

Min personliga diabetesbok



Region Örebro län

**Ta alltid med dig din diabetesbok
när du ska träffa någon inom sjukvården.**

Min personliga diabetesbok

Namn _____ Personnummer _____

Min diabetesläkare _____

Min diabetessköterska _____

Telefonnummer till diabetessköterska _____

Om behandling av typ 2 diabetes

All diabetesbehandling går ut på att få ett bra och stabilt blodsocker, att skapa en god livskvalitet och att minska risken för komplikationer.

Det kan vara skönt att veta att det nästan alltid är fullt möjligt att själv påverka sin hälsa. Blodsockerkontrollen kan förbättras, det går att behandla högt blodtryck och förhöjda blodfetter. Genom att gå ner i vikt eller genom att sluta röka och snusa gör du en stor insats för att minska risken för komplikationer.

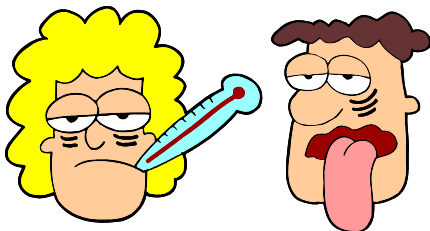
Vilka värden mäter vi? Och varför är detta viktigt?

Vid diabetes har du ökad risk för att dina blodkärl ska skadas. Sådana risker kan dyka upp när du till exempel:

- ▶ har höga blodsockervärden
- ▶ har högt blodtryck
- ▶ har höga kolesterolvärden
- ▶ använder tobak och/eller snus

På diabetesmottagningen gör vi olika undersökningar och behandlingar dels för att minimera risken för kärlskador, dels för att se till att just du mår så bra som det bara går. Våra undersökningar innebär att vi:

- ▶ försöker reglera blodsockret, blodtrycket och kolesterolvärdet
- ▶ tittar på blodkärlen i dina ögon genom ögonbottenfoto
- ▶ undersöker tecken på njurskada genom blodprov och urinprov
- ▶ tittar på blodcirkulationen och känseln i dina fötter
- ▶ jobbar för ett rökstopp eftersom tobak skadar dina blodkärl
- ▶ mäter ditt BMI och pratar igenom hur du kan påverka dina värden positivt genom bra kost och regelbundna motionsvanor



Metformin/Glucophage

Du ska göra tillfälligt uppehåll med behandlingen om:

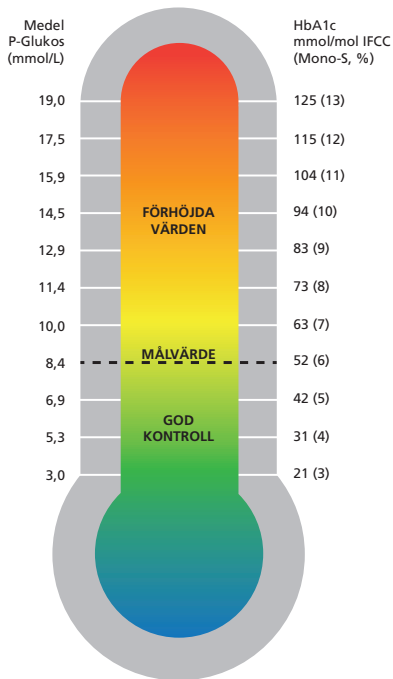
- ▶ du har magsjuka, svår infektion eller något annat tillstånd som gör att du inte kan äta eller dricka
- ▶ du ska röntgas med jodkontrast (till exempel datortomografi eller kärlröntgen)

HbA1c och medelblodssocker

HbA1c är ett värde som speglar hur blodssockret varit i genomsnitt under ca 6–8 veckor.

HbA1c kan ses som en kontroll på hur bra din behandling fungerar.

Ett HbA1c-värde över 52 mmol/mol kan vara ett tecken på att du behöver bättre kontroll av din diabetes och ändringar i din behandling kan behövas.



Önskat värde

Mina målvärden

Fasteblodssocker, mäts på morgonen innan du ätit	4–6 mmol	
Måltidsblodssocker, mäts två timmar efter måltid	6–8 mmol	
Medelvärde på blodssockret 6–8 veckor bakåt i tiden	HbA1c 42–52 mmol/mol	
Blodtryck	< 140/85 mmHg	
LDL-kolesterol	≤ 2.5 mmol/lit	
BMI*	≤ 26	
Midjemått	≤ 102 cm för män ≤ 88 cm för kvinnor	
Motion, minst varje dag	30 minuter	
Tobak, helt tobaksfri		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej Stoppdatum _____

*BMI = vikt/längd x längd

20–25 = normalvikt

25–30 = övervikt

30–35 = fetma

> 35 = grav fetma

Datum	HbA1c	Blodtryck	Läckage äggvita i urinen Ja/Nej	LDL-kolesterol	Bloodsocker
Mitt målvärde					

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Blodsockerprofil; tre dagar inför besöket på diabetesmottagningen, framförallt vid insulinbehandling

Datum, dag 1 till dag 3	Innan frukost	Två timmar efter frukost	Innan lunch	Två timmar efter lunch	Innan kvällsmat	Två timmar efter kvällsmat	Innan läggdags	Eventuellt nattvärde

Aktuell behandling

Diabetesboken är framtagen av Proccessteamet för diabetes, Region Örebro län.
Texten är faktagranskad av dr Owe Lind.
Region Örebro län, uppdaterad maj 2015.

Vill du beställa fler exemplar av Min personliga diabetesbok?
E-post: reception@regionorebrolan.se

Region Örebro län

