

Diabetes og pårørende

Denne pjece er til dig, som er pårørende og til dig med diabetes. Det er derfor en pjece, som alle, der lever med diabetes i hverdagen, kan have glæde af at læse.

Er jeg pårørende?

Du er pårørende, hvis du og personen med diabetes synes, at du er.



Diabetes og pårørende

I mange familier og relationer er det ikke kun personen med diabetes, der bliver påvirket.

Mange pårørende har en aktiv rolle i diabetesbehandlingen, fordi størstedelen af behandlingen foregår i hverdagen og i hjemmet, og fordi egenomsorg er en central del af behandlingen.



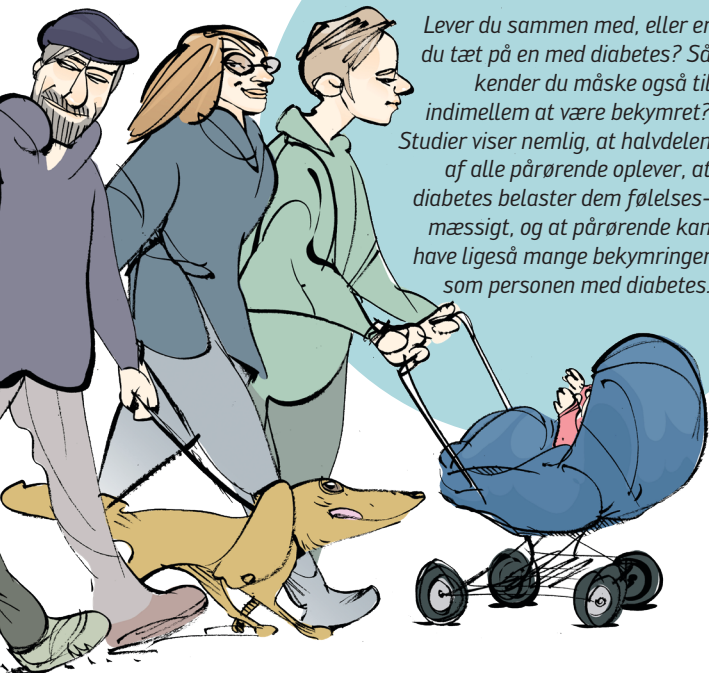
HVORDAN STØTTER JEG BEDST?

Der er ikke én løsning på, hvordan I bedst støtter hinanden, når I har diabetes i jeres familie eller relation. Det er individuelt, hvordan vi ønsker at få hjælp, hvordan vi ønsker at støtte og hjælpe andre, og om vi kan hjælpe andre. Derudover kan behovet for støtte også svinge fra dag til dag – nogle gange fra time til time.

Mange er usikre på, hvordan de støtter bedst. Støtte kan blive opfattet som kontrol og overvågning, og det kan ende med, at den med diabetes trækker sig, og at den pårørende opgiver at hjælpe. Det er derfor vigtigt, at I taler om, hvordan og hvornår I begge har brug for støtte og hvilken type støtte, I hver især gerne vil have.

Skru ned for de gode råd – skru op for evnen til at lytte

Velmenende råd kan blive modtaget som kritik, fordi modtageren får en følelse af ikke at gøre det godt nok. I stedet for at give råd, kan det ofte være bedre at spørge og lytte. Når du lytter, giver du den anden plads, taletid og en følelse af at



Lever du sammen med, eller er du tæt på en med diabetes? Så kender du måske også til indimellem at være bekymret? Studier viser nemlig, at halvdelen af alle pårørende oplever, at diabetes belaster dem følelsesmæssigt, og at pårørende kan have ligeså mange bekymringer som personen med diabetes.

Kommunikation og samtale er nøgleord i ethvert samarbejde – også i samarbejdet om diabetes.



blive set og anerkendt. Og du får en større forståelse for, hvorfor den anden gør, som hun/han gør.

Husk at anerkende, når det går godt

Det kan være en motiverende faktor, hvis du som pårørende anerkender og fortæller, at personen med diabetes gør det godt på trods af, at diabetes indimellem kan være udfordrende. Forsøg derfor ikke kun at have fokus på det, der kunne gøres bedre, men også på det, der faktisk bliver gjort.



Når en person, som du er tæt på, udvikler en kronisk sygdom, kan der opstå nye roller i jeres relation. Det kan være roller som for eksempel advokat, behandler, psykolog eller vagthund.

