

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
28 71 93 82
eva@evabakskov.dk
www.evabakskov.dk



Eva Bak Skov© 2013

Eva Bak Skov

250 kr.
Inkl. forsendelse



DIABETES – OG HVAD SÅ?

Greens Forlag

Forord ved Claus Hancke

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

Forord ved Claus Hancke

INDLEDNING
BEGYNDELSEN
KORT OM DIABETES
HVERDAGEN – EPISODER
SPORT
ANSVAR
TOBIAS' EGNE OPLEVELSER
OPLEVELSER MED LAVT
BLODSUKKER, HYPOGLYKÆMI
FERIER
HØJTIDER OG FESTER
SKOLEN
TANKER OG
BETRAGTNINGER
NETVÆRK
LÆRING
ØKONOMISK INDSIGT
EURYTMI – ET MULIGT TILVALG
TAPPING – EN ANDEN TILGANG
HVAD HAR DIABETES GIVET OS

Tak
Kilder og kontakter
Stikord



Grib chancen!
Hvad er dit næste træk i forhold til blodsukkerværdien?



Kom – der er en vej fremad!
Vi har fundet vores, som vi færdes trygt og godt på.



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.