Vejen til hjælp

Der er mange forskellige sundhedsprofessionelle, som kan hjælpe dig til at leve et godt liv med diabetes.

Alle borgere med diabetes kan gratis deltage i kommunale rehabiliterings-forløb. Forløbet tilrettelægges ud fra den enkeltes behov og kan eksempel-vis have fokus på kostvaner eller fysisk træning. Når du har diabetes, er det også muligt at få tilskud til en række ydelser og behandlinger.

Læs mere om din kommunes tilbud til dig med diabetes på **sundhed.dk** eller besøg **diabetes.dk**

Bliv tjekket regelmæssigt
Det er ikke alle symptomer og følgesygdomme, du selv kan mærke. Derfor er vigtigt, at du regelmæssigt tager en snak med din egen læge, så I kan finde ud af, om du har behov for hjælp eller behandling til din diabetes. Dialogen med din egen læge, sygeplejersken eller sygehuset er oftest første skridt på vejen til relevante behandlingstilbud.

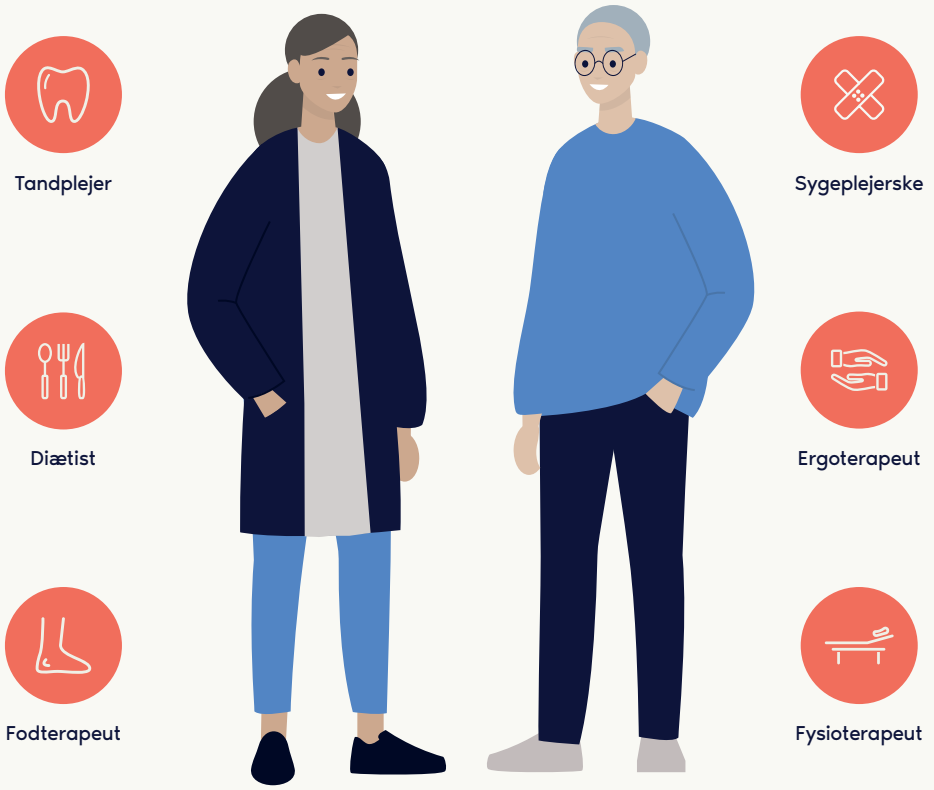
Opbyg nye vaner i din hverdag
Du kan selv gøre en indsats for at forbedre din diabetes ved at tilegne dig gode vaner i hverdagen. Du kan få råd og vej-ledning til de gode vaner hos din læge, eller der, hvor du er i behandling.

Fortæl, hvordan du har det
Din behandling bør altid tage udgangspunkt i din diabetes, din fysiske tilstand og din hverdag. Det er derfor vigtigt, at du er åben overfor de sundhedsprofessionelle, du møder.

Sundhedskartellet

KL

TIL DIG MED DIABETES



Diabetes påvirker hele din krop. Derfor skal du passe godt på den. Der kan være mange detaljer at holde styr på, uanset om det handler om dine fødder, dine tænder, eller din kost og motion.

I denne folder får du et overblik over, hvem der kan hjælpe dig til et godt liv med diabetes og hvad du selv skal være opmærksom på for at forebygge gener og følgesygdomme. Når du har diabetes kan du gratis deltage i et rehabiliteringsforløb i din kommune. Din læge kan også vejlede og henvise dig til de rette tilbud.

