

# Vidste du at ...

Forebyggelse af diabetes-stress

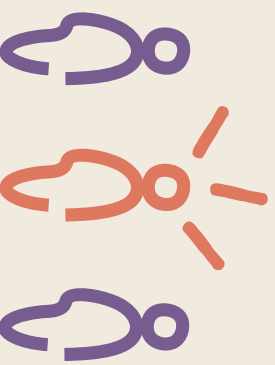
## 1. Vidste du at ... diabetes kan være en stor psykisk belastning?

Det kan føles som en stor opgave hele tiden at skulle tænke på blodsukker, måltider og medicin. Diabetes-stress er en naturlig følelsesmæssig reaktion på de belastninger og bekymringer, som kan følge af at leve med og håndtere diabetes i hverdagen.



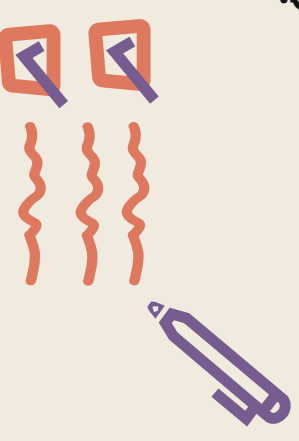
Kilde 1

## 2. Vidste du at ... mere end én ud af tre personer med type 2-diabetes i Danmark har moderat til alvorlig grad af diabetes-stress?



Kilde 2

## 3. Vidste du at ... diabetes-stress kan opdages ved at udfylde et spørgeskema, som er designet til at opspore diabetes-stress?



Kilde 3

## 4. Vidste du at ... alle indimellem oplever at have bekymringer

Bekymringer kan være gode. De kan motivere os, hjælpe os til at løse problemer og afværge farer.

Bekymringer kan dog gå fra at være hjælpsomme til at være skadelige og fylde for meget i hverdagen.



Kilde 4

## 5. Vidste du at ... diabetes-stress kan påvirke både psykisk og fysisk sundhed?

Diabetes-stress kan gøre det svært at håndtere diabetes i hverdagen, medføre højere langtidsblodsukker og dårligere livskvalitet.



Kilde 5

## 6. Vidste du at ... diabetes-stress kan beskrives som en eller flere af følgende former for UBEHAG relateret til diabetes:

Udbrændt eller udmattethed

Bekymret eller bange

Ensom eller alene

Hjælpeløs eller fortvivlet

Afsavn eller ikke spontan

Gentagende negative følelser

Kilde 6

## 7. Vidste du at ... diabetes-stress kan variere over tid og kan blive værre i perioder med mange udfordringer?

For eksempel:

- Ved uforklarlige høje/lave blodsukker
- Når der sker ændringer i diabetesbehandlingen
- Ved forventninger om at skulle håndtere diabetes 'perfekt'
- Ved stressende begivenheder eller ændringer i livsstændigheder

Kilde 7

# 8.

**Vidste du at ...**

**diabetes-stress kan forekomme i forskellige grader fra mild til alvorlig grad og i alle aldre og på alle tidspunkter i livet med diabetes?**

Der er dog en højere forekomst blandt kvinder, yngre personer, personer med kortere diabetesvarighed og/eller følgesygdomme til diabetes.



Kilde 8

# 9.

**Vidste du at ...**

**det er helt normalt at være bekymret for mulige følgesygdomme?**

Forskning viser at personer med type 2-diabetes i dag lever længere, og at der er halvt så mange, som dør af hjerte-kar-sygdom end for 20 år siden?

Årsagen er blandt andet, at man er blevet meget bedre til at forebygge og behandle følgesygdomme til diabetes.



Kilde 9

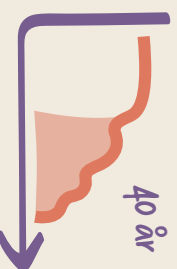
# 10.

**Vidste du at ...**

**det er helt normalt at være bekymret for mulige følgesygdomme?**

Forskning viser, at nye tilfælde af amputationer blandt personer med type 2-diabetes er faldet markant i løbet af de seneste 40 år?

