

# TIP 2 DİYABET İLE KALİTELİ YAŞAM

Yakın zamanda diyabet tanısı  
konan kişilere yönelik rehber



# YENİ BİR GÜNLÜK YAŞAM

Tip 2 diyabet, kronik ve kalıtsal bir hastalıktır. Neyse ki tip 2 diyabetle kaliteli yaşamak için kendi kendinize yapabileceğiniz çok şey var. Doğru tedavi, dengeli beslenme ve egzersizle büyük bir fark yaratabilirsiniz. Aslında uzun süre belirti göstermeden veya yüksek kan şekeri olmadan yaşayabilirsiniz. Ancak bu sağlıklı olduğunuz anlamına gelmez ve bu nedenle doktorunuza kontrollere gitmeniz önemlidir.

## YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN TİP 2 DİYABET

Paslı kilitler ve çok az anahtarla ilgilidir

s. 3-6



## İKİNCİL HASTALIKLARI ÖNLEYİN

Faydasını görürsünüz

s. 15-16



## DENGELİ BESLENME

Her şey ölçülü

s. 7-10



## EGZERSİZ

Ne yaparsanız kardır

s. 11-12



## TEDAVİ

Kendinize iyi bakın

s. 13-14



## KONUŞUN

Zor duygular

s. 17-18



# YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN TİP 2 DİYABET

250.000'den fazla Danimarkalı tip 2 diyabet hastası. Çoğu insan tip 2 diyabetle çok iyi yaşamaktadır çünkü hastalığın tedavisi için iyi fırsatlar bulunmaktadır.

Ancak tip 2 diyabet zararsız değildir; kalp, böbrek, göz ve ayak sorunları gibi diğer ikincil hastalıklar geliştirme riski de taşır. Bu nedenle diyabetle yaşarken kan şekerinizi dengede tutmanız hayati öneme sahiptir.



## Film zamanı

Tip 2 diyabetin neden geliştiğini, vücutta ne gibi değişikliklere neden olduğunu ve nasıl tedavi edildiğini anlatan kısa filmi buradan izleyebilirsiniz.  
Süre: 3,57 dakika.

Çoğun...

Çoğun insan tip 2 diyabetin yaşam tarzından kaynaklanan bir hastalık olduğunu düşünür ancak durum bu kadar basit değil. Tip 2 diyabet kalıtsaldır. Ebeveynlerden birinde tip 2 diyabet varsa hastalığın kalıtsal olarak geçmesi riski %40'a kadar çıkmaktadır. Her iki ebeveyn de bu hastalığa sahipse risk iki kat daha yüksek olabilir.

## Mide

Karbonhidratlar yediğinizde bunlar şeker (glikoz) olarak parçalanır ve kan dolaşımına karışır. Glikoz, hücrelerin yakıtıdır ve size enerji verir.

## Hücreler

Glikoz sadece hücrelerin kilidi açık olduğunda kan dolaşımından hücrelere girebilir. Kilit paslandığında hücrelerin kilidini açmak ve glikozu içeri almak zorlaşır. Buna aynı zamanda düşük insülin duyarlılığı da denir.

## Pankreas

Vücudunuz kendi insülinini üretir. İnsülin, hücrelerinizin kilidini açan ve kan dolaşımındaki glikozu hücrelere aktaran bir anahtar görevi görür.

## Kan dolaşımı

Glikoz kanda kaldığında hücreleriniz enerjiyi alamaz, glikozu idrarla dışarı atarsınız ve örneğin kendinizi daha yorgun hissedebilirsiniz.

## Kısaca tip 2 diyabet

Tip 2 diyabet, paslı kilitler (düşük insülin duyarlılığı) ve çok az miktarda anahtarla (insülin üretiminin azalması) ilgilidir. Paslı kilitleri açmakta zorluk çekiyorsanız, daha fazla anahtara veya paslı kilitleri yağlamaya ihtiyaç duyarsınız. BET: Dengeli Beslenme, Egzersiz ve Tedavi aracılığıyla vücuttaki insülininizin daha iyi çalışmasını sağlamak (daha iyi insülin duyarlılığı elde etmek) için kilitleri yağlamak amacıyla pek çok şey yapabilirsiniz.

# KENDİ KENDİNİZE YAPABİLECEĞİNİZ ÇOK ŞEY VAR



Kendinize ve vücudunuza iyi bakmak sizin elinizde. Ve kendi başınıza yapabileceğiniz çok şey var.

