NUMMER 3

DIABETESMAGASINET

simplewins™

Diabetes står ikke i vejen for mine mål side 3

Brug livet eller tab det side 4

Hedia - en App udviklet til personer med diabetes side 6

Lev det liv, du gerne vil side 10

Valdemar og hans venner side 12

Diabetesskolen side 14

ASCENSIA Diabetes Care

KÆRE KLUBMEDLEM...

VELKOMMEN til simplewins™-magasinet udsendt af Ascensia Diabetes Care. Vi er glade for dit medlemskab, og byder alle nye medlemmer velkommen. Vi håber, du igennem året også har haft glæde af at læse vores elektroniske nyheds-breve, som udkommer cirka 8 gange om året.

Vi glæder os til at præsentere dig for dette nye nummer af simpewins™-magasinet, og håber artiklerne kan give inspiration. Har du gode idéer til nyhedsbrevet eller til simpewins™-magasinet, er du meget velkommen til at sende dine forslag til diabetesdk@ascensia.com

Vi håber, du finder magasinet inspirerende og spændende.

Rigtig god læselyst!

Charlotte Junget

Redaktør og ansvarlig udgiver:
Karin Hansen

Udgives af:
ASCENSIA DIABETES CARE
Arne Jacobsens Alle 7, 5. sal
DK-2300 København S.
Telefon: 4282 8000
e-mail: diabetesdk@ascensia.com
www.diabetes.ascensia.dk

Omslagfoto:
Pressefotograf Finn John Carlsson

Grafisk design:
typografen.dk

Tryk
CS Grafisk

Spørgsmål og svar fra kundesupport

Af Louise Engen, Commercial Support Specialist

Jeg har et CONTOUR® NEXT ONE blodsukkerapparat, som jeg er rigtig glad for. Hvor længe holder batterierne? Når jeg tænder apparatet, er der kun én streg tilbage på batteri ikonet - også selvom jeg lige har skiftet dem?

Dejligt at høre, at du er glad for dit CONTOUR® NEXT ONE blodsukkerapparat. Når apparatet tændes, vises alle ikoner og batteri ikonet har kun én streg. Er batte-ristanden lav, vil batteri ikonet forblive på displayet. Herefter er det muligt at lave ca. 10 målinger.

Vores startsæt leveres med 2 stk. CR2032 Panasonic Lithium batterier. De har en levetid på 1 år eller ca. 1000 målinger.

Vi anbefaler, at du køber tilsvarende batterier, når de skal skiftes.

Ovenstående gælder også for CONTOUR® XT.

Jeg har for nylig fået konstateret diabetes. Det går egentlig ret godt. Jeg er dog lidt i tvivl om, hvor på fingerspidserne, det er bedst at stikke? Hvad anbefaler I?

Tak for din henvendelse og dejligt at høre, at det går godt. Når man taler om blodsukker-måling, er der mange gode råd at følge.

Helt konkret er dette gældende:
Vask altid hænderne godt med vand og sæbe og tør dem grundigt, inden du stikker dig i fingeren.

Huden skal være ren for at hindre "forurening" af bloddråben, som kan give forkert resultat. Det anbefales, at stikke sig på siden af fingeren (lange-, ringe – og lillefinger) i stedet for i blommen. Du kan bruge området på begge sider af neglen.
Er det svært, at få blod frem på fingeren, så er det en god idé at
lave lidt fingregymnastik, ryste hånden eller klappe i hænderne inden der stikkes hul, da dette fremmer blodcirkulationen i finger-spidserne. Dermed er det lettere at få en bloddråbe frem.

På diabetesambulatoriet har jeg fået et CONTOUR® NEXT ONE blodsukkerapparat. Er kommet godt i gang med at måle, men jeg har lidt svært ved at få "parret" mit apparat med CONTOUR® DIABETES Appen. Har I nogle gode råd? Jeg vil gerne have gavn af alle Appens funktioner.
På forhånd mange tak.

Tillykke med dit nye CONTOUR® NEXT ONE apparat, det håber vi, du bliver glad for.
Rigtig god idé, at du også vil anvende CONTOUR® DIABETES Appens mange muligheder.
Appen er gratis og kan hentes i både AppStore og Google Play.
Når du skal forbinde dit CONTOUR® NEXT ONE apparat med CONTOUR® DIABETES Appen, er det vigtigt, at du holder den runde start knap nede, indtil der vises et konstant blåt lys fra strimmelporten og et ᛒ vises på displayet.
I Appen og på vores hjemmeside www.contournextone.dk kan du finde videoer med vejledning i Appens mange funktioner. Har du spørgsmål er du velkommen til at ringe til vores kundeservice på telefon 4280 8000.

Diabetes står ikke i vejen for mine mål

Da 22-årige Martin Tiddy i februar sidste år tog hul på tre ugers ferie i Tanzania, havde han ikke kun vandrestøvler til at bestige Kilimanjaro med i rygsækken, men også en vigtig erfaring med i bagagen: Du kan, hvad du vil, hvis du er godt forberedt. Det hjælper dig, hvis krisen opstår.

Tekst: Rebekka Andreasen

Klokken er seks om morgenen, da Matin Tiddy en martsdag i 2018 står i sneen på Uhuru Peak, 5.895 meter over havets overflade. Sammen med tre gymnasievenner fra Esbjerg er han endelig nået Afrikas højeste punkt og toppen af Kilimanjaro i Tanzania. Han er udmattet, men også lettet. Og stolt.
Fem dage på bjerget, med overnatning i telt undervejs, har bragt de fire venner gennem frodig regnskov, hedelandskab, klipper og til sidst alpint ørkenlandskab, der giver associationer til et månelandskab. Temperaturen har svinget mellem 20 plusgrader og 15 minusgrader.
- Den største udfordring var ikke min diabetes, men det at blive ved med at gå og gå og gå. Det var hårdt. Vi gik i stilhed og snakkede ikke meget sammen, det var der ikke overskud til.
Martin slap for højdesyge i den tynde luft, selvom han ikke slap for hovedpine, og hvor han normalt måler blodsukker fem gange daglig, målte han det cirka hver halve time på turen.
- Det gav mig et mentalt overskud, at der var styr på det.

Tre colaer i rap

Martin bruger insulinpumpe og havde sat basalraten på 50 procent. Alligevel spiste han en del müslibarer og glucose-gel hver dag. Dog ikke så mange, som han havde slæbt med. Martin understreger, at det sidste, der skulle spænde ben for vejen til tops, var type 1 diabetes, som han fik konstateret som femårig. Lageret af hurtige kulhydrater var en af de ting, der gjorde ham tryg.
- En nat vågnede jeg med lavt blodsukker. Det kan jeg heldigvis mærke, og så er det bare om at gribe en juice. Ved Stella Point, der er sidste stop før toppen, måtte jeg varme måleapparatet i bukserne, fordi det var så koldt. Mit blodsukker lå på fire, og det kan hurtigt gå nedad, så jeg drak tre colaer. Jeg skulle bare nå toppen, siger Martin.
På intet tidspunkt gik han i panik, men at bestige Afrikas højeste bjerg kræver kræfter. Fysisk og mentalt. Derfor havde han forberedt sig grundigt i flere måneder inden rejsen.
Formen blev styrket med hyppige besøg i fitnesscentret. Og via sin sygeplejerske fra diabetesambulatoriet i Esbjerg fik han kontakt til to atleter med diabetes for at høre, hvordan de jonglerede med ekstremsport og sygdom. For selvom Martin har spillet fodbold det meste af sit liv, havde han ikke tidligere udsat sin krop for den belastning, som en Kilimanjaro-tur er.
- Det var alt sammen med til at skabe overskud og ro omkring rejsen. Mine kammerater blev også klædt på til at kunne håndtere, hvis jeg fik lavt blodsukker. Et par måneder inden rejsen var en af dem med til kontrol, og han lærte, hvordan man bruger en Glucagonpen. Det gav mig ro. Og selvfølgelig fortalte jeg de afrikanske guider, at jeg havde diabetes, men det havde de oplevet før og tog det helt roligt.

Støtte hjemmefra

At den unge esbjergenser, der nu bor i hjertet af Aarhus med kæresten Caroline, overhovedet kom på ideen om Afrikarejsen, hænger bl.a. sammen med, at Martins forældre altid har støttet ham og fokuseret på muligheder.

