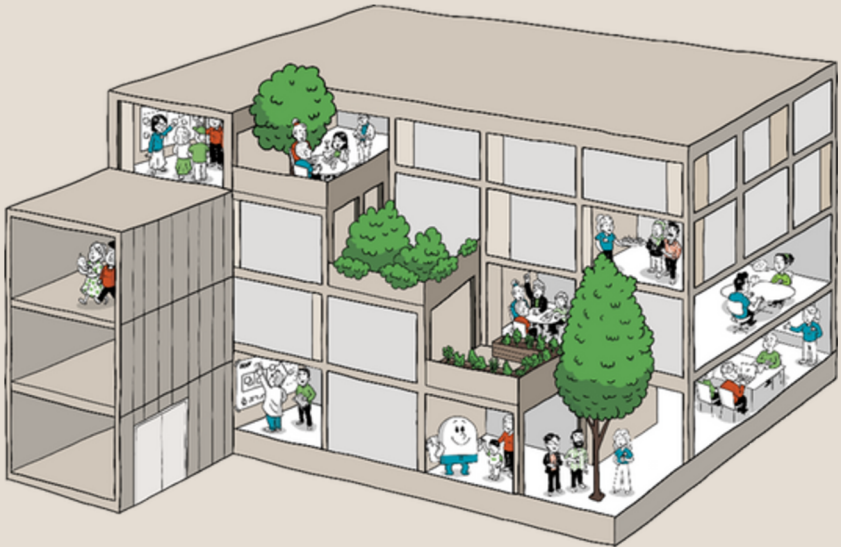


DIABETES OG MENTAL SUNDHED

LEV GODT MED DIABETES





Steno Diabetes Center Nordjylland har udviklet denne folder sammen med personer med diabetes og fagpersoner.

Du kan bl.a. finde information om, hvordan diabetes kan påvirke dit mentale overskud og hvordan du passer godt på dig selv. Der findes forskellige typer af diabetes, og det er ikke sikkert, at du kan genkende alt i folderen, men vi håber, at den vil hjælpe dig med at blive klogere på diabetes og mental sundhed.

INDHOLDSFORTEGNELSE

LEV GODT MED DIABETES

3

DIABETES KAN PÅVIRKE DIG MENTALT

4-8

PAS GODT PÅ DIG SELV

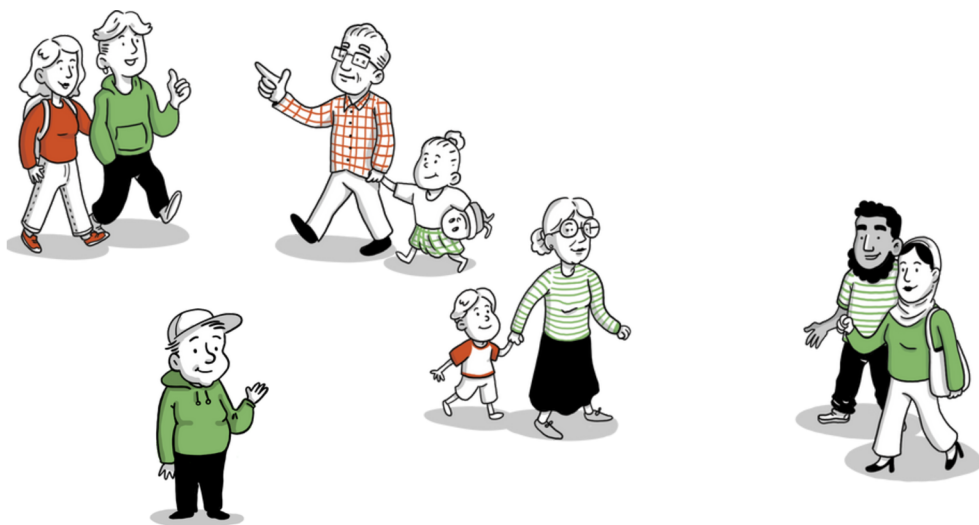
9-13

NÅR DIABETES FYLDER FOR MEGET

14-16

FIND MERE VIDEN

17-18



LEV GODT MED DIABETES

At leve med diabetes handler ikke kun om fysiske og praktiske udfordringer, men også om at navigere gennem de følelsesmæssige og mentale sider af sygdommen. Langt de fleste lever godt med diabetes, men det er helt normalt også at have perioder, hvor det er særligt svært.

