

INTIMITEIT EN RELATIES



Gegevens en afbeeldingen zijn enkel ter illustratie. Het betreft geen echte gegevens, patiënt of professionele zorgverlener.

De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot uw toestand en de juiste medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen.

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





DELEN IS ZORGDRAGEN

Of en wanneer u mensen over uw diabetes wilt vertellen is volledig aan u. Als u regelmatig insuline inneemt of gevoelig bent voor hypoglykemie (lage glucosewaarden), kan het handig zijn om mensen vrij vroeg in een relatie te vertellen - ongeacht of het een romantische relatie is.

Op die manier worden ze niet verrast als ze in de buurt zijn op het ogenblik dat u een hypo heeft. Als u een baan hebt, wilt u misschien ook uw werkgever en/of collega's laten weten wat ze mogen verwachten en ervoor zorgen dat ze begrijpen welke stappen er moeten worden genomen als u een hypo krijgt - of hebt.

DEEL UW ZORGEN MET UW PARTNER

Wanneer u met iemand aan het daten bent of met iemand samenwoont, is het logisch dat uw partner enkele van de hoogte- en dieptepunten van uw diabetes van dichtbij kan ervaren. Ze kunnen zich ook zorgen maken over gezondheidscomplicaties op langere termijn die verband houden met uw diabetes, of zich afvragen welke rol ze moeten spelen in uw diabetesmanagement 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.

BEGRIJPEN EN HERKENNEN

Het is vaak een goed idee om uw ervaring over leven met diabetes uit te leggen aan vrienden en familie, zodat ze beter kunnen begrijpen hoe u zich voelt. Ook al weten ze in theorie al het een en ander over de aandoening, toch weten ze niet weten welke praktische en emotionele impact het heeft, tenzij u het hen vertelt. U kan ze met name het verschil leren tussen hypoglykemie en hyperglykemie - en op welke symptomen ze bij u moeten letten. Wees transparant over hoe uw glucosewaarden uw stemming kunnen beïnvloeden - u kan er misschien niet over praten, maar ze zullen het op prijs stellen dat u hen op voorhand waarschuwt.

Voor meer transparantie kunnen sommige systemen voor continue glucosemeting (Continuous Glucose Monitoring of CGM) uw vrienden en familie waarschuwen als uw glucosewaarden buiten het doelbereik liggen. Het FreeStyle Libre-systeem werkt bijvoorbeeld met de LibreLinkUp-app^φ om automatische updates naar geselecteerde contactpersonen te sturen telkens wanneer u uw glucosewaarde met een compatibele telefoon controleert, zodat zij gerust kunnen zijn. En, omdat u uw glucosewaarden kan controleren met een pijnloze¹ 1-seconde scan in plaats van te vertrouwen op routinematige vingerprikken*, hoeven gevoelige partners de kamer dan niet te verlaten als ze toevallig in de buurt zijn.



^φ Disclaimer: De LibreLinkUp-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg de website www.LibreLinkUp.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat u de app gebruikt. Het gebruik van LibreLinkUp vereist registratie bij LibreView. De mobiele app LibreLinkUp is niet bedoeld als primaire glucosemonitor; thuisgebruikers dienen hun primair(e) toestel(len) raadplegen en een zorgverlener raadplegen alvorens medische interpretaties en behandelingsaanpassingen te doen op basis van de informatie die door de app wordt verstrekt.

¹ Haak, T. (2017) Diabetes Ther. <https://www.doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6> "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.

* Voor de scan zijn geen teststrips nodig. De kalibratie van het FreeStyle Libre-systeem gebeurt rechtstreeks in de fabriek. Vingerprikken zijn nodig als de glucosemetingen en -alarmen niet overeenkomen met uw symptomen of verwachtingen.

COMMUNICATIE EN COMPROMIS

Vaak willen de mensen om u heen wel hulp en steun bieden. Soms is het moeilijk om te weten wat u nodig hebt. Sommigen geloven dat het noodzakelijk is om een 'teammentaliteit' op te bouwen bij het omgaan met gezondheidsproblemen. U geniet niet alleen extra ondersteuning, maar ook uw partner zal zich meer betrokken voelen bij wat in wezen een belangrijk deel van uw leven uitmaakt.

