

Guide inför ditt nästa läkarbesök

Som diabetespatient är det viktigt att ta hand om din hälsa på ett medvetet sätt för att förebygga eller upptäcka följsjukdomar i ett tidigt skede.

Skriv ut vår guide inför ditt nästa läkarbesök och förbered dig så att du kan ställa relevanta frågor.



1/ Håll koll på blodtryck och kolesterol.

Kontrollera ditt blodtryck och kolesterolnivåer. Högt blodtryck kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Tips på frågor att ställa för att förebygga/upptäcka hjärt- och kärlsjukdom:

- Har jag ett högt blodtryck, och behöver jag i så fall mediciner för att sänka blodtrycket?
- Vad visar mina kolesteroltester?

2/ Gör regelbundna ögonkontroller.

Gå regelbundet på ögonundersökningar för att upptäcka eventuell diabetesrelaterad ögonsjukdom i tid.

Tips på frågor att ställa för att förebygga/upptäcka ögonsjukdom:

- När är det dags för ögonfotografering?
- Vad ska jag vara uppmärksam på för att upptäcka eventuell ögonsjukdom i tid?

3/ Kontrollera din njurfunktion.

Låt din läkare kontrollera din njurfunktion regelbundet eftersom diabetes kan påverka njurarna.

Tips på frågor att ställa för att förebygga/upptäcka njursjukdom:

- Vad visar mina njurprover?
- Har jag äggvita/protein i min urin?
- Hur ser min risk för njurskada ut?

4/ Var uppmärksam på ditt blodsocker.

Mät ditt blodsocker enligt din sjuksköterska/läkares rekommendation. Håll dina sockernivåer inom målområdet.

Tips på frågor att ställa:

- Vad visar mina långtidsblodsocker??

5/ Prioritera kost och motion i din vardag.

Följ en hälsosam kostplan och träna regelbundet. Detta kan hjälpa dig att kontrollera blodsockret och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

6/ Undvik rökning och överdriven alkoholkonsumtion.

Undvik att röka och begränsa ditt alkoholintag. Både rökning och överdriven alkoholkonsumtion kan öka riskerna för komplikationer.

7/ Ta hand om dina fötter.

Inspektera dina fötter dagligen och hålla dem rena och återfuktade. Fotsår och infektioner är vanliga komplikationer vid diabetes.

*** Övriga frågor du vill ta upp.**

Följ din läkares råd, och ta dina mediciner enligt ordination.