- De har altid sagt, at jeg kan præcist det samme som personer uden diabetes, der er bare nogle ekstra ting, jeg skal være opmærksom på. Hvis jeg gennem årene havde fået det modsatte at vide, var jeg måske ikke taget afsted.
Martin tilføjer, at hans forældre er gået all in ved at søge masser af viden. Familien, der også tæller Martins storbror, har været på kurser og bl.a. i Ribe på familiekursus med Diabetesforeningen.
- Det er en god måde at tackle det at have diabetes på, så det ikke bliver noget, man pakker ind. Jeg har aldrig følt, at jeg stod alene, men har mødt andre med samme holdning og følelser omkring diabetes. Jeg har haft meget frihed og selv reguleret mit blodsukker så længe, jeg kan huske, forklarer Martin og understreger, at det har gjort ham mere omstillingsparat, at han allerede som helt lille fik ansvar og erfaringer med at tackle sygdommen.

Krise på Zanzibar

Netop den omstillingsparathed fik han brug for, da han efter Kilimanjaro og en safaritur i det imponerende Ngorongoro-krater, rundede ferien af med afslapning på Zanzibar.
En nat tre-fire dage før hjemrejsen fik hans insulinpumpe motorstop. Forgæves forsøgte Martin at skifte slange, men intet hjalp. Heldigvis havde han insulinpen med som backup, men i næsten et døgn kæmpede han med at få et blodsukker på over 30 ned.
- Der blev jeg nervøs og ret presset. Måske insulinen havde fået for meget varme eller kulde. Det kunne godt gå hen og blive lidt farligt, og så er det ikke fedt at sidde i Afrika.
Martin ringede hjem og blev beroliget en smule, tjekkede hvor nærmeste hospital lå og overvejede, om han skulle flyve hjem. Men fokus var først og fremmest på at få blodsukkeret ned. Langsomt gik det den rigtige vej. I takt med et lavere blodsukker, kom roen.
- Jeg har altid haft den dér med, at det skal jeg nok få styr på. Jeg tror, det hænger sammen med, at jeg allerede tidligt gjorde mig nogle erfaringer og fandt ud af, hvordan det hang sammen. Og så var jeg godt forberedt. Det gav mig et mentalt overskud. Hav styr på din diabetes, men lad det ikke begrænse dig, fastslår Martin.

At Martin Tiddy var velforberedt ned til mindste detalje, gav ham overskud og ro til de ændringer og udfordringer, der kom undervejs på rejsen til Tanzania, selvom han var presset fysisk og psykisk.

Se Britta og Svennings lækre opskrifter på boller og småkager side 8 + 9

Britta og Svenning har virkelig gjort noget for andre mennesker, ikke mindst efter Svenning fik konstateret diabetes i 2005. På trods af den kroniske sygdom, har der været overskud til at lave en masse frivilligt arbejde.

Brug livet - eller tab det!

Tekst og foto: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

På dåbsattesten står der 4. maj 1947, men med alt det Svenning Ravn Jensen og hans hustru Britta har på deres CV, må det afgjort være en fejl. Efter et utrolig aktivt liv i Jylland med lærergerning, politisk arbejde, kursusvirksomhed, skolelederjob, håndbolddommer, selvbygger, restauratør, kromutter og indehaver af gourmetrestaurant, rejser parret nu land og rige rundt, med udgangspunkt i Greve. De holder foredrag om et godt liv under kampråbet "Brug livet – eller tab det!", ligesom de kører motivationskurser for Diabetesforeningen eller i regi af Diabetesforeningen.

Vejede "kun" 137 kilo

- Lægens dom var, at det jo nok var min egen skyld. Han vidste ikke så meget om diabetes.
- Og ja, set i bagklogskabens klare lys, så var tiden som restauratør, nok ikke den bedste måde at leve på. Jeg ville jo være sikker på, at vinen og maden, der blev serveret, smagte som den skulle, og at de 4-7 selskaber hver weekend forløb efter planen. Store mængder god festmad og travlhed fra morgen til aften i weekenderne, påvirkede helt sikkert min diabetes.
- Alle sagde: -Ja, du skal også bare tabe dig og spise noget grønt. Nå ja, jeg vejede da "kun" 137 kilo.

Og så var der ikke mere hjælp at hente dengang i 2005. Motion og sport var ellers nok en overvejelse værd?
- Ja, men den eneste form for sport, jeg kunne lide, var Ritter Sport, smiler Svenning.
- Jeg kørte i min 4-hjulstrækker op til min læge, der boede 300 meter fra os. Da han gav mig diagnosen kørte jeg hjem, satte mig op på mit kontor, kaldte på Britta, og gav mig til at tude i 2 timer. Jeg havde rigtig ondt af mig selv, og syntes samfundet var forfærdeligt. Jeg havde ellers på alle måder ydet en stor indsats for samfundet, mente jeg.
- Ja, du var byrådspolitiker og sad i Amtsrådet, bl.a. i Sundhedsudvalget, indskyder Britta.

Flytter til Sjælland

I 2012 måtte Svenning erkende, at hans liv var på retur på grund af type 2 diabetes, overvægt og andre livsstilslidelser, efter et hårdt arbejdsliv som bl.a. skoleleder, politiker og hotelejer i Jylland.
På det tidspunkt havde parret hotel i Jylland, men på grund af krisen fik de et smæk på godt en million kroner, da én af deres store kunder gik konkurs, og så var det slut.
De afhænder hotellet med bankens hjælp og kommer derfra med et bærbart tab.
Parret flytter til Sjælland, tættere på deres eneste datter Pia, der bor i Karlslunde.
Britta får arbejde ved Greve Kommune.
Her gør Britta det, som hun også gjorde i Jylland, inden hun blev hotelmutter.
Hun hjælper unge mennesker, der har svært ved at indordne sig, med at komme i arbejde.
- Det er jo sjovt for sådan en gammel kone som mig, når vi kommer gående nede i byen, og møder de unge mennesker. Så spørger de, om jeg har det godt og om Svenning er sød ved mig. Det er herligt.

Et vendepunkt med specialister

I 2015 deltog parret i et foredrag i Roskilde, hvor Chris MacDonald også deltog. Han var

på det tidspunkt ved at hyre personer til sit forsøg U-TURN2, og her kom Svenning med, som en af de ældste.
På det tidspunkt havde Svenning allerede tabt sig 10 kilo, men var stadig en stor mand.
Svennings medvirken i Chris MacDonalds aktive forsøgsgruppe U-TURN2, skubbede hans kropsalder fra 85 år til 57 år. Han tabte 30 kilo og stoppede efter 12 år sit forbrug af livsstilsmedicin.
- På U-TURN2 var vi omgivet af et team af specialister, der hele tiden kunne komme med gode råd og hjælp. Dette var helt modsat de læger og sygeplejersker, jeg tidligere havde mødt, der egentlig ikke fandt diabetes særlig interessant og ofte syntes, at vi var lidt besværlige, fordi vi var nogle klovne, der bare ikke spiste rigtigt.
- Svenning havde kun fået medicin, og det er også det, vi oplever, når vi er ude og holde foredrag, at folk bare får medicin, påpeger Britta.
- Og hvis det ikke hjælper, får de bare ordineret mere medicin. Fortsætter den glidebane, så kan insulin blive nødvendig, fordi bugspytkirtlen ikke længere kan følge med.

Tilbagebetaling

Svenning begyndte også at dyrke motion under forsøget, op til flere timer om dagen. Samtidigt kom Britta i kontakt med diætisterne som aktiv pårørende, og her fik hun mulighed for at udvikle opskrifter.
- Det bevirkede, at jeg begyndte at lave forskellige retter, som kunne bruges i Diabetesforeningen, og det var ret spændende.
Svenning mente efter kurset og de fremragende resultater, det havde givet, at nu var det "payback time".
- Vi er begge gamle foredragsholdere og uddannet indenfor kommunikation og psykologi, og Britta har sit eget firma, hvor hun laver kurser for erhvervslivet. Så det var ikke uvant for os at skulle råde og vejlede andre, fortæller Svenning, og så blev de begge uddannet Motivationsgruppeinstruktører i regi/i Diabetesforeningen og laver også en masse frivilligt organisatorisk arbejde.