Det kan du læse mere om i afsnittet “Diabetes kan påvirke dig mentalt”.



DIABETES KAN VÆRE UFORUDSIGELIG

Diabetes kræver din opmærksomhed døgnet rundt. Det kan helt naturligt give ekstra belastninger og bekymringer i din hverdag og gå ud over dit humør og din trivsel.

Diabetes kan være uforudsigelig. Selvom du gør alt det rigtige, vil der være tidspunkter, hvor dit blodsukker svinger og er svært at regulere. Her er det vigtigt at huske, at det gode liv med diabetes ikke handler om at gøre alt korrekt. Det er der ingen, der kan.

Du kan læse mere om, hvordan du kan leve godt med diabetes i afsnittet “Pas godt på dig selv”.

FÅ HJÆLP OG STØTTE, HVIS DIABETES FYLDER FOR MEGET

For nogle kan den mentale belastning forbundet med diabetes vokse sig stor og udvikle sig til diabetesstress, angst eller depression. Det er derfor vigtigt, at du får den rigtige støtte, hvis du oplever, at din diabetes begynder at fylde alt for meget i din hverdag.

Det kan du læse mere om i afsnittet “Når diabetes fylder for meget”.



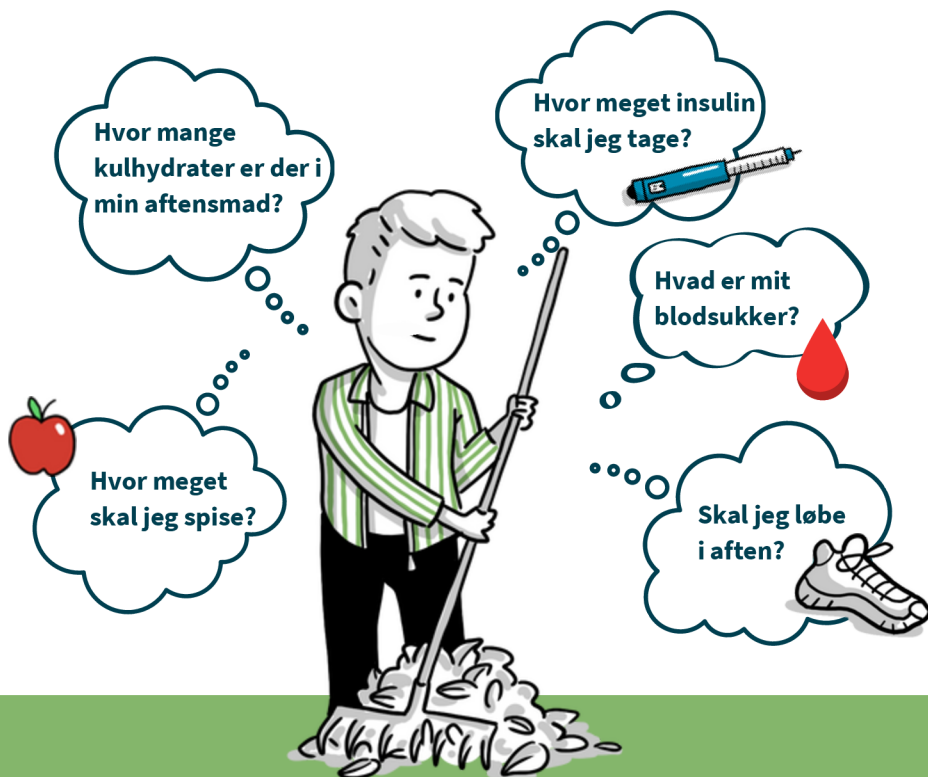
DIABETES KAN PÅVIRKE DIG MENTALT

I dette afsnit kan du lære mere om, hvorfor diabetes kan påvirke dig mentalt.

