

● NATIONELLA PROGRAMRÅDET DIABETES



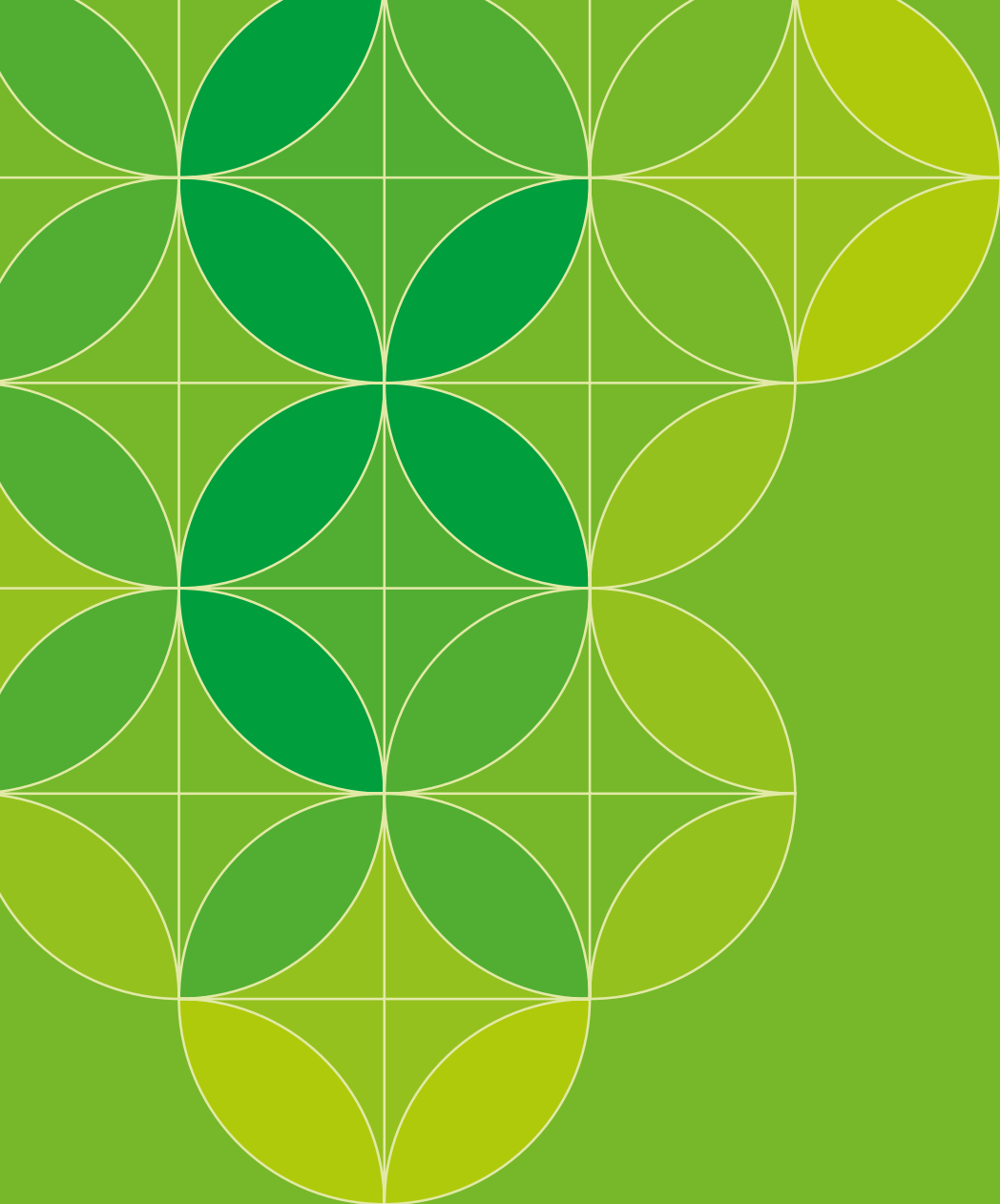
UTBILDNINGSVERKTYG

Mina sidor

TYP 2-DIABETES



Sveriges
Kommuner
och Landsting



Upplysningar om innehållet:
Christoffer Martinelle, christoffer.martinelle@skl.se

© Sveriges Kommuner och Landsting, 2015
Bestnr: 5331
Foto: Matton
Produktion: Kombinera

Innehåll

- 4 Mitt diabetesteam
- 5 Behandling och mål
- 7 Matdagbok
- 8 Min matdagbok
- 9 Blodsockerdagbok
- 10 Min planering
- 11 Aktivitetsdagbok
- 12 Fem frågor jag vill ha svar på
- 13 Detta vill jag ta upp med mitt diabetesteam
- 14 Anteckningar

Mitt diabetesteam

Vi på diabetesmottagningen på

.....

