

5 tips for å hjelpe noen som lever med diabetes type 2

I starten kan diagnosen diabetes type 2 føles overveldende. Likevel klarer mange å gjennomføre de endringene som kreves for å holde sykdommen i sjakk. Spesielt med støtte og omsorg fra de nærmeste.

Under finner du fem tips til hvordan du kan hjelpe noen som er rammet av sykdommen:

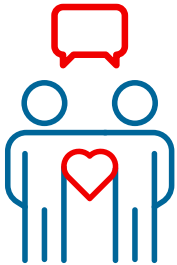
TIPS 1:



Husk å ta vare på deg selv også

Å støtte noen som har en kronisk sykdom, kan være utfordrende og krever ofte utholdenhet. ¹ Sørg for at du setter av tid til deg selv og fokuser på din egen fysiske og mentale helse. Din støtte og forståelse kan ofte være uvurderlig, men du kan ikke hjelpe andre hvis du ikke er frisk selv.

TIPS 2:



Finn ut mer om diabetes og de langsiktige helserisikoene

Venner og familiemedlemmer kan noen ganger føle at de ikke er kompetente til å gi den omsorgen en person med diabetes type 2 trenger. Hvis du føler det slik, er du ikke alene. Lær så mye du kan om sykdommen og komplikasjonene knyttet til den. Det kan hjelpe deg å forstå hva personen du er glad i, går igjennom og hvordan de føler seg. Selv om livet med diabetes type 2 kan være krevende, kan det håndteres. ² Ved å sette deg inn i sykdommen vil du kunne gi dem best mulig støtte.

TIPS 3:



Lag mat sammen - gjør kostholdsendringer til noe gøy

Det er ingen hemmelighet at et balansert kosthold er viktig for helsen når du har diabetes type 2. Men noen ganger kan tanken på å kutte ut favorittmaten være demotiverende, spesielt hvis man ikke får støtte fra menneskene rundt seg. Så hvorfor ikke vise din støtte og bli med på å lage et balansert kosthold sammen? Ikke bare vil det bli enklere å planlegge sunne måltider og lage nye oppskrifter når man gjør det sammen, du vil også dra nytte av de langsiktige helsefordelene. Personer med diabetes type 2 anbefales å bytte ut fettrike matvarer med sunnere alternativer som grønnsaker, frukt og fullkornsprodukter. Disse matvarene kan bidra til å kontrollere sykdommen og redusere risikoen for å utvikle alvorlige komplikasjoner som hjertesykdom og slag. ² ³ Er du usikker på hvordan du kommer i gang? Å ta kontakt med helsepersonell for å få råd om ernæring er en god måte å kickstarte et balansert kosthold på.

TIPS 4:



Sett morsomme og realistiske treningsmål

Fysisk aktivitet er bra for alle som lever med diabetes, spesielt i kombinasjon med et sunt kosthold. Personer med diabetes type 2 anbefales å gjennomføre minst 150 minutter moderat kondisjonstrening i uka for å redusere risikoen for hjertesykdom, slag, høyt blodtrykk og vektøkning.⁴ Hvis treningen ikke kommer naturlig, kan du prøve å bli med slik at personen føler seg mer forpliktet til å delta. Sett realistiske treningsmål som er lette å gjennomføre. Gå lange turer eller delta på faste aerobic timer sammen. Dette gjelder ikke bare trening, all form for fysisk aktivitet, også hage- og husarbeid, er gunstig!

TIPS 5:



Oppmuntre til regelmessige helsekontroller og oppfølging

Personer som lever med diabetes type 2, må sjekke blodsukkeret sitt jevnlig. Men selv når blodsukkernivået er godt regulert, kan det utvikle seg en rekke komplikasjoner i organer og andre deler av kroppen, blant annet hjerte- og karsykdom, øyesykdom, munnhelseproblemer, nerveskade og diabetisk fot- og nyresykdom.² Oppmuntre den du er glad i, til å gå på jevnlig helsekontroller, slik at eventuelle problemer kan oppdages på et tidlig tidspunkt. Det kan blant annet innebære å snakke med dem om medisinske tester og hvorfor de må gjøres, eller å følge dem til en legetime.

Små livsstilsendringer kan utgjøre en stor forskjell for en som lever med diabetes type 2. Når tilstanden håndteres på en god måte, kan personer med sykdommen leve et langt og friskt liv.²

Boehringer Ingelheim har omfattende ekspertise på diabetes type 2 og et langvarig engasjement for å forbedre livet til mennesker som lever med sykdommen.

Ta kontakt med legen din hvis du har spørsmål om diabetes type 2.

Du finner mer informasjon på
www.act4yourheart.com

Referanser:

1. National Caregivers Library. Care for the caregiver. Available at: www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Caring-For-Yourself/Care-for-the-Caregiver-Article [Accessed June 2021]
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. Ninth edition 2019.
3. American Heart Association. Saturated Fat. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats> [Accessed June 2021]
4. The WHO. WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [Accessed June 2021]