Spiser ikke kaninernes mad

Britta og Svenning har indtil dato haft 4 motivationskurser, hver på 12 uger.
- Det har været 12 torsdage, hvor gruppen mødtes i 3 timer, fortsætter Britta.
Kurset har haft oplæg af forskellige typer af foredragsholdere samt en psykolog, ligesom vi selv har givet deltagerne en masse teoretisk viden.
- Madlavning var også en stor del af kurset, ligesom vi viste mange former for bevægelse og motion, alt efter hvilken aldersgruppe, der var tale om. Så kunne deltagerne selv gå i gang med øvelserne. Vi havde et hold, hvor det fortrinsvis var ældre deltagere, og så blev det naturligvis til lidt stolegymnastik.
- Vores håb med kurserne var, at bare 3-4 af deltagerne fik lavet om på deres vaner, så var vi glade.
- Britta er specialist i at få folk til at lægge vaner om, påpeger Svenning.
- Det er jo noget, du skal træne dig til. Det er ikke noget, der bare kommer fra den ene dag til den anden.
- Min styrke ligger i at få deltagerne til at lytte til mig og høre på alle de dumheder, jeg har begået. Derefter at få dem til at indse, at når jeg kan dumme mig på den måde og så vende tingene til noget positivt, så kan de også.

På motivationskurserne bruges der også en del tid i køkkenet, hvor gode kostvaner indøves.
- Her oplever vi tit, at mændene kommer og siger, at de har en aftale med kaninerne om, at de ikke spiser deres mad, og enkelte har slet ikke været i et køkken.
- Men det sjove er, at det mange gange er de mænd, der bliver mest interesseret i madlavningen, siger Britta.
- Vi havde på et hold tre mænd, der var ved at tage livet af hende. De skulle hele tiden være så tæt på hende som muligt, så de fik alle instruktioner med. Så de blev "klædt godt på", smiler Svenning.
- Mange diabetikere er jo i en vanesituation. Det er derfor, vi står med en livsstilssygdom. Og det er de vaner, vi skal rykke ved og sige, at en livsstilssygdom, det er ikke en livstruende sygdom, men det kan blive det.
- Det er jo op til hver enkelt, og det lægger vi megen vægt på, at finde et par ting, som de gider lave om på, og så blive ved, det er bedre end ingenting. Og jo flere ting, de kan lave om på, jo bedre, siger Britta.
Både Britta og Svenning har en pædagogisk uddannelse, med en menneskealders erfaringer, og det skader ikke, når der skal motiveres.

En barsk omgang

I slutningen af 2018 blev Svenning ramt af en aggressiv lymfekræft.
Hans nevø, der er overlæge i Roskilde, var ikke i tvivl.
- Det bliver en kras tur, men jeg tror, du kan klare det, sagde han.
Det blev en barsk omgang, der også beskadigede Svennings tarme og kiloene raslede af fra 102 kilo til 77 kilo, som var status den 19. december 2018 på den garder-høje mand.
- Efter kræftforløbet skal vi igen ud og holde foredrag, og nu kan jeg fortælle, at jeg har vendt madpyramiden på hovedet. For jeg skulle jo tage på igen og er nu oppe på 92 kilo.
- Det er under foredragene vigtigt for mig at fortælle, at vi har en meget følsom krop, og vi skal tænke os godt om, så vi kan holde den i gang, og så nytter det ikke noget, at man klynker.
- Man skal kunne mærke sin egen krop. Nogle gange kan den godt mere, end man regner med, siger Britta, der anbefaler intervaltræning, som for eksempel kan være en gåtur. Her startes der i normalt tempo, og så kan farten sættes op, til hjertet hamrer der-ud-af. Herefter sættes farten ned igen, til der igen er normal puls, og så får den en tur til med hurtig gang.
- Sådan kan der skiftes mellem normalt og hurtigt tempo, og hvis man finder en eller to at gå sammen med, så går tiden også meget hurtigere. Det fortæller vi også på vores foredrag, som vi har holdt over det meste af landet, dog ikke på Bornholm og mærkelig nok heller ikke på Fyn.
Det aktive ægtepar holder mange foredrag bl.a. i Diabetesforeningen, Ældre Sagen og for Ældre i Bevægelse samt HK-Seniorer og i en del kirker.

Tingene hænger sammen

Foredragene vil tage tilhørerne på en rejse gennem en fortælling, dialog, musik og digte fra syg og livstræt, til frisk og livsglad og med sjove øvelser, gode værktøjer og sunde smagsprøver gøre livet med diabetes til et liv, fyldt med glæde, hver dag.
- Diabetes vil have første prioritet i foredragene, men Svennings kræftforløb og nu grå stær er også på repertoiret.
Svenning fortæller, at forskerne mener, at en af de mulige årsager til forskellige kræftformer, kan være diabetes. Kræften blev i Svennings tilfælde slået ned med kraftige midler, og det kombineret med diabetes, har efter al sandsynlighed medvirket til udviklingen af grå stær.
- Så det er vigtigt at fortælle, at tingene som regel hænger sammen her i livet, påpeger Svenning.

Eget behov satte gang i firma

Med ti ansatte er der kommet rigtig gang i Peter Lucas' firma Hedia, der har fremstillet en App, som kan være med til at gøre livet lettere for personer med diabetes.

Tekst og foto: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

Siden 2009 har den 36 årige iværksætter Peter Lucas været selvstændig og virkelig aktiv.
Han havde tidligere 2 barer og et catering-bureau, og arbejdede uafbrudt.

- Og jeg var helt vild med det.
Før Peter Lucas i 2010 fik konstateret diabetes arbejdede han rigtig meget.

- Det var fra 8 morgen til hen på eftermiddagen, så holdt jeg lige en lille pause, og tog så ned på barerne og sørgede for, at de kørte frem til klokken fire om natten, men så holdt jeg fri om mandagen. Det var ret hårdt med en 70 timers arbejdsuge.

- Når jeg tænker tilbage på den tid, så mistede jeg mange venner, for når jeg arbejdede, så havde de fri.
I samme periode, hvor det gik rigtigt stærkt, havde Peter Lucas fået en bar, som han skulle åbne på Roskilde Festival i 2010. Derfor han havde 70 mennesker stående og vente på sig i Roskilde, den dag hans kæreste Christina, der er sygeplejerske, får lokket ham med på sygehuset, hvor en blodsukkermåling viste 27,3 mmol/l og Peter Lucas kunne tilføje Diabetiker Type1 på sit CV.

Ramt af ekspresstog

- Jeg husker tydeligt, at sygeplejersken sagde til mig, at det kunne godt være jeg havde en bar og 70 ansatte på Roskilde Festivalen, men jeg skulle ingen steder!
Peter Lucas udskrev sig selv, og tog til Roskilde, men pludselig blev han "ramt" af et ekspresstog med 180 km. i timen.

- Jeg stod der på pladsen og tænkte; "Hvad sker der"? Hvad må jeg egentlig spise? Hvor meget insulin skal jeg tage?

- Sygeplejersken hjalp mig på hospitalet under min korte indlæggelse, men jeg havde ikke lært kulhydrattælling. Jeg var bare sluppet ud, og der var tre måneders ventetid på en diætist. Heldigvis kunne Christina via sit arbejde, trække en diætist ind, så jeg fik hurtig en samtale med en diætist.

-Det var hårdt at få diabetes, og jeg ringede til min far, der også fik diabetes som 27 årig. Han var naturligvis ked af at høre, at jeg havde arvet sygdommen, men jeg har heldigvis set ham leve et normalt liv.

- Min far spiser på faste tidspunkter, og det hele er meget struktureret. Jeg er mere spontan, og tiden kan sagtens løbe fra mig. Der var fart på før, så fik Peter diabetes og forsøgte at fortsætte i overhalingsbanen, men måtte sadle om.

-Nu skulle jeg til at leve et mere struktureret liv. Det havde jeg set min far gøre med faste måltider på faste tider, den rigtige mængde insulin og motion.

Ville passe lidt på

- Peter skal nok bare have et ganske almindeligt arbejde, ligesom de fleste andre mennesker, tænkte jeg. Der var bare en flamme i mig, som jeg prøvede at slukke, men det gik ikke ret godt.

