

Find balancen i din hverdag

Du kan selv gøre meget for at passe på dig selv og skabe en balance, der fungerer. Brug områderne i cirklen som overblik: Medicin, mad & drikke, motion, det mentale og egne notater (fx: "Hvad tænker du? Hvad har du brug for?").

Scan QR-koden til højre for at se fire korte film, 'Min månelanding - din hverdag', hvor mennesker med diabetes og deres pårørende deler erfaringer."



Motion

Motion sænker din blodglukose og øger virkningen af insulin. Motion kan dog ikke erstatte insulin.



Medicin

Insulin er din vigtigste behandling. Mængden af insulin er bl.a. afhængig af de andre ting i cirklen.



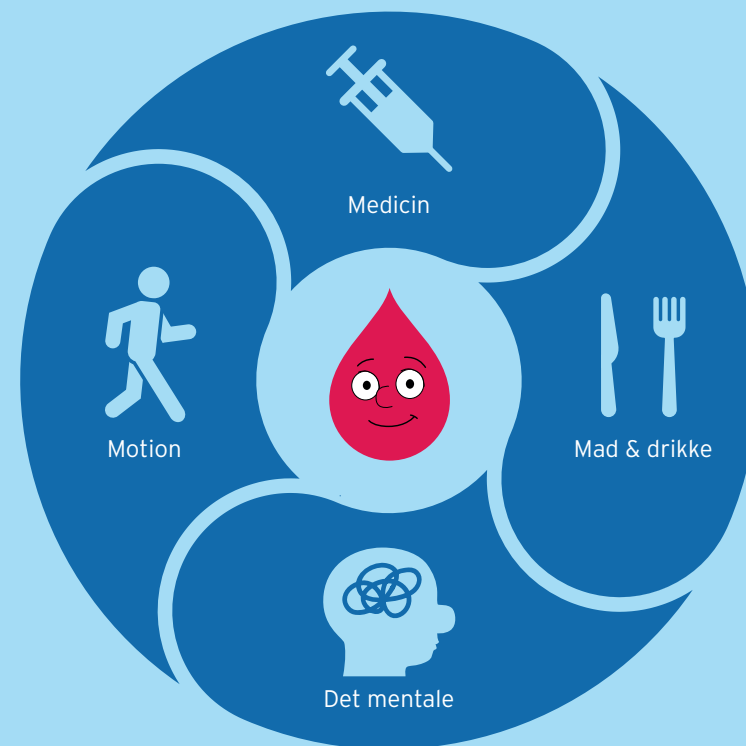
Mad og drikke

Du må spise alt, når du har diabetes. Alle kulhydrater (fx ris, pasta, gryn, brød, kartofler, frugt, mælk og sukker) påvirker din blodglukose, men der er forskel på typerne af kulhydrater. Frugtjuice giver fx en hurtigere stigning end en rugbrødsfad.



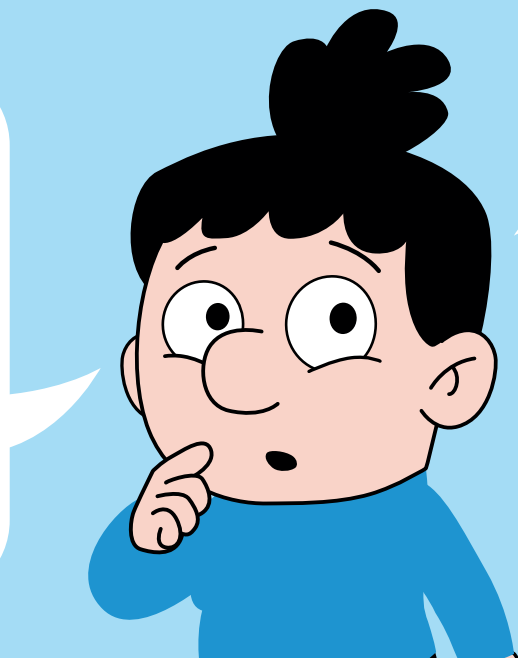
Det mentale

Hvordan du har det mentalt kan påvirke din blodglukose og omvendt kan din blodglukose, og det at leve med diabetes påvirke din mentale tilstand direkte.



Egne notater

(Fx: Hvad har du brug for nu?)



Egne notater

(Fx: Hvilke tanker sætter det i gang hos dig?)