

Vejledning til dit næste lægebesøg

For en person med diabetes er det afgørende at tage aktivt vare på sin sundhed for at forebygge eller tidligt opdage eventuelle komplikationer.

Udskriv vores guide inden dit næste lægebesøg og forbered dig, så du kan stille relevante spørgsmål.



1/ Vær opmærksom på dit blodtryk og dit kolesteroltal

Tjek dit blodtryk og kolesterolniveauer. Højt blodtryk kan øge risikoen for hjertekarsygdomme.

Tips til spørgsmål du kan stille for at forebygge/opdage hjertekarsygdomme:

- Har jeg forhøjet blodtryk, og er der behov for medicin for at sænke blodtrykket?
- Hvad viser mine kolesteroltests?

2/ Regelmæssige øjenundersøgelser.

Gå regelmæssigt til øjenundersøgelser for at opdage eventuelle diabetesrelaterede øjensygdomme i tide.

Tips til spørgsmål du kan stille for at forebygge/opdage øjensygdomme:

- Hvornår er det tid til øjenfotografering?
- Hvad skal jeg være opmærksom på for at opdage eventuelle øjensygdomme i tide?

3/ Tjek din nyrefunktion.

Sørg for, at din læge kontrollerer din nyrefunktion regelmæssigt, da diabetes kan påvirke nyrerne.

Tips til spørgsmål du kan stille for at forebygge/opdage nyresygdom:

- Hvad viser mine nyreprøver?
- Er der protein i min urin?
- Hvordan ser min risiko for nyreskade ud?

4/ Vær opmærksom på dit blodsukker.

Mål dit blodsukker i henhold til din sygeplejerskes/læges anbefaling. Sørg for at holde dine sukkerniveauer inden for det anbefalede målområde.

5/ Kost og motion

At følge en sund kostplan og træne regelmæssigt kan hjælpe dig med at kontrollere blodsukkeret og mindske risikoen for hjertekarsygdomme.

6/ Rygning og alkohol

Undlad at ryge og begræns dit alkoholindtag. Både rygning og overdreven alkoholforbrug kan øge risikoen for komplikationer.

7/ Fodpleje

Undersøg dine fødder dagligt og hold dem rene og velhydrerede. Fodsår og infektioner er almindelige komplikationer ved diabetes.

*** Har du andre spørgsmål?**

Følg lægens råd og vejledning og tag din medicin som foreskrevet.

