

Screen shots from the Platform

The Digital Health Centre

E-læring

tps://www.prologio.com/play/503

Prologio Søg Udgiv Kurser Mine kurser Arne Gårn

At passe på min krop INTRO MÅL & PLAN WEBINAR

BLDSUKKER BEVÆGELSE

FØLGESYGDOMME MAD


E-læring

ps://www.prologio.com/play/503

Prologio Søg Udgiv Kurser Mine kurser Arne Gårn

At passe på min krop / Mad

- Introduktion ✓
- Test din viden om mad og diabetes
- Sådan påvirker kulhydrater dit blodsukker ✓
- Sådan kan du spise og leve godt med diabetes
- Tips til mad- og indkøbsvaner
- Andres erfaringer med mad
- Min mad og mig



E-læring

ps://www.prologio.com/play/503



Prologio

Søg

Udgiv

Kurser

Mine kurser



Arne Gärn



At passe på min krop

Blodsukker

Blodsukker og diabetes 2

Blodsukker og diabetes 2

1.

Når du spiser, får du energi til kroppen. Og en del af den energi kommer fra kulhydrater.

2.

Maden bliver nedbrudt i kroppen. Kulhydrater bliver til sukker, der bliver optaget i blodet.

3.

Fra blodbanen skal sukkeret ind i cellerne, for at give dig energi.

4.

Insulin er det hormon, der lukker op til cellerne, så sukkeret kan komme ind.

5.

Når du har diabetes 2 er din krop mindre følsom overfor insulin, og den producerer ikke nok insulin. Det betyder, at insulinet har svært ved at åbne cellerne, og at der ikke lukkes nok sukker ind i cellerne.

6.

Sukkerstofferne bliver i stedet i større eller mindre omfang i blodet og kan måles som højere blodsukker end normalt.



E-læring

ps://www.prologio.com/play/503



Prologio

Søg

Udgiv

Kurser

Mine kurser



Arne Gårn

At passe på min krop

Mad

Sådan påvirker kulhydrater dit blodsukker

Her er otte madvarer, der i disse mængder, svarer til 10 gr kulhydrat. Men de giver ikke lige hurtig blodsukkerstigning.

Hvilken mad giver hurtigst stigning i blodsukkeret?

Træk madvarerne ned og fordel dem på skalaen.

The diagram features a semi-circular scale with a needle pointing to the right. The scale is divided into two main sections: 'Langsomt blodsukker' on the left and 'Hurtigt blodsukker' on the right. A green bar at the bottom of the scale has several white circles, with the needle currently pointing to the second circle from the left. Eight food items are shown in rounded rectangular boxes, each with an icon and text:

- Hvidt brød ½ skive
- Fuldkorns-rugbrød 25 gr
- Kartoffel 60 gr
- 1 æble
- Fuldkorns-pasta 15 gr
- Mælk 2 dl
- Bælg-frugt 25 gr
- Juice 1 dl

Buttons for 'SPRING' and 'SVAR' are located at the bottom right of the interface.

E-læring

ps://www.prologio.com/play/503



Prologio

Søg

Udgiv

Kurser

Mine kurser



Arne Gårn



At passe på min krop

Bevægelse

Hverdagsmotion



Rejs


01:22 / 03:22

E-læring

[tps://www.prologio.com/play/502](https://www.prologio.com/play/502)

Prologio

At passe på min psyke / Psyken og diabetes / Andres erfaringer



0:55 / 3:12

The video player interface includes a green progress bar at the bottom with navigation arrows on the left and right, and a download icon on the right side of the video frame.

E-læring

ps://www.prologio.com/play/501



Prologio

Søg

Udgiv

Kurser

Mine kurser



Arne Gårn

De sundhedsfaglige

PLANLÆG DIT NÆSTE LÆGETJEK

? Tænk på et besøg hos lægen, du synes har været godt. Hvad gjorde det godt?

? Hvordan var mit sidste besøg hos lægen?

- 0 Sæt kryds på skalaen. + 10

? Er der noget, jeg vil gøre anderledes til næste gang?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Selv være bedre forberedt. | <input type="radio"/> Være mere åben om, hvordan jeg har det. |
| <input type="radio"/> Tage en ledsager med. | <input type="radio"/> Andet: _____ |
| <input type="radio"/> Skrive mine aftaler med lægen ned. | |

? Har jeg nogle udfordringer, jeg vil vende med lægen?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Har svært ved at acceptere min sygdom. | <input type="radio"/> Har svært ved at holde mit blodsukker nede. |
| <input type="radio"/> Glemmer at tage min medicin. | <input type="radio"/> Føler mig alene med min sygdom. |
| <input type="radio"/> Har været meget træt. | <input type="radio"/> Andet: _____ |

? Spørgsmål jeg vil stille lægen ved næste konsultation:

? Hvordan er det gået med de aftaler, jeg lavede med lægen sidst? Fx hvad er gået godt? Hvad er gået mindre godt?

PRINT



PDF

