

Screening for diabetesrelaterede belastninger

Diabetes-stress

LAV
Diabetes-stress PAID-5 <8

Fortæl
Om diabetesstress og hvorfor personen har fået skemaet

Spørg
"Er der andet end spørgsmålene fra screeningen, der fylder ift. diabetes?"
Følelsesmæssige belastninger relateret til diabetes kan forekomme trods lav score i spørgeskemaet

Hvis personen alligevel udtrykker bekymringer kan du gå til "Moderat & høj"

Afslut
Informér om at diabetesstress kan variere over tid

MODERAT & HØJ
Diabetes-stress PAID-5 ≥8

Start samtalen
Sæt rammen for samtalen og forklar om spørgeskemaet.
Hvis personen ikke er klar til at tale om bekymringerne, er det vigtigste at fokusere på den gode relation og gå direkte til "Henvi"

Anerkend Normaliser bekymringer	Undersøg Relater udfordringer til levede erfaringer og viden	Undersøg Identificer udfordringer
---	--	---



Henvi
Orienter om og overvej henvisning til diabetes-stressforløb, yoga, under åben himmel, flere samtaler mv.

Afslut
Afslut samtalen og vær sikker på personen ved, hvad den videre plan er.

Guide til at igangsætte samtalen om diabetesstress efter screening

Lav <8

Fortæl

"Vi har bedt dig udfylde et spørgeskema, fordi mange med diabetes oplever følelsesmæssige belastninger, som hænger sammen med diabetes."

"Det er normalt at opleve bekymringer og frustrationer i forhold til at leve med diabetes".

"Undersøgelser viser, at hver tredje person med type 2-diabetes på forskellige tidspunkter i livet og i forskellige grader har diabetes-stress."

Spørg ind

"Jeg kan se, at de følelsesmæssige bekymringer, som der er spurgt ind til i spørge-skemaet, ikke umiddelbart fylder for dig. Er der noget, du efterfølgende er kommet i tanke om – som alligevel fylder – og som du har lyst til at tale om?"

"Hvad er det mest irriterende/frustrerende for dig ved din diabetes?"

Afslut

"Diabetesstress kan ændre sig over tid. Derfor kan der sagtens komme perioder, hvor du føler dig følelsesmæssig belastet af at leve med diabetes. I nogle tilfælde kan det være vigtigt at få hjælp til at håndtere bekymringerne."

Moderat & Høj ≥8

Start samtalen

"Vi har bedt dig udfylde et spørgeskema før samtalen, fordi mange med diabetes oplever følelsesmæssige belastninger og bekymringer, som hænger sammen med at leve med diabetes. Skal vi bruge lidt tid til at tale sammen om svarene?"

"Vi når formentlig ikke at tale om det hele, men vi kan tage hul på emnet og sammen lægge en videre plan."

"Når du ser på dine svar, er der så noget, der er særligt vigtigt at få talt om i dag? Og hvorfor?"

Anerkend

"Mange med diabetes oplever det på den måde, du beskriver."

"Undersøgelser viser, at hver tredje med T2D har diabetesstress – på forskellige tidspunkter i livet og i forskellige grader."

"Mange af de personer, jeg ser, oplever, at det er ret udfordrende at leve med diabetes. Også ift. det du nævner med..."

"Det er en typisk reaktion, når man forsøger at ændre vaner"

Undersøg

"Jeg kan se, du har svaret... Kan du komme med eksempler på, hvornår du oplever det på den måde?"

"Var det uventet for dig, at dine svar viser, at du særligt oplever bekymringer ift...."

"Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor du har det sådan?"

"Hvordan står de udfordringer i vejen for andre ting i dit liv?"

"Har du nogen at tale med om bekymringerne om?"

Giv perspektiv

"Har det været sådan altid? Har der været perioder, hvor det var bedre? Hvad karakteriser de perioder?"

"Er der tidspunkter, hvor følelserne ikke fylder? Er der noget positivt eller strategier fra dit liv, du kan huske på, når det er svært?"

"Undersøgelser viser, at færre får følgesygdomme i dag end tidligere."

"Hvad kan du gøre for at komme videre herfra? Kan du holde fast i det, du allerede gør?"

Henvis

"Undersøgelser viser, det kan hjælpe at tale med andre om, hvad der bekymrer dig."

Henvis til diabetesstressforløb

Afslut

"Hvordan føles det at tale om det?"

"Har du brug for, at vi følger op på denne samtale?"

"Er der noget du vil være opmærksomme på efter vores snak? Er det okay, vi går videre nu?"