



Hvad er -
Diabetes 2?

2014

Sundhedsprofil: Diabetes 2...

God regulering af blodsukret uden vægttab...

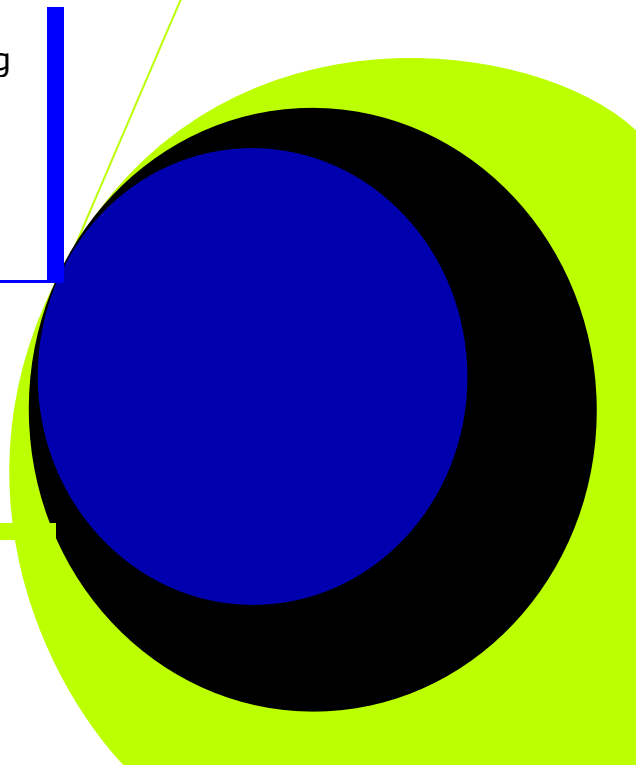
Dialog & Opgave

Mennesker med diabetes 2 kan fra den ene dag til den anden opnå en god regulering af blodsukret – uden vægttab.

Det er kulhydratindholdet i kosten, der styrer blodsukkerniveauet – ikke vægten.

Af Ulla Thorup Nielsen

24-02-2014





Om mig...

Hvad er sprog, kaos og sammenhængskraft?

Jeg har den analytiske evne til at se mønstre i det komplekse og kan forholde mig til flere forskellige synsvinkler på en gang. Mit fokus er på samarbejdsstrukturer og råderummet for de individuelle handlingsmuligheder på det konkrete plan.

Min praktiske erfaringsbaggrund spænder bredt. Jeg har erfaring med tværfagligt samarbejde, koordinering og videndeling inden for det centralpolitiske arbejdsområde, minoritetsområdet, døgninstitutionsområdet og området for turisme. Herunder blandt andet erfaring med implementering af nye procedurer for videndeling, og ledelseserfaring med projektkoordinering, ansættelsessamtaler og introduktion og oplæring af nye medarbejdere. (Se uddybende beskrivelse under: Personlig ledelse og praksiserfaring: Erhvervs erfaring og baggrundsviden)

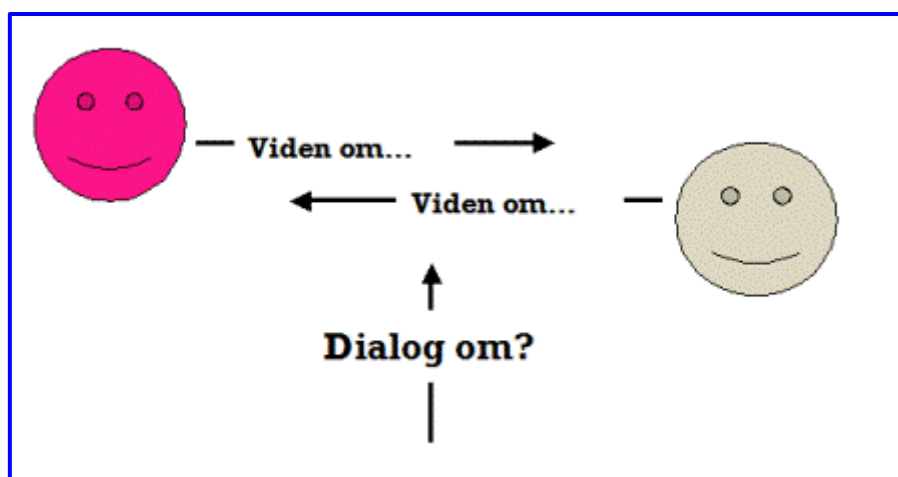
Som aktiv debattør, skribent, alsidig bloglæser og kommentator har jeg træning i at se, definere og beskrive de overordnede sammenhænge og konfliktområder indenfor tværkulturelle problemstillinger, som: Religion, tro, kulturdannelse, social marginalisering, minoritetsdannelse og social sammenhængskraft.