Årsagen er blandt andet, at man er blevet meget bedre til at forebygge og behandle følgesygdomme til diabetes.

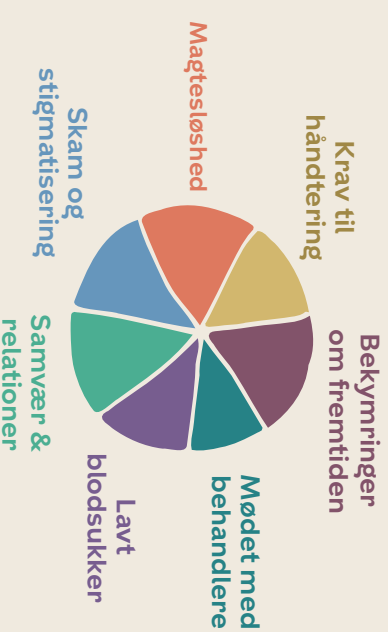


Kilde 10

# 11.

**Vidste du at ...**

**der findes forskellige områder for diabetes-stress?**

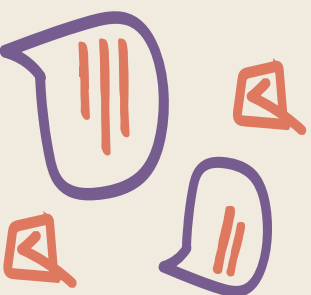


Kilde 11

## 12. Vidste du at ... diabetes-stress kan mindskes, hvis du får hjælp og støtte?

For eksempel ved at:

- Tale med andre om, hvad der bekymrer dig ved diabetes
- Få nye strategier til at håndtere bekymringer og diabetes



Kilde 12

## Kilder

1. Polonsky WH, Anderson BJ, Lohrer PA, Welch G, Jacobson AM, Aponte JE, Schwartz CE: Assessment of diabetes-related distress. *Diabetes Care* 1995, 18 (6):754-760. Diabetesforeningen (2023). Diabetes i tal. Tilgængelig på: [https://diabetes.dk/media/gktaqxu3/\\_diabetes\\_%C3%A5rs-publikation\\_web.pdf](https://diabetes.dk/media/gktaqxu3/_diabetes_%C3%A5rs-publikation_web.pdf)
2. Schiøtz ML, Bøgelund M, Almrdal T, Jensen BB, Willaing I: Social support and self management behaviour among patients with Type 2 diabetes. *Diabet Med* 2012, 29 (5):654-661. Center for Diabetes og Hjertesygdomme, Sundhedsforvaltningen (SUF), Københavns Kommune. Rapport: Hvordan går det borgerne i Center for Diabetes? 2022
3. Hendriëckx m. fl. Diabetes-stress: en praktisk guide for sundhedsprofessionelle. København: Steno Diabetes Center Copenhagen og Steno Diabetes Center Sjælland, 2021, 2. udgave (Danmark).
4. Kåver (2018). Bekymringer- at leve med tilværelsens uvished. Dansk Psykologisk forlag A/S.
5. Skinner, Joensen & Parkin (2020). Twenty-five years of diabetes distress research. *Diabetic Medicine*.
6. Inspireret af 'five shades of diabetes distress' udviklet af psykologiprofessor Timothy Charles Skinner.
7. Hendriëckx m. fl. Diabetes-stress: en praktisk guide for sundhedsprofessionelle. København: Steno Diabetes Center Copenhagen og Steno Diabetes Center Sjælland, 2021, 2. udgave (Danmark).
8. Skinner, Joensen & Parkin (2020). Twenty-five years of diabetes distress research. *Diabetic Medicine*.

## 13. Vidste du at ... du altid kan kontakte din diabetesbehandler, hvis du er tvivl, om du har diabetes-stress?

Din diabetesbehandler kan hjælpe med at vurdere din situation og henvise dig til den rette støtte.



Kilde 13