DISKUSSIONSGUIDE SOM HJ LP N R DU TALAR MED DIN L KARE ELLER DIABETESSJUKSK¥ TERSKA

B° rja med att kontrollera de saker du har kan ha upplevt:

- ☐ *K ª nsla av att du inte n¬r det resulat du vill trots dina anstr ª ningar att hantera din diabetes*
- ☐ *Ofta upplever h° ga och l¬ga blodsockerv ª rden*
- ☐ *Upprepade episoder av h° gt och l¬gt blodsocker f¬r dig att k ª nna dig l¬g, irriterad och tr° tt*
- ☐ *Oro f° r f° r l¬ga blodsocker*
- ☐ *Annat: …… ……...*

Nedan finner du n¬gra faktorer som ª r k ª nda f° r att orsaka blodsockersv ª ngningar. Kryssa f° r de omr¬den du vill diskutera:

☐ Medicinen jag tar

r din nuvarande behandling den mest l ª mpade f° r dig?

Vissa diabetesl ª kemedel, inklusive insulin, p¬verkar blodsockerniv¬erna och kan ge olika resultat hos olika m ª nniskor. ven om du f° ljer din f° reskrivna behandling exakt som din l ª kare har rekommenderat, kan du fortfarande uppleva toppar och dalar. Du ª r inte ensam om detta. Det ª r viktigt att k ª nna sig trygg och n° jd med sin diabetesbehandling. Varf° r inte fr¬ga din l ª kare om din behandling och dina doser ª r l ª mpliga eller om det finns andra mer l ª mplig behandlingsalternativ f° r dig?

☐ Min kost

Kan din l ª kare/diabetessjuksk° terska rekommendera en b ª ttre kostplan som passar din behandling b ª ttre?

En bra kostplan b° r passa med ditt schema, matvanor och medicinska behandling. Fr¬ga din v¬rdgivare om hj ª lp f° r att hitta r ª tt kostplan som kompletterar din behandling av diabetes och hj ª lper dig att uppn¬ ditt blodsockerm¬l.

☐ N ª r jag inte m¬r bra

Har din nuvarande eller kronisk sjukdom en inverkan p¬ din diabetesbehandling ?

En vanlig f° rkylning, influensa eller allergi kan ha en inverkan p¬ din diabetesbehandling och kan hindra dig fr¬n att uppn¬ ditt blodsockerm¬l. Ber ª tta f° r din l ª kare om andra medicinska tillst¬nd som du kan ha. Sm¬ f° r ª ndringar i din nuvarande behandling kan hj ª lpa dig att hantera ditt blodsocker b ª ttre under en sjukdom.

☐ Min aktivitetesniv¬

P¬verkar din niv¬ av fysisk aktivitet din blodsockerkontroll?

Regelbunden motion och en h ª lsosam kost i kombination med en l ª mplig / anpassad diabetesbehandling ª r viktigt f° r att hantera toppar och dalar. Tala med din l ª kare om niv¬n av motion som kan vara bra f° r dig. Han / hon kommer att kunna ber ª tta f° r dig om du beh° ver ª ndra din aktivitetsniv¬ , dina m¬ltider eller din medicinska behandling f° r att uppn¬ en b ª ttre balans p¬ ditt blodsocker.

☐ De g¬nger jag k ª nner mig l¬g eller stressad

Diskutera med din v¬rdgivare om din stress och ditt k ª nslom ª ssiga v ª lbefinnande eftersom dessa faktorer kan p¬verka din blodsockerkontroll.

Det finns en k ª nslom ª ssig b° rda som kommer med att hantera en kronisk sjukdom s¬som diabetes. Du ª r inte ensam, m¬nga m ª nniskor med diabetes upplever ofta h° ga niv¬er av diabetesrelaterad stress och ¬ngest. Den dagliga stressen av att hantera olika blodsockerniv¬er kan vara frustrerande och ° verv ª ldigande. Prata med din l ª kare, han / hon kan lugna dig genom att hj ª lpa dig att anpassa din medicinska behandling.

☐ Mina anteckningar

……
……
……
……