

Veiledning til ditt neste legebesøk

Som pasient med diabetes er det viktig å ta vare på og være bevisst om helsen for å forebygge eller oppdage følgesykdommer på et tidlig tidspunkt.

Skriv ut veilederen før ditt neste legebesøk så du kan forberede deg på å stille relevante spørsmål.



1/ Følg med på blodtrykk og kolesterol

Sjekk blodtrykket og kolesterolnivået. Høyt blodtrykk kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Tips til spørsmål som kan stilles for å forebygge/oppdage hjerte- og karsykdommer:

- Har jeg høyt blodtrykk, og i så fall trenger jeg medisiner for å senke blodtrykket?
- Hva viser kolesteroltestene mine?

2/ Regelmessig kontroll av øynene

Gå regelmessig til øyeundersøkelser for å oppdage eventuelle diabetesrelaterte øyesykdommer i tide.

Tips til spørsmål som kan stilles for å forebygge/oppdage øyesykdom:

- Hvor ofte bør øynene kontrolleres av lege?
- Hva bør jeg være oppmerksom på for å oppdage øyesykdom i tide?

3/ Sjekk nyrefunksjonen din

Diabetes kan påvirke nyrene, og derfor bør nyrefunksjonen din sjekkes hos legen regelmessig.

Tips til spørsmål som kan stilles for å forebygge/oppdage nyresykdom?:

- Hva viser nyretestene mine?
- Har jeg protein i urinen?
- Hvordan ser min risiko for nyreskade ut?

4/ Vær oppmerksom på blodsukkeret ditt

Mål blodsukkeret i henhold til sykepleierens/legens anbefaling. Hold blodsukkernivået innenfor målområdet.

5/ Prioriter kosthold og trening i hverdagen

Følg en sunn kostplan og tren regelmessig. Dette kan hjelpe deg med å kontrollere blodsukkeret og redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer.

6/ Unngå røyking og begrensn inntak av alkohol

Unngå røyking og begrensn alkoholinntaket. Både røyking og overdreven alkoholforbruk kan øke risikoen for komplikasjoner.

7/ Ta vare på føttene dine

Undersøk føttene dine daglig, hold de rene og pass på at huden ikke tørker ut. Fotsår og infeksjoner er vanlige komplikasjoner ved diabetes.