FRIVILLIGDAG 2026

SNUDEN I SUNDHEDSSPORET

5 GENERELLE TING AT HUSKE PÅ

- Diabetes er en kronisk sygdom
- Det handler om at hormonet insulin enten ikke produceres i kroppen eller ikke kan optages ordentligt i den – det giver forhøjet blodsukker
- Fordelingen mellem de to store diabetestyper er omtrent 80/10 for hhv. type-2 og type-1. Dertil kommer 10% andre typer.
- Alle typer oplever stigma og fordomme
- Der forskes i ny medicin, kost, teknologi og forebyggelse

5 VIGTIGE OM TYPE-1 DIABETES

- Man ved ikke hvorfor man får type-1 diabetes
- Halvdelen får diabetes, inden de fylder 30 år.
- Man kan nu screene og finde dem, der er ved at udvikle type 1-diabetes.
- Behandles med insulin – enten pen eller pumpe
- Behandling og kontrol foregår på et diabetesambulatorium.

5 VIGTIGE OM TYPE-2 DIABETES

- De tre hyppigste symptomer er de tre T'er – **T**ræthed, **T**ørst og **T**issetrang
- Det er ikke selvforskyldt – det kan ramme alle, men risikoen stiger med alder og vægt: Det er også arveligt.
- Behandles med kost, motion og medicin
- Man kan gå i remission – dvs. have normalt blodsukker uden medicin, men har stadig sygdommen.
- Behandling foregår som regel ved egen læge

Det tager jeg med mig …

Hvad er det vigtigste, jeg tager med fra workshoppen?

Det vil jeg dele …

Tre ting, jeg gerne vil give videre til andre frivillige i pitstop

1.

2.

3.

FRIVILLIGDAG 2026

SNUDEN I SUNDHEDSSPORET

PITSTOP

3 min. pr. person:

Fortæl kort om det, du lige har oplevet, med udgangspunkt i to spørgsmål

1. Hvad har jeg hørt eller lært?

2. Hvilken pointe vil jeg især give videre til de andre?

Det tager jeg med fra de andre ...

Gode pointer eller nye idéer, som jeg har hørt fra de andre på pitstoppet.

Det vil jeg gerne tale videre om ...

(hvem eller hvad vil jeg gerne følge op på efter i dag?)