Sundhedskartellet

KL

Fodterapeuten

Når du har diabetes, er det vigtigt, at du er opmærksom på dine fødder. Diabetes kan nemlig påvirke fødderne og øge risikoen for blandt andet fodsår og nedsat følesans. En fodterapeut kan hjælpe dig med at forebygge og behandle gener i dine fødder.

Hold øje med:

- Fodsår
- Rødme, varme og hævelse
- Dannelse af tyk hud
- Nedsat følesans.

Din dialog med fodterapeuten

Husk, at fortælle fodterapeuten, at du har diabetes. Det er også en god idé at fortælle fodterapeuten, hvis du oplever symptomer eller gener fra dine fødder.

Hos fodterapeuten

Når du har diabetes, kan du få tilskud til forebyggende fodterapi og en årlig fodstatus hos en statsautoriseret fodterapeut. Det kræver en henvisning fra din læge. Fodterapeuten tager udgangspunkt i din fodstatus for at vurdere dit behov for behandling.

Sådan kan du selv gøre en indsats:

- Det er en god idé jævnligt at blive tilset af en fodterapeut.
- Tjek dine fødder dagligt.
- Undgå fodbade, da det udtørrer huden.
- Undgå at gå barfodet rundt.
- Smør ofte dine fødder med en fed creme.
- Tør dine fødder grundigt, når du har været i bad.
- Brug sko, der passer dine fødder, og ikke gnaver.

Find mere information på altomfoden.dk eller sundhed.dk

Tandplejeren

Når du har diabetes, kan du have øget risiko for mundtørhed og infektioner omkring dine tænder. Det kan have konsekvenser for dit blodsukker. Du har heldigvis gode muligheder for selv at forebygge følgesygdomme i mund og tænder. En tandplejer kan hjælpe dig med vejledning om, hvordan du sørger for god mundhygiejne.

Hold øje med:

- Tandkød, der bløder ved tandbørstning, er rødt eller hævet
- Dårlig sårheling i munden
- Om du ofte har huller i tænderne
- Om du har mindre spyt, end du plejer.

Din dialog med tandplejeren

Husk, at fortælle tandplejeren, at du har diabetes. Det er også vigtigt, at du fortæller tandplejeren, hvor reguleret din diabetes er, hvilken medicin du får, og om du er ryger.

Hos tandplejeren

Tandplejeren har særligt fokus på forebyggelse af betændelsestilstande i mund og tænder. Tandplejeren undersøger for infektioner og mundtørhed, renser tænder og udpeger de områder i din mund, du skal være særligt opmærksom på. Du kan frit vælge tandklinik, og det er muligt at få tilskud til behandling eller behandling via den kommunale omsorgstandpleje – spørg din kommune om mulighederne.

Sådan kan du selv gøre en indsats:

- Børst dine tænder mindst to gange dagligt. Brug mellemrumsbørster og tandpasta med flourid (1450 ppm).
- Det er en god idé, at du bliver tilset af en tandplejer regelmæssigt.
- Begræns dit forbrug af kaffe, alkohol og tobak, da det kan give eller forværre mundtørhed.

Find mere information på tænderne.dk

Fysioterapeuten

Når du har diabetes, kan du opleve nedsat muskelstyrke og balance. Motion og træning kan have en positiv effekt på din diabetes og være med til at forebygge gener og følgesygdomme. En fysioterapeut kan hjælpe dig med råd og vejledning til, hvordan motion og træning kan indgå i din hverdag.

Hold øje med:

- Nedsat muskelstyrke
- Problemer med balancen.

Din dialog med fysioterapeuten

Husk, at fortælle fysioterapeuten, at du har diabetes. Det er også vigtigt, at du fortæller, hvor længe du har haft diabetes, om dit blodsukker er reguleret, og om du har udfordringer med bestemte dele af din krop. Der er nemlig stor forskel på, hvilken træning en fysioterapeut kan anbefale dig, alt efter hvor du og din krop er.

Det er en god idé, at du snakker med fysioterapeuten om din motivation og formål med træningen, så I sammen kan sætte realistiske mål.

Hos fysioterapeuten

Hos fysioterapeuten bliver du fulgt tæt i et fysisk træningsforløb og vejledt til, hvordan du kan fortsætte træningen derhjemme. Et forløb hos en fysioterapeut kan være en del af din kommunes rehabiliteringstilbud eller hos en privat fysioterapeut. Din læge kan også vejlede og henvise dig til det rette tilbud.

Sådan kan du selv gøre en indsats:

- Gå en tur
- Tag cyklen i stedet for bilen
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Stå af et stop før med bussen.

