



DU HAR TYPE 2 DIABETES OG DET KUNNE VÆRE VÆRRE

Type 2 diabetes er en sygdom hvor der er utrolig meget du selv kan gøre for at leve et godt liv med sygdommen. Det er nok den kronisk sygdom hvor du selv har størst mulighed for at påvirke udviklingen og dermed din sundhed og trivsel på sigt.

Der er mange sygdomme som vi ikke kan gøre ret meget ved. Hvor vi må affinde os med de begrænsninger som sygdommen medfører. Med type 2 diabetes er det helt anderledes. Du kan faktisk gøre meget mere selv, end din læge kan gøre med medicin. Hvis du vælger både at gøre det rigtige selv og samarbejde med din læge om behandling af sygdommen, kan du leve et helt almindeligt liv, hvor det er dig der bestemmer over sygdommen og ikke sygdommen der bestemmer over dig.

Hvad skal du så gøre? Du skal først og fremmest tale med din praktiserende læge – du er nemlig ikke alene. Din praktiserende læge er specialist i type 2 diabetes og så er der den afgørende fordel at I kender hinanden.

Din praktiserende læge kender dig, din familie, dine andre sygdomme og de udfordringer du har i forhold til dit helbred. Det betyder at du ikke er alene. Der er en der kender dig og kan hjælpe dig med at finde ud af hvad der er vigtig for dig og støtte dig i de mål I sammen beslutter for din sygdom.

Hos din praktiserende læge kan du få lavet en forløbsplan, hvor I sammen laver en plan for din sygdom. Det handler dels om at du får den rigtige behandling af blodtryk, kolesterol og blodsukker, så sygdommen ikke fører til skader på længere sigt. Det handler også om hvad du selv gør. Din egenomsorg og de ting du selv kan gøre, er vigtigere end den medicin som din læge kan udskrive. Det er ikke nemt men det er vigtigt.

Det vigtigste i forhold til type 2 diabetes er din egenomsorg. Hvis du har omsorg for dig selv og din sygdom har du også mulighed for at leve et godt liv, hvor du har overskud til at have omsorg for de

mennesker der betyder mest for dig. Type 2 diabetes går ikke væk af sig selv, det bliver faktisk værre hvis man ikke gør noget ved det. Hvis du ryger, er det vigtigste at du stopper med at ryge, derudover er det vigtigt at du spiser sundt og er fysisk aktiv.

Det er svært at ændre adfærd. Vi har alle en god grund til at gøre hvad vi gør og hvis vi skal til at ændre adfærd kræver det både opmærksomhed og energi. Det er derfor en god ide at aftale dine mål med dit lægehus, så I er sammen om at nå i mål med det der er vigtigt for dig.

Du skal ikke ændre adfærd for at gøre lægen glad, du skal gøre det fordi det er vigtigt for dig. I forløbsplanen er der to spørgsmål der kan være et godt udgangspunkt for at finde ud af hvad du skal prioritere: Hvad er det vigtigste for dig i forhold til din sygdom? Hvad er det bedste du selv kan gøre?

Det handler i udgangspunktet om din trivsel og din livskvalitet. Hvis du har det godt og arbejder med det der er vigtigt for dig, er der langt større chance for at det fører til livsstilsændringer. Fordi det er vigtigt, fordi det gør en forskel i dit liv.

Forløbsplanen er udviklet til at understøtte viden, overblik og egenomsorg for diabetespatienter.

Du og dine pårørende kan på forlobsplan.dk finde videoer og artikler om livet med type 2 diabetes. Hvis du får lavet en forløbsplan hos din praktiserende læge, kan du også se dine egne værdier for blodtryk, kolesterol og blodsukker og følge med i de mål du har aftalt med dit lægehus.

Alle praktiserende læger i Danmark har mulighed for at lave forløbsplaner for patienter med type 2 diabetes.