I 2013 bliver Christina og Peter forældre til Carla.
- Jeg begyndte at tage mere vare på mig selv. Nu var der jo en lille bandit!. Livet fik pludselig en helt anden betydning. Jeg begyndte, at tænke på at blive 80 år og få børnebørn.

- Jeg begyndte at tænke lidt mere over, hvad jeg egentlig var for en størrelse. Ville jeg til at arbejde anderledes end nu? Peters blodsukker havde været en konstant rutsjebane-tur fra 2010-13, værdierne svingede fra 2,5 mmol/l til 30 mmol/l.

Christina var begyndt at læse sin kandidat i folkesundhed og arbejdede på Steno, og hun lossede venligt Peter bagi med jævne mellemrum, og var årsagen til, at han fik taget en form for styring.

- Jeg begyndte igen at arbejde som selvstændig på et helt andet område, men det var som om, jeg slet ikke kunne få styr på mit blodsukker. Det drønede igen op og ned. Jeg forsøgte uden held, at bruge forskellige værktøjer og apps for at forsøge at styre min diabetes.

Hjælp til Peter og 320.000 andre diabetikere

Peter Lucas havde startet nyt firma, og var taget til USA, for at lave en præsentation af et digitalt sundhedsprogram, men der blev ikke taget godt imod det i Guds Eget Land. Peter lukkede firmaet i 2015.
Men Christina sugede viden til sig omkring Peters kuldsejlede projekt.

- Hun blev klogere og klogere på området. Sygeplejersker er måske ikke innovative. De starter ikke firmaer. Christina går med livrem og seler. Men vi fik talt sammen, skulle måske starte et eller andet, hvor vi kunne bruge hendes viden, min sygdom og "ild i røven" til noget brugbart.

Andreas og Peter var partnere, og Andreas var også med på ideen om at lave noget, der kunne hjælpe Peter og dermed også godt 320.000 andre danskere med diabetes – i første omgang.
De tre unge mennesker, begyndte at lave en skitse af en App på et stykke papir. Snakken gik heftigt frem og tilbage om, hvad den skulle kunne gøre/hjælpe med.

- Vi vidste, at det var noget, der skulle laves fra slutbruger til slutbruger. Ordet patient bruger vi ikke. Det skulle være tydeligt at se, at det ikke var en læge, der havde lavet det, men rent faktisk en, der gerne ville bruge det selv. Det skulle være nemt at bruge.
Det skulle også være sikkert at bruge, så derfor havde vi Diabetesoverlæge Eva Hommel fra Steno med ind over. Hun gennemgik det hele, inden vi skulle lancere produktet. Hun var samtidig en vi kunne ringe til, når vi havde brug for tung, tung klinisk vejledning.

Peter er ligesom mange andre

-Jeg ville gerne lave en "assistent", så jeg kunne leve bedre med min diabetes. Og hvis jeg kunne leve bedre, så var der givetvis andre, der gerne vil bruge den i hverdagen med diabetes. "Peter" er doven, og gider ikke alt det der teknologi, og jeg er overbevist om, at "Peter" er ligesom så mange andre. Så kan "Peter" bruge det, så er vi kommet et godt skridt på vejen. Faktisk bruger jeg den 8-10 gange om dagen. Så jeg er ret afhængig af vores eget produkt.
Men Hedia, som det nye firma kom til at hedde, ville gerne lave en "assistent" lidt som SIRI, som man kan tale med og til.

- Hedia er en kvinde i vores optik, og det betyder på hebraisk "Gave". Navnet skulle kunne udtales på alle sprog, da vi satser

globalt. Og her kommer det igen tilbage til hele essensen, at vi gerne vil gøre noget godt for andre som "Peter" med diabetes i hele verden.
Markedet indenfor teknologi er inde i en rivende udvikling, hvor det hele bliver mere og mere "stemmeorienteret", og her er Hedia også langt fremme.

- Det er helt klart noget vi kommer til at arbejde med, ikke mindst til gavn for svagtseende og blinde, som kan tale med Appén. Der er et stort behov for det derude, og det er en teknologi, der også er moden til at kunne blive anvendt bredt.

- Men vi kommer ikke til at lave noget i Hedia, hvor vi ikke involverer brugerne meget tidligt i processen.

Mor og far skændes!

Peter Lucas er utrolig glad for, at han har fået mere styr på sin diabetes med den gode app fra Hedia, og Christina kan slippe for at sparke ham så meget bagi mere. Men når både mor og far arbejder i samme firma, kan det godt være, at der opstår nogle diskussioner efter fyraften over middagsbordet i hjemmet.

- Men så bryder Carla ind med en fin bemærkning om, at hun ikke gider høre på, at vi skændes. Og så stopper det ganske af sig selv, efter en lille forklaring om, at mor og far kun snakker arbejde.

Contour
Evolving with you

GROSET 01.19.A.DK

CONTOUR® NEXT familien
– med exceptionel nøjagtighed

CONTOUR® NEXT familien har demonstreret en nøjagtighed, der er BEDRE END minimumskravene for nøjagtighed i ISO 15197:2013
– både når målinger foretages i laboratoriet, og når målinger foretages af slutbrugeren

CONTOUR® NEXT blodsukkerteststrimmel indenfor ±10%

Medicinsk udstyr - CE0088 Ascensia, Ascensia logoet, CONTOUR, Ingen Kodning logoet og simplewins er registrerede varemærker tilhørende Ascensia Diabetes Care Denmark ApS. ©2017 Ascensia Diabetes Care Denmark ApS.

Læs mere på: www.diabetes.ascensia.dk

ASCENSIA Diabetes Care

Contour next
Contour XT
Contour next link
Contour next link 2.4
Contour next ONE

LÆKKERIER NÅR

**Her er samlet lidt forskellige godter du kan servere for dine gæster.
Du kan bla. lave Britta og Svennings grovboller eller småkager.**

Koldhævede Kerneboller

12 til 14 stk.

1 dl surdej (hvis du ikke har surdej, så brug 10 g ekstra gær)
200 g rugmel
400 g hvedemel
15 g gær
5 dl koldt vand
2 spsk. olie
1 tsk. salt

Rør gær, vand og surdej sammen. Tilsæt olie, salt, rugmel og hvedemel – holdt lidt mel tilbage. Rør dejen på røremaskine, 5 - 10 min. til dejen slipper skålen og er elastisk og sammenhængende.
Sæt dejen i køleskabet i en lukket beholder i ca. 10 timer.
Dejen tages ud og lad den stå ved stuetemperatur 1 time mere.
Der formes 12 – 14 boller. Smøres med vand eller sammenpisket æg.
Sæt bollerne ind i den varme ovn, 225 – 250 grader i ca. 20 min.
De må gerne få en mørkgylden og sprød overflade.

Frisk lagkage

12 stykker

1 pakke lagkagebunde
½ dl. appelsinjuice
150 g. mørk kogechokolade
½ liter fløde
2 bananer i skiver
1 pose frosne hindbær + lidt vand
Friske bær, f.eks. jordbær, hindbær, blåbær
Pynt – det er op til dig

Forberedelse:
Hurtig opkog af hindbærrene i en gryde og lad dem afkøle.
2 af bundene stænkes med lidt appelsinjuice
Pisk fløde og vend de afkølede hindbær i
Smelt chokoladen

Nederste lagkagebund stænket med appelsinjuice: Chokolade smøres ud på bunden.
Derefter placeres bananskiver på bunden og der fyldes med hindbærflødeskum.
Mellemste lagkagebund stænket med appelsinjuice: Fyldes med hindbærflødeskum og lidt friske bær. Man kan med fordel skære bærrene i mindre stykker.
Øverste lagkagebund: Smørres med Hindbærflødeskum og lad fantasien få frit spil hvad angår pynt.

Frisk frugt

Anret lidt lækkert frisk frugt på et stort fad. Det pynter og ser godt ud med friske farver. Alt kan bruges, sørg dog for, at det er let at nippe af. Her er brugt kirsebær, vindruer, blåbær og jordbær. Melon og passionsfrugt er også en sikker vinder.

Småkager med grahamsmel

Cirka 40 stk.