**Dengeli Beslenme, Egzersiz ve Tedavi, yani BET'i** gerektiği gibi ayarlayabilirsiniz.

## DENGELİ BESLENME

Yeme alışkanlıklarınızı bütçe hesabı gibi görün; hepsi ay sonunda toplanmalıdır. Bir gün biraz fazla harcadıysanız ertesi gün biraz tasarruf etmeniz gerekir. Danimarka Veterinerlik ve Gıda İdaresi'nin tavsiyelerine uygun olarak yemek yiyin ve Tam Tahıl logosu ile İskandinav Anahtar Deliği etiketini arayın.

*Dengeli beslenme hakkında 7–10. sayfalarda daha fazla bilgi bulabilirsiniz.*

## EGZERSİZ

Günlük yaşamınıza eğlenceli bulduğunuz daha fazla egzersiz katmanın bir yolunu bulun. Egzersiz paslı kilitleri yağlar. Egzersiz, hem şimdi hem de uzun vadede hesabınızdan aşırı miktarda para çekilmesini önlemenize yardımcı olabilir.

*Egzersiz hakkında 11-12. sayfalarda daha fazla bilgi bulabilirsiniz.*

## TEDAVİ

İhtiyacınız olan tedaviyi diyabet uzmanınızla birlikte bulacaksınız. Herkesin tedavisi farklıdır ancak kan şekerinizi, kan basıncınızı ve kolesterol seviyelerini stabil tutmak ve ikincil hastalıkları önlemek için bir tür tıbbi tedavi görmemiz oldukça normaldir.

*Tedavi hakkında 13–16. sayfalarda daha fazla bilgi bulabilirsiniz.*

# SICAK PATATES HAKKINDA

Tip 2 diyabet hastası olsanız bile normal yiyecekler yiyebilirsiniz. Aslında yemenize izin verilmeyen hiçbir yiyecek yok. Ama gelecekte porsiyon boyutlarınız ve ne sıklıkta yemek yediğiniz hakkında daha fazla düşünmeniz gerekecek. Ve evet, hâlâ patates yiyebilirsiniz.

Çeşit...

*Yemek yemenin birçok yolu vardır; sevdiğiniz, günlük yaşamınıza uygun, kan şekerinizi, kan basıncınızı ve kolesterol seviyenizi koruyan şeyler yiyin.*



## KARBONHİDRATLARI YİYEBİLİRSİNİZ



Karbonhidratlarla ilgili iyi şeyler:

- Enerji sağlar.
- Beyne yakıt sağlar.
- Sindirime iyi gelir.
- İyi bir şekilde tok hissetmenizi sağlar.

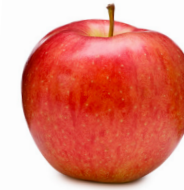
## ÖNERİLERE GÖRE NASIL YEMEK YİYORSUNUZ?

- Her gün sebze ve 2-3 adet meyve yiyin.
- Tam tahıllı yiyecekler yiyin ve alışveriş yaparken Tam Tahıl logosunu arayın.
- Daha az yağlı soğuk mezeler, etler, peynirler ve süt ürünlerini seçin ve alışveriş yaparken İskandinav Anahtar Deliği etiketini arayın.
- Yemek pişirmek için sıvı yağ veya sıvı margarin kullanın.
- Çeşitli yiyecekler yiyin ve çok fazla yemeyin.
- Tatlı, tuzlu ve yağlı yiyeceklerden daha az yiyin.



## ELBETTE MEYVE YİYEBİLİRSİNİZ

Tip 2 diyabet hastası olsanız bile meyve yiyebilirsiniz. Aslında her çeşit meyveyi yiyebilirsiniz ama değişen miktarlarda olmalıdır. Meyvelerin içerdiği karbonhidrat miktarı arasında büyük fark vardır. Örneğin bir muzun 100 gramında elmanın iki katı karbonhidrat bulunur.



Genel kural olarak "tek parça meyve", örneğin küçük bir avuç üzüm veya küçük bir elmaya karşılık gelir.

## KİLO KAYBEDİN VE KAZANIN

Belki de doktorunuz birkaç kilo vermenizi önerebilir. Küçük bir kilo kaybı sizin için ve diyabetiniz için büyük fark yaratabilir. Ve genellikle uzun vadeli kan şekerinizin düştüğünü görebileceksiniz. Kilo vermek aynı zamanda kan basıncınızı ve kolesterol seviyenizi de iyileştirir.

