**Kender du din risiko for at have type 2-diabetes?**

Mere end 400.000 danskere har type 2-diabetes eller forstadier til sygdommen uden at vide det. Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, der ubehandlet fører til alvorlige sygdomme, reducerer livskvaliteten og forkorter livet.

Gennem et samarbejde mellem 3F og Diabetesforeningen kan du nu gratis få vurderet din risiko for om du har eller er på vej til at udvikle type 2-diabetes. Det kan forbedre din mulighed for at forebygge de alvorlige følgesygdomme.

**Sådan bliver du testet for type 2-diabetes**

Du deltager ved at svare på et kort spørgeskema med syv spørgsmål. Det tager under fem minutter at udfylde. Din besvarelse behandles fortroligt.

Du finder spørgeskemaet [HER](https://analyse.diabetes.dk/LinkCollector?key=DKP2J29EU195)

**Gratis fingerprik-test**

Diabetesforeningen tilbyder en gratis fingerprik-test til de første 1500 personer med høj til meget høj risiko for at have type 2-diabetes.

Hvis det på baggrund af din besvarelse vurderes, at du er i risiko for at have type 2-diabetes, får du tilbudt en gratis analyse af en mindre blodprøve. Blodprøven tager du selv derhjemme med et enkelt prik i fingeren. Du får tilsendt udstyr og vejledning i at tage prøven samt en frankeret returkuvert til din hjemmeadresse.

**Blodprøve** **med et enkelt prik i fingeren**

Når du har modtaget udstyret, tager du selv en blodprøve med et lille prik i fingeren. Det er vigtigt, at du følger vejledningen nøje.

**Blodprøven bliver undersøgt**

Du sender prøven i den vedlagte svarkuvert. Herefter undersøger Steno Diabetes Center Copenhagen blodprøven for tegn på et forhøjet langtidsblodsukker (HbA1c).

**Sådan får du resultatet**

Hvis prøven viser tegn på type 2-diabetes eller forstadier hertil, vil du blive kontaktet af en læge fra Steno Diabetes Center, ellers vil du efter en til to uger selv kunne se resultatet på [www.minsundhedsplatform.dk](http://www.minsundhedsplatform.dk/) og [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk/).

**Hvis der er tegn på diabetes**

Viser din prøve, at der er tegn på type 2-diabetes, bør du gå til egen læge. Din læge vil tage en ny blødprøve for at bekræfte, at der er tegn på type 2-diabetes. Herefter vil du kunne gå i gang med behandling.

**Hvad er type 2-diabetes?**

Man kan godt have type 2-diabetes uden at mærke det. Symptomerne på sygdommen er nemlig svage og udvikler sig langsomt over flere måneder eller år.

Personer med type 2-diabetes har forhøjet blodsukker, fordi deres krop ikke kan udnytte kroppens insulinen optimalt eller ikke producerer insulin nok. Et forhøjet blodsukker over en længere periode er imidlertid årsag til en lang række sygdomme som hjertekarsygdomme, nervesygdomme, og andre alvorlige sygdomme.

Mere end hver tredje, der har type 2-diabetes, har samtidig en eller flere alvorlige sygdomme som følge af type 2-diabetes på det tidspunkt deres diabetes opdages.

Med en tidlig diagnose, den rette rådgivning og behandling, kan man imidlertid forebygge mange følgesygdomme. Flere undersøgelser har vist, at hvis type 2-diabetes bliver opdaget og behandlet tidligt reducerer det dødeligheden og antallet af hjertekar-tilfælde markant.

Type 2-diabetes er en folkesygdom. Omkring en kvart million danskere har diagnosen. Det skønnes at yderligere 76.000 danskere har type 2-diabetes og ca. 360.000 prædiabetes uden at vide det.

**Et godt liv med type 2-diabetes**

For de fleste, der får konstateret type 2-diabetes, betyder sygdommen en ændring i deres livsstil.

Nogen kan opnå et blodsukker, der ligger tæt på det normale, ved at motionere og ændre deres madvaner. Andre har brug for at supplere med medicin, der øger insulinens virkning eller insulinproduktionen. De fleste kan klare sig længe med kost, motion og medicin, der stabiliserer blodsukkeret. Nogle får senere brug for insulin.

Målet for behandlingen er, at ens blodsukker, blodtryk og kolesterol ligger på acceptable niveauer. Jo mere velreguleret ens blodsukker, blodtryk og kolesterol er, desto mindre er risikoen for at man får en eller flere af de alvorlige følgesygdomme.

**Et godt arbejdsliv med type 2-diabetes**

”Hvad er mine rettigheder og pligter i forhold til min arbejdsgiver?”. Det er et af de spørgsmål, der hurtigt melder sig.

Du har ikke pligt til at fortælle din arbejdsgiver eller myndighederne, at du har. Den eneste undtagelse er, hvis sygdommen har betydning for, om du kan udføre dine opgaver. Det er detaljeret beskrevet i Lov om brug af helbredsoplysninger m.v. på arbejdsmarkedet.

Diabetesforeningen anbefaler dog, at du fortæller om din sygdom. Det er naturligvis et individuelt valg, og det er dig, der kender dig selv og din arbejdsplads bedst. Når ledelsen og tillidsrepræsentanten kender din situation, kan de imidlertid bedre hjælpe med eventuelle justeringer af dine arbejdsopgaver, hvis din diabetes gør det relevant.

Bliver diabetes opdaget tidligt, er der desuden større mulighed for at du helt undgår at skulle tage insulin for at regulere dit blodsukker. Dermed er der også mindre risiko for, at du ikke kan klare dine opgaver eller mister dit kørekort. Når du tager insulin, er der nemlig større risiko for, at dit blodsukker ikke er tilstrækkeligt reguleret til, at du kan klare dine opgaver og køre bil.

Når du har diabetes, har du automatisk ret til hjælp fra dit lokale jobcenter, der kan vejlede om dine muligheder. Fastholdelseskonsulenter hjælper med vejledning om, hvordan du kan blive i dit job.

Som medlem af 3F kan man ligeledes få rådgivning om muligheder for at forblive i det job, man har nu. Herunder også muligheder for at blive ansat under en særlig overenskomst, som giver individuelle løn- og ansættelsesvilkår uden, at man mister rettigheder.

Er du i tvivl eller har du brug for at høre nærmere om tilbuddet om test for type 2-diabetes, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte Diabetesforeningen eller 3F.

**Nuri C. Mateu**

Projektleder i Diabetesforeningen

[ncm@diabetes.dk](mailto:ncm@diabetes.dk)

**Peter H. Faarbæk**

Sundhedspolitiskkonsulent i 3F

[peter.faarbaek@3f.dk](mailto:peter.faarbaek@3f.dk)