



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Asger og jette





5 uger



Dårlige valg

Jeg har været rigtig god til at træffe de dårlige valg i forhold til min egen sundhed, har heller ikke været for god, til at lytte til min krop, og de signaler den forsøger at fortælle mig.



Et slag i ansigtet

Jeg var til samtale hos lægen, skulle have svar på nogle blodprøver, var ikke bekymret for jeg havde det jo godt, og levede sundt syntes jeg selv.

Da lægen så sagde, der er noget alvorligt vi skal snakke om, og sagde Jette du har, for højt blodtryk og diabetes, der ramlede min verden helt sammen, det kom som en kæmpe chok for mig, jeg var sønderknust.



Ændrede mine vaner



Det gjorde at virkeligheden gik op for mig, jeg var nødt til at tage mig sammen, ændre den måde jeg lever på, for at passe bedre på mig selv.

Det har så gjort, at jeg har meget mere fokus på hvad jeg spiser og drikker, og samtidigt ekstra fokus på min træning.



Hjælpen/ hvordan

- Min mor forsøgte flere gange, at tage den svære snak med mig, hvor hun sagde, har du set at man kan komme til diætist, hvor jeg gang på gang sagde Mor, det har jeg ikke lige tænkt på, eller det skal jeg da ik, nu her i dag, ville jeg da ønske, at jeg havde gjort noget ved det før, så jeg ikke var kommet så langt ud.
- Jeg manglede det ekstra spark bag i, et eksempel at min mor sagde, nu tager far med dig til diætist, eller kom herhjem så snakker vi lige om det sammen.
- Tror det er rigtigt vigtigt, at man snakker om det, at man sagtens kan have et godt liv med diabetes, men hvis det ikke bliver opdaget kan det have alvorlige konsekvenser.

