

8	INDLEDNING
14	BEGYNDELSEN
24	KORT OM DIABETES
30	HVERDAGEN – EPISODER
42	SPORT
50	ANSVAR
58	TOBIAS' EGNE OPLEVELSER
68	OPLEVELSER MED LAVT BLODSUKKER, HYPOGLYKÆMI
74	FERIER
86	HØJTIDER OG FESTER
94	SKOLEN
100	TANKER OG BETRAGTNINGER
112	NETVÆRK
118	LÆRING
126	ØKONOMISK INDSIGT
132	EURYTHMI – ET MULIGT TILVALG
138	TAPPING – EN ANDEN TILGANG
144	HVAD HAR DIABETES GIVET OS
151	Tak
153	Kilder og kontakter
154	Stikord

Eva Bak Skov har begået en finurlig lille bog om diabetes.

Bogen tager udgangspunkt i forfatterens egen søn Tobias, som i en alder af 12 år får insulinkrævende diabetes, og det er håndteringen af denne sygdom, bogen handler om.

Det er en virkelighedsnær, personlig fortælling om de tanker og forhold, der rykker igennem en familie, når et af børnene pludselig løber ind i denne diagnose.

Bogen kommer godt omkring såvel de psykiske som de praktiske problemer, der i starten kan virke overvældende på den familie, der er ukendt med håndtering af sygdom. Imidlertid drejes indstillingen stille og roligt fra den sygdomsfikserede chokfase over til en holdningsændring, som retter ryggen og med fast beslutsomhed vender situationen til det positive.

Der lægges meget vægt på, at det skal være Tobias, der styrer sin diabetes, så det ikke bliver diabetes, der kommer til at styre hans liv.

Bogen skal ikke opfattes som en lærebog, og går ikke så meget op i kosten og diskussionen for og imod kulhydrater, men holder sig til de gammelkendte forskrifter. Her er det vigtigste ikke principper og opskrifter, men holdninger.

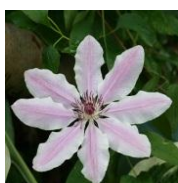
Og netop de positive holdninger og problemløsninger gennemsyrrer bogen, så man bliver i helt godt humør af at læse den.

Bogen er god at have i hånden for den familie, der pludselig står i samme situation, og rummer mange gode fif og holdninger til at få snuden oven vande og komme videre i et liv, der bliver mindst lige så godt, som det var blevet uden diabetes.

God læselyst.

Claus Hancke

Speciallæge i Almen Medicin



DIABETES – OG HVAD SÅ?

Her er bogen til dig, der ønsker at få indsigt i en hverdag med et diabetesbarn.

Den tager udgangspunkt i eksempler fra hverdagen og fortæller om erfaringer fra en positiv vinkel.

I bogen får du konkret viden, der tager hensyn til diabetes, uden at det behøver at begrænse familien i hverdagen rent menneskeligt eller økonomisk. Hensigten med bogen er at give andre familier med diabetesbørn fornyet energi og troen på et godt liv. Den er skrevet ud fra egne erfaringer som mor til en dreng med diabetes i et ønske om at vende det negative til det positive. Jeg skriver fra hjertet og stiller spørgsmål til læseren, som udfordres og bliver bevidst om sit tankevalg.

Bogen indeholder pointer, som er positive tankevalg og et fyldigt register. Den er gennemlæst af læge Birgitte Højmark og sygeplejerske Charlotte W. Højerby fra Diabetesteamet på Hillerød sygehus.

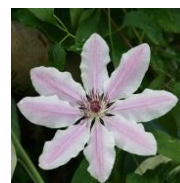
En nærværende og livsbekræftende bog til glæde for hele familien.

Læs denne bog og bliv inspireret!



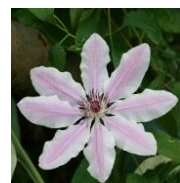
Eva Bak Skov, født 1962 er uddannet livsmentor, farmaceut og mor til et diabetesbarn. Hun er en kompetent underviser og nu også forfatter.

Eva opfordrer til at se muligheder i udfordringer og bruger positive ord omkring det at være menneske. Menneske med og uden diabetes.



12 Positive tankevalg

- ★ ACCEPT AF NUET
- ★ HOLD TANKEN MOD MÅLET
- ★ HVAD VÆLGER DU AT GIVE OPMÆRKSOMHED?
- ★ SE MULIGHEDERNE
- ★ INTET HAR BETYDNING FØR DU GIVER DET BETYDNING
- ★ BETRAGT DIABETES SOM EN TILSTAND
- ★ SPIL DIN ROLLE OG SPIL DEN GODT
- ★ HOLD ØJE MED DE GODE TING
- ★ VIS TILLID
- ★ GIV SLIP, NÅR DIT BARN ER KLAR TIL AT TAGE ANSVAR
- ★ GODE TANKER OG FØLELSER GIVER ENERGI
- ★ LIVET ER SOM DU SER DET



★ VIS TILLID

Tobias viser hurtigt, at han mestrer det han skal i forhold til sin diabetes. Så her er det vigtigt, at jeg viser tillid og at mine bekymringer, som voksen, ikke begrænser mulighederne for ham. Lad hverdagen fortsætte og gør det, der giver glæde.

"En pessimist ser udfordringer i enhver mulighed, mens en optimist ser mulighederne i enhver udfordring", har Winston Churchill sagt.

Vælg at være optimisten og se mulighederne i dine daglige udfordringer.

TRO PÅ DET OG VÆLG DEN POSITIVE TILGANG

HVAD ER SÅ DEN STØRSTE UDFORDRING I HVERDAGEN?

Det er at skabe og fastholde et stabilt blodsukker. Kroppen har det bedst i området mellem 4-7 mmol/ml. Vi andre skal ikke tænke på samme måde over, hvad vi indtager, for kroppen justerer selv den mængde insulin, der skal til. For diabetikeren er det nødvendigt at tage så meget insulin, der mod-

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Det er ikke nok med insulin, mad og motion. Det er utrolig vigtigt ikke at tage ansvar for den der har diabetes. Giv slip, når dit barn er klar til at tage ansvaret naturligvis afhængig af alder og modenhed. Husk det er vigtigt, at de pårørende ikke i et misforstået hensyn tager ansvaret fra den, der har diabetes.

★ DEN, DER HAR DIABETES, KENDER DET BEDST SELV

Vær lydhør over for dit diabetesbarn. Det har vi som forældre mødt gentagne gange, når vi er til kontrol på sygehuset. Det er Tobias, der bedst kan udtale sig om, hvad der sker, og hvordan han føler det.