Waarom overweegt u niet om:

- hem/haar te vragen om mee te gaan naar uw diabetesafspraken, zodat hij/zij beter begrijpt hoe het is om met de aandoening te leven en wat uw relatieve risico is om complicaties op langere termijn te ontwikkelen
- hem/haar op de hoogte brengen van de verschillende factoren die uw diabetes beïnvloeden - van dieet en lichaamsbeweging tot medicatie en stressvermindering
- samen maaltijden te plannen en/of fysieke activiteiten te ondernemen die jullie samen kunnen doen. Omdat veel van wat u moet doen gebaseerd is op gezond leven, kan uw partner ook persoonlijke voordelen zien in een evenwichtig dieet en regelmatige lichaamsbeweging

Hoewel dit soort teamwerk nuttig kan zijn en jullie dichter bij elkaar kan brengen, kunnen er toch momenten zijn waarop u uw diabetes liever alleen beheert. Dat is heel begrijpelijk en u hoeft niet bang te zijn om het uw partner voorzichtig te vertellen als u zich zo voelt.

OMGAAN MET HYPO'S

Zoals u wellicht al weet, kan hypoglykemie een van de moeilijkere aspecten van diabetes zijn - maar dit geldt waarschijnlijk ook voor de mensen rondom u. Hoewel iedereen anders is, is de kans groot dat uw stemming tijdens een hypo drastisch verandert - u kan bijvoorbeeld angstig of prikkelbaar worden.² U kan zelfs agressief worden. Dit kan allemaal als een verrassing komen voor uw vrienden en familie, dus ze hebben wel even tijd nodig om het te herkennen, te verwerken en zich aan te passen aan wat er gebeurt - en waarom.

² NHS Type 1 Diabetes, Hypoglycaemia (hypos). 2021. Beschikbaar op: <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/managing-blood-glucose-levels/hypoglycaemia-hypos/>. Geraadpleegd juli 2025.

DIABETES EN SEKS

Net als elke fysieke activiteit kan seks uw glucosewaarden beïnvloeden.

Het kan daarom verstandig zijn om uw glucosewaarden te testen vóór u seks heeft, vooral als u gevoelig bent voor hypoglykemie.³ Als u ooit een hypo heeft ervaren tijdens het vrijen, kan dat u angstig maken voor het feit dat het weer gebeurt - deel uw zorgen met uw partner, zodat hij of zij begrijpt wat u doormaakt.³

Ook hoge glucosewaarden kunnen de lichamelijke intimiteit beïnvloeden.

Als u een man bent, kan dit soms leiden tot erectiestoornissen.⁴

Erectiestoornissen kunnen zich ook ontwikkelen als gevolg van aandoeningen die gepaard gaan met diabetes, zoals obesitas, depressie en angst, of een hoge bloeddruk.⁵

Als u dit ervaart, probeer er dan aan te denken dat het vaak voorkomt en overweeg om met uw arts te praten om te zien welke behandelingen er beschikbaar zijn.⁴

Vrouwen met diabetes type 2 hebben vaker last van vaginale droogheid.⁵

Glijmiddelen op waterbasis kunnen het ongemak verlichten. Vrouwen kunnen ook zenuwaandoeningen aan de blaas oplopen.⁵ Dit kan incontinentie tijdens de seks veroorzaken. Urineverlies kan aanvoelen als iets waarvoor men zich moet schamen, maar een goede partner zal begrip tonen en uw zorgen wegnemen.

Tot slot een opmerking over insulinepompen: Als u er een draagt, voelt u zich misschien een beetje onzeker in de slaapkamer, of maakt u zich zorgen dat ze in de weg zit of op een cruciaal moment tevoorschijn komt. Als dit het geval is, is het misschien gemakkelijker om ze tijdelijk af te koppelen. Vergeet niet om ze later weer aan te koppelen en hou intussen uw glucosewaarden in de tijd dat u het niet draagt.³

³ Diabetes UK. Sex and Diabetes. Beschikbaar op: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/sex-and-diabetes>. Geraadpleegd juli 2025.
⁴ Medical News Today. Does diabetes cause erectile dysfunction? 2017. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317012>. Geraadpleegd juli 2025.
⁵ Healthline. Type 2 Diabetes. Beschikbaar op: <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/sex-health#issues-affecting-both-men-and-women>. Geraadpleegd juli 2025.