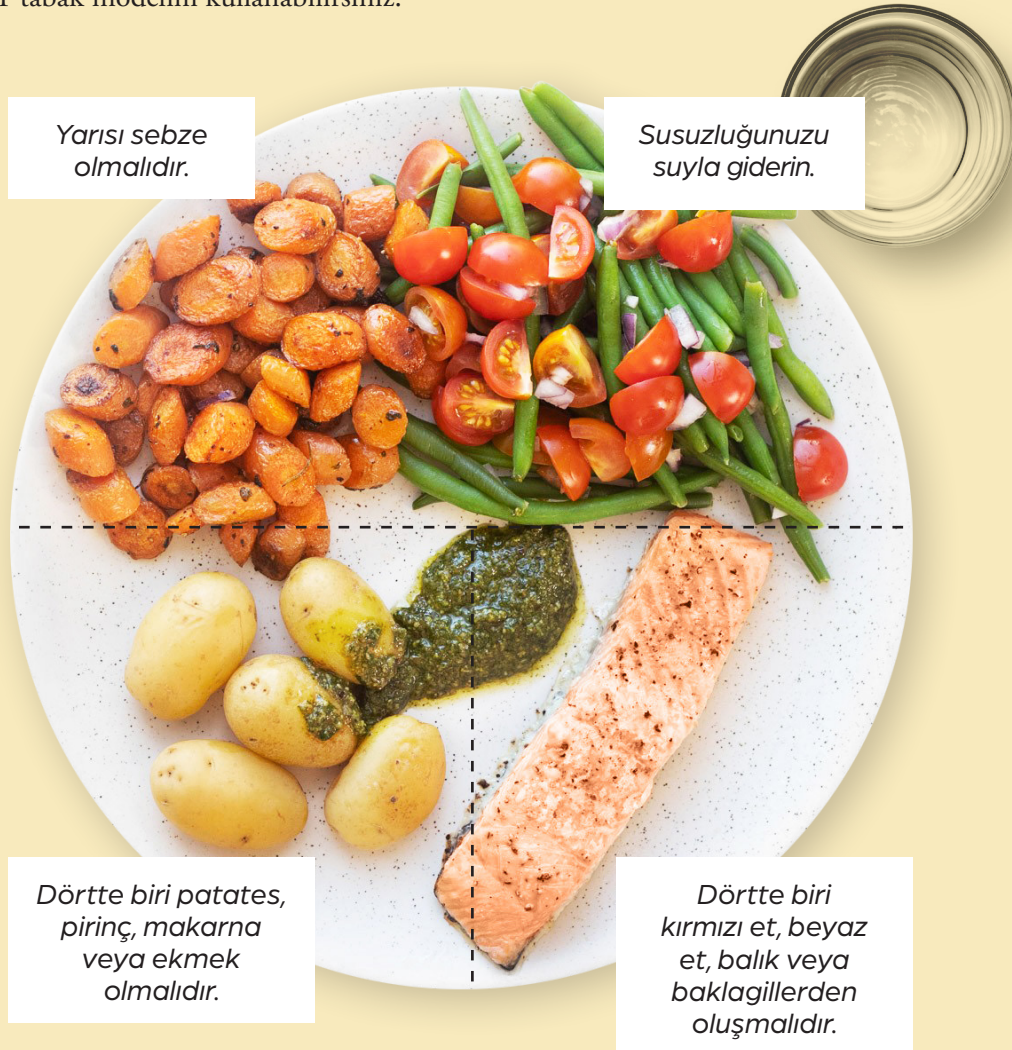
Dengeli beslenme ve egzersizle kilo verebilirsiniz. İşte birkaç püf noktası:

- Daha küçük porsiyonlar yiyin.
- Daha fazla egzersiz yapın.
- Önerilere göre yemek yiyin.



# TABAĞINIZI HAZIRLAYIN

Kilo vermek veya daha az nişastalı karbonhidrat tüketmek istiyorsanız sebze, protein ve nişastalı karbonhidratların iyi bir dağılımını sağlamak için T tabak modelini görsel hafıza yardımcısı olarak kullanabilirsiniz. Yemeğin bu üç kısmına ek olarak biraz sağlıklı yağ da ekleyebilirsiniz. Bu örneğin zeytinyağı, fındık veya avokado olabilir. Kilo vermek istemiyorsanız sebzelerin bir kısmını daha nişastalı karbonhidratlarla değiştirerek T tabak yerine Y tabak modelini kullanabilirsiniz.



