

## ”Angsten er der jo altid ...” som e-bog og på engelsk

*Diabetesprofessors interviewbog om angsten for insulinchok - og om hvordan man kan få et godt liv med sukkersygen - kommer nu som bog på engelsk og som e-bog på engelsk og dansk*

- Det er jo en bog om mig. Bare jeg havde læst den for mange år siden, så havde jeg ikke følt mig så ensom og været så ængstelig, sagde en ægtefælle til en diabetiker til professor Henning Beck-Nielsen efter at have læst hans bog ”Angsten er der jo altid”.

En anden meldte tilbage, at han havde lært ting, som han mente havde reddet hans liv - og atter andre har bare været glade for at vide, de ikke er den eneste i verden med den angst, de sorger og tanker, diabetes ofte fører med sig.

Bogen har været solgt gennem Diabetesforeningen, og den er næsten udsolgt. Derfor udkommer den nu som e-bog på både dansk og engelsk og i en trykt engelsk version.

- Vi havde fået meget stor økonomisk støtte til at udgive bogen og har derfor kunnet sælge den under kostprisen. Det kan desværre ikke fortsætte, men da der jo hele tiden kommer nye til, som bogen er relevant for, har vi valgt en e-bog-løsning, så alle kan få mulighed for at købe den, siger Henning Beck-Nielsen.

Den engelske version er kortere end den danske, rummer kun en del af interviewene foruden alle de faglige bidrag. Forklaringen er, at ikke alle danske erfaringer umiddelbart er relevante for mennesker uden for Danmark.

### **700 mails fra diabetikere og pårørende gav ideen til bogen**

Henning Beck-Nielsen – en af landets førende diabeteslæger – fik ideen til bogen, da han for nogle år siden i et interview efterlyste mennesker, der ville afprøve en blodsukkeralarm, han har opfundet, og fik 700 mails. Diabetikere, pårørende og deres læger bad om, at netop de måtte være med, og rigtig mange skrev ”Angsten er der jo altid”.

- Jeg inviterede mig selv på en kop kaffe hos en række diabetikere, langt væk fra hospitalet. Jeg kendte dem jo fra deres mails, og jeg kendte til deres problemer med at stikke sig og stikke igen og igen i deres børns ører og hænder, der blev helt blå. Jeg vidste, hvordan de har lært deres små børn at ringe 112, ”hvis far bliver mærkelig”, og jeg vidste, hvordan nogle af dem indimellem har haft lyst til helt at give op, siger han.

Interviewbogen er en bog om problemerne og angsten, men i den grad også en bog om, hvordan man lever med sin sygdom. Stort set alle måler deres blodsukker mange gange dagligt, nogle lægger bevidst deres blodsukker for højt – med risiko for skader på syn og nyrer – for ikke at få lavt blodsukker. Nogle har fået depressioner og psykisk sygdom, fordi de altid lever under stress.

- Ingen af dem, vi har interviewet, stikker noget under stolen. De fortæller hudløst ærligt, og netop det gør, at andre kan lære, hvordan familier sammen skaber det gode liv trods angst og problemer, siger Henning Beck-Nielsen.

### **Insulinchok er diabetikernes største frygt**

Beck-Nielsens egne råd er samlet i en oversigt under titlen "Tag selv ansvaret – vi behandlerer er dine konsulenter og rådgivere."

– Insulinchok er det, diabetikere frygter mest, har undersøgelser vist. Med bogen har vi for første gang hørt, hvordan diabetikerne selv oplever risikoen og frygten. Den er en brugsbog, som både diabetikere, pårørende, behandlere og beslutningstagere kan lære af, men den er også "menneskeklog." Det er mit håb, at vi kan komme med løsningsmodeller, og at bogen vil bidrage til at gøre livet lettere for dem, som lider under for lavt blodsukker, siger Henning Beck-Nielsen.

### **Fakta:**

Den danske e-bog koster 150 kr. og kan købes via hjemmesiden

[www.angstenforlavtblodsukker.dk](http://www.angstenforlavtblodsukker.dk).

De engelske bøger kan købes via siden [www.fearofhypoglycaemia.com](http://www.fearofhypoglycaemia.com). E-bøgerne koster 20 EUR/15 GBP/20 USD. Den trykte bog 35 EUR/25 GBP/35 USD.

### **Kontakt:**

Professor, overlæge, dr. med. Henning Beck-Nielsen, Odense Universitetshospital/ 60164065

Vil du i kontakt med en af de interviewede, kan du kontakte bogens redaktør, journalist Kirsten Bohl /4028 8244

Send en mail til [kbo@ertebolle.com](mailto:kbo@ertebolle.com), hvis du ønsker at bruge et af bogens fotos til presseomtale.

### **CITATER FRA BOGEN TIL EVT. BRUG:**

"Det var helt klart vores skyld, det skete. Vi havde talt om, at vi godt turde sove igennem med de tal, Alfred havde, og den dag, vi havde haft."

"Da jeg var 18, havde jeg kun sovet alene én gang i mit liv. Jeg fik nemlig insulinilfælde ca. en gang om året. Jeg har været klar i hovedet, men i kramper og halvsidigt lammet, så selv om jeg vidste, jeg skulle råbe om hjælp, kunne jeg ikke."

”Man føler sig som verdens dårligste forældre. Det kan man næsten ikke tilgive sig selv. Hvis vi nu siger til hinanden, at i nat kan vi godt sove igennem, ender jeg alligevel tit med at stille vækkeuret. Det ville ikke være til at bære, det skulle ske for Alfred igen.”

”- Min diabetes kom som et lyn fra en blå himmel, og jeg frygtede det værste for fremtiden. Jeg kendte nogle fra skolen med diabetes, som kæmpede en indædt og forgæves kamp for at få hverdagen til at fungere. Sådan ville jeg ikke leve, jeg ville finde en løsning.”

”Nu hvor jeg bor alene, ligger angsten der hele tiden. Hvad nu hvis jeg vågner op og er hjælpeløs, hvad gør jeg så? Jeg har tænkt på at få en panikknop ved min seng, men måske kan jeg ikke bruge den. Måske findes der slet ikke en panikknop, og måske kan jeg ikke lægge to og to sammen og bruge den, hvis mit blodsukker bliver lavt.”

”Jeg havde ingen intention om at lade min diabetes bremse mig, men det var ret tydeligt, at det endelige ansvar lå hos mig selv og ikke hos andre. Jeg så mine læger og behandlere som mine sparringspartnere, og løsningen for mig blev maraton. - Nu har jeg løbet over 100 og har det godt.”