Mottagningen erbjuder:

- › Läkargesök varje år
- › Diabetessjuksköterskebesök varje år
- › Utbildning om diabetes i grupp under första året efter att du fått din diabetessjukdom.
- › Provtagning och undersökningar enligt nationella riktlinjer.
- › Vid besöken tar du del av provsvar och diskuterar din behandling.

Min läkare:

Namn

Telefon

Telefontider

Min diabetessköterska:

Namn

Telefon

Telefontider

Behandling och mål

Behandlingsstart Typ av behandling

	Fysisk aktivitet:
	Kost:
	Läkemedel:
	Läkemedel:
	Läkemedel:

Mina aktuella värden och undersökningar

	Datum	Värde	Datum	Värde	Datum	Värde	Datum	Värde	Mitt målvärde
HbA1c									
Kolesterol									
HDL-kolesterol									
LDL-kolesterol									
Triglycerider									
Blodtryck									
Vikt									
Midjemått									
BMI									
u-alb/krea-kvot									
Fotundersökning									
Ögonbottenfoto									
Rökning									
Blodsockermätning									
Blodsockermål									

Behandlingsmål typ 2-diabetes

Nedanstående behandlingsmål är generella. Ditt diabetesteam är bäst lämpade att avgöra vilka målvärden som gäller för dig.

HbA1c	< 52 mmol/mol
Fastebloodsocker	5-6 mmol/l
P-glukos (bloodsocker)	
Före måltid	< 6 mmol/l
Efter måltid	< 8 mmol/l
S-Kolesterol	< 4,5
LDL-kolesterol	< 2,5 mmol/l
S-Triglycerider	< 1,7 mmol/l
Blodtryck	< 140/85 mmHg

Checklista

Är det någonting du vill veta mer om när det gäller:	Ja, jag vill veta mer.	Nej, jag har tillräcklig kunskap.
Använda blodglukosmätare		
Testa mitt bloodsocker? När och hur?		
Min diabetesbehandling		
Boka tid hos läkaren		
Boka tid hos diabetessköterskan		
Insulinkänning och vad jag bör göra		
Läkemedel och tillfällig sjukdom eller vätskebrist		
Fysisk aktivitet - detta händer i kroppen		
Fysisk aktivitet som är bra för mig		
Bra mat vid diabetes		
Drycker vid diabetes		
Risker med rökning och hjälp att sluta		
Andra mediciner		
Pyskisk hälsa och stress		
Komplikationer av diabetes		
Blodtryck och blodfetter		

Min aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagbok Namn:

STEG 3 Fysisk träning

STEG 2 Vardagsaktivitet (7 000 steg)

STEG 1 Stillasittande

Startdatum: Uppföljningsdatum:

Markera antal minuter fysisk aktivitet och antal timmar stillasittande.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka	Stilla- sittande	Stilla- sittande	Stilla- sittande	Stilla- sittande	Stilla- sittande	Stilla- sittande	Stilla- sittande
Vecka	Fysisk träning	Fysisk träning	Fysisk träning	Fysisk träning	Fysisk träning	Fysisk träning	Fysisk träning
Vecka	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet	Vardags- aktivitet
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							
Vecka							