NYE ROLLER

Advokat

En del pårørende fungerer som et ekstra sæt øjne og ører, som holder øje med behandlingen og sundhedspersonalet og reagerer, hvis noget ikke er, som det bør være.

Behandler

Nogle pårørende kommer let til at varetage behandlingen for deres pårørende. For eksempel i forbindelse med at have overblikket og minde om blodsuktermålinger, insulin, kost mv.

Psykolog

Mange pårørende yder omsorg og støtte, ved at stille spørgsmål og lytte – uden at få noget tilbage igen.

Vagthund

I nogle tilfælde bliver den pårørende vagthund over for den med diabetes, hvis den pårørende ikke synes, at vedkommende passer godt nok på sig selv eller sin diabetes. Det kan resultere i en overvågende og kontrollerende funktion.

Nye roller i en relation kan skabe konflikter, fordi vi ofte glemmer at tale om det. Vi glemmer at spørge hinanden, hvad den anden tænker og ønsker, og vi glemmer at lytte, når den anden fortæller os noget. Tal om jeres roller, og om I ønsker det anderledes.

Kommunikation

Kommunikation, dialog og samtale er nøgleord i ethvert samarbejde – også i samarbejdet om diabetes.

Tal om de diabetesrelaterede udfordringer, I møder i hverdagen. Det kan for eksempel være en god idé at tale om, hvor meget diabetes fylder hos jer. Fylder diabetes for meget eller for lidt? Tal om, hvordan I sammen kan mindske eller fjerne unødvendige bekymringer, da usagte bekymringer kan være årsag til gentagne misforståelser i dagligdagen.

Gode råd til at forbedre kommunikationen:

- Fortæl hinanden, hvordan I har det.
- Spørg hinanden om behovet for hjælp og støtte – gæt ikke.
- Lyt til hinanden, og giv hinanden plads og tid til at snakke.
- Undlad at kritisere, og vær varsom med at give gode råd.
- Anerkend det, der går godt – også de små ting.
- Tal åbent og ærligt sammen om jeres individuelle behov, så I har mulighed for at forstå og tage hensyn.

BELASTNING I HVERDAGEN

Diabetes medfører ændringer i hverdagen, som både personer med diabetes og pårørende kan opleve som fysisk og psykisk belastende.

Som pårørende er du måske med til konsultationer hos behandlere, bestille medicin, hjælpe med sagsbehandling eller mental støtte – dvs. at håndtere og leve med diabetes.

Det er vigtigt, at du som pårørende er opmærksom på, at en langvarig belastning kan have alvorlige konsekvenser – for eksempel stress og depression.

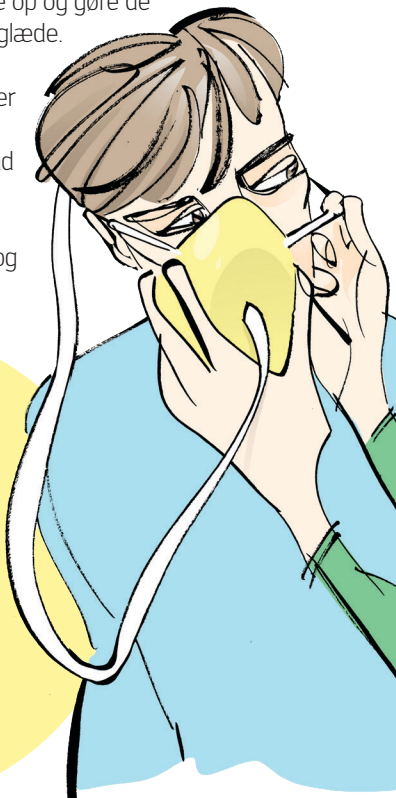
HUSK DIG SELV

Du kan nemt glemme dig selv og dine behov, når du skal støtte og hjælpe en anden, men det er vigtigt, at du passer på dig selv. Hvis du gør dig så umage og presser dig selv så meget, at du bliver slidt op, hjælper det hverken dig selv eller personen med diabetes.

Sørg for at slappe af og lade op og gøre de ting, der giver dig energi og glæde.

Det er forskelligt, hvad vi hver især får energi af. Derfor er der ingen facitliste over, hvad du skal gøre for at passe på dig selv. Mærk efter, hvad der giver dig energi, humør og overskud – og gør det.

Tænk på iltmasken i flyvemaskinen: Tag den på, før du hjælper andre. Det gælder også, når du er pårørende til en med diabetes.