Jeg har en akademisk kombinationsuddannelse bestående af: En grunduddannelse i offentlig planlægning fra ingeniørstudiet på Aalborg Universitet, suppleret med kommunikation, projektledelse og pædagogik – under åben uddannelse – fra henholdsvis Århus Universitet, DTU og KUA.

Min akademiske uddannelse har jeg løbende suppleret med en række praktisk rettede kurser, indenfor for blandt andet psykologi, personlig ledelse, sprog, kommunikation og IT.

Mine kreative færdigheder og interesser har jeg dyrket og udviklet løbende – fra barn af.

(Se uddybende beskrivelse: CV: <http://utni.dk/fagogsamfund/pdf/prof/CV-ullatn.pdf>)



Læs eventuelt mere på siderne: <http://dialogogopgave.utni.dk> og <http://fagogsamfund.utni.dk>

Indhold...

Om mig...	2	
Indhold...	3	
1. God regulering af blodsukret uden vægttab...	4	
2. Diabetes 2...	4	
Om sygdommen...		4
Om behandlingen...		5
3. Enkel kortlægning af behandlingsområdet...	5	
Spørgsmål til behandlerne indenfor området...		5
Spørgsmål til mennesker der har diabetes 2...		5
4. Anbefaling: Diabetes 2...	6	
5. Parallele eksempler	7	
Sundhedsprofil: Principiel aflivning af mennesker med diabetes 1		7
Sundhedsprofil: Forhøjet stofskifte er ikke kronisk		7
Sundhedsprofiler og komplekse udredninger...	8	
Arbejdsmetoder og samarbejde...		8
Mere information og aftale om opgaveløsning...		8

Sygdomsopfattelse, menneskesyn og behandlingsmuligheder...

Sygdomsopfattelsen dikterer, hvilke behandlingsmuligheder der er til rådighed, og hvordan behandlingsmulighederne bliver brugt.

Over tid kan der opstå en vanebetinget kategorisering af sygdomme, hvor sygdomme bliver identificeret med bestemte behandlingsformer og statistiske helbredsrafer.

Så bliver behandlingsformerne det centrale, og erstatter det biologiske fokus på, hvad sygdommene handler om.

Det biologiske fokus er centralt til vurderingen af den individuelle behandling.

1. God regulering af blodsukret uden vægttab...

Mange mennesker lider af den misforståede opfattelse, at diabetes 2 skal reguleres med et vægttab.

Det er ikke korrekt.

Mennesker med diabetes 2 kan fra den ene dag til den anden opnå en god regulering af blodsukret – uden vægttab.

Det er kulhydratindholdet i kosten, der styrer blodsukkerniveauet – ikke vægten.

2. Diabetes 2...

Mennesker med diabetes 2 producerer stadig insulin i modsætning til mennesker med diabetes 1, som ikke selv producerer insulin.

Om sygdommen...

Mennesker får diabetes 2, fordi insulinproduktionen bliver "slidt". Det kan enten handle om en reduktion af insulinproduktionen, så kroppen er begyndt at producere mindre insulin – og / eller – der kan være tale om en langsommere reaktionshastighed, så der går længere tid fra indtag af kulhydrater og til kroppen reagerer med at producere den nødvendige insulin.

Dårlig kondition og eventuel overvægt belaster kroppen, så effekten af insulinen bliver dårligere.

Dårlig regulering af blodsukkerniveauet forøger risikoen for forkalknings sygdomme.

Sundhedsprofil: Diabetes 2...

Mennesker med diabetes 2, der har en god regulering af blodsukkerniveauet, har ikke større helbredsrisiko end andre mennesker – med tilsvarende kondition og vægtklasse. Den eventuelt ekstra helbredsrisiko handler udelukkende om blodsukkerniveauet.

Om behandlingen...

Behandling af diabetes 2 består i at stabilisere blodsukkerniveauet ved at tælle og regulere på indtag af kulhydrater. Så det er mest et spørgsmål om at få den nødvendige information.

Hvorvidt et eventuelt vægttab kan øge effekten af insulinen og lette opgaven med at tælle kulhydrater, vil formodentlig være individuel. Mange får diabetes 2 med alderen, uden hverken at være overvægtige eller have en dårlig kondition. Så det er ikke en patentløsning. Men det er ret væsentlig, at man adskiller problemstillingen, så mennesker med diabetes 2 hurtigst og lettest minimerer helbredsrisikoen og får greb i reguleringen af blodsukkerniveauet.

3. Enkel kortlægning af behandlingsområdet...

Det er relativt enkelt at få et billede af, i hvilken udstrækning der fokuseres på regulering af blodsukret uden vægttab. Det kan gøres med en række spørgsmål til behandlerne indenfor området og de mennesker, der har diabetes 2.

Spørgsmål til behandlerne indenfor området...