MANGE BESLUTNINGER HVER DAG

Når du lever med diabetes, er du din egen primære behandler. I løbet af en dag skal du træffe mange valg. Når du måler blodsukker, vælger at spise, fravælger at spise, tæller kulhydrater, udsætter en aktivitet, tager insulin m.v. Og hver eneste gang du laver en vurdering og tager et valg, risikerer du at tage fejl, for der er rigtig mange faktorer, der har indflydelse på dit blodsukker.

Vidste du, at studier har vist, at personer med type 1-diabetes tager mere end 100 diabetesrelaterede beslutninger hver dag?



FORSTÅ DIT RESSOURCEFORBRUG

Alle disse diabetesrelaterede overvejelser og handlinger tager af din tid, tankekraft og energi. Det varierer fra dag til dag og forsvinder aldrig. Det kalder vi også ressourcer. Ressourcer er den fysiske og mentale energi, som vi hver især har til rådighed i løbet af en dag.

NÅR DU LEVER MED DIABETES, HAR DU EN EKSTRA OPGAVER

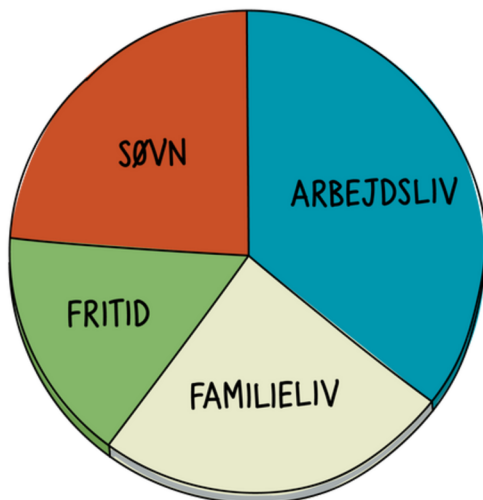
Når du får diabetes, får du ikke samtidig flere ressourcer til rådighed end andre mennesker. Nogle dage kan der endda være færre ressourcer til rådighed, f.eks. hvis nattesøvnen er blevet forstyrret af lave blodsukre.

Mange oplever, at det er en stor opgave at leve med diabetes. Det kan være svært at give diabetes den opmærksomhed, som de synes, de bør, eller gerne vil, give. Det kan føre til dårlig samvittighed og skyldfølelse. Mange oplever også, at de bliver misforstået eller at andre blander sig for meget i, hvordan de håndterer deres diabetes.

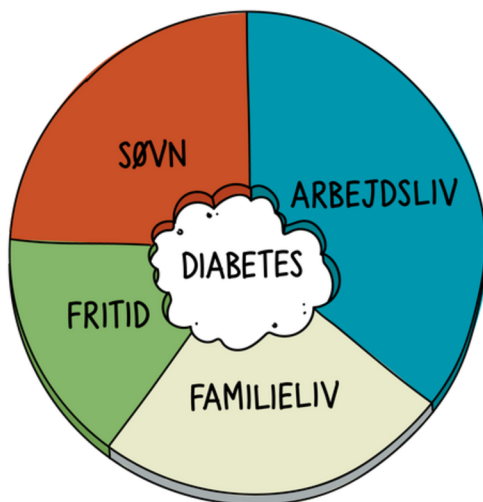


På næste side kan du se en illustration af, hvordan diabetes kan tage af de ressourcer, du har til rådighed til andre ting. Det er forskelligt fra person til person, hvor mange ressourcer diabetes tager.

Sådan kan et ressourceforbrug se ud for en person uden diabetes



Det samme ressourceforbrug for en person med diabetes kan se sådan ud



PAS GODT PÅ DIG SELV

I dette afsnit kan du lære mere om, hvordan du passer godt på dig selv.

Du kan også finde 8 gode råd til at leve godt med diabetes.

VI HAR BRUG FOR BALANCE FOR AT TRIVES

Vi trives bedst, når der er balance mellem de ressourcer, vi har til rådighed, og de belastninger og aktiviteter, der er i vores liv.