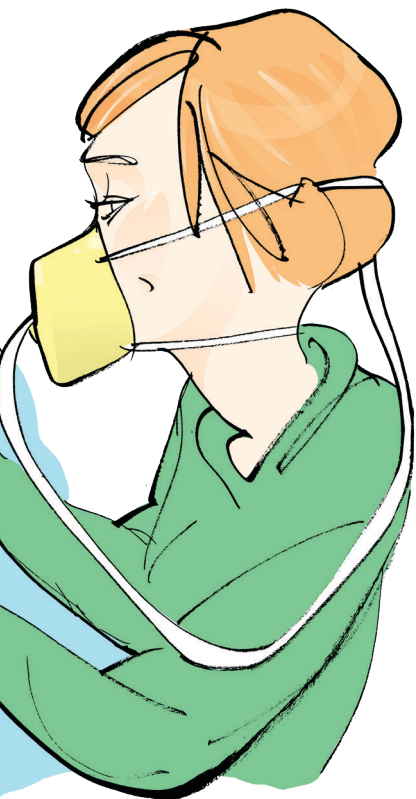
TILBUD TIL PÅRØRENDE

Flere kommuner tilbyder patientuddannelser, hvor pårørende også har mulighed for at deltage. Det kan være en god idé at deltage, da uddannelsen giver jer et fælles udgangspunkt for samarbejdet om at håndtere diabetes i hverdagen. Spørg din kommune eller behandler, hvilke tilbud der gælder i din kommune.

Diabetesforeningen har også tilbud til dig, som er pårørende. For nogle kan det være en lettelse at tale med andre, som står i samme situation, og som kender til problemstillingerne og udfordringerne, for andre fungerer det at tale med eksperter, som kan guide og hjælpe dem videre. Klik ind og læs, hvilke tilbud vi har til dig på diabetes.dk

VIL DU VIDE MERE?

Du kan finde meget mere information til og om pårørende på vores hjemmeside diabetes.dk/paarørende





JA TAK

Jeg vil gerne støtte Diabetesforeningen med et medlemskab til 75 kr. for hele 2018 og modtage Diabetesforeningens populære kogebog "Fuldkorn – der frister".

Et medlemskab koster normalt:

- | | |
|---|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> Almindeligt medlemskab | Pris: 295 kroner årligt |
| <input type="checkbox"/> Pensionist/efterlønner | Pris: 190 kroner årligt |
| <input type="checkbox"/> Unge ml. 18 og 30 år | Pris: 190 kroner årligt |
| <input type="checkbox"/> Familiemedlemskab | Pris: 395 kroner årligt |
| <input type="checkbox"/> Husstandsmedlemskab for pensionister | Pris: 365 kroner årligt |

Medlemskontingentet gælder fra 1. januar til 31. december.

Udfyld følgende:

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Telefon _____ / _____

E-mail _____



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

Diabetesforeningen, Rytterkasernen 1, 5000 Odense C

Diabetesforeningen
+++ 15705 +++
7993 Sydjylland-Fyn USF

Vi arbejder for

**ET GODT
LIV MED
DIABETES OG
EN FREMTID
UDEN**

diabetes
foreningen



Diabetesforeningen arbejder på at sikre et godt liv for mennesker med diabetes. For mange pårørende kan det være en stor hjælp at tale med andre, som selv har været i en lignende situation. Det kan være andre pårørende eller rådgivere, som har kendskab til konkrete problemstillinger ved diabetes. Søg sparring og støtte hos andre pårørende enten lokalt, på de sociale medier eller i Diabetesforeningen.

Bliv medlem af Diabetesforeningen og få adgang til:

- Diabeteslinjen, som er et panel af erfarne diabetikere, du kan tale med om livet med diabetes
- Diabetesforeningens Rådgivning som består af bl.a. diætist, jurist, sygeplejerske, socialrådgiver, motionskonsulent og læge
- Motivationsgrupper, hvor du kan møde andre pårørende og personer med diabetes
- Medlemsbladet **Diabetes** fire gange om året
- Lokalforeninger, hvor der arrangeres faglige foredrag og sociale arrangementer, og hvor du kan deltage i frivilligt foreningsarbejde
- Medlemstilbud på kogebøger, motionsredskaber, forsikringer, rejser og rabat i Diabetesforeningens netbutik på **diabetes.dk**
- Gruppelivsforsikring, hvis du er mellem 18 og 60 år