1. Bliver patienten informeret om, at blodsukret reguleres med kulhydratindholdet i kosten, når de får sygdommen konstateret?
2. Bliver patienten informeret om hvilke produkter, der er kulhydratholdige, og at en regulering af blodsukret består i at fordele indtaget af kulhydrater i små portioner med et passende tidsinterval imellem?
3. Bliver patienten informeret om, at en dårlig regulering af blodsukret forøger risikoen for forkalkningssygdomme?
4. Bliver de patienter, der eventuelt er overvægtige, informeret om, at et eventuelt vægttab måske kan øge effekten af den insulin de producerer, så de måske kan slippe for at gå helt så meget op i at tælle kulhydratindholdet i kosten?

Spørgsmål til mennesker der har diabetes 2...

1. Blev du ved sygdommens konstatering informeret om, at blodsukret reguleres med kulhydratindholdet i kosten?
2. Er du overvægtig?
 - a. Hvis ja: Fik du at vide, at du skulle tabe dig for at opnå en god regulering af blodsukret?
3. Blev du informeret om hvilke produkter, der er kulhydratholdige, og at en regulering af blodsukret består i at fordele indtaget af kulhydrater i små portioner med et passende tidsinterval imellem?
4. Blev du informeret om, at en dårlig regulering af blodsukret forøger risikoen for forkalkningssygdomme?

5. Er du overvægtig?

Hvis ja: Blev du informeret om, at informeret om, at et eventuelt vægttab måske kan øge effekten af den insulin de producerer, så du måske kan slippe for at gå helt så meget op i at tælle kulhydratindholdet i kosten?

4. Anbefaling: Diabetes 2...

Mennesker, der får konstateret diabetes 2, bør alle uden undtagelse informeres om, hvordan de regulerer blodsukkerniveauet ved at tælle kulhydratindholdet i kosten.

I hvilken udstrækning en bedre kondition og vægttab kan øge effekten af insulinen på længere sigt, bør ikke bruges som hindring for at mennesker kan nedbringe helbredsrisikoen og lære at stabilisere blodsukkerniveauet på den korte bane.

Og selvom et vægttab muligvis kan øge effekten af insulinen, så regulerer det ikke blodsukkerniveauet. Det gør indtaget af kulhydrater – med eller uden vægttab.

5. Parallele eksempler

Manglen på seriøs og saglig rådgivning og behandlingstilbud kan også findes indenfor andre sygdomsområder. Her er det også er principper og holdninger, der bliver praktiseret.

Sundhedsprofil: Principiel aflivning af mennesker med diabetes 1

Diabetes 1 bliver af mange behandlere fremstillet som en kompliceret sygdom. Det er den ikke.

Den er så praktisk enkel, at selv små børn i førskolealderen så småt kan begynde at lære det, der er brug for at lære.

» Sundhedsprofil: Principiel aflivning af mennesker med diabetes 1:

<http://utni.dk/dialogogopgave/pdf/Sundhedsprofil-Principiel-aflivning-af-mennesker-med-diabetes-1.pdf>

Sundhedsprofil: Forhøjet stofskifte er ikke kronisk

Forhøjet stofskifte er en af de sygdomme, der officielt kaldes kronisk. Det er den ikke. Der er nogen, der bliver helbredt med den medicin, der er udviklet til at nedbringe hastigheden på stofskiftet.

Hvis der er nogen, der bliver helbredt indenfor et sygdomsområde, så kan sygdommen ikke være kronisk. Så er der snarere tale om, at man ikke er dygtige nok til at bruge behandlingsmuligheden til en reel helbredelse.

» Sundhedsprofil: Forhøjet stofskifte er ikke kronisk:

<http://utni.dk/dialogogopgave/pdf/Sundhedsprofil-Forhoejet-stofskifte-er-ikke-kronisk.pdf>

Sundhedsprofiler og komplekse udredninger...

Den gode dialog om fælles opgave og problemstilling...

Ligeværdig dialog omkring fælles opgaver og problemstillinger kræver en fælles dagsorden, der står i et realistisk forhold til variationen af forskellige synsvinkler og interesser omkring en problemstilling...

Arbejdsmetoder og samarbejde...

De arbejdsmetoder, jeg kan trække på ved udredninger, er en kombination af research, analyser i form af interview- og spørgeskemaundersøgelser, mødeaktiviteter – og koordinerende opfølgning på de ideer og informationer, der kommer fra de involverede samarbejdspartnere på opgaven.

Mere information og aftale om opgaveløsning...

Har du en problemstilling, som du ønsker at få en udredning af, så kontakt mig venligt på min hjemmeside:

<http://dialogogopgave.utni.dk>,



Det konkrete arbejde med udredninger afhænger af den konkrete problemstilling, samarbejdspartnere og hvilke ressourcer, der er til rådighed.

Venlig hilsen

Ulla Thorup Nielsen

Februar 2014



Hvad -
Ved du?

Dialog og opgave...

...fokus på videndeling, opgaver
og konkrete muligheder...

<http://dialogogopgave.utni.dk> |



Af Ulla Thorup Nielsen

24-02-2014