Det er ligesom din økonomi. Du kan godt have perioder, hvor du bruger lidt mere, end du tjener, hvis bare der også er perioder, hvor det er modsat, så der gennemsnitligt er balance i regnskabet.

DET ER NORMALT AT KOMME I UBALANCE - men helst ikke for længe

Hvis der er en længere periode, hvor du bruger flere ressourcer, end du har, kommer du i underskud og bliver overbelastet. Det kan for eksempel være pga. travlhed eller konflikter på arbejdet, udfordringer eller konflikter i familielivet, ændringer i dit eller dine nærmestes helbred eller økonomiske problemer.

Når du bliver overbelastet, øges produktionen af hormonerne adrenalin og cortisol. Adrenalin og cortisol påvirker blodsukkeret, og du kan opleve, at det er sværere at regulere blodsukkeret i belastende situationer og livsperioder.

Overbelastning kan komme til udtryk ved f.eks. øget træthed, kortere lunte, nedsat koncentrationsevne, nedsat hukommelse og nedsat initiativ.

Det er godt at finde ud af, hvad der fylder i dine vægtskåle. For nogle er det en hjælp at skrive det ned. Brug eventuelt felterne nedenfor til at notere dine tanker.



Hvad belaster dig?



Hvad giver dig energi og overskud, så du kommer i balance?

8 GODE RÅD TIL AT LEVE GODT MED DIABETES

Her kan du finde gode råd til at skabe mere balance i dit liv. Brug dem, der giver mening for dig.

#1 GIV DIG SELV PAUSER

Det er normalt at opleve pressede perioder. Alle har brug for fysiske og mentale pauser, ellers kan det føles, som om man hele tiden er i gang, og der altid er noget at fikse eller ordne. At være i sådan en tilstand, over længere tid, slider.

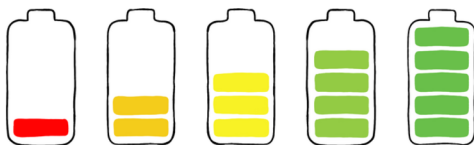
Alle har brug for pauser til at stoppe op og tjekke status på energiniveauet - har du brug for at blive opladet, eller skal du spare på batteriet?

#2 SPAR PÅ BATTERIET OG HUSK DIN OPLADER

Når der ikke er så meget strøm tilbage på dit batteri, har du brug for at spare på kræfterne, indtil du kan lade op.

At lade op handler ikke om at lave ingenting. Du må meget gerne lave noget, der koster energi, så længe det giver dig mere energi på den lange bane.

For nogen handler det om tid til at dyrke fritidsinteresser som f.eks. sport, venner eller foreningsliv. For andre handler det om at prioritere tid med familien uden forstyrrelser, at læse en god bog, meditation, havearbejde eller noget helt andet.



Det er ligesom din telefon. Når der er 15% strøm tilbage, sætter du den til at lade op eller sparer på batteriet.



#3 GØR NOGET, DU HOLDER AF

At gøre noget du holder af, er afstressende i sig selv og kan også være med til at få tankerne væk fra uro og bekymringer.



Nogle gange opdager vi ikke, når noget pludseligt begynder at fylde for meget i hverdagen. Derfor kan det være en god ide at stoppe op og tænke over, om der er noget, du gør mere eller mindre af, end du plejer?

Måske skal du finde badmintonketsjeren, guitaren eller strikketøjet frem igen? Det kan også være, det er tid til at se gamle eller nye venner eller komme en tur i biografen. Det kan også være noget helt andet. Det vigtigste er, at det gør dig glad og giver dig energi.



#4 MØD ANDRE MED DIABETES

Nogle har gavn af at møde andre med diabetes. På Diabetesforeningens hjemmeside (www.diabetes.dk) kan du se deres tilbud og arrangementer.



Der findes også flere grupper for personer med diabetes på Facebook, eller du kan finde personer med diabetes på andre sociale medier.

#5 PAS PÅ DIN SØVN

Du kan opleve at få mindre overskud, hvis du har søvnproblemer.

