw te plaatsen en blijf in de tussentijd waakzaam over je glucosespiegel.<sup>5</sup>

## VERLIES VAN LIBIDO

Hierboven hebben we gekeken naar hoe diabetes je seksleven kan beïnvloeden, maar wat gebeurt er als je aandoening je helemaal van seks afhoudt?

Een verminderd libido – of geslachtsdrift – komt vaak voor bij mensen met diabetes, vooral als hun aandoening slecht ingesteld is.<sup>7</sup> Een eerste stap om beide weer op het goede spoor te krijgen, is om je te concentreren op het binnen bereik houden van je glucosespiegels.<sup>7</sup> Natuurlijk kunnen veel andere factoren ook van invloed zijn op je geslachtsdrift, waaronder:<sup>7</sup>

- De bijwerkingen van sommige medicijnen, bijvoorbeeld bepaalde geneesmiddelen die worden voorgeschreven voor hoge bloeddruk of depressie.
- Depressie, stress of angst.
- Hormonale veranderingen, bijvoorbeeld als een vrouw de menopauze nadert.

Hoewel het begrijpelijk is dat jij en je partner zich overstuur voelen als die vonk er niet is – vooral als je vroeger van een bevredigend seksleven hebt genoten – is het belangrijk om de hoop niet te verliezen. Praat erover met iemand van je behandelteam. Ze zullen gewend zijn om te praten met mensen met diabetes die vergelijkbare gevoelens van verlies en frustratie ervaren, en zullen je opties kunnen aanreiken.<sup>7</sup>



**Een andere optie om te verkennen is romantiek.** Intiem zijn hoeft immers niet altijd seks te betekenen. Om een deel van de druk te verlichten, kan het daarom de moeite waard zijn om je te concentreren op het geven en ontvangen van plezier, misschien door zachte aanraking of massage.

Het klinkt misschien stereotiep, maar het een goede sfeer kan ook helpen: weinig licht, zachte muziek en gewoon quality time met aandacht voor elkaar kan wonderen doen.

En als er geen seks op het menu staat, vind je het misschien gemakkelijker om te ontspannen en te genieten van het moment.





## EEN GEZIN STARTEN

Voor sommige mensen kan praten over relaties en seks gedachten oproepen over het starten van een gezin, evenals zorgen over de vraag of diabetes kan worden doorgegeven aan nakomelingen.

Onderzoek heeft aangetoond dat diabetes type 1 wordt veroorzaakt door een combinatie van genetische en omgevingsfactoren.<sup>8</sup> Dat betekent dus dat als een familielid diabetes type 1 heeft, er een iets grotere kans is dat hun kind het ontwikkelt. Veel mensen die met de aandoening leven, hebben echter geen familiegeschiedenis van diabetes,<sup>8</sup> dus probeer deze zorgen niet te veel op je te laten inwerken.

Bedenk ook dat jouw ervaring en kennis van onschatbare waarde zullen zijn als je kind diabetes heeft – met jou als ervaringsdeskundige zal je kind heel snel effectieve zelfmanagement technieken leren!





## LIEFDE OVERWINT ALLES

Een toegewijde relatie hebben betekent partners zijn in de ware zin van het woord. Het is misschien even wennen, maar hoe meer je je kunt openstellen voor je partner en hen kunt laten delen in je diabetesmanagement, hoe krachtiger ze zullen zijn om je te helpen, en hoe sterker je als koppel zult worden. Evenzo kan transparant zijn naar familieleden, vrienden en collega's je steun verbreden en helpen met het opbouwen van een netwerk zodat je meer mensen hebt om je te ondersteunen op die niet-zo-goede dagen, en de mogelijkheid om meer betekenisvolle relaties aan te gaan.



## REFERENTIES

1. De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg [www.FreeStyleLibre.com](http://www.FreeStyleLibre.com) voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat u de app gebruikt. Het gebruik van FreeStyle LibreLink kan registratie bij LibreView vereisen. De mobiele app van LibreLinkUp is niet bedoeld als primaire glucosemonitor: thuisgebruikers moeten hun primaire apparaat (en) raadplegen en een zorgverlener raadplegen alvorens enige medische interpretatie en therapie-aanpassingen uit te voeren op basis van de informatie die door de app wordt verstrekt.
2. Haak, Thomas et al. "Flash Glucose-Sensing Technology as a Replacement for Blood Glucose Monitoring for the Management of Insulin-Treated Type 2 Diabetes: a Multicenter, Open-Label Randomized Controlled Trial." *Diabetes therapy: research, treatment and education of diabetes and related disorders* vol. 8,1 (2017): 55-73.
3. Vingerprikken zijn nodig als uw glucosemetingen en -alarmen niet overeenkomen met uw symptomen of verwachtingen.
4. NHS. Type 1 Diabetes, Hypoglycaemia (hypos). 2021. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/managing-blood-glucose-levels/hypoglycaemia-hypos/>. Geraadpleegd april 2022.
5. Diabetes UK. Sex and Diabetes. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/sex-and-diabetes>. Geraadpleegd april 2022.
6. Medical News Today. Does diabetes cause erectile dysfunction? 2017. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317012>. Geraadpleegd april 2022.
7. Healthline. Type 2 Diabetes. Beschikbaar op <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/sex-health#issues-affecting-both-men-and-women>. Geraadpleegd april 2022.
8. Diabetes UK. Family Relationships. Beschikbaar op <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/your-child-and-diabetes/family-relationships>. Geraadpleegd april 2022.

