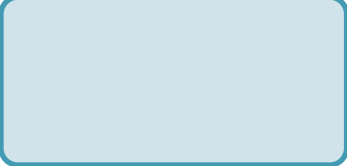
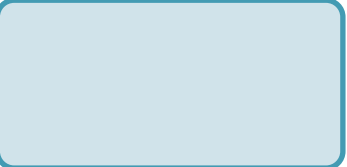


Å leve med diabetes

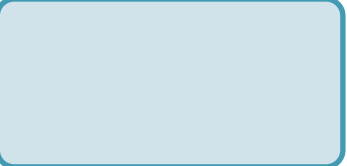
Behandling type 2 diabetes



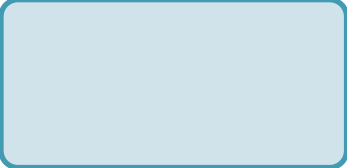
Balansert og variert kosthold



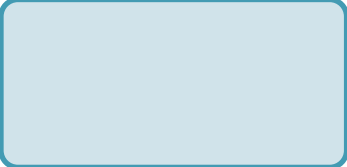
Regelmessig fysisk aktivitet



Egenmåling av blodsukker

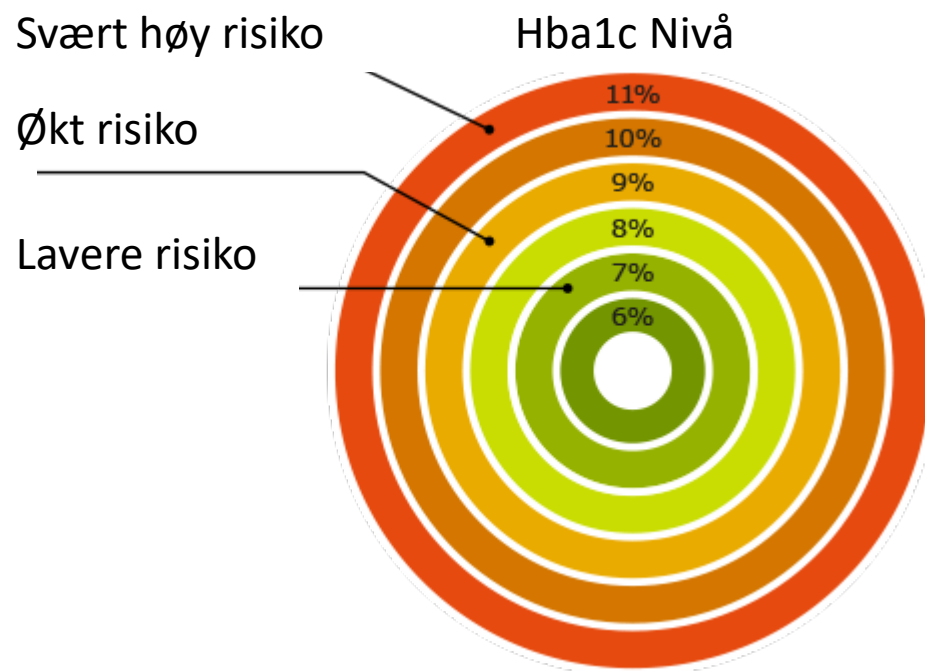


Tabletter og insulin



Regelmessig helsekontroll hos fastlege

Utvikling av senkomplikasjoner kan forebygges med riktig behandling



Roller og ansvar i diabetesbehandlingen

- Helsepersonell er veiledere som har faglig ekspertise
- Det er du som er ekspert på deg og din diabetes. Du har ansvar for den daglige behandlingen og ta kontakt dersom noe ikke fungerer.
- God veiledning vil bidra med at du kan ta selvstendige valg og finner motivasjon til å mestre din diabetes

