

Bra Liv med Diabetes typ 2

Manual till patienter

1. Vad är Bra liv med Diabetes typ 2?

Bra Liv med Diabetes typ 2 är ett program för att ge dig mer kunskap om diabetes typ 2 och hjälp att leva så bra som möjligt trots din diabetes.

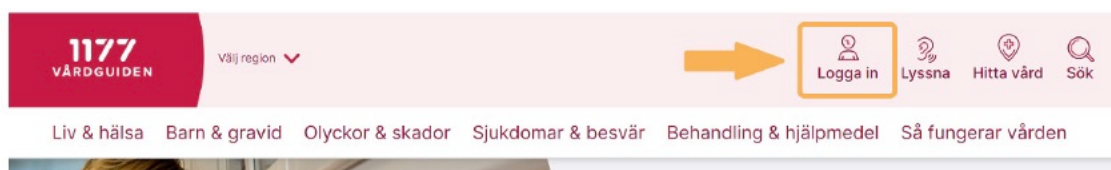
2. Var hittar jag Bra liv med diabetes typ 2?

Programmet är endast tillgängligt för dig som lottats till behandlingsgruppen i forskningsstudien. Programmet finns på en plattform som kallas för Stöd och Behandling som är knuten till 1177 vårdguiden (www.1177.se).

3. Hur loggar jag in i Bra liv med diabetes typ 2?

Efter att din diabetessköterska aktiverat Bra Liv med diabetes typ 2 gör du följande för att logga in:

1. Gå till www.1177.se och klicka på **Logga in**. Du använder e-legitimation ex. Bank-Id för att legitimera dig.



2. Klicka på "Stöd och behandling" långt upp på skärmen.



3. Klicka på programmet **Bra liv med diabetes typ 2**.

4. Första gången du loggar in

Första gången du går in i programmet ser du en snabbguide som beskriver hur programmet fungerar. När du klickat dig igenom denna kan du starta programmet genom att klicka på fliken **Översikt**

Om du funderar på vad olika symboler betyder i programmet hittar du dessa under **Förklaring av symboler** längst ner i ditt program.

5. Så här använder du Bra liv med diabetes typ 2

5.1 Nya avsnitt varje vecka

Din diabetessköterska kommer ha avsatt tid minst en gång per vecka för att läsa vad du gjort och öppna upp nya avsnitt i programmet. Ordningen är bestämd i förväg och kan inte ändras. Du ska vara färdig med veckans avsnitt innan den tid ni bestämt att diabetessköterskan ska läsa vad du gjort och ge feedback. Om du inte är färdig med veckans avsnitt när din diabetessköterska loggar in för att läsa det du skrivit kommer du inte vidare till nästa vecka. Det är därför viktigt att du läser avsnitten och göra veckans uppgifter så som ni bestämt.

5.2 Vad ingår i varje vecka?

Varje vecka innehåller två delar:

1. Information som ska ge dig kunskap om diabetes typ 2. Informationen ges i form av texter, bilder och korta filmklipp och är uppdelad i olika steg. Varje vecka har ett eller flera teman.
2. Uppgifter som kallas formulär som du ska fylla i. Du hittar dessa under "Att fylla i".

Du kan se en översikt över vad som ingår i varje vecka i slutet av denna manual samt när du loggar in i Bra liv med diabetes typ 2.

5.3 Skicka meddelande till din diabetessjuksköterska

Du skickar meddelande till din diabetessköterska genom att klicka på fliken "Meddelanden". Du kan antingen svara på ett meddelande som du fått, eller skapa ett helt nytt meddelande. Denna funktion kan användas för att svara på eventuella frågor som din diabetessköterska ställt, svara på den feedback du fått från diabetessköterskan, eller ställa egna frågor som dykt upp under veckan.

Observera att om du har medicinska frågor om din behandling där du behöver svar omgående så ska du kontakta din vårdcentral på vanligt sätt och INTE genom Bra liv med diabetes typ 2.

5.4 Jag hinner eller kan inte göra veckans avsnitt

Det bästa är om du gör ett avsnitt varje vecka och slutför Bra liv med diabetes typ 2 på nio veckor. Saker kan dock hända som gör att du inte kan genomföra veckans avsnitt. Du kanske ska resa bort eller blir sjuk. Skicka då ett meddelande till diabetessköterskan genom Bra liv med diabetes typ 2. Skriv att du inte kan genomföra veckans avsnitt och bestäm om ni:

1. Gör dubbla avsnitt nästa vecka
2. Skjuter veckans avsnitt till nästa vecka och förlänger Bra liv med diabetes typ 2 från nio till tio veckor.

Om du inte loggat in i Bra liv med diabetes typ 2 under veckan får din diabetessköterska en notis och kommer skicka ett meddelande till dig i Bra liv med diabetes typ 2.

Du kommer inte kunna ha mer än två veckors avsnitt aktiva samtidigt. Du kan alltså inte välja att hoppa över vissa avsnitt för att komma igenom Bra liv med diabetes typ 2.

5.5 Jag förstår inte informationen i texterna eller vad jag ska göra i veckans uppgift

Skicka ett meddelande till din diabetessköterska som finns med dig hela tiden i programmet och hjälper dig. Din diabetessköterska loggar in minst en gång per vecka, det kan därför dröja några dagar innan du får svar.

6.1 Veckoöversikt

Vecka	Avsnitt	Uppgifter*
1	Bra liv med diabetes Vad är diabetes typ 2?	Lära känna Matdagbok 1
2	Min kropp och diabetes typ 2 Leva med en kronisk sjukdom	Mina diabetesvärden Vad är viktigt för dig?
3	Beteendeförändring Fysisk aktivitet och träning	Förbättra vanor Situation – belöning – beteende Min plan för rörelse
4	Mat vid diabetes typ 2	Förbättra matvanor – mataffären Hjälp Hans äta bättre
5	Mat för ett bra blodsocker Att använda blodsockermätare (valbar)	Produkter med tillsatt socker Förbättra vanor - bra blodsocker Mäta blodsocker (valbar)
6	Mat för en hälsosam vikt och ett friskt hjärta	Bedöm din vikt Förbättra vanor - en hälsosam vikt Förbättra vanor - ett friskt hjärta Välja mat till fest
7	Stress, sömn och alkohol	Matdagbok 2 Stress och återhämtning Alkohol
8	Läkemedel Sluta röka (valbar) Hemblodtrycksmätning (valbar)	Läkemedel Fördelar och nackdelar med rökstopp Mitt blodtryck
9	Att hålla fast vid nya vanor	Vårdplan – Min diabetes Fortsätt med dina goda vanor Utvärdering