Diabetes kan påvirke din søvn på flere måder f.eks. svingende blodsukre, teknologialarmer, uro i benene, søvnapnø eller bekymringer.

Tal med din diabetesbehandler, hvis du oplever søvnproblemer eller føler dig træt og uoplagt. Så kan I sammen forsøge at finde en måde at afhjælpe problemet.



#6 TAL OM DET

Det er godt at tale om, hvordan du har det - med de rigtige personer. Det kan være en fagperson, andre med diabetes eller din familie eller venner. Det kan være svært at finde det rette tidspunkt og den rette person at tale med. Det kan være en hjælp, hvis du er:

- Tydelig omkring, hvad du gerne vil tale om, og hvad du ikke har lyst til at tale om.
- Tydelig omkring, hvad du har brug for. At nogen lytter? Et godt råd? Eller noget helt tredje?



#7 BRUG DINE DIABETESBEHANDLERE

Det er naturligt at bekymre sig en gang imellem. Men hvis du går med tanker og usikkerhed omkring egen behandling, senfølger eller andet, kan bekymringerne vokse sig store og påvirke din trivsel.

Hvis der er noget, der særligt bekymrer dig eller noget, du er usikker på, så tal med dine diabetesbehandlere om det. De kan ofte hjælpe dig med at få svar på helt konkrete spørgsmål, og sammen kan I måske finde nye perspektiver og handlemuligheder.

Inden du kommer til din årssamtale på hospitalet, får du tilsendt et link til et spørgeskema (DiaProfil) i din digitale postkasse. Her har du mulighed for at pege på netop det, der er vigtigt for dig, at I kommer omkring i samtalen.



#8 LÆR MERE OM AT LEVE MED DIABETES

Viden om diabetes kan hjælpe dig med at fjerne dine bekymringer og give dig - og dine pårørende - en bedre forståelse af din situation. Der findes både gode hjemmesider, podcasts og videoer med fagpersoner og personer med diabetes. Find oversigten på side 18.



Vidste du, at behandlingen af diabetes og forebyggelse af følgesygdomme bliver bedre og bedre. Derfor får færre personer med diabetes alvorlige følgesygdomme.

...og at en forbedret behandling også har betydet, at levetiden er længere og livskvaliteten højere for personer med diabetes i dag, sammenlignet med tidligere.

NÅR DIABETES FYLDER FOR MEGET

I dette afsnit kan du læse mere om, hvornår diabetes fylder for meget, og der i særlig grad kan være brug for hjælp fra dine behandlere.

ANGST OG DIABETES

Angst er en naturlig reaktion på, at der er fare på færde, men det kan også opstå, selvom der ikke er noget farligt. Det kan f.eks. være, hvis man føler, at man ikke kan håndtere situationen eller tænker, at situationen er farligere, end den er.

Personer med diabetes kan opleve, at bekymringerne tager over. Det kan f.eks. udvikle sig til angst for lavt blodsukker, angst for følgesygdomme eller nåleangst.

Tal med din diabetesbehandler, hvis du oplever, at dine bekymringer fylder for meget.



Det er normalt at bekymre sig. Når bekymringer begynder at fylde for meget, kan det komme til udtryk som:

- Panikanfald
- Hjertebanken
- Uro og ubehag
- Brystsmerter
- Rysten
- Svimmelhed
- Svedudbrud
- Åndenød

Kilde: Videncenter for Diabetes

DIABETESSTRESS

Nogle gange kan det blive helt uoverskueligt at leve med diabetes. Der kan være tale om det, der kaldes diabetesstress.

Diabetesstress er ikke en diagnose, men en reaktion på at leve med diabetes, fordi man bliver overbelastet af at håndtere de daglige overvejelser, handlinger, reaktioner fra omgivelserne, frygt for følgesygdomme m.v.

Typiske symptomer på diabetesstress er:

- Træthed
- Irritabilitet
- Dårlig samvittighed
- Følelse af skyld og skam
- Mangel på overskud
- Mindreværd
- Hjælpeløshed
- Frustration



Udover de typiske symptomer kan man også opleve at føle sig overvældet, alene og at diabetes kontrollerer ens liv.

