



Act4YourHeart

# Gør noget for dit psykiske velbefindende

Det kan være belastende at passe og håndtere en kronisk sygdom som type 2-diabetes. De ændringer, du er nødt til at lave især i starten, kan føles overvældende. Uanset om du har fået diagnosen for nylig eller har levet med din diabetes et stykke tid, er det vigtigt at passe på din mentale sundhed.

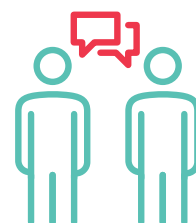
**Her er nogle tips til, hvordan du passer på dit psykiske velbefindende, hvilket vil gøre det lettere at tage dig af dine fysiske behov:**

**1. Find en motionsform eller fysisk aktivitet, du kan lide** - det vil ikke bare hjælpe dig med at opretholde den fysiske aktivitet. Hvis du finder noget, du kan lide, vil det også betyde, at der er større sandsynlighed for, at du holder ved på den lange bane. Hvis du holder dig i form og er aktiv, vil du bedre kunne holde dit blodtryk og dit blodsukker under kontrol. Regelmæssig motion frigiver endorfiner, som booster dit humør generelt.



**2. Find måder at slappe af på, som virker for dig** - stress er en stor faktor og påvirker din type 2-diabetes, fordi det forårsager ændringer i dit blodsukker. Det er vigtigt at finde måder at mindske stress på og støtte dit generelle velbefindende. Det kan f.eks. være aktiviteter som yoga, gang eller cykling. Det kan også være noget helt andet som madlavning eller at læse en god bog. Uanset hvad der virker for dig, vil din krop og din hjerne have godt af det!

**3. Hold forbindelsen** - støttegrupper eller onlinefællesskaber kan hjælpe med at dele information, finde en fælles forståelse og give psykisk støtte. De kan også hjælpe med at give en mulighed for at dele personlige oplevelser samt finde tips til at håndtere din type 2-diabetes. Følg gerne Diabetesforeningen på sociale medier eller læs mere information på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)





**4. Lav ændringer gradvist** – det kan virke afskrækkende at skulle foretage ændringer fra den ene dag til den anden. Du behøver ikke at ændre alle dine vaner eller hele din livsstil på én gang. Lav gradvise og jævne ændringer, som giver dig en positiv følelse og en følelse af at være i kontrol. Når du laver ændringerne på denne måde, er det også mere sandsynligt, at du holder fast ved dine positive livsstilsændringer i det lange løb!

**5. Hav åbne samtaler med din læge** – sørg for, at din læge er en person, du synes, du kan tale med og have tillid til. Du skal føle dig fortrolig og godt tilpas med ham eller hende. Det er vigtigt, at du taler med din læge jævnligt for at håndtere din sygdom. Når du går til læge, skal du huske at tale med ham eller hende om hjerte- og nyr Sundhed og din generelle håndtering af din type 2-diabetes. Husk også at nævne de bekymringer eller spørgsmål, du måtte have.



[Klik her for at gå til brochuren  
"Spørgsmål, der kan stilles til lægen"](#)



Boehringer Ingelheim Danmark A/S -  
Weidekampsgade 14, 2300 København S  
Telefon: 3915 8888