

Mit liv med
Type 2-diabetes

Dansk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk



Hvad er Type 2–diabetes

Diabetes er en sygdom hvor du har et forhøjet indhold af sukker i blodet. Har du Type 2-diabetes har du en manglende evne til at udnytte insulin. Hormonet insulin regulerer dit blodsukker, når du mangler insulin, stiger dit blods indhold af sukker.

Sygdommen er arvelig, men udløses i mange tilfælde af usund livsstil, som fysisk inaktivitet og usunde madvaner.

Type 2-diabetes kan ikke helbredes. Du kan med omhyggelig og korrekt behandling, samt omsorg for dig selv, leve et godt liv med diabetes. Ved at holde dit blodsukker på et normalt og stabilt niveau, nedsættes risikoen for at du udvikler følgesygdomme

Hvordan lever jeg med Type 2–diabetes

Mad og motion er de vigtigste elementer i behandlingen af Type 2-diabetes. Den rette kost og motion kan sænke dit blodsukker, kolesteroltal og blodtryk. Er livsstilsændringer, som behandling ikke tilstrækkelig til at opnå et stabilt blodsukker, suppleres først med forskellige former for blodsukkerstabiliserende medicin og senere kan injektioner insulin måske blive nødvendig.



- **Spis sundt**

- Spis varieret og tilstræb at spise 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
- Spis masser af grøntsager og gerne 2-3 stykker frugt daglig
- Spis mange kostfibre som grove grøntsager, groft rugbrød og bælgfrugter
- Spis fedtfattige madvarer, skær synligt fedt fra, og spar på smør og olie
- Spis og drik sukkerfattigt – undgå juice, sukkerholdig saft og sodavand

- **Få daglig motion**

Daglig motion kan mindske medicinbehovet. Den fysiske aktivitet bør øges til i gennemsnit en halv time hver dag. Det behøver ikke at være en bestemt form for motion, og det kan sagtens gøres i flere små bidder. Traveture, havearbejde, gå op ad trapper eller cykle – er nogle af de aktiviteter, som gradvist kan indarbejdes i dagligdagen. Det er vigtigt at man så vidt muligt får det indarbejdet som en fast bestanddel af sin dagligdag.

- **Tag din medicin, hvis din læge har ordineret det**

- Du skal måle dit blodsukker som lægen anbefaler det, hvis du er i medicinsk behandling.
- Du skal give dig selv eller få andre til at give dig insulinindsprøjtninger som lægen anbefaler det hvis du er i insulinbehandling.
- Du skal lære tegnene på for lavt og for højt blodsukker at kende.
- Du skal altid have noget sukkerholdigt (f.eks. juice) i nærheden, hvis dit blodsukker bliver for lavt.

- **Involvér familien**

Snak med din familie, opbakning og støtte herfra er altafgørende. Hele familien bør omlægge sin livsstil.



Mulighederne for at kunne gennemføre ændringer i din livsstil er størst hvis du:

- Sætter dig mindre trinvis mål ad gangen
- Har et godt samarbejde med din læge
- Søger støtte hos din familie og i din omgangskreds
- Tab dig (hvis du er overvægtig)
- Hold op med at ryge (hvis du er ryger)



Hvad skal jeg holde øje med

Type 2-diabetes kan give komplikationer for dit helbred, derfor er kontrol af blodsukker, blodtryk og fedtstoffer i blodet afgørende for at undgå senfølger fra øjne, nyrer og nerver og blodpropper i hjerne og hjerte som følge af din diabetes.

Pas på dit liv. Det er vigtigt, at du tager din diagnose alvorligt og tager ansvar for dit velbefindende.

Det er dit liv og din sygdom. Kontakt din læge, når du oplever forandringer

Samarbejde med din læge: Det er vigtigt, at du går til regelmæssige kontroller ved din læge, hvor du i tæt samarbejde og gennem en god dialog med din læge, vil kunne få en behandling der er optimal for din Type 2-diabetes. Der anbefales at du går til læge mindst hver 3. måned og får målt dit langtidsblodsukker.

Der anbefales jævnlige kontroller hos øjenlæge og for at undgå komplikationer at få ordnet fødder hos en fodplejer.

Får du et sår, skal du være opmærksom på at som diabetiker heler såret dårligere. Har du haft et sår gennem 14 dage, bør en læge tilse det.