1 dl rapsolie
75 g farin
100 g grahamsmel
1 æg
1½ tsk. vaniljesukker
1 tsk. bagepulver
50 g havregryn

KAN TILFØJES EFTER ØNSKE: 50 g kokos eller 50 – 100 g mørk chokolade (jo mørkere jo bedre) eller 50 g hakkede nødder eller 50 g div. tørret frugt eller 50 g fintrevne gulerødder eller 50 g rosiner.
Rør rapsolie og farin sammen. Herefter tilsættes æg – piskes godt. Mel, vanilje og bagepulver sigtes i – de groveste skaller i melet kasseres. Tilsæt havregryn. Derefter tilsættes ønsket "fyld" – afhængig af konsistens kommes en smule minimælk i – dejen skal kun lige hænge sammen. Sæt små klatter på bagepapir – Der kan ca. være 20 småkager pr. ovnplade.
Bages ved 175 grader i 15 - 20 min.

Æblekage

12 små portioner

Æblegrød:
6 stk. æbler
Ca. ¼ dl vand
Lidt sukker afhængig af æblernes sødme

Granola:
20 g smør
1 lille spsk. Honning
1 håndfuld hakkede mandler
1 håndfuld hakkede hasselnød
1 håndfuld græskarkerne
2 spsk. solsikkekerner
1 spsk. hørfrø

Til Granola kan bruges hvad du har af kerner og nødder :-)

Æblegrød: Skræl æblerne, skær dem i kvarte og fjern kernehuset. Skær derefter æblerne i både og kog dem møre i vand under låg. Smag æblegrøden til med lidt sukker. Afkøl grøden.
Granola: Smelt smør og honning i en gyde (må ikke koge). Derefter vendes de resterende ingredienserne i. På en bageplade lægges bagepapir og massen spredes ud på hele pladen. Sættes i ovnen - hold øje med det. Skal have cirka 10-15 min. Ovnen skal indstilles på 150 grader. Tag pladen ud af ovnen og afkøl Granolaen. Anret i små skåle og pynt evt. med lidt flødeskum, jordbær og citronmelisse.

Fotos: Olivia Junget

Sådan gør du plads til at leve det liv, du gerne vil

Diabetes behøver ikke stå i vejen for, at du kan leve det liv, du gerne vil. Det fastslår psykolog Julie Lindberg Wad, der gennem sit arbejde støtter mennesker med diabetes i at overkomme udfordringer. Hendes erfaring er, at du med få, mentale redskaber kan få et lettere og mindre angstfyldt liv med diabetes.

Alle, også personer uden diabetes, kan komme i en situation, hvor det kan være en god idé at søge professionel hjælp (for eksempel fra en psykolog), for at komme på rette kurs igen.

Tekst: Anne Mette Steen-Andersen
Foto: Charlotte Junget

Det kan opleves meget indgribende at leve et liv med diabetes. Diagnosen fylder tankerne og sætter rammer for, hvordan hverdagen forløber. Psykolog Julie Lindberg Wad er ansat ved Steno Diabetes Center i Gentofte, hvor hun arbejder med supervision og vejledning af de læger og sygeplejersker, der tager sig af mennesker med diabetes. Gennem sit arbejde stifter Julie Lindberg Wad dagligt bekendtskab med de udfordringer, som kan følge med en diabetesdiagnose: Angsten for at få for lavt blodsukker. Følelsen af dårlig samvittighed over for familie, venner og kollegaer. Stress over ikke at kunne nå alt det, man gerne vil – og måske kunne tidligere. Oplevelsen af at være alene med sin sygdom. Listen er lang. Det er imidlertid ikke skrevet i sten, at et liv med diabetes skal være et liv præget af frygt, stress og ensomhed. Slet ikke. Julie Lindberg Wad har erfaring med, at du med få, mentale redskaber kan skubbe udfordringerne i baggrunden. Et af disse redskaber er accept.

»Som mennesker er vi vandt til at løse de problemer, vi rammes af. Men diabetes kan ikke løses. Diabetes er et vilkår, som du er nødt til at finde ud af at leve med. Jeg oplever, at mange har svært ved at acceptere det. De kæmper imod, bliver vrede og frustrerede. Det er udmattende – og vrede og frustration kommer til at stå i vejen for, at du kan leve det liv, du gerne vil,« forklarer hun.

Læg det perfekte væk

Julie Lindberg Wad er klar over, at accept er en vanskelig størrelse. Accept er noget, du skal øve dig i på daglig basis – en slags mental knap, du skal lære at slå til i situationer, hvor de negative tanker presser sig på. Det er Julie Lindberg Wads erfaring, at mennesker, som har en høj grad af det, hun kalder psykologisk fleksibilitet, har lettere ved at acceptere et liv med diabetes. Fleksibilitet dækker over, at du formår at tackle uventede forandringer uden at lade dig slå helt ud. For nogen falder det naturligt. Andre kan træne sig til at blive mere fleksible.

»Du kan træne fleksibilitet ved at øve dig i ikke at være perfekt: Efterlad rod i stuen, når du får gæster eller kom bevidst to minutter for sent til et møde. Når du lærer ikke at skulle være perfekt hele tiden, bliver du modstandsdygtig over for alt det, du ikke har kontrol over. Og du får overskud til ikke at lade dig slå helt ud, hvis du f.eks. oplever at have en dag, hvor dit blodsukker svinger meget,« siger Julie Lindberg Wad.
Det handler om at træde uden for komfortzonen. De første gange vil du nok føle, at det er skræmmende, men over tid giver det frihed til at være rummelig og accepterende over for dig selv og den uforudsigelighed, der er knyttet til diabetesdiagnosen.

»Er du vandt til altid at have tre brikjuice, et marcipanbrød og druesukker i lommen, når du bevæger dig uden for hjemmet, så prøv en dag at lade marcipanbrød og druesukker blive hjemme. De små skridt hjælper dig til at blive lidt mere fri af krav og regler,« siger Julie Lindberg Wad.

Vis omsorg for dig selv

Omsorg er et andet vigtigt redskab. Mange med diabetes dømmer, ifølge Julie Lindberg Wad, sig selv hårdt, og er bange for at skuffe. Det kan handle om alt fra, at du er bange for ikke at slå til som forælder, kollega eller partner til frygten for skæld ud hos lægen, hvis langtidsprøven ikke viser det, den skal. Det kræver megen energi at slå sig selv i hovedet, og de mange slag

avler dårlig samvittighed, som slet ikke er berettiget.

»Husk dig selv på alle dine små sejre i løbet af en dag. Anerkend dig selv for, at det lykkedes dig at holde dit barns fødselsdag på trods af, at du var træt i stedet for at slå dig selv hovedet med, at du manglede energi. Du skal ikke leve op til de krav, du føler, andre pålægger dig. Prøv i stedet at formulere mål, som giver mening for dig. Du er god nok i dig selv – det afhænger ikke af dine præstationer,« siger Julie Lindberg Wad.
Et mål behøver ikke relatere sig til blodsukkerværdier. Det kan lige så vel handle om, at du gerne vil kunne spise ude sammen med andre uden at være bekymret. Eller du ønsker at lægge blodsukkeret lidt lavere på arbejdet, så du har overskud om aftenen. Julie Lindberg Wad har talt med flere, som har haft gavn af at indvie lægen og sygeplejersken i målene således, at fokus rettes på de personlige sejre til konsultationerne.

Åbenhed bryder tabuer

Julie Lindberg Wad taler tit med personer med diabetes, som oplever, at det er tabubelagt at fortælle andre om deres diagnose. De ønsker ikke, at andre skal tage ekstra hensyn til dem eller opfatte dem som en byrde. Denne tilgang kan imidlertid føre til, at du føler dig isoleret og meget alene med dine tanker og udfordringer.

