

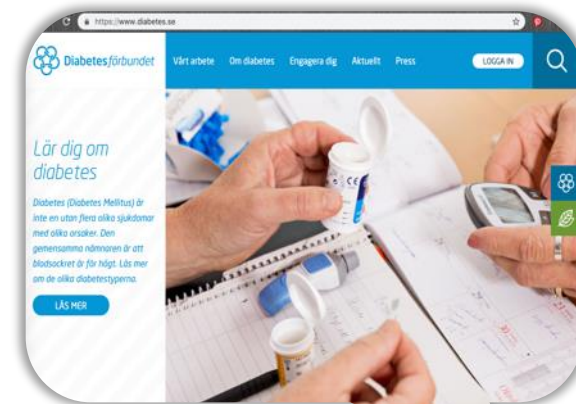


Välkommen!

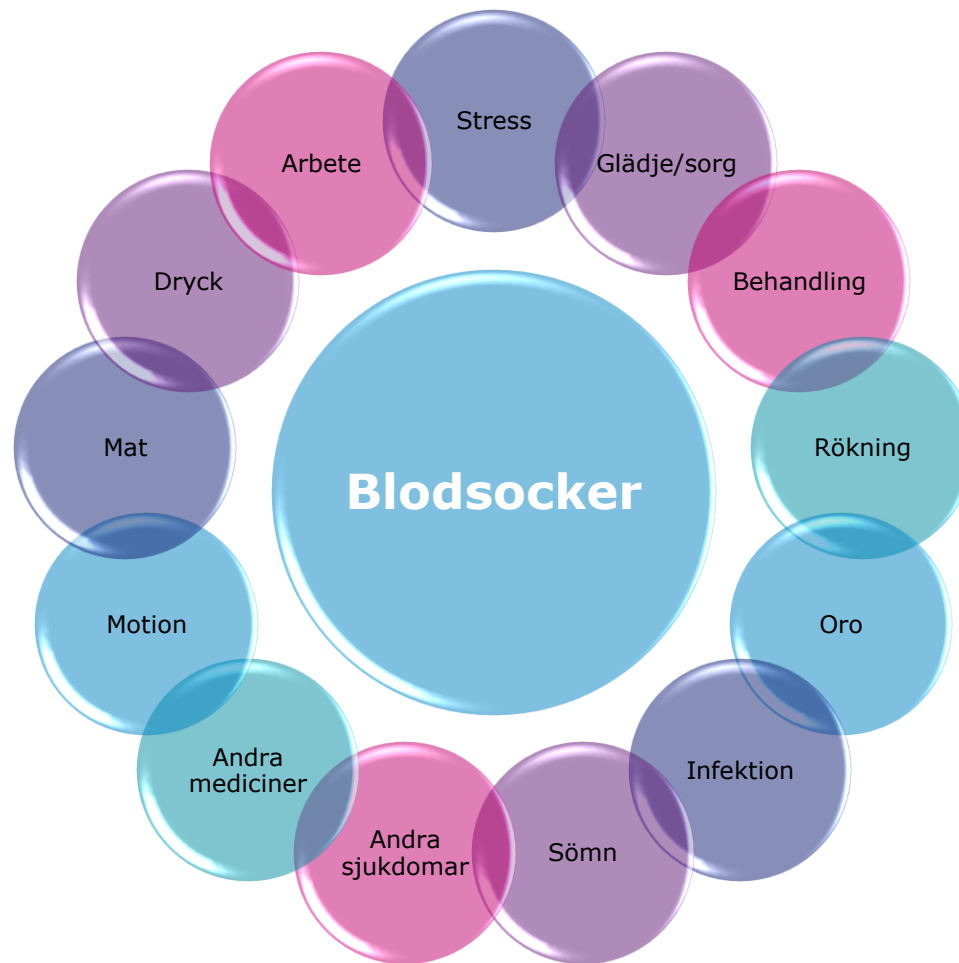
Träff 5 - Att leva med diabetes



Tips till varandra för att hantera sin diabetes i vardagen



Vad påverkar blodsockret?



Varför är det viktigt med sömn?

Minskar risken för:

- Högt blodsocker
- Övervikt
- Depression
- Hjärtinfarkt
- Långvarig sömnstörning ökar infektionskänsligheten, försämrar HbA1c och blodfetter
- Fysisk aktivitet förbättrar sömnen

Ref: Nationella programrådet diabetes 2014



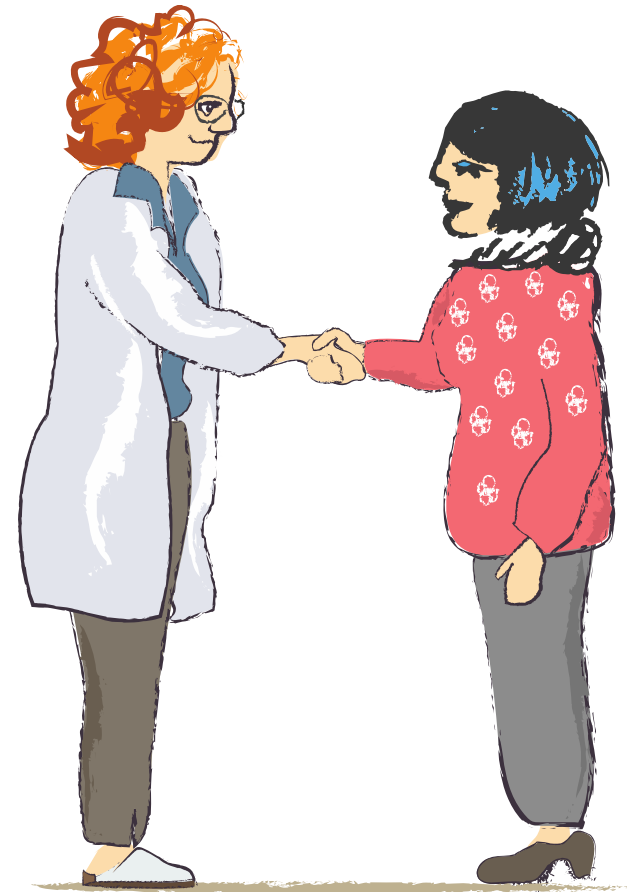
Diabetes kan påverka psykisk hälsa

- Upplevelse av nedstämdhet
- Depression
- Stress
- Fysisk aktivitet kan lindra besvären
- Vid behov samtalskontakt med kurator/psykolog



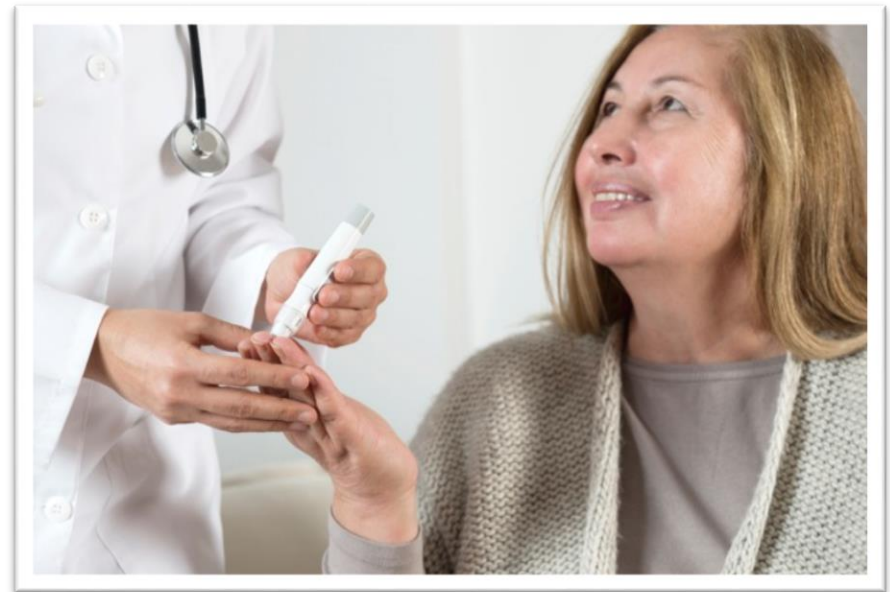
Regelbunden uppföljning

- Besök hos din läkare en gång/år (ibland oftare)
- Besök hos din diabetessjuksköterska en till fyra gånger/år
- Bestäms utifrån:
 - Blodsockernivån
 - Ditt behov av kunskap och stöd



Vad ingår i besöket?

- Dina frågor och problem, diabetes i vardagen
- Diskussion om dina blodsockervärden, fysisk aktivitet, mat- och rökvanor
- Vikt, BMI, blodtryck och midjemått
- Injektionsteknik
- Hjälpmedel



Forts... vad ingår i besöket?

- HbA1c
- Fotundersökning
- Blodfetter – kolesterol
- Äggvita i urin
- Remiss till ögonundersökning
- EKG



Behandlingsmål för blodfetter

Risk för hjärt-kärlsjukdom om dessa värden inte följs