Find mere information på helbredsprofilen.dk eller via sundhed.dk

Ergoterapeuten

Når du har diabetes, kan det være, du skal ændre nogle ting i din hverdag. Det kan også være, du helt skal ændre livsstil. En ergoterapeut kan hjælpe dig med, hvordan du kan ændre dine vaner i forhold til de anbefalinger, du får, og de udfordringer, du kan møde undervejs.

Din dialog med ergoterapeuten

Husk, at fortælle ergoterapeuten, at du har diabetes. Det er også vigtigt, at du fortæller åbent om dine daglige vaner og rutiner, og om hvilke begrænsninger du oplever i din hverdag.

Hos ergoterapeuten

Ergoterapeuten vil i samarbejde med dig analysere din hverdag, så I kan finde de bedste løsninger til hvordan, du kan ændre dine daglige vaner og rutiner. Det kan for eksempel være, hvis du ønsker mere motion i din hverdag, at ændre dine indkøbsvaner eller lignende. Ergoterapeuten er med dig hele vejen, når du skal implementere løsningerne i hverdagen – for eksempel på gåturen eller indkøbsturen.

Et forløb hos en ergoterapeut findes oftest i din kommunes rehabiliteringstilbud. Din læge kan også vejlede og henvise dig til det rette tilbud.

Sådan kan du selv gøre en indsats

Inden mødet med ergoterapeuten er det en god idé at skrive ned, når du oplever problemer med at udføre af daglige opgaver og aktiviteter. På den måde kan du nemmere forklare ergoterapeuten, hvornår du oplever udfordringer.

Find mere information på sundhed.dk

Diætisten

Når du har diabetes, er det vigtigt, at du tænker over, hvad du spiser. Det du spiser, påvirker nemlig dit blodsukker og har derfor betydning for, hvordan du trives med din diabetes. En diætist* kan hjælpe dig med viden om, hvad du kan spise. Sammen kan I lægge en plan, som kan fungere i din hverdag.

Din dialog med diætisten
Husk, at fortælle diætisten, at du har diabetes. Det er også vigtigt, at du fortæller, om du får medicin, hvordan din hverdag ser ud, og hvad der er nemt eller svært for dig i forhold til din kost.

Hos diætisten
Din behandling hos en diætist tager udgangspunkt i din situation – blandt andet dit blodsukkerniveau og brug af medicin. Diætisten kan både hjælpe dig med mindre tilpasninger af din kost eller med større livsstilsændringer. Hvis du vejer for meget, kan selv et relativt lille vægttab gøre en stor forskel i forhold til din diabetes. Et forløb hos en diætist findes oftest i din kommunes rehabiliteringsforløb. Din læge kan også vejlede og henvise dig til den rette behandling.

Sådan kan du selv gøre en indsats:

- Spis færre kulhydrater
- Vælg kulhydrater med naturligt højt indhold af kostfibre
- Vælg gode fedtkilder (fx olivenolie og fisk)
- Vælg varer med nøglehulsmærket og fuldkornslogo
- Spis flere basisfødevarer som grøntsager, bælgfrugter og nødder.

*eller en professionsbachelor i ernæring og sundhed

Find mere information på diabetes.dk eller via sundhed.dk

Sygeplejersken

Når du har diabetes, kan du møde en sygeplejerske enten hos din egen læge, på sygehuset, i hjemmesygeplejen eller via et behandlingstilbud. Sygeplejersken kan hjælpe dig med generel rådgivning og vejledning. Sygeplejersken kan også hjælpe dig videre, hvis du har symptomer eller gener som følge af din diabetes, for eksempel i dine øjne, fødder eller tænder.

Der findes også diabetessygeplejersker, der er specialiseret i de symptomer, du kan opleve, når du har diabetes. Dem kan du møde på sygehuset, i hjemmesygeplejen og hos din egen læge.

Din dialog med sygeplejersken
Husk, at fortælle sygeplejersken, at du har diabetes. Det er også vigtigt, at du er åben omkring, hvordan du har det, så sygeplejersken bedst kan støtte og vejlede dig. Det kan blandt andet være, at du har udfordringer med medicin, søvn, rygning, sexliv, kost eller motion.

Hos sygeplejersken
Sygeplejersken kan hjælpe dig med at få lavet en årlig status. Den kan give et overblik over din diabetes og forebygge eventuelle følgesygdomme. Derudover vil sygeplejersken tale med dig om, hvordan du har det.

Sammen med lægen eller sygeplejersken lægger du en plan for dit videre forløb. Du kan tage en snak med din læge, hvis du ønsker kontakt til en diabetessygeplejerske.

Find mere information på diabetes.dk eller via sundhed.dk