Legens ansvar

- Tilrettelegge behandling slik at det passer din livssituasjon og behov
- Veilede
- Fremme motivasjon
- Tydeliggjøre forventninger og hva som er ditt ansvar
- Stille spørsmål og lytte til det du sier
- Stole på dine vurderinger i hverdagen
- Gi oppdatert informasjon

Ditt ansvar

- Etter beste evne gjennomføre behandling og plan for behandling som er lagt i samarbeid med fastlegen
- Spørre hvis det er informasjon du ikke forstår
- Tilegne deg den kunnskapen du trenger og bruke den
- Holde deg oppdatert
- Møte til kontroller og ta kontakt utenom kontroller hvis du har bekymringer eller opplever symptomer

Regelmessig helsekontroll hos fastlege

- For å måle Hba1c, blodtrykk og vekt
- Samtale om motivasjon og mulighet for å optimalisere levevaner (økt fysisk aktivitet, røykeslutt, kosthold, søvn)
- Bivirkninger av medisiner?
- Henvise til hjelp med endring av levevaner?
- Sette individuelle behandlingsmål
- Vurdere intensivert medisinsk behandling dersom behandlingsmålene ikke oppnås

Regelmessig helsekontroll hos fastlege

- **En gang årlig – ÅRSKONTROLL**

- Særskilt fokus på forebygging av senkomplikasjoner
- Måle kolesterol, nyrefunksjon (eGFR) i tillegg til punktene i rutinekontrollene (Hba1c, BT, vekt)
- Samtale om psykisk helse
- Seksualitet
- Henvise øyekontroll
- EKG (hjerteundersøkelse)
- Undersøkelse av føtter med monofilament og fotpuls
- Ved bruk av insulin; undersøke injeksjonssteder
- Kartlegge levevaner; kosthold, fysisk aktivitet, røykevaner (tobakksbruk)

Motivasjon

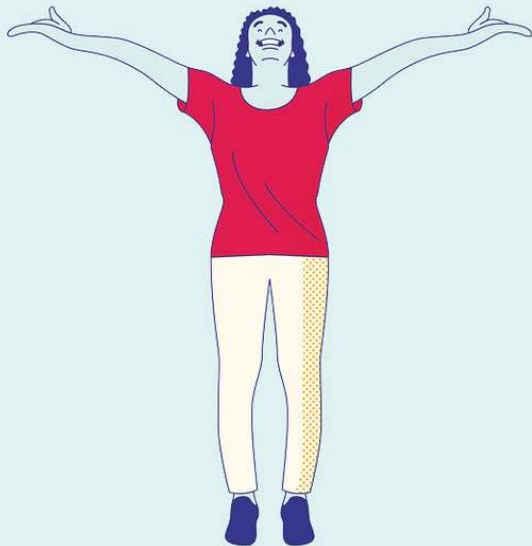
- Ytre motivasjon kommer fra faktorer som ros, belønning eller frykt for kritikk. Kort varighet
- Indre motivasjon da er drivkraften dine interesser og hva som betyr noe for deg
- Egenbehandling av diabetes kan være krevende, og det normalt å miste motivasjon i perioder.

Mestring

- Hva skal mestres: Sykdom og symptomer i kombinasjon med et liv som skal leves
 - Målet skal være at du kan leve godt med sykdommen og ikke la den styre livet ditt
 - Ulike strategier, ingen fasit.
- 

Endring av levevaner

- Vi endrer ikke levevanene våre basert på hva vi vet, men basert på hva vi føler.
- Endringer basert på hva du selv ønsker har større sjanse for varige endringer enn det som blir foreslått av en lege eller pårørende



Hvor motivert er du for endring?

Dette skjemaet hjelper deg å finne ut hvilke endringer som er overkommelige for deg, og som du er tilstrekkelig motivert for. Det er nettopp slike endringer du bør prioritere.

diabetesforbundet

A: Hva skulle du ønske at du kunne endre på – hva ville vært nyttig for deg?

