

# Factsheet T1D

**Ik, ....., heb type 1 diabetes.  
Ik leg je graag uit wat dit is, wat het voor  
mij betekent en hoe je mij kan helpen.**

---

## Wat is type 1 diabetes?

Type 1 diabetes (T1D) is een auto-immuunziekte, waarbij het lichaam geen insuline meer aanmaakt. Insuline is nodig om suiker om te zetten in energie. Ieder lichaam heeft energie, en dus insuline, nodig. Daarom moeten mensen met type 1 diabetes zelf insuline toedienen met een insulinepen of -pomp.

JDRF

## Hoe ziet het leven met T1D eruit?

Mensen met type 1 diabetes leven eigenlijk zoals mensen zonder T1D. Toch is het ook anders. Iemand met T1D moet regelmatig zijn bloedsuikerwaarde controleren, met een vingerprik of door middel van een sensor. Afhankelijk van de hoeveelheid suiker in het bloed, moet insuline worden toegediend. Daarbij hebben meerdere factoren invloed op de bloedsuiker: bijvoorbeeld sport en stress. Ook daar moet iemand met type 1 diabetes dus op letten. Het streven is een bloedsuiker tussen de 4,0 en 10,0 mmol/L.

## Te laag en te hoog: wat dan?

De bloedsuikerwaarde is bij mensen met type 1 diabetes regelmatig te laag of te hoog. Een te lage bloedsuiker noemen we [een hypo](#): het lichaam heeft te weinig energie om te functioneren. Bij een hypo is het nodig dat iemand met T1D iets met suiker eet of drinkt. Een te hoge bloedsuiker heet [een hyper](#): in dat geval is er te weinig insuline in het lichaam. Dat zorgt voor te veel suiker. Een hyper is op te lossen met insuline. Ook beweging draagt bij aan een lagere bloedsuiker.

## Hoe kan jij mij helpen?

Meestal kan ik mijn bloedsuiker zelf goed regelen, door regelmatig meten en op tijd toedienen van insuline. Soms lukt het niet helemaal. Jij kan me dan helpen.

### Als ik een hypo heb

Bij een hypo voel ik mij vaak .....

Een hypo kan je bij mij herkennen aan .....

.....

Bij een hypo heb ik suiker nodig. Vaak heb ik zelf spullen bij de hand: druivensuiker, suikerrijke drank (zoals appelsap of AA), koekjes of fruit. Als ik dit zelf niet snel kan vinden, is het fijn als jij iets te eten of drinken voor mij pakt. Zo kan ik de hypo het snelst oplossen.

**In geval van nood: bel altijd 112!**

### Als ik een hyper heb

Bij een hyper voel ik mij vaak .....

Een hyper kan je bij mij herkennen aan .....

.....

Bij een hyper heb ik te weinig insuline in mijn lijf om de suiker om te zetten in energie. Op dit moment heb ik meer insuline nodig. Even bewegen, door bijvoorbeeld een stukje te wandelen, kan ook helpen. Het is ook verstandig om te controleren of er geen luchtballen in mijn insuline zitten of er op een andere manier iets misgaat. Bij een hyper ben ik meestal zelf in staat dit te controleren en te handelen.

### En verder...

...wil ik graag met je verder praten. Laat je het weten als je vragen hebt? Ik beantwoord ze met liefde. Maar ik ben meer dan mijn type 1 diabetes, dus het kan zijn dat ik er soms even niet over wil praten.