



DIABETES FOR ALLTID

Å leve med en kronisk sykdom

diabetesforbundet



Diabetes er en kronisk sykdom som aldri tar pause, og som du selv må ta det daglige ansvaret for. Mestring av diabetes handler om å gi sykdommen akkurat passe med oppmerksomhet og plass, uten at den kommer i veien for livet.

» **Hva skal mestres?**

Når man har diabetes, er man både frisk og syk på samme tid. Du må ta mange hensyn – det er krevende.

» **Det er du som er sjefen**

Det er ikke legen som behandler diabetesen din, det er det du som gjør. Det er du som måler blodsukker, setter insulin, tar tabletter, spiser, trener og legger opp hverdagen. Det kan ingen andre gjøre.

Målet er å leve et godt, langt
og normalt liv uten å bli pasient.



» **Men du trenger ikke å gjøre jobben alene**

For å mestre livet med diabetes trenger du god informasjon, kunnskap og mot til å gjøre de endringene sykdommen krever. Både pårørende og helsepersonell er viktige støttespillere. Det å kunne snakke åpent om dine opplevelser med lege eller diabetessykepleier, og ha et godt samarbeid med helsetjenesten kan bidra til bedre mestring og økt livskvalitet.

» **Hjelp og støtte**

Når du har fått diabetes, må du forholde deg til at du har fått en alvorlig, kronisk sykdom. Mange vil trenge hjelp og støtte til å forsones seg med den nye situasjonen, og for å komme tidlig i gang med riktig behandling og gode rutiner. Som nydiagnostisert har du krav på Startkurs for å få opplæring og hjelp til å leve med sykdommen.

Du er ikke alene

Få hjelp på telefon, nett eller chat:
815 21 948 eller diabeteslinjen.no

På hverdager fra 9.00 til 15.00 får du svar av erfarne veiledere på Diabeteslinjen. Vi kan også koble på diabetessykepleier, lege, psykolog, farmasøyt og klinisk ernæringsfysiolog.

Spør oss om alt du lurer på om diabetes!

Trygge møteplasser over hele landet

Diabetesforbundets tillitsvalgte og likepersoner lager møteplasser over hele landet. Her møter du personer som er i samme situasjon som deg selv.

Finn ditt lokallag på diabetes.no/fylkeslag