Yarısı sebze olmalıdır.

Susuzluğunuzu suyla gidirin.

Dörtte biri patates, pirinç, makarna veya ekmek olmalıdır.

Dörtte biri kırmızı et, beyaz et, balık veya baklagillerden oluşmalıdır.



## PROTEİN

İyi protein kaynakları arasında kırmızı et, beyaz et, yumurta veya baklagiller bulunur. İskandinav Anahtar Deliği etiketli kırmızı et ve beyaz eti ve panelenmemiş balıkları seçin. Somon, ringa balığı, alabalık ve uskumru gibi yağlı balıkları yiyin. Etli veya vejetaryen yemeklerde nohut, barbunya fasulyesi veya mercimek gibi baklagilleri kullanın.



## NİŞASTALI KARBONHİDRATLAR

Patates, makarna, pirinç, noodle veya ekmek satın alırken Tam Tahıl logosuna veya İskandinav Anahtar Deliği etiketine sahip ürünleri tercih edin.

## SEBZELER

Taze, dondurulmuş veya konserve sebzeleri seçin. Sebzeleri çiğ veya hazırlanmış (haşlanmış, fırınlanmış veya kızartılmış) yiyin ya da örneğin Bolonez sosunda veya pişmiş yemeklerde kullanın.



## SÜT ÜRÜNLERİ

Günde 250 ml süt ürünü içebilir veya yiyebilirsiniz. Az yağlı, yağsız veya yayıkaltı ile şeker ilavesiz ve maksimum %1,5 yağ içeren kesilmiş süt ürünlerini seçin. İskandinav Anahtar Deliği etiketini arayın.



## SOS VE SAĞLIKLI YAĞLAR

Yemeğinizin yanında biraz az yağlı sos yiyebilirsiniz. Yağ/sirke sosu iyi bir seçimdir. Ayrıca az miktarda mayonez, pesto ve humus da yiyebilirsiniz. Salatalarınıza serpmek için tuzsuz kuruyemiş ve çekirdekleri tercih edin. Yemek pişirmek için sıvı yağ veya sıvı margarini seçin.



## MEYVELER

Şeker eklenmemiş taze, dondurulmuş veya konserve meyveleri seçin. Kuru üzüm gibi kuru meyveleri sadece küçük miktarlarda yiyin.

## İÇECEKLER

Susuzluğunuzu suyla gidirin. Kahve ve çayı şekersiz için. Ayrıca şekersiz kabak ve meşrubatları da tercih edebilirsiniz. Ayrıca Danimarka Sağlık Otoritesinin alkolle ilgili tavsiyesini de unutmayın; haftada en fazla 10 birim ve hepsi birden içilmemelidir.



Danimarka Diyabet Derneği'nin alışveriş rehberinden daha fazla bilgi alabilirsiniz.



## Egzersiz birçok şey olabilir

- Araba kullanmak yerine yürüyün.
- Otobüsten genellikle bir durak önce inin.
- Bahçe işleri yapın veya araba yıkayın.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Telefonla konuşurken gezin.
- Girişten daha uzağa park edin.
- Elektrikli süpürgeyle fazladan bir tur yapın.
- Biraz daha fazla seks yapın.
- En sevdiğiniz müzik eşliğinde oturma odasında dans edin.
- Yüzmeye veya su aerobisine gidin.
- Jimnastik egzersizleri veya denge antrenmanı yapın.
- Ağırlık kaldırmak veya elastik bantlarla egzersiz yapın.



## Egzersiz, hesabınıza eklenir.

- + Egzersiz, size daha fazla enerji verir.
- + Egzersiz, stresi azaltır.
- + Egzersiz ikincil hastalık riskini azaltır.
- + İnsülin duyarlılığını artırır.



EGZERSİZ: NE YAPARSANIZ KARDIR



Sıradan günlük egzersiz, diyabet tedavinizin önemli bir parçasıdır. Zaten günlük yaşamınızda egzersiz yapıyorsunuz ancak belki daha fazla egzersiz yapmanın başka yollarını da bulabilirsiniz.