Eksempel: «Komme seg opp av sofaen, gå tur så jeg blir svett.»
Vær så konkret som mulig når du beskriver endringen.

B: Hvor viktig er denne endringen for deg?

Sett et kryss på hvor viktig endringen er for deg på en skala fra 0-10, der 10 betyr svært viktig.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hva gjør at du setter krysset der og ikke lengre mot venstre?

C: Tror du at du klarer å gjennomføre endringen?

Sett et kryss på hvor sterk tro du har på at du kan gjennomføre endringen på en skala fra 0-10, der 10 betyr sterk tro:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvorfor er ikke krysset lengre mot 0?

Jo lengre mot høyre i poengskalaen du er i punkt B og C, desto mer klar er du for endringen.

Min plan for endring

Alle endringer har fordeler og ulemper. Hvor viktige er disse for deg?

Skriv inn svar i skjemaet og vektlegg fra 0 til 10 hvor viktig hvert punkt er for deg. Tell opp samlet poeng for fordeler og ulemper på kort og lang sikt. Hvor ser du flest poeng?

Dette er en beslutningsmatrise, som hjelper deg til å avgjøre om du er klar for endring eller ikke. Et endringsprosjekt bør være godt forberedt og nøye gjennomtenkt for at det skal være varig.

Eksempel på hvordan skjemaet kan fylles ut:

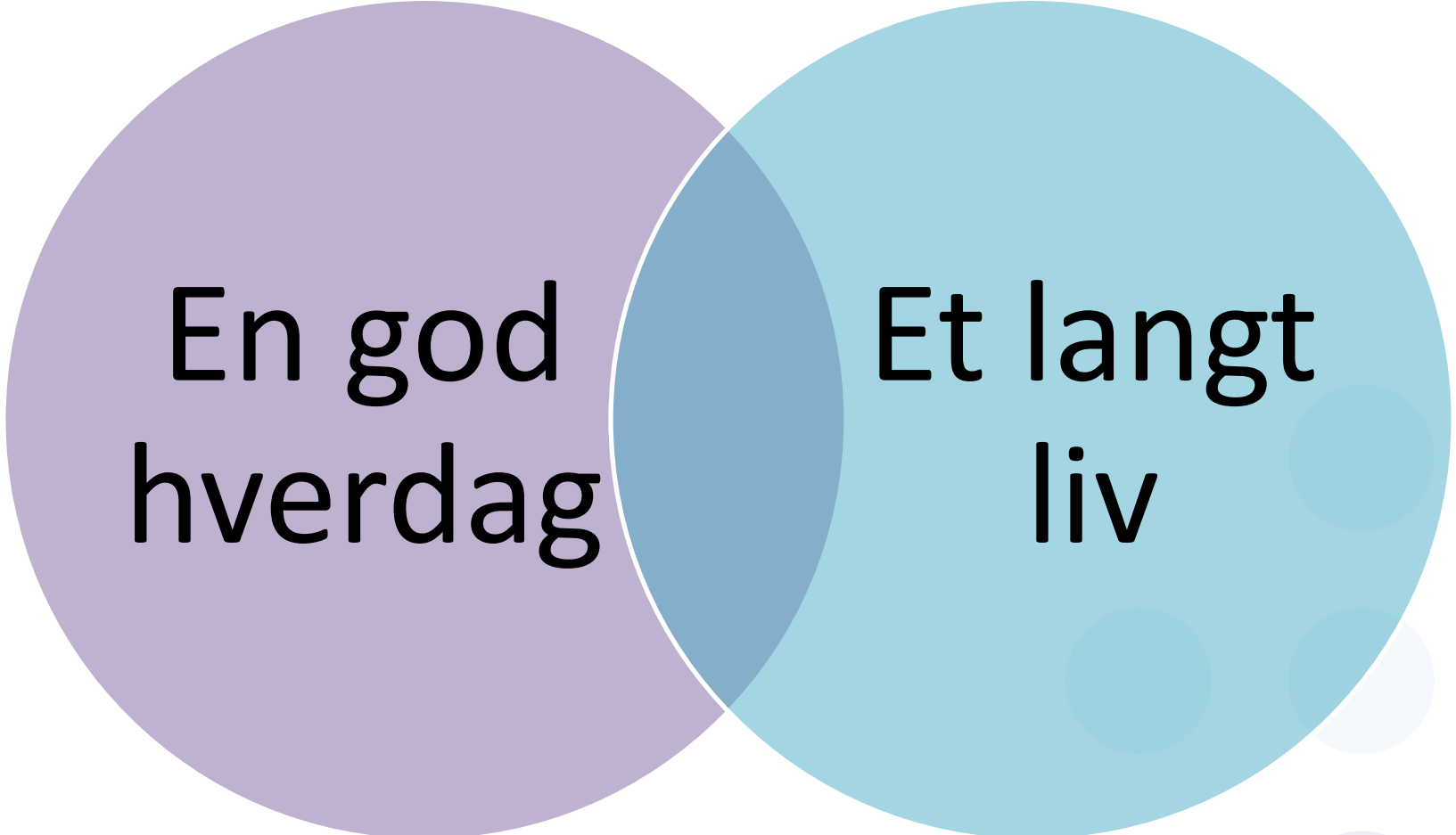
- Du er motivert for denne endringen **hvis:** «fordeler med å gå tur» og «ulemper med å ligge på sofaen» får flest poeng
- Du er ikke motivert for denne endringen **hvis:** «fordeler med å ligge på sofaen» og «ulemper med å gå på tur» får flest poeng

