

Balancekort | kend dine diabetestal |

Hold balancen – kend dine diabetestal

Balance i blodsukkertallet, i blodtrykket, i kolesterol-tallet – der er mange tal at holde styr på, når man har diabetes. Kender du dine optimale tal, og bliver du regelmæssigt tjekket hos lægen? Så kan du mindske risikoen for senere i livet at få alvorlige problemer med hjerte, øjne, nyrer og fødder.

Med dette balancekort i hånden kan du altid holde styr på, hvad du som person med diabetes bør tjekkes for, hvor ofte du bør tjekkes og hvilke tal, der er ideelle for et liv i balance.

Læs mere på diabetes.dk

Protektor

H.K.H. Prins Joachim

20.000 stk. | December 2016 | Clausen Grafisk

Diabetesforeningen

Stationsparken 24, st.tv., 2600 Glostrup
Tlf. 66 12 90 06, info@diabetes.dk
www.diabetes.dk

diabetes
foreningen



diabetes
foreningen



Type 1-diabetes og type 2-diabetes

Hvad bør tjekkes	Hvor ofte	Optimale tal
Langtidsblodsukker (HbA1c) (Målet for HbA1c bør sættes ud fra en individuel vurdering)	hver 3.-6. måned	Type 1-diabetes: 53 mmol/mol Type 2-diabetes: 48 mmol/mol (58 mmol/mol ved hjerte-kar-sygdom)
Blodtryk (Målet for blodtryk bør sættes ud fra en individuel vurdering)	hver 3.-6. måned	Under 130/80 mmHg (lavere ved diabetisk nyresygdom)
LDL-kolesterol	årligt	Under 2,5 mmol/l (under 1,8 mmol/l ved hjerte-kar-sygdom)
Tandstatus/paradentose	ved diagnose – herefter efter aftale	
Nyrefunktion	årligt – eller efter aftale	
Øjenkontrol	årligt – eller efter aftale	
Fodkontrol	årligt – eller efter aftale	

Husk at tage en snak om motion, rygning, medicin og sund mad med din behandler mindst én gang om året.