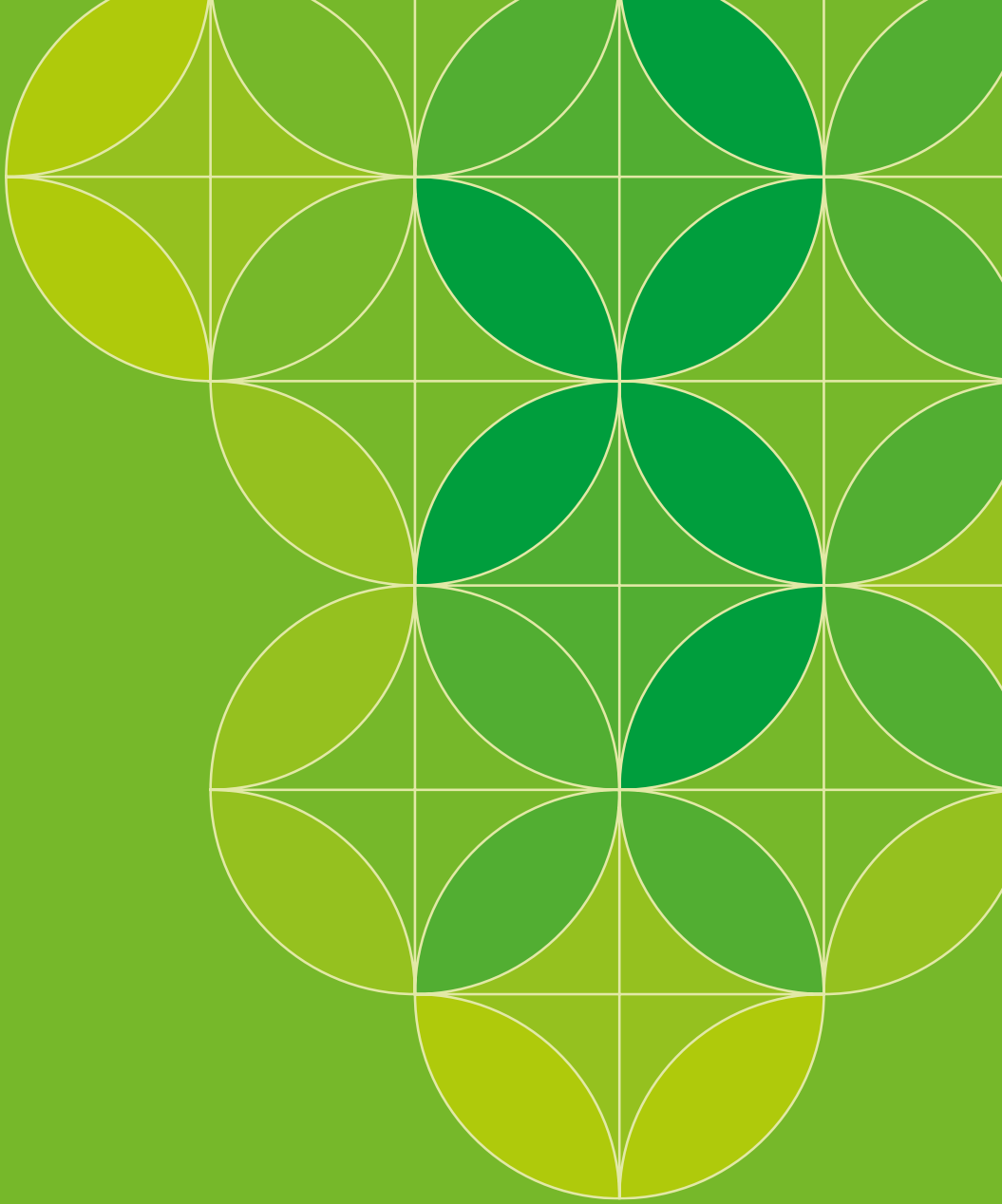
Aktiviteter: Cykla = C, Dansa = D, Gymnastik = G, Gå = GÅ, Stavgå = S, Träna i bassäng = TB, Träna på gym = TG, Övrigt = Ö

Fem frågor jag vill ha svar på

Använd detta blad för att skriva upp frågor du vill ta upp under grupputbildningen.

Datum	
1	
2	
3	
4	
5	

Datum	
1	
2	
3	
4	
5	



Mina sidor

Typ 2-diabetes

Anteckningshäftet *Mina sidor* ingår i ett utbildningspaket för dig som deltar i en grupputbildning om typ 2-diabetes. I anteckningsboken finns plats att anteckna provsvar, föra matdagbok och skapa en aktivitetskalender. I paketet ingår även en faktaguide. Här läser du mer om sjukdomen, om bra mat vid diabetes och hur du effektivt minskar risken för följsjukdomar genom att minska stillasittandet och leva ett mer aktivt liv.

Ladda ner på webbutik.skl.se

Bestnr. 5331



**Sveriges
Kommuner
och Landsting**

Post: 118 82 Stockholm
Besök: Hornsgatan 20
Telefon: 08-452 70 00
www.skl.se