Hva kan du gjøre for å lykkes? Vær obs på det som øker risikoen for at du ikke får til endringen! Risikoene er det vi skrev under «fordeler» ved å fortsette å ligge på sofaen og «ulemper» ved å gå tur. Tenk over og forbered deg på situasjoner som øker risikoen for at du ikke får til endringen.

		Hva gjør jeg i dag?		Hvor viktig er akkurat dette for deg?	
		Beskriv:		Poeng fra 0-10	
		Ligger på sofaen om kvelden			
		FORDELER			
på kort sikt	Beskriv:	Behagelig følelse å ta det med ro	Gi poeng:	4	
	Beskriv:	Få tid til å se flere serier på TV	Gi poeng:	3	
		Samlet poeng - fordeler «Ingen endring»:	Sum:	7	
		ULEMPER			
på kort sikt	Beskriv:	Dårlig samvittighet for å ikke orke	Gi poeng:	7	
	Beskriv:	Føles ikke bra	Gi poeng:	6	
på lang sikt	Beskriv:	Legger på meg	Gi poeng:	9	
	Samlet poeng - ulemper «Ingen endring»:		Sum:	22	

		Hva består endringen i?		Hvor viktig er akkurat dette for deg?	
		Beskriv endringen:		Poeng fra 0-10	
		Gå tur tre kvelder i uka			
		FORDELER			
på kort sikt	Beskriv:	Føler meg bedre	Gi poeng:	9	
	Beskriv:	Gjør det lettere å regulere blodsukkeret	Gi poeng:	8	
		Samlet poeng - fordeler «endring»:	Sum:	17	
		ULEMPER			
på kort sikt	Beskriv:	Stress å ta på seg klær til aktivitet ute	Gi poeng:	5	
	Beskriv:	Jeg liker ikke å gå på tur i dårlig vær	Gi poeng:	2	
på lang sikt	Beskriv:	Jeg er usikker på om jeg klarer å skape en rutine på det og er redd jeg får tilbakefall	Gi poeng:	3	
	Samlet poeng - ulemper «endring»:		Sum:	10	

Behandling av diabetes



En god
hverdag

Et langt
liv

<https://youtu.be/647N01wpgo8>

Takk for i dag