Nogle oplever diabetesbehandlingen som mindre vigtig. Man kan også opleve fysiske symptomer som søvnproblemer, hjertebanken, trykken for brystet eller at være stakåndet.

Reaktioner

Diabetesstress kan give forskellige reaktioner, der både kan påvirke ens mentale og fysiske tilstand. Det kan være reaktioner og handlinger, hvor man ikke måler sit blodsukker, eller hvor man måler blodsukker hele tiden, ikke tager sin medicin, isolerer sig, græder, opgiver egenomsorg, spiser uhensigtsmæssigt eller ligefrem udvikler et misbrug.

Kilde: Videncenter for Diabetes

Forskellige grader af diabetesstress

I nogle perioder påvirker det dagligdagen at have diabetes. På samme måde vil graden af diabetesstress for de fleste svinge over tid, og for mange vil oplevelsen være forbigående. For nogle kan belastninger dog føre til en høj grad af diabetesstress. Det kan påvirke både psykisk og fysisk og kan betyde, at man oplever:

- Negativ påvirkning på ens egen håndtering af diabetes
- Forhøjet langtidsblodsukker (HbA1c)
- Ofte at få lavt blodsukker (hypoglykæmi), hvis man er i insulinbehandling
- Generelt dårligere livskvalitet

Kilde: Videnscenter for Diabetes

Tal med dine diabetesbehandlere, hvis:

- du oplever, at det er blevet sværere for dig at overskue at leve med diabetes.
- dine bekymringer for følgesygdomme vokser.



FIND MERE VIDEN



HJEMMESIDER OM DIABETES

Diabetes.dk

Få mere viden om bl.a. diabetes og mental sundhed på Diabetesforeningens hjemmeside. Her kan du også se, om der f.eks. er lokale grupper eller arrangementer.

Helbredsprofilen.dk

Find bl.a. videoer med personer med diabetes, der fortæller om deres liv. Find også videoer om mange andre emner f.eks. familieliv, behandling og mad.

Videncenterfordiabetes.dk

Find forskningsbaseret og praksisanvendelig information om diabetes for både personer med diabetes, pårørende og fagpersoner.

PODCAST

Der findes mange gode podcasts om diabetes.

Steno Diabetes Centre har bl.a. lavet podcastserierne:

- Livet med Diabetes (om op- og nedture i livet med diabetes)
- Diabetesforskerne (den nyeste forskning om diabetes)
- Diabetesfamilier (til børn og unge med diabetes og deres forældre).



TEMASIDE OM DIABETES OG MENTAL SUNDHED

Bliv klogere på mental sundhed og livet med diabetes. På temasiden er der direkte link til de hjemmesider og podcasts, som nævnes i folderen, og et udvalg af videoer og uddybende information.



Scan QR-koden eller besøg
[stenodiabetescenter.rn.dk/
mentalsundhed](https://stenodiabetescenter.rn.dk/mentalsundhed)



KONTAKT OS

Diabetes Hotline

Diabetes Hotlinen tilbyder telefonisk rådgivning til alle voksne patienter, pårørende og sundhedsprofessionelle i Region Nordjylland i forhold til akutte diabetesproblematikker, som ikke kan vente til næste dag.

Mandag til fredag kl. 08.00-22.30

Telefon: 97 66 67 00



Afdeling for Diabetes og Hormonsygdomme, Aalborg

Telefonnummer 97 66 36 00

Mandag til fredag kl. 08.00 til 10.00 og
13.00 til 14.00

Medicinsk dagafsnit, Farsø

sekretær (diabetes) 97653535

Diabetessygeplejerske 97653563

Mandag til fredag 8.00 til 15.00

Medicinsk Ambulatorium, Thisted

Telefonnummer 97650160

Mandag til fredag kl. 08.00 til 15.00

Afdeling for Diabetes, Hormon- og stofskiftesygdomme, Hjørring

Telefonnummer 97 64 20 31

Mandag til fredag kl. 09.00 til 10.00 og
13.00 til 14.00