

# 5 Fem tips på hur man kan stötta någon som lever med typ

Trots att diagnosen typ 2-diabetes kan kännas överväldigande i början lyckas många människor göra de förändringar som krävs för att hålla sjukdomen i schack, särskilt om de får hjälp och stöd av sina nära och kära.

Här följer fem tips på hur du kan hjälpa någon som lever med sjukdomen:

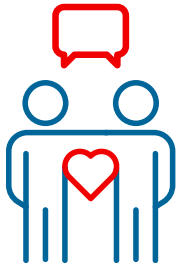
## TIPS 1:



### Ta hand om dig själv

Att hjälpa någon som lever med en kronisk sjukdom kan vara överväldigande och då behöver man få återhämta sig.<sup>1</sup> Se till att lägga in egen tid i schemat och fokusera på ditt eget fysiska och mentala välbefinnande. Ditt stöd och din förståelse kan visa sig vara ovärderligt, men du kan bara hjälpa andra om du själv mår bra.

## TIPS 2:



### Lär dig mer om diabetes och vilka hälsorisker sjukdomen har på lång sikt

Vänner och familjemedlemmar kan ibland känna att de är dåligt utrustade för att ge den omvårdnad som behövs för att stötta den som lever med typ 2-diabetes. Om du känner så är du inte ensam. Lär dig så mycket du kan om sjukdomen och vad den kan leda till. Det kan hjälpa dig att förstå vad den som lever med sjukdomen går igenom och hur det känns. Trots att diagnosen typ 2-diabetes kan kännas överväldigande går det att hålla sjukdomen i schack.<sup>2</sup> Genom att lära dig mer om sjukdomen kommer du att kunna stötta den som lever med sjukdomen på bästa möjliga sätt.

## TIPS 3:



### Laga mat tillsammans - gör det kul att följa kostråden

Det är ingen hemlighet att välbalanserad kost är avgörande för att bibehålla god hälsa när man lever med typ 2-diabetes, men ibland kan tanken på att tvingas avstå från en del av favoriträtterna kännas överväldigande, särskilt om man inte har stöd från sina närmaste. Varför inte visa omtanke genom att ändra dina egna matvanor så att ni kan följa kostråden tillsammans? Det kommer inte bara att göra det enklare att planera hälsosamma måltider och laga till nya recept tillsammans, dessutom kommer ni båda att dra fördel av hälsovinsterna på lång sikt. Personer som lever med typ 2-diabetes uppmanas att byta ut mat med hög andel mättat fett mot hälsosammare alternativ som grönsaker, frukt och fullkorn. Sådan mat kan bidra till att hålla sjukdomen under kontroll och dessutom minska risken för att utveckla allvarliga komplikationer som hjärtsjukdom och stroke.<sup>2,3</sup> Osäker på hur du ska börja? Att ta hjälp av vårdpersonalen för att få råd om hälsosam mat är ett utmärkt sätt att snabbt komma igång med en balanserad kost.

#### TIPS 4:



### Ställ upp träningsmål som är realistiska och roliga

Att vara aktiv är nyttigt för alla som lever med diabetes, särskilt i kombination med en hälsosam kost. Personer med typ 2-diabetes rekommenderas minst 150 minuters aerob fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka för att minska risken för hjärtsjukdomar, stroke, högt blodtryck och viktuppgång.<sup>4</sup> Om träning inte kommer naturligt kan du pröva att följa med så att personen lockas att delta. Ställ upp träningsmål som är realistiska och nåbara. Ta långa promenader eller delta i aerobics-träning tillsammans varje vecka. Det handlar inte bara om träning eftersom all form av fysisk aktivitet kan vara nyttig – till och med trädgårdsarbete och städning!

#### TIPS 5:



### Uppmana till regelbundna mätningar och hälsokontroller

Personer som lever med typ 2-diabetes behöver kontrollera sitt blodsocker regelbundet. Men även om blodsockernivåerna är under kontroll kan en rad olika komplikationer utvecklas, exempelvis hjärt-kärlsjukdom, ögonsjukdomar, munhälsoproblem, nervskador, diabetesfot och njursjukdom.<sup>2</sup> Uppmana din vän att genomgå regelbundna kontroller så att eventuella varningsflaggor upptäcks tidigt. Det kan innebära att diskutera medicinska tester med personen och varför de är nödvändiga, eller att följa med på ett läkarbesök.

Små livsstilsförändringar kan göra stor skillnad för den som lever med typ 2-diabetes. Om man sköter sjukdomen på rätt sätt går det att leva ett långt, friskt liv med den.<sup>2</sup>

Boehringer Ingelheim har stor kunskap om typ 2-diabetes och ett långsiktigt engagemang för att förbättra livet för människor som lever med sjukdomen.

**Kontakta din läkare eller annan vårdpersonal om du har frågor om typ 2-diabetes.**

För mer information, besök  
[www.act4yourheart.com](http://www.act4yourheart.com)

#### Referenser:

1. National Caregivers Library. Care for the caregiver. Available at: [www.caregiverslibrary.org/Caregivers-Resources/GRP-Caring-For-Yourself/Care-for-the-Caregiver-Article](http://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. Socialstyrelsen. Kost vid diabetes. Available at: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2011-11-7.pdf> [Accessed January 2022]
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]