

# Hur mår du egentligen?

Därför bör du prata känslor och inte bara blodsocker



## **Janeth Leksell**

Diabetessjuksköterska  
och docent vid Uppsala  
universitet.



## **Amanda Rydén**

Ordförande  
Ung Diabetes,  
Svenska Diabetes-  
förbundet.



## **Anna-Karin Andersson**

Journalist och  
samtalsledare.

Vilka andra ämnen skulle du vilja prata om, utöver din fysiska hälsa, när du är på dina vårdbesök?

**78%**  
**svarar**

>>sjukdomens påverkan  
på min livskvalitet<<

**52 %**  
**uppger**

>>att deras diabetes påverkar  
det psykiska mående negativt.<<

**67%**  
**tänker**

>>på sin sjukdom en eller  
flera gånger i timmen.<<

>>Diabetesen påverkar allt, det är ***ständig ångest och stress***, och ingen förstår riktigt. Det känns ensamt.<<

Så frågar du

>> ***Hur mår du?*** <<

Så hanterar  
du svaren

# Utmaningar med att fråga »*Hur mår du?*«

- Begränsad tid vid besöket
- Ovana vid att bredda fokus utanför diabetes
- Osäkerhet kring hur man hanterar svåra eller oväntade svar

## Möjligheter med att fråga »*Hur mår du?*«

- Bygger tillit och stärker relationen med patienten
- Ökar förutsättningarna för god egenvård och medicinska resultat
- Kan vara avgörande för att fånga upp en ung person som inte mår bra



**Intresserad av att  
ta del av broschyren?**

**Kontakta  
[info@ungdiabetes.se](mailto:info@ungdiabetes.se)**