VERLAAGD LIBIDO

Hierboven hebben we bekeken hoe diabetes uw seksleven kan beïnvloeden, maar wat gebeurt er als uw aandoening uw seksueel verlangen helemaal wegneemt? Een verlaagd libido - of minder zin in seks - komt vaak voor bij mensen met diabetes, vooral als hun aandoening slecht wordt beheerd.⁵ Een eerste stap om beide weer op de rails te krijgen, is om u te concentreren op het binnen bereik houden van uw glucosewaarden (binnen het doelbereik).⁵ Natuurlijk kunnen ook tal van andere factoren uw libido beïnvloeden, waaronder:⁵

- de bijwerkingen van sommige geneesmiddelen; bijv. bepaalde geneesmiddelen voorgeschreven voor hoge bloeddruk of depressie;
- depressie;
- hormonale veranderingen, bijvoorbeeld wanneer een vrouw in de menopauze komt;
- stress of angst.

Hoewel het begrijpelijk is dat u en uw partner van streek zijn als jullie vroeger een bevredigend seksleven hadden - is het belangrijk om de hoop niet te verliezen. Als het mogelijk is, stel u dan open tegenover iemand van uw zorgteam. Ze zijn gewend om te praten met mensen met diabetes die dergelijke gevoelens van verlies en frustratie ervaren, en ze kunnen met u praten over de opties die u hebt.⁵

⁵ Healthline. Type 2 Diabetes. Beschikbaar op: <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/sex-health#issues-affecting-both-men-and-women>. Geraadpleegd juli 2025.

Een andere optie om te verkennen, is romantiek. Intiem zijn hoeft immers niet altijd seks te betekenen. Om de druk wat te verlichten, kan het de moeite waard zijn om u te concentreren op het zonder penetratie spel en het geven en ontvangen van genot, misschien door zachte aanraking en massage.

Het lijkt misschien een cliché, maar de juiste sfeer creëren kan ook helpen - weinig licht, zachte muziek en gewoon de tijd nemen om u op elkaar te concentreren kunnen wonderen doen. En omdat 'seks' niet op het menu staat, kan u zich misschien gemakkelijker ontspannen en genieten van het moment.



EEN GEZIN STICHTEN

Bij sommige mensen kan praten over relaties en seks gedachten oproepen over het stichten van een gezin. Of ze maken zich stellen zich de vraag of diabetes kan worden doorgegeven aan het nageslacht. Onderzoek heeft aangetoond dat diabetes type 1 wordt veroorzaakt door een combinatie van genetische en omgevingsfactoren.⁶ Dat betekent dus dat als een familielid diabetes type 1 heeft, er een iets grotere kans bestaat dat zijn of haar kind het ook krijgt. Veel mensen met deze aandoening hebben echter geen familiegeschiedenis van diabetes.⁶ Dus probeer u zich niet te veel zorgen te maken. U dient er ook rekening mee te houden dat uw ervaring en kennis van onschatbare waarde zullen zijn als uw kind diabetes heeft - met u in hun team kunnen ze zich geen betere plek wensen om effectieve beheerstechnieken te leren!





LIEFDE VEROVERT ALLES

Een vaste relatie hebben betekent partners zijn in de ware zin van het woord. Het kan even wennen zijn, maar hoe meer u zich openstelt voor uw partner en hem of haar betreft bij uw diabetesbeheer, hoe meer hij of zij zich gesterkt zal voelen om u te helpen en hoe sterker jullie als koppel zullen worden. Transparant zijn tegenover familieleden, vrienden en collega's kan ook uw ondersteunende netwerk vergroten, zodat u meer mensen hebt om u op te vangen op minder goede dagen en de kans krijgt om meer betekenisvolle relaties op te bouwen.



Afwijzing van verantwoordelijkheid: De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot uw toestand en de juiste medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen.

©2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. ADC-80936 v2.0