

Vidste du at ...

Reduktion af diabetes-stress

1.

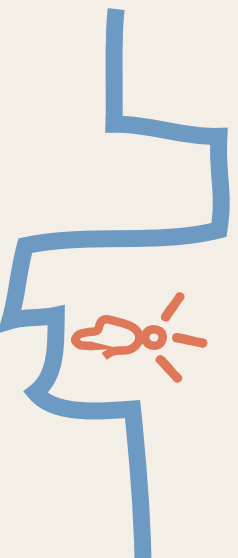
Vidste du at ...
diabetes-stress betegner de negative følelsesmæssige reaktioner, som kan følge af at leve med og håndtere diabetes i hverdagen?



Kilde 1

2.

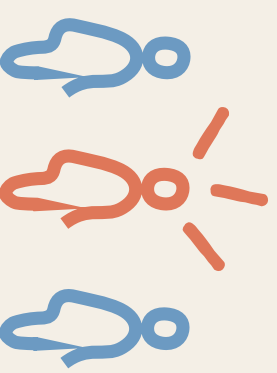
Vidste du at ...
diabetes-stress ikke er en sygdom (som fx depression), men en meget almindelig reaktion på at leve med diabetes?



Kilde 2

3.

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 3

4. Vidste du at ... alle 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 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 diabetes-varighed og/eller følgesygdomme til diabetes.



Kilde 5

6. 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 6

7. Vidste du at ... diabetes-stress kan beskrives som en eller flere af følgende former for UBEHAG:

- Udbreændt eller udmattet
- Bekymret eller bange
- Ensom eller alene
- Hjælpeløs eller fortvivlet
- Afsavn eller ikke spontan
- Gentagende negative følelser



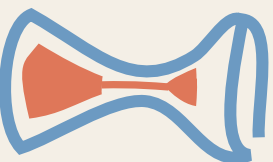
Kilde 7

8.

Vidste du at ...

diabetes-stress over tid kan udvikle sig til udbrændthed og vise sig på en eller flere måder i kortere eller længere tid?

- Udmattelse – mangel på fysisk eller mental energi, som kan gøre det svært at håndtere diabetes i hverdagen.
- Afkobling fra diabetes – man 'orker' ikke at håndtere diabetes.
- Kontroltab – en følelse af, at det er umuligt at håndtere diabetes, uanset hvad man gør.



Kilde 8

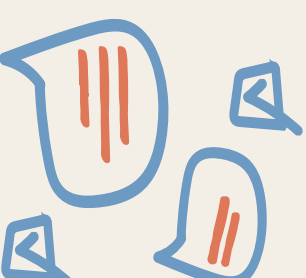
9.

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



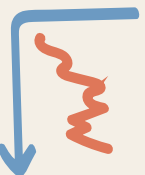
Kilde 9

10.

Vidste du at ...

diabetes-stress kan variere over tid og kan blive værre i perioder med mange udfordringer. For eksempel:

- Ved uforklarlige høje/lave blodsukre
- Ved forventninger om at skulle håndtere diabetes 'perfekt'
- Når der sker ændringer i diabetes-behandlingen
- Ved stressende - eller ændringer i livsoms-tændigheder

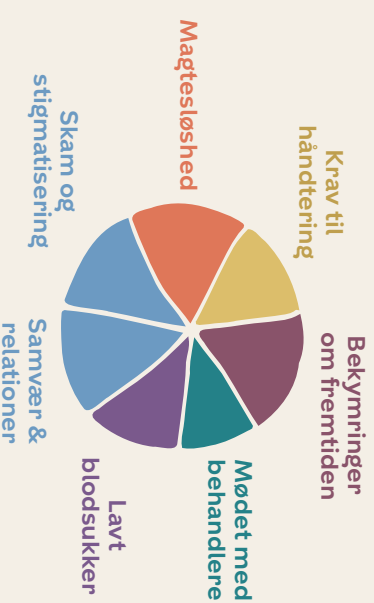


Kilde 10

11.

Vidste du at ...

der findes forskellige områder for diabetes-stress?



Kilde 11

Kilder

1. Polonsky m.fl. (1995). Assessment of diabetes-related stress. *Diabetes Care*.
2. Hendriekx m.fl. Diabetes-stress: en praktisk guide for sundhedsprofessionelle. København: Steno Diabetes Center Copenhagen og Steno Diabetes Center Sjælland, 2021, 2. udgave (Danmark)
3. Center for Diabetes og Hjertesygdomme. Effektmåling 2019-2020.
4. Kåver (2018). Bekymninger- 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. Skinner, Joensen & Parkin (2020). Twenty-five years of diabetes distress research. *Diabetic Medicine*.
7. Inspireret af 'five shades of diabetes distress' udviklet af psykologiprofessor Timothy Charles Skinner.
8. Samareh m.fl. (2021). Development and Validation of a Scale to Measure Diabetes Burnout. *Journal of clinical & translational endocrinology*. Polonsky. Diabetes burnout (1999). What to do when you can't take it anymore. American Diabetes Association.
9. Steno Diabetes Center Sjælland, 2021, 2. udgave (Danmark).
10. Polonsky m.fl. (2005). Assessing psychosocial distress in diabetes. *Diabetes Care*.
11. Polonsky m.fl. (2022). Toward a more comprehensive understanding of the emotional side of type 2 diabetes: A re-envisioning of the assessment of diabetes distress. *Journal of Diabetes and its Complications*.