



Diabetes HVAD NU



Er der andre
som mig?

Hvad skal
jeg nu?

Hvad må
jeg spise?



At få diabetes kan være overvældende. Måske tænker du: Hvad betyder det for min hverdag og fremtid? Hvad må jeg spise? Og hvad skal jeg gøre nu? Det er helt normalt. Mange har stået der før dig – og fundet vejen til et godt liv. Det kan du også. **I denne folder guider vi dig på vej.**

PAS GODT PÅ DIG SELV

De færreste har styr på alt fra start. Søg viden og gode råd om diabetes, så du føler dig mere sikker. Det gør det nemmere at håndtere din diabetes, så den fylder mindre i hverdagen – og giver mere plads til det, der betyder mest for dig.

Flå professionel vejledning hos

*Diabetesrådgiverne: **63 12 14 16***

START MED DE SMÅ SKRIDT

Du skal ikke nødvendigvis ændre alt på én gang. Selv små justeringer i kost og bevægelse kan give dig mere energi, så du har overskud til arbejdsdagen, leg med børnebørnene – og alt det du værdsætter i dit liv. Sæt mål, der passer til dig. Gør det overskueligt, og hold fast i rutinerne.

DU ER IKKE ALENE

Du kan gøre meget selv, men du behøver ikke at gøre det alene. Tal med dine nærmeste om, hvordan I kan støtte hinanden. Mange finder også motivation i fællesskaber med andre med diabetes. Find fx lokale netværk som motivationsgrupper via Diabetesforeningen.

Diabetesforeningen kan hjælpe dig videre – både med viden, rådgivning og netværk.

*Har du spørgsmål? Så besøg: **diabetes.dk***

*Eller kontakt Diabetesrådgiverne: **63 12 14 16***

Små skridt
er bedre end
ingenting...

Jeg er
ikke alene...

Jeg behøver
ikke at
ændre alt...

”Utrolig viden deres medarbejdere har og meget hjælpsomme. Det er trygt at tale med dem, og man føler sig hørt. Tak fordi I tager det seriøst”

– Jette, medlem af
Diabetesforeningen





DIABETES RÅDGIVERNE

VI ER HER FOR DIG

Som medlem af Diabetesforeningen har du fri adgang til Diabetesrådgiverne. De vejleder dig om alt fra mad, motion og behandling til, hvordan du lever et godt liv med diabetes.

Du kan bl.a. få vejledning af:

SYGEPLEJERSKEN

Hvordan måler jeg mit blodsukker?

Få hjælp til at forstå blodsukkertal og medicin

SOCIALRÅDGIVEREN

Hvad har jeg ret til af støtte og hjælpemidler?

Få overblik over dine rettigheder – og vejledning til at søge om hjælpemidler og dækning af merudgifter

DIÆTISTEN

Hvad må jeg spise?

Få personlig vejledning om mad og lækre opskrifter

BØRNE- OG UNGEKONSULENTEN

Hvordan får vi hjælp til familien?

Få redskaber til at støtte dit barn – både hjemme, i skolen samt i institutionen



Over 90.000 danskere har allerede meldt sig ind

FÅ ALLE FORDELENE

- BLIV MEDLEM AF DIABETESFORENINGEN I DAG

DIT MEDLEMSKAB INKLUDERER:

Fri adgang til Diabetesrådgiverne

Få professionel vejledning, så du kan træffe gode valg hver dag

Rabatter og tilbud i Fordelsklubben

Tjen hurtigt dit medlemskab hjem med rabat på bl.a. oplevelser, rejser, forsikringer og fitness

Kurser og fællesskaber for dig og dine nærmeste

Få redskaber til hverdagen sammen med andre, der forstår dig

Medlemsblad og nyhedsbrev med sidste nye viden om diabetes

Bliv opdateret på forskning, og få hverdagsinspiration – fra eksperter og andre med diabetes

Støtte til forskning og politisk arbejde

Du bidrager til kampen for bedre behandling og vilkår for alle med diabetes – nu og i fremtiden



Kontakt rådgivning på: 63 12 14 16

Mandag, tirsdag og torsdag: **Kl. 9-15**

Onsdag: **Kl. 12-18**

Sådan gør du:

- Gå ind på: **diabetes.dk/blivmedlem**
- Ring på: **66 12 90 06**

Bliv medlem
- fra kun
245 kr. om
året



TAG HÅND OM DIN *diabetes*

Få en gratis **startpakke**
med alt du har brug for



Uanset om du har **type 1-** eller
type 2-diabetes, har vi en pakke til dig.

BESTIL DEN GRATIS NU:



TYPE 1-PAKKEN

diabetes.dk/type1pakken



TYPE 2-PAKKEN

diabetes.dk/type2pakken