

# Som du frågar får du svar

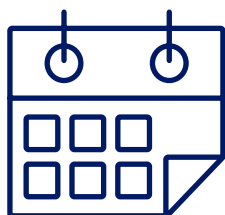
## – tips och råd inför ditt nästa sjukvårdsbesök



I livet med typ 2-diabetes kan det vara svårt att prioritera rätt. Allas diabetesresor är olika, så det är viktigt att ha regelbunden kontakt med sjukvården. Men att ställa de rätta frågorna vid besöken är inte alltid lätt.

För att hjälpa dig få ut det mesta av ditt nästa sjukvårdsbesök har vi tagit fram frågor som du kan förbereda för att komma hem med svaren just du behöver. För att göra detta ännu enklare kan du skriva ut denna guide och fylla i de boxar som passar dig inför din nästa kontroll.

# 1. Hälsa nu är viktigt för framtiden



Kost och motion viktigt för att sänka ditt HbA1c, men också för att minska risken att utveckla komplikationer som hjärt och kärlsjukdomar.<sup>1,2</sup> Ingen person med typ 2-diabetes är den andra lik. Men du kan påverka din framtida hälsoprognoz genom att göra vad du kan nu.<sup>3</sup>

- Vilka framtida risker relaterat till min typ 2-diabetes behöver jag känna till?
- Kan ett för högt blodsocker påverka min livslängd?
- Vilka målvärden (blodsocker, blodtryck, blodfetter etc) bör jag ha för att minska risken för komplikationer?
- Hur kan jag sänka mitt HbA1c?
- Vad kan hjälpa mig att nå mitt vikt mål?
- Vad händer om jag inte ser över min vikt när jag har typ 2-diabetes?

# 2. Medicinsk behandling



Även om insulin och metformin antagligen är de mest kända behandlingarna av diabetes, finns det många andra alternativ som kan passa bättre för sjukdomens olika faser. För efter en längre tids sjukdom kan det behövas en kombination av olika läkemedel för att hålla blodsockret i kontroll.<sup>4</sup>

- Finns det några tillgängliga läkemedel som kan hjälpa mig att minska risken för framtida komplikationer?
- Vilka läkemedel skulle passa mig, och varför?

**References:** 1. National Health Service. Food and keeping active [online] August 2020. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/food-and-keeping-active/>. Accessed on 5 October 2021. 2. Diabetes.co.uk. Diabetes and Weight Management [online] January 2019. Available from: <https://www.diabetes.co.uk/features/diabetes-and-weight-management.html>. Accessed on 5 October 2021. 3. American Diabetes Association (Diabetes.org). How Type 2 Diabetes Progresses [online] October 2021. Available from: <https://www.diabetes.org/diabetes/how-type-2-diabetesprogresses>. Accessed on 5 October 2021. 4. Buse JB, et al. Diabetes Care. 2020;43(2):487-493.