# İŞTE ÇİT BİÇME MAKİNESİYLE KADIN GELİYOR

## EGZERSİZ DİYABET TEDAVİNİZİN ÖNEMLİ BİR PARÇASIDIR

Egzersiz yapmak paslı bir kilidi yağlamak gibidir. Egzersiz şu anda ve uzun vadede kan şekerinizi düşürmenize yardımcı olabilir. Ayrıca kan basıncınızı ve kolesterol seviyenizi düşürmenize yardımcı olur.

## BİRAZ OLMASI, HIÇ OLMAMASINDAN İYİDİR

Eğer çok fazla egzersiz yapmaya alışkın değilseniz hafif egzersizler yaparak başlayıp, giderek daha fazla egzersiz yapabilirsiniz. Hareket etmeyi zorlaştıran zorluklarınız varsa diyabet uzmanınızla konuşun.

## PRATİK YAPMAK MÜKEMMELLEŞTİRİR

Alışkanlıklarınızı değiştirmek zor olabilir. Günlük yaşamınıza daha fazla egzersiz katmak için belediyenizin sağlık merkezinden yardım alabilirsiniz.

Çıktı...

Danimarka Sağlık Otoritesi her gün en az 30 dakika egzersiz yapmanızı ve haftada en az iki kez kaslarınızı güçlendirecek aktiviteler yapmanızı önermektedir.

# SİZE UYGUN BİR TEDAVİ

İhtiyacınız olan tedavi ve ilaç türü değişiklik gösterir. Bazı insanlar az tedavi alırken bazıları daha fazla alır. Ve çoğu bir tür tıbbi tedavi görür. Diyabet uzmanınız sizinle birlikte kan şekerinizi, kan basıncınızı ve kolesterol seviyenizi takip etmek için ihtiyaçlarınıza uygun bir plan hazırlayacaktır. Diyabet uzmanınız, doktorunuz veya hemşireniz olabilir.

## BELKİ İHTİYAÇLARINIZ DEĞİŞİR

Yaşlandıkça vücudunuz daha az insülin üretir ve bunu metabolize etme yeteneği azalır. Bu nedenle zamanla daha fazla ilaca ihtiyacınız olabilir. Dengeli beslenme ve egzersiz, ilaçlarınızla birlikte tedavinizin önemli bir parçasıdır. İkincil hastalıkların gelişiminin yavaşlatılması veya geciktirilmesinde belirleyici olabilir. Dengeli beslenme ve egzersiz, kan şekerinizi, kolesterolünüzü

ve tansiyonunuzu düşürmenize yardımcı olabilir. Bazı kişiler kan şekerlerinin "normal" olduğu ve hiçbir semptomun olmadığı uzun dönemler yaşarlar. Diyabetinizi göremesiniz veya hissedemeseniz bile bazı ilaçları almaya devam etmeniz iyi bir fikir olabilir. Birçok ilaç türü diyabetin komplikasyonlarını önlemenize yardımcı olur.

Şşş...

*İlaçlar pahalı olabilir. Farklı şekillerde mali destek alabilirsiniz; örneğin, sağlık harcamalarınızı 12 eşit parçaya böldüğümüz taksit planı veya durumu iyi olmayan emeklilere verilen sağlık yardımından yararlanabilirsiniz. Seçenekleriniz hakkında diyabet uzmanınızla veya eczacınızla konuşun veya daha fazlasını şu adresten okuyun: [videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder](http://videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder)*

Kan şekeri  
Kolesterol seviyesi  
Tansiyon

## Kan şekerinizi ölçmeniz gerekiyor mu?

Bazı kişiler kan şekerinin çok yüksek olduğunu hissedebilirken bazıları hiçbir şey hissedemez. Vücudunuzun dengeli beslenme ve egzersize nasıl tepki verdiğini görmek için kan şekerinizi bir kan şekeri ölçüm cihazıyla ölçmek faydalı olabilir. Diyabet uzmanınıza bunun size yardımcı olabilecek bir şey olup olmadığını sorun.

Kan şekerinizi ölçmeniz gerektiğini kabul ederseniz tıbbi tedavi görüyorsanız kamu sektöründen diyabet ekipmanı yardımı alabilirsiniz.

## HbA1c = Uzun süreli kan şekeri

Diyabet uzmanınız, kan testiyle ölçülen uzun vadeli kan şekerinizi (HbA1c olarak da bilinir) takip eder. Uzun vadeli kan şekeri, kan şekerinizin son 2-3 aydaki ortalamasını gösterir. Diyabet uzmanınızla birlikte uzun vadeli kan şekeriniz için bir tedavi hedefi belirlersiniz. Tedavi hedefiniz kendinize aittir ve kendinizi başkalarıyla karşılaştıramazsınız.



# İKİNCİL HASTALIKLARI ÖNLEYEBİLİRSİNİZ

Dengeli beslenme, egzersiz ve tedavi, ikincil hastalıkların gelişimini önlemeye veya yavaşlatmaya yardımcı olur. Günlük yaşamınızda yaptıklarınızın yanı sıra, özellikle yeni belirtiler yaşıyorsanız veya sorun yaşıyorsanız kontrole gitmeniz de önemlidir.

## KARŞILIĞINI VEREN BİR ÇABA

Tip 2 diyabet kan şekerinizi, tansiyonunuzu ve kolesterol seviyenizi etkiler ve ikincil hastalıklara neden olabilir. Neden bazı insanlarda ikincil hastalıklar gelişirken diğerlerinde gelişmediğini henüz bilmiyoruz ancak önleyici tedbirler alırsanız kendinize en iyi şansları verdiğinizi biliyoruz. Bir veya daha fazla ikincil hastalığınız olsa bile bunların gelişmesini ve alevlenmesini önleyebilir veya geciktirebilirsiniz.

## YENİ ALIŞKANLIKLAR KONUSUNDA YARDIM VE DESTEK ALIN

Kendiniz için en büyük farkı siz yaratabilirsiniz ancak bunu tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz. Belediyenizin sağlık merkezinden dengeli beslenme ve egzersiz konusunda yardım alabilirsiniz. Bunun size uygun olup olmadığı konusunda diyabet uzmanınızla konuşun.

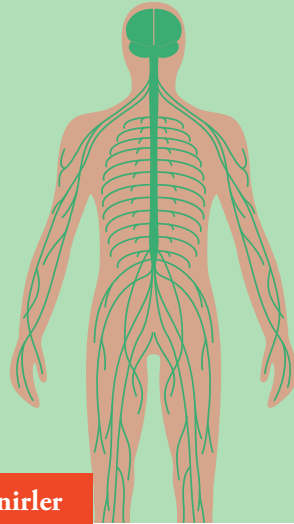
### Ayaklar

Diyabet ayaklardaki dokunma hissini azaltabilir. Bu nedenle ayak ülseri olup olmadığını fark etmeniz zordur. Ayak hastalıkları uzmanı ayaklarınıza bakım yapmanıza ve ülserleri önlemenize yardımcı olabilir.

#### Aşağıdakileri yapın:

Ayaklarınızda sinir hasarı ve yeni başlayan ayak sorunları olup olmadığını bir ayak hastalıkları uzmanına yılda en az bir kez kontrol ettirin. Doktorunuz sizi sevk edebilir.

*Not: Hizmet sağlayıcı numarasıyla ayak hastalıkları uzmanı için yardım alabilirsiniz.*



### Sinirler

Sinirler, küçük kan damarlarından aldıkları oksijene ihtiyaç duyar. Diyabetiniz olduğunda bu küçük kan damarları tahrip olabilir ve sinir hasarına neden olabilir. Bu durum dokunma duygusunda rahatsızlıklar, kol ve bacaklarda motor beceri sorunları olarak kendini gösterebilir.

#### Aşağıdakileri yapın:

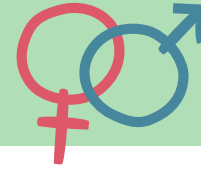
Dokunma, ağrı veya soğuk/sıcaklık hissinde azalma gibi belirtileriniz varsa doktorunuzla konuşun.

### Seks

Hem erkekler hem de kadınlar, ereksiyon bozukluğu veya cinsel istek azalması gibi cinsel sorunlar yaşayabilir. Ancak çoğu insan için yardım mevcuttur.

#### Aşağıdakileri yapın:

Sorun yaşarsanız doktorunuzla konuşun. Doktorunuz sizi, size yardımcı olabilecek bir seksoloji kliniğine de yönlendirebilir.



Çiğir...

Sigara içmeyi bırakın. Sigara içmek, ikincil hastalık riskinizi önemli ölçüde artırır.



### Gözler

Birkaç yıl süren yüksek kan şekeri, gözdeki küçük kan damarlarını etkileyerek damarları daha kırılgan hale getirebilir ve çatlatır. Çatlama halinde göze hasar verebilir. Ancak göz hasarı önlenir.

#### Aşağıdakileri yapın:

Göz doktoruna en az iki yılda bir veya daha sık randevu alarak gidin.

*Not: Göz doktoruna gitmek ücretsizdir ve doktorunuzun sevkini gerektirmez.*



### Böbrekler



Kan şekeriniz çok uzun süre çok yüksek kalırsa böbreklerdeki küçük kan damarları zarar görebilir. Çoğu insanda diyabetik böbrek hastalığı belirtileri görülmez.

#### Aşağıdakileri yapın:

Diyabet uzmanınızla yılda en az bir kez görüşün.

### Dişler



Diyabet tükürüğünüzde daha fazla şeker bulunmasına neden olur. Bu nedenle dişlerinizi iyi fırçalamak son derece önemlidir. Çoğu insanda diş eti iltihabı da görülür çünkü diyabet hastalığınız olduğunda diş etleri daha az dirençlidir.

#### Aşağıdakileri yapın:

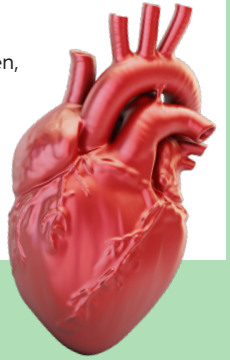
Diş doktorunuza diyabet hastası olduğunuzu söyleyin ve dişlerinizi ne sıklıkla kontrol ettirmeniz gerektiği konusunda anlaşın.

### Kalp ve kan damarları

Tip 2 diyabet hastası olduğunuzda, kan şekerinin çok yüksek olması kan damarlarınızı etkilediğinden, kardiyovasküler hastalığa yakalanma riskiniz artar.

#### Aşağıdakileri yapın:

Diyabet uzmanınızla yılda en az bir kez görüşün.



### Uyku

Uyku sorunları yaşamamanın birçok nedeni olabilir; örneğin uyku apnesi, diyabetinizle ilgili endişeler ve dalgalanan kan şekeri.

#### Aşağıdakileri yapın:

Uyku sorunları yaşıyorsanız veya kendinizi yorgun hissediyorsanız ve iyi hissetmiyorsanız doktorunuzla konuşun.



# BUNU KONUŞALIM

Tip 2 diyabet gibi kronik bir hastalığa sahip olmak hiç de kolay değildir. Bu nedenle ailenizle, arkadaşlarınızla veya şeker hastalığı uzmanınızla bunun sizi nasıl etkilediğini konuşmanız iyi bir fikirdir.

Çışt...

## TIP 2 DİYABET KALITSAL OLABİLİR.

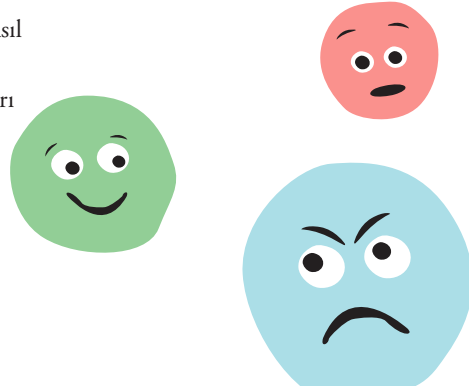
*Bu nedenle, tip 2 diyabetin belirtileri hakkında bilgi sahibi olmaları için ailenizle konuşmanız iyi bir fikirdir.*

*İyiyim dedim*

## ZOR DUYGULAR

Diyabet hastalığından etkilenmek tamamen normaldir. Bazı insanlar kayıp, öfke, inkar, korku, şok, üzüntü veya suçluluk ve utanç duygusu yaşar. Bu duyguların bazılarını fark edebiliyorsanız yalnız değilsiniz. Bu sizin hatanız değil ve tip 2 diyabet hastası olmaktan utanmanıza gerek yok. Her şeyi “doğru” yapmış olabilirsiniz ama yine de tip 2 diyabet hastası olabilirsiniz çünkü hastalık genlerinizdedir. Ancak bu, hastalığın gelecekte nasıl gelişeceği konusunda sizin, kendinizin büyük bir fark yaratamayacağınız anlamına gelmiyor. Bazıları

diyabetleriyle iyi yaşamının büyük bir sorumluluk olduğunu düşünebilir. Olumsuz duygular bunaltıcı hale gelirse kendinize bakmakta ve diyabetinizle ilgilenmekte zorlanıyorsanız diyabet uzmanınızla veya akrabalarınızla konuşun.