»Min erfaring er, at livet med diabetes er lettere, hvis du åbner op over for andre. Vi lever i en kultur, hvor vi kun deler de positive glansbillede-fortællinger, og derfor kan det være sårbart at åbne op for andre sider af tilværelsen. Men når du gør det, vil du opleve genkendelse hos andre. Alle kender jo til at kæmpe med noget, og det er en lettelse, når nogen tør vise sårbarhed,« siger Julie Lindberg Wad og tilføjer:

»Jeg har oplevet mange mennesker med diabetes have glæde af at tale med andre mennesker med diabetes. I sådanne fora bliver du især genkendt og forstået, og der er plads til at være ærlig og åben.«
Åbenhed er også et redskab til, at du kan få ryddet ud i misforståelser. F.eks. er det, siger Julie Lindberg Wad, en god ide, at du taler med din partner eller andre mennesker, som er tæt på dig om, hvordan I bedst sammen kan håndtere, at du har en kronisk sygdom. Ingen mennesker kan læse tanker, og hvis du ikke sætter ord på, hvilke ønsker du har til dine tætte relationer, så kan de uforvarende komme til at træde dig over tæerne.

»Det er vigtigt, at du udtrykker dig klart. Ønsker du f.eks., at din partner skal hjælpe med at huske dig på at få målt blodsukre? Eller ønsker du, at din partner blot skal lægge ører til, når du har brug for at vende noget? Få det gjort klart, så undgår I at gøre hinanden irriterede og bekymrede,« siger Julie Lindberg Wad.

Spørgeundersøgelse blandt brugere af CONTOUR® DIABETES appen

93% vil anbefale CONTOUR® DIABETES App til andre med diabetes

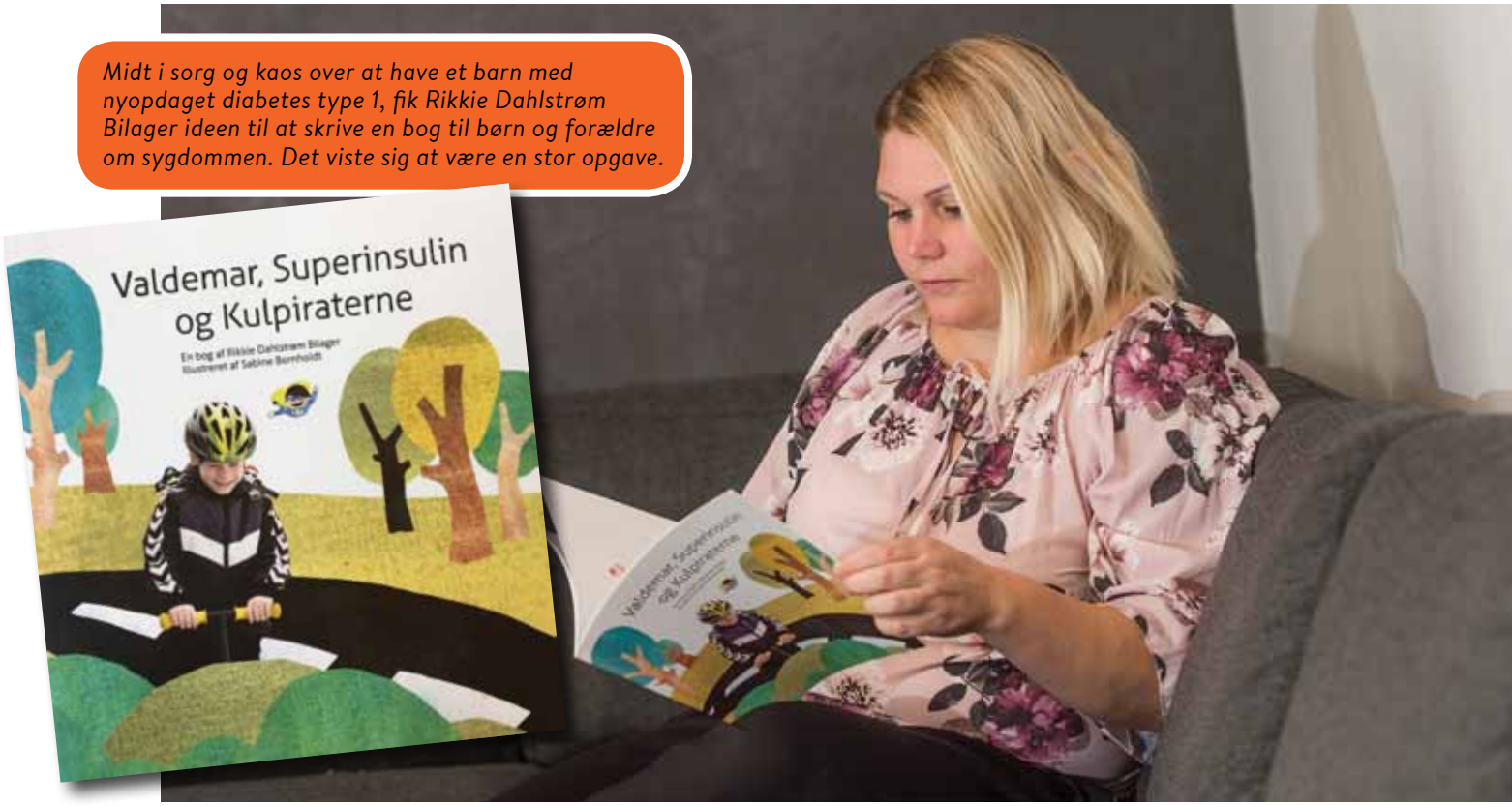
91% fik støtte af CONTOUR® DIABETES App i deres hverdag

65% blev klogere på sin diabetes og motiveret til handling ved brug af Mine Mønstre

*kilde: CONTOUR® DIABETES App spørgeundersøgelse 2018 – data on file Ascensia Diabetes Care Denmark ApS

Historien om Valdemar

Midt i sorg og kaos over at have et barn med nyopdaget diabetes type 1, fik Rikkie Dahlstrøm Bilager ideen til at skrive en bog til børn og forældre om sygdommen. Det viste sig at være en stor opgave.



Tekst: Frede Madsen, Foto: Anders Bjerring

Valdemar på fem år havde haft flere symptomer: træthed, udslæt, kvalme og opkast, og han var begyndt at drikke mere og tisse hyppigere. Noget måtte være galt.

Alligevel ramte det hans mor, Rikkie Dahlstrøm Bilager, som et kæmpechok, da den praktiserende læge kom ind i rummet med resultatet af urinprøven. Hun bad Rikkie sætte sig ned og spurgte, om hendes mand var i nærheden. Der var ingen tvivl:

Valdemar havde diabetes type 1.

- Min mand stødte til på p-pladsen ved lægen, og vi skulle tage på sygehuset med det samme. Jeg troede, at vi hurtigt kunne tage hjem, for det handlede vel bare om at skære ned på sukkeret. Vi vidste ingenting om sygdommen, siger Rikkie Dahlstrøm Bilager.

Junidagen i 2015 forandrede familiens liv for altid.

Rikkie og Johnny skulle vænne sig til at have en søn med en kronisk sygdom og til, at Valdemars blodsukkertal blev en værdi, der fyldte meget i dagligdagen. Den dag på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg lå blodsukkeret på 51, og Valdemar blev straks indlagt.

Mens Valdemar fik insulin for at normalisere blodsukkeret, blev hans forældre oplært i at have et barn med diabetes.

- Vi vidste slet ikke, hvad det indebar. Valdemars storesøster, Mikkeline, på syv år brød sammen og troede, at hendes bror skulle dø. Hendes reaktion fik mig til at samle mig selv op. Jeg måtte sætte mine følelser til side, og lade dem komme frem senere. Men jeg kom hurtigt i vildrede med, hvordan jeg skulle få det hele forklaret på en ordentlig måde til børnene, siger Rikkie.

Ideen om en bog tog form

Valdemar var indlagt i godt en uge, og hans mor var der hele døgnet. Midt i sorgen lod hun fantasien løbe. Hun ønskede med sin søns ord at fortælle, hvad der skete i hans krop, så han selv ville blive i stand til at fortælle historien til sine kammerater og de andre i børnehaven. Hun fandt på en historie, som hun kunne fortælle til Valdemar, Mikkeline og alle i børnehaven.

Effekten viste sig at være god, og ideen om at skrive en letforståelig bog for børn og deres forældre om diabetes begyndte at tage form. Hun vidste fra sit job, hvor meget eventyr kunne udrette, og hun savnede en fortælling set fra børnenes perspektiv. Hun er perfektionist, og opgaven skulle løses professionelt. Rikkie begyndte at søge på nettet efter en tegner, men kom så til at tænke på en mor fra den børnehave, hvor hun selv arbejdede, før hun blev ressourcepædagog. Hun var god til at tegne.
Rikkie tog kontakt til Sabine Bornholdt, der straks var med på ideen, og det blev indledningen på otte måneders tæt samarbejde om at få en bog færdig. Hun udviklede et univers med små arbejdsmænd, der hoppede i hjertet for at få det til at banke og pustede balloner op i afdeling lunger. Men i afdeling bugspyt var der stille, for her sov arbejdsmændene.
I bugspyt var det nødvendigt, at Superinsulin og Kulpiraterne gjorde arbejdet for de sovende arbejdsmænd, fortalte doktor Isbjørn.

De skjulte kræfter

Rikkie skrev til flere producenter af insulin og udstyr til diabetespatienter, blandt andre Ascensia Diabetes Care, som inviterede hende til København for at fremlægge sin plan om en bog. Firmaet var meget positiv over for ideen, og det samme var den lokale

fond, Lida og Oskar Nielsens Fond, der også var med til at sikre udgivelsen. Derudover gav en indsamling gennem Caremaker på Facebook et pænt beløb.

- Det var en kæmpeproces at få bogen lavet. Jeg ved faktisk ikke, hvorfra jeg fik kræfterne ved siden af et fuldtidsarbejde, børnene – og sorgen. Jeg tror, at man i sådanne situationer har en skjult ressourcebank, som man kan trække på, lidt som under et maratonløb. Og så var Sabina der hele vejen med sparring og opmuntringer, når det var svært, siger Rikkie.
I begyndelsen af 2016 blev det første lille oplag af "Valdemar, Superinsulin og Kulpiraterne" trykt og udgivet. Bogen gives på en række sygehuse i en taske til børn med diabetes, der bliver indlagt, så forældre kan udnytte, at de har god tid og kan læse dem sammen med deres barn. Teksten lægger op til dialog, og at børn med diabetes tager hovedpersonen til sig. Det er hele meningen med, at Rikkie skrev sin bog – trods sin ordblindhed.

Valdemar vil selv nu

Valdemar er nu otte år og med hjælp fra pumpe og sensor tager han selv beslutninger om, hvornår han skal have insulin, og hvornår der er brug for at spise kulhydrater. Han kan indholdet af kulhydrater i madpakken udenad.

- Valdemar har det fint, han vil gerne selv, og han finder ro og selvtillid ved at bruge udstyret. Han har aldrig fri, for blodsukkeret skal følges hele døgnet, og et par gange har han fået insulinchok og er blevet indlagt. Jeg synes, Valdemar tager sin sygdom meget flot og naturligt, og nu vil han gerne have fakta. Han er meget selvkørende og nysgerrig, siger Rikkie.

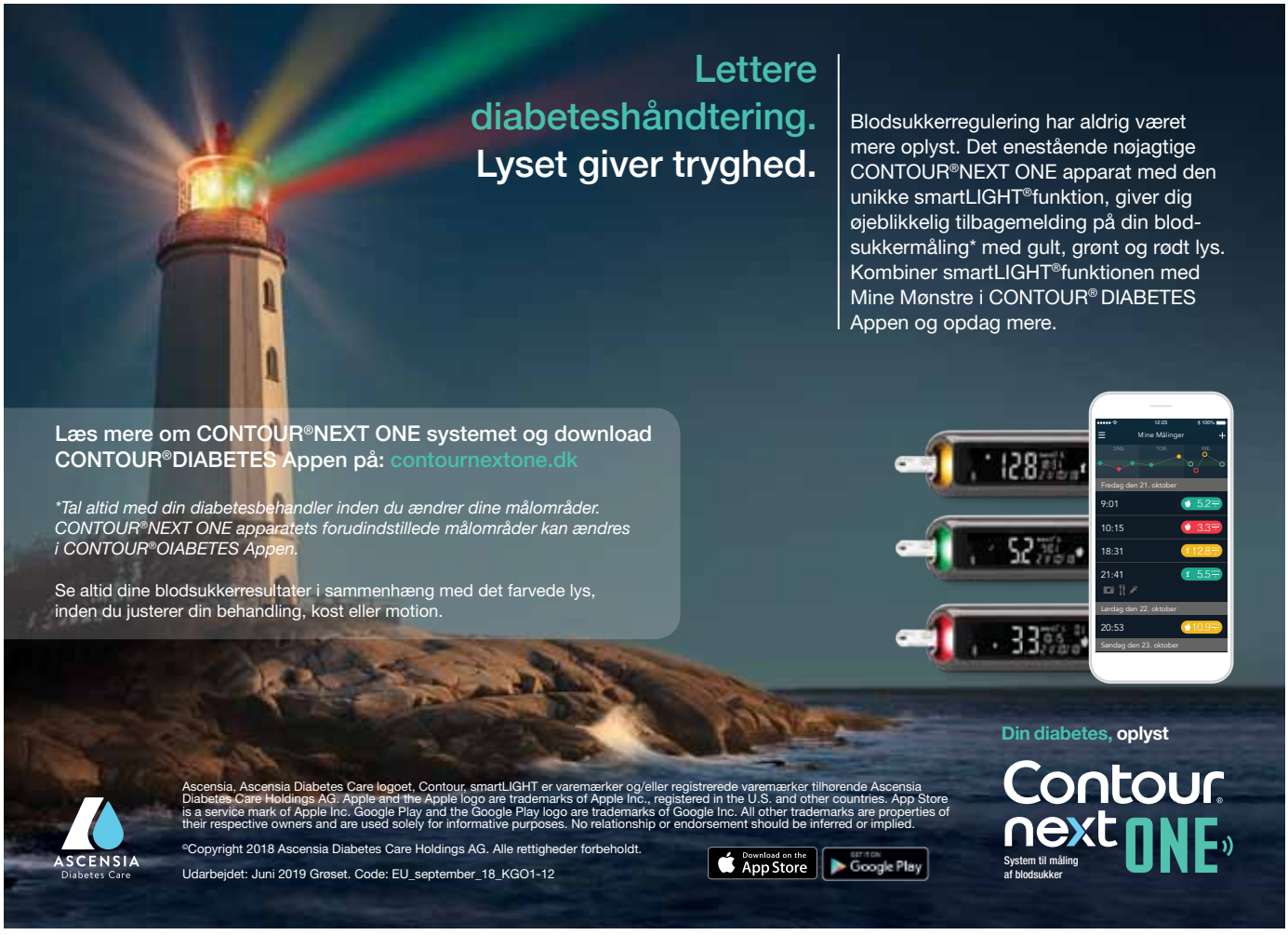
Hendes søn er vild med at spille fodbold og ved meget om det. På et tidspunkt bemærkede han, at hans idol, Arturo Vidal, der nu spiller i FC Barcelona, har en tatovering, der ligner en insulinpumpe. Det viste sig, at han har en søn med diabetes. Drømmen er nu at få en hilsen fra Vidal.

Husstanden i et af Esbjergs villakvarterer består foruden far, mor og Valdemar af storesøster Mikkeline, 11 år, og Nora på godt et halvt år. Familien har lært at leve med sygdommen, men den er der hele tiden. Nu har børnene blot en historie at fortælle.

Rikkies gode råd til andre

- Find jeres egen måde at håndtere situationen, så den virker for jer som familie.
- Tag den tid, der skal til, og stå sammen som familie.
- Del ansvaret mellem ægtefæller/partner og snak med hinanden.
- Husk, at alle oplever at føle sig magteløs, og det er i orden at være ked af det og frustreret.
- Bed om hjælp, for der findes ingen dumme spørgsmål.
- Det kan være en stor gave at finde et netværk på Facebook eller familier i nærheden i samme situation.

Børn og søskende har glæde af at se andre børn, så de ikke føler sig alene.



Diabetesskolen

på Nykøbing F. Børne - Ungdomsafdeling den 18.-20. september 2018

Tur på Mac. D. hvor der igen blev talt kulhydrater og anvendt specialfunktioner i pumpen. Hos børnene lå det dog allerede godt på rygraden, hvad diverse Mac D- menuer indeholder.

Tekst og foto: Diabetessygeplejerske Rikke Rubech Krøyer Lindgaard

Diabetesskole er et tilbud vi i Diabetes Ambulatoriet i Nykøbing Falster har til de børn og unge, som af mange forskellige årsager, har brug for genopfriskning af den undervisning, de tidligere har modtaget omkring diabetes.
I takt med, at teenageårene stille melder sig, og man også skal tage mere og mere ansvar selv, opstår nye udfordringer. I teenageårene skal mange finde sig selv, og så kan det være en udfordring at have diabetes med i rygsækken.
Mødet med andre i samme situation har stor betydning, og der er mulighed for at knytte og danne sociale bånd og netværk, der kan fortsætte selv efter kurset er slut.
Formålet med diabeteskurset er, at børnene/de unge opnår viden, erkendelse og selvindsigt i, hvordan de kan og vil leve deres liv med diabetes. Herunder, at de valg man træffer, har en betydning ift. ens diabetes. Godt som dårligt.
Indholdet er tilrettelagt med en vekslen mellem undervisning, dialog og erfaringsudveksling blandt de unge i undervisningen.
Indholdet i undervisningen rummer forskellige emner med forskellig vægtning, foretaget ud fra de unges efterspørgsel og behov.

Praktisk:
Dette hold var sammensat af 4 jævnaldrende unge, 12-13 år. 3 drenge og 1 pige.
Deltagerne var på forhånd informeret om holdets sammensætning og alle samtykkede. Det er vigtigt at medtænke kemi og personligheder, når deltagerne udvælges, da de skal være intenst sammen i 3 dage.
De skal overnatte i afdelingen i 3 døgn - uden forældre. På diabetesskolen vil vi helst ikke have forældre medindlagt. Vi ser indimellem, at når mor og far ikke er til stede, så opstår der ofte nogle ting og nogle samtaler, som ellers ikke ville have været drøftet.
I dagtimerne varetages undervisningen primært af en diabetessygeplejerske. Men der er også forskellige indslag i programmet som ex diætist, laboranter og en konsulent fra et blodsukker firma.
Om aftenen og natten er der også diabetessygeplejersker til stede som kan guide og vejlede ved behov.
Den sidste dag havde vi på denne diabetesskole indlagt den store dyst - nemlig skattejagt!
Der var 6 poster fordelt udenfor ved Børne og Ungdomsafdelingen. Hver post indeholdte opgaver, der skulle løses.
Alle opgaver tog selvfølgelig udgangspunkt i de sidste 3 dages undervisning.
Et eksempel på en opgave på en skattejagtspost kunne være:
"Du er på Mac. D. og spiser en Big Mac-menu samt Sunday is. Hvor mange gram KH (kulhydrater) indeholder det?
Og hvordan vil du taste det i pumpen? Og Hvorfor?"
Børnene blev delt op i 2 hold og startskuddet lød. Det var igen med stort engagement og entusiasme.
Da begge hold efter 1,5 t. endelig havde fundet alle poster, stod den sidste konkurrence i slik-snørre-spisning. Meget tæt løb.
Skatten blev også fundet, som bestod i 4 slikposer, hvor der igen blev talt KH, regnet og tastet ind i insulinpumpen. Og sørme også glemt at taste, så der var et højt blodsukker 1 time efter.
At skatten var slikposer var ganske velovervejet. Igen er formålet at berøre nogle af de ting, der kan give udfordringer i hverdagen/weekenden som ex slik. Faktisk var det ny viden for de 3 af dem, at 80 % af slik er kulhydrater.
Herefter kom vores diætist og lærte os mere om kulhydrater. Dejligt.
Vi fik slutteligt hyggeligt besøg af en voksen pumpebruger. Pernille har haft diabetes gennem 37 år og kender derfor de unges dilemmaer og problematikker på egen krop. Hun ville gerne dele ud af sine erfaringer og besvarede meget gerne de spørgsmål, der nu skulle være. De unge syntes, det var spændende at høre lidt om et "voksen-liv" med diabetes.
Forældrene var inviteret til evaluering og opsamling af dagene. De unge var hver især blevet bedt om at udfylde en samarbejdsaftale omhandlende mål for deres diabetes. Både praktiske, men også psykiske elementer. Ex antal blodsukkermålinger dgl. "Skal jeg selv huske at måle, eller skal mor og far huske mig på det?"." Må mor og far minde mig om at taste KH?"
At de fik nedskrevet og gennemgået de aftaler, gav dem en ro og ikke mindst forventningsafstemt ift. deres forældre, så konflikter nemmere kunne undgås.
De unge fortalte, de havde lært meget på diabetesskolen. Det betyder enormt meget, at kunne bruge den viden og information vi også sidder og giver i ambulatoriet, på egen krop og få feed-back på den med det samme. Viden de hjemme vil kunne bruge næste gang de står i samme situation.
Der gik 4 unge mennesker hjem med "nyt mod" på deres diabetes
Jeg glæder mig allerede meget til næste hold.

Rikke Rubech Krøyer Lindgaard
– Diabetes sygeplejerske

Jeg lægger stor vægt på, at de unge er "med-arrangører" af dagenes indhold. Følgende emner er dog obligatoriske:
- Viden, holdninger og handlinger i forhold til kost og måltider når man har diabetes.
- Udflugt til cafe – aktivitet, hvorigennem vi ser, hvad de forskellige aktiviteter gør ved blodsukkeret.
- Forebyggelse og behandling af følgesygdomme til diabetes
- Diabetes og lavt blodsukker
- Motion og blodsukkerregulering
- Diabetes ved sygdom og stress, ketoacidose.
- Diabetes og blodsukkermåling

CONTOUR® DIABETES Appen

Du kan finde instruktionsvideoerne i appen under Hjælp og Instruksvideoer eller på: www.contournextone.dk under "Kom i gang".

Får du kontrolleret dine øjne?

Hvis ikke, kan du læse på Diabetesforeningens hjemmeside, hvorfor det er en god idé.
https://diabetes.dk/diabetes-2/foelgesygdomme/oejne.aspx

Har du fået ny telefon og bruger CONTOUR® DIABETES APPen?

Har du fået ny tlf. og har lavet en sikkerhedskopi, kan det være nødvendigt, at slette appen og installere den igen. Log ind med samme e-mail og adgangskode i appen.

Blodsukkerdagbog

Det er nu muligt at udskrive blodsukkerdagbog direkte fra vores hjemmeside: www.diabetes.ascensia.dk – find dagbogen under PRODUKTER.

I henhold til Serviceloven:

- **Har du ret til en konkret og individuel vurdering af dine behov, inden kommunen laver ændring i din bevilling.**
- **Må kommunen IKKE sætte loft på antal teststrimler, du har brug for (hvis du har injektionskrævende diabetes).**
- **Kan du, som tabletbehandlet diabetiker, sammen med din behandler ansøge kommunen om 150 stk. teststrimler/lancetter til blodsukkermåling om året.**

Ascensia Diabetes Care Service

Har du spørgsmål, så kontakt din lokale konsulent!

Lene Avnegaard
Distriktsansvarlig Hovedstaden
og Nordjylland
Mobil: 21 65 08 22
lene.avnegaard@ascensia.com

Else Klausen
Distriktsansvarlig
Midt- og Sydjylland
Mobil: 20 10 31 71
else.klausen@ascensia.com

Pernille Blaabjerg
Distriktsansvarlig
Sjælland og Bornholm
Mobil: 20 11 67 44
pernille.blaabjerg@ascensia.com

Helle Korsgaard
Distriktsansvarlig
Fyn og Sønderjylland
Mobil: 21 45 80 76
helle.korsgaard@ascensia.com

Karin Hansen
Key Account Manager
Mobil: 21 37 29 51
karin.hansen@ascensia.com

Christina Perret-Gentil
Salgschef
Mobil: 28 60 65 90
christina.perretgentil@ascensia.com

Louise Engen
Commercial Support Specialist
Tlf.: 28 92 82 83
louise.engen@ascensia.com

Charlotte Junget
Commercial Support Specialist
Tlf.: 26 79 26 18
charlotte.junget@ascensia.com

Torben Andersen
Commercial Support Specialist
Tlf.: 40 35 99 94
torben.andersen@ascensia.com

ASCENSIA
Diabetes Care

Kundeservice: Tlf. 42 82 80 00 · diabetesdk@ascensia.com · diabetes.ascensia.dk