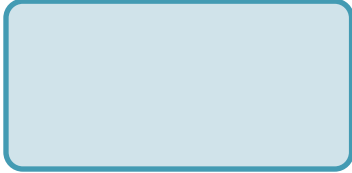


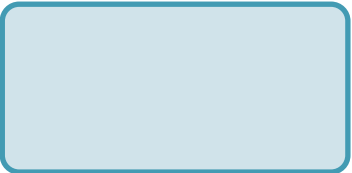
Å leve med diabetes



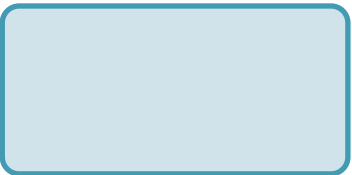
Behandling type 2 diabetes



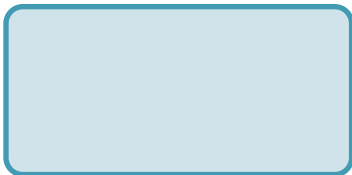
Balansert og variert kosthold



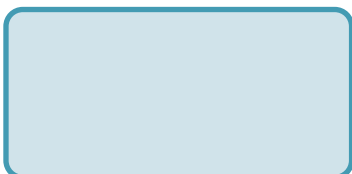
Regelmessig fysisk aktivitet



Egenmåling av blodsukker

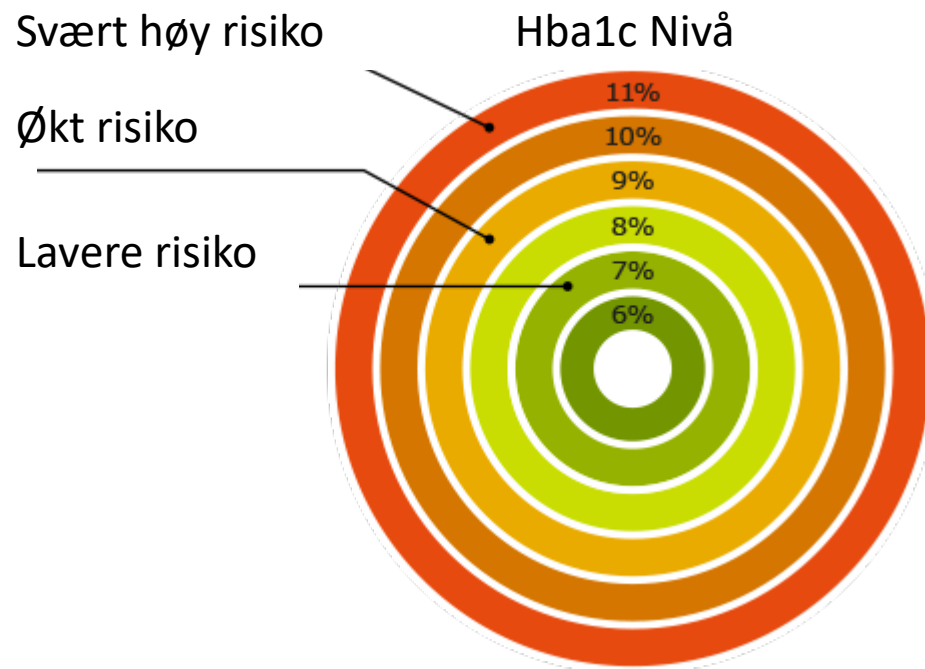


Tabletter og insulin



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.



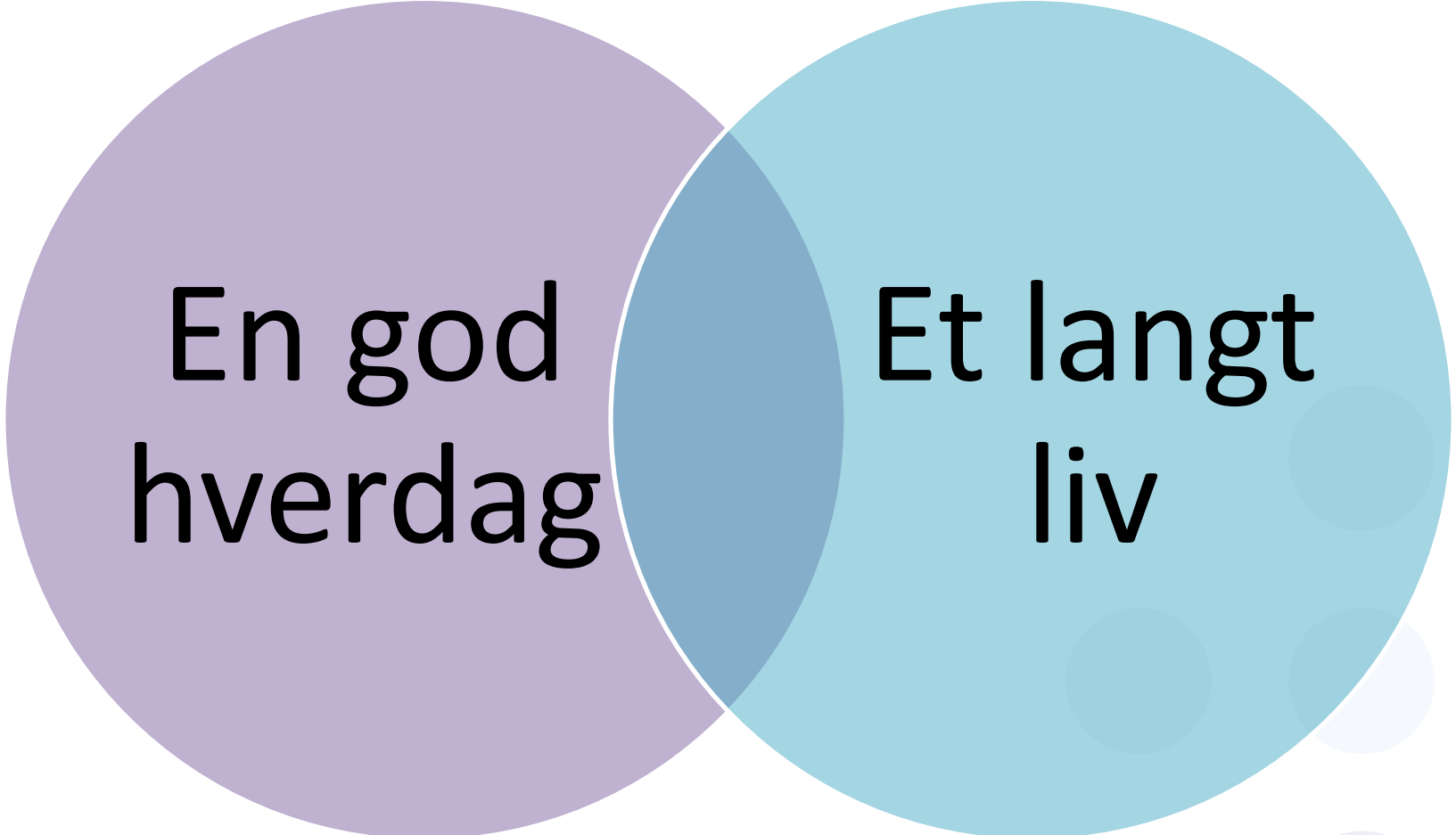
Mestring

- 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

Behandling av diabetes



En god
hverdag

Et langt
liv

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

For mer informasjon og tips. Gå inn på www.diabetes.no

Takk for i dag