## KONUŞUN

Bazen bu, duygularınızı kelimelere dökmenize yardımcı olabilir. Ne kadar çok şeyi paylaşmak istediğinizi siz seçersiniz ancak birçok kişi, zorlukları başkalarıyla paylaşmanın çok yardımcı olabileceğini düşünüyor. Bu aynı zamanda ailenizin, arkadaşlarınızın ve diğer kişilerin size yardım etmesini de kolaylaştırır.

Örneğin onlardan şunları yapmalarını isteyebilirsiniz:

- diyabet hakkında daha fazla bilgi edinmelerini
- böylece diyabet hakkında konuşabileceğiniz bir kişi olması için bu kılavuzu okumalarını
- diyabet tedavinize sizinle birlikte gelmelerini
- daha dengeli beslenmenize destek olmalarını
- günlük yaşamınızda daha fazla egzersiz yapmanıza yardımcı olmalarını

## HERKES KENDİ İŞİNE BAKSIN

Bazı insanlar, başkalarının iyi niyetle yediğine ve yaptıklarına karıştığını düşünüyor. Açıkça konuşmak iyidir. Yiyemeyeceğiniz hiçbir şey yok ve neyi yemeniz ve yapmanız gerektiğinin kontrolü sizdedir.



# BURALARDAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ

## BELEDİYE SAĞLIK MERKEZİNİZ

Belediye sağlık merkezinizdeki bir bilgilendirme görüşmesinin size faydası olup olmayacağını diyabet uzmanınızla konuşun.

Bilgilendirme görüşmesinde, yeni sağlıklı alışkanlıklar edinmek veya diyabetinizi daha iyi anlamak için ne gibi desteğe ihtiyaç duyabileceğiniz hakkında bir sağlık uzmanıyla konuşacaksınız. Birlikte, size uygun teklifleri olup olmadığını belirleyebilirsiniz.

[sundhed.dk/sundhedstilbud](http://sundhed.dk/sundhedstilbud)

## TEDAVİ PLANI

Tedavi planı size ve diyabet uzmanınıza, sağlık durumunuz ve yapacağınız ölçümler hakkında ortak bir genel bakış sunar. Bu sayede kendi sağlık durumunuzu ve hastalığınızın gelişimini takip edebilirsiniz.

[forløbsplan.dk/MinLæge-app](http://forløbsplan.dk/MinLæge-app)

## YARDIMLAR VE HAKLAR

Diyabet hastalarına sunulan çeşitli yardım programlarına ilişkin bilgi edinin.

[videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder](http://videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder)

## DANİMARKA DİYABET DERNEĞİ

Diyabet, yerel etkinlikler, yemek tarifleri veya diğer diyabet hastalarıyla tanışabileceğiniz yerel motivasyon grubunuz hakkında daha fazla bilgi edinin.

[diabetesforeningen.dk](http://diabetesforeningen.dk)

## DİYABET BİLGİ MERKEZİ

Tüm Steno Diyabet Merkezleri tarafından desteklenen Diyabet Bilgi Merkezi'nde kanıtlara dayalı en güncel bilgilere ulaşın.

[videncenterfordiabetes.dk](http://videncenterfordiabetes.dk)

## STENO DİYABET MERKEZİNİZ

Steno Diyabet Merkezleri, diyabetle yaşamı herkes için daha iyi hale getirmeye çalışmaktadır. Web sitelerimizde örneğin diyabet, podcast'ler, etkinlikler ve web seminerleri vb. hakkındaki en güncel bilgileri bulabilirsiniz.

[stendiabetescenter.rn.dk](http://stendiabetescenter.rn.dk)

[steno.sjaelland.dk](http://steno.sjaelland.dk)

[stenoaarhus.dk](http://stenoaarhus.dk)

[steno.fo](http://steno.fo)

*Bu kılavuz, Kuzey Danimarka Steno Diyabet Merkezi tarafından doktorlar, diyabetli kişiler ve diğer Steno Diyabet Merkezlerinin katılımıyla işbirliği içinde hazırlanmıştır.*