

4 tips Als u voor uzelf begint

Wat komt er kijken bij het starten van een eigen bedrijf? Vier gouden tips van Ernst Arens, intermediair voor chronisch zieken (en zelf diabetes type 1).

TEKST NIENKE LEDEGANG

1. Laat u niet tegenhouden door uw diabetes

Altijd al gedroomd van uw eigen bedrijf? Laat u dan niet tegenhouden, omdat u diabetes hebt. Misschien ervaart u soms een hobbel, bijvoorbeeld bij het opstarten van uw bedrijf, maar uit veel ervaringsverhalen blijkt dat het zelfstandig ondernemerschap een groot gevoel van voldoening en vrijheid kan geven. Dat is van niet te onderschatten belang: Lekker in uw vel zitten heeft een positieve invloed op diabetes.

2. Ken uw grenzen

Indien u een hypo krijgt, is het van belang dat mensen in uw (in)directe omgeving weten wat zij moeten doen. Zorg dat u een formulier bij u hebt, waarop staat dat u diabetes hebt en wat mensen kunnen doen bij een hypo. Zeker als u zwaar fysiek werk hebt, is het uitermate belangrijk dat u rekening houdt met uw diabetes. Als zelfstandig ondernemer bent u vermoedelijk eerder geneigd die ene klus even af te maken, dan om even te pauzeren en iets te eten.

3. Informeer u vooraf goed over af te sluiten verzekeringen

Als startend ondernemer is

het verstandig u te oriënteren op verzekeringen, zoals een overlijdensrisico- en arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV). De overstap van een loondienstverband naar een zelfstandig ondernemerschap kan grote gevolgen hebben voor iemand met een chronische aandoening. In loondienst bent u voor een deel verzekerd tegen arbeidsongeschiktheid, zonder dat er eisen gesteld worden. Als zelfstandig ondernemer is dit geheel anders. Om een nieuwe AOV af te sluiten worden wel medische waarborgen gesteld. Met diabetes hebt u dan mogelijk een probleem. Een verzekeraar is niet verplicht u te accepteren. Iedere verzekeraar kan geheel zelfstandig bepalen hoe en tegen welke prijs en voorwaarden iemand geaccepteerd wordt. Geef op voorhand aan dat u diabetes hebt, dit scheelt u later in het proces tijd.

4. Bespreek gevolgen van veranderingen in uw werkomstandigheden met de diabetesverpleegkundige.

Het kan zijn dat uw HbA1c verandert, als gevolg van wijzigingen in uw werkomstandigheden. Het zelfstandig ondernemerschap kan een ander ritme, andere werktijden, meer druk

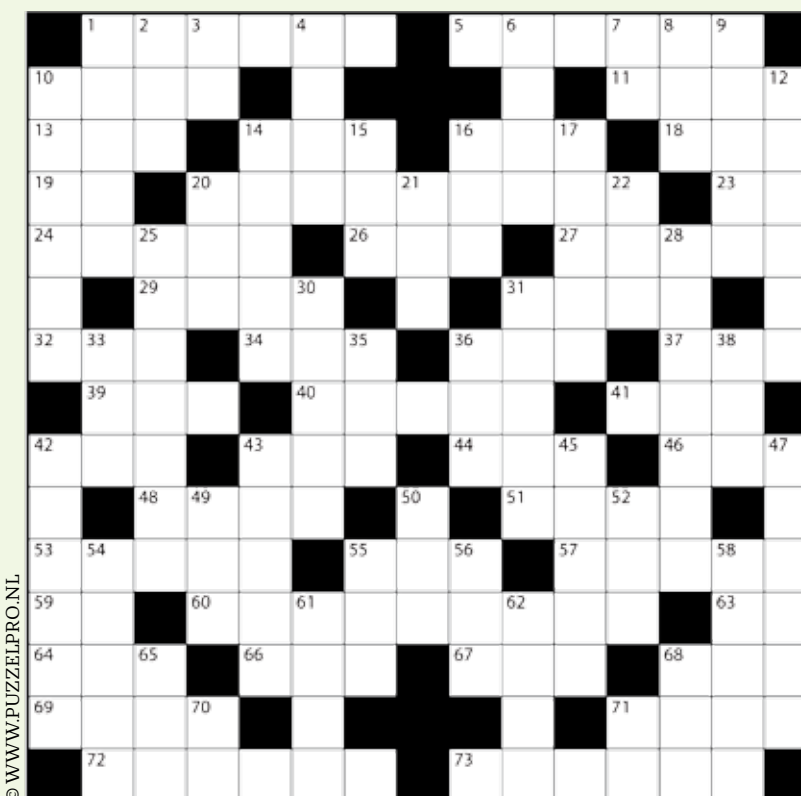
en andere leefgewoontes met zich meebrengen, wat mogelijk invloed kan hebben op uw bloedsuikerspiegel. Dit verschilt overigens van persoon tot persoon. Het is verstandig om het hier over te hebben met de diabetesverpleegkundige. ◀

Meer informatie

- Welder is een landelijk kenniscentrum en kan u helpen bij vragen over werk en gezondheid. Vraag een pdf van de brochure 'Starten als ondernemer' aan. Deze gaat vooral in op regelingen voor mensen met een arbeidshandicap die een eigen bedrijf overwegen. weldergroep.nl/, 06 - 46114296 of afspraak@belsteun.nl
- Het Juridisch Steunpunt Regelrecht geeft gratis juridisch advies aan leden van patiëntenverenigingen. Voor meer hulp (dossierbestudering) geldt een eigen bijdrage van € 100. 035 - 672 26 66. www.juridischsteunpunt.nl,
- Intermediair voor Chronisch Zieken (Ernst Arens, zie ook pag. 16) www.icz.nu.

Puzzel & win

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer. De oplossing van de puzzel staat na 18 februari vermeld op www.dvn.nl.



© WWW.PUZZELPRO.NL

42	6	73	13	36	67	14	55	4	65	41	43	
47	21	72	1	58	69	24	31	39	18	68		
50	26	9	40	12	57	60	29	66				

Horizontaal: 1 ober 5 roofdier 10 Chinees gerecht 11 grondsoort 13 vierhandig zoogdier 14 honingdrank 16 boom 18 plechtige gelofte 19 slee 20 kaarsenhouder 23 lidwoord 24 kei 26 pl. in Flevoland 27 grote hoeveelheid 29 afluop 31 windrichting 32 takje 34 paling 36 grappenmaker 37 moerasvogel 39 ieder 40 muziekinstrument 41 vaartuig 42 spuugzat 43 vordering 44 namaak 46 schaafterm 48 beroep 51 vleesgerecht 53 bloem 55 familielid 57 soort schaatsen 59 paardenkracht 60 inhoudsmaat 63 de dato 64 Europeaan 66 gevangenis 67 sukkel 68 soort hert 69 borrel 71 treuzel 72 veeleer 73 hiaat

Verticaal: 1 plattegrond 2 ratelpopulier 3 Chinese munt 4 lof bewijzen 6 zangstuk 7 klein kind 8 Engels bier 9 al 10 medemens 12 droombeeld 14 hemelbrood 15 pl. in Gelderland 16 priem 17 vertrek 20 steen 21 nauw 22 soort 25 honger 28 wilddief 30 bijbelse figuur 31 deel van Engeland 33 ontkenning 35 waterplant 36 kloosterzuster 38 op de wijze van 42 schrijfgerei 43 vorderen 45 jury 47 vervoermiddel 49 inhoudsmaat 50 dierenverblijf 52 insect 54 armholte 55 nageslacht 56 verkeerd 58 man van adel 61 geheimtaal 62 fijn weefsel 65 scheepstouw 68 knaagdier 70 voorzetsel 71 tot en met.



PUZZEL MEE!

Win schoenen t.w.v. € 350,-

Maak kans op **comfortabele designschoenen** van Peternel_s. Deze damesschoenen worden op maat gemaakt en zijn ook geschikt voor vrouwen met een geringe diabetisch voet*. Sorry heren, als u wint is het wellicht een mooi cadeau voor een vrouw in uw omgeving. Meer weten: www.peternels.nl. 020-689 20 14 * Indien de winnaar ernstige diabetische voetklachten heeft en de schoenen niet geschikt zijn, mag de winnaar bij Peternel_s een tas uitzoeken.

De winnaar van het stevia-diner, de puzzel uit het themanummer Volhouden is **mevrouw Beemsterboer uit Hoogwoud**.

Stuur de oplossing van de puzzel voor **15 februari** naar puzzel@dvn.nl of Diabc, Postbus 470, 3830 AM Leusden o.v.v. **puzzel Diabc 1**. Vermeld uw naam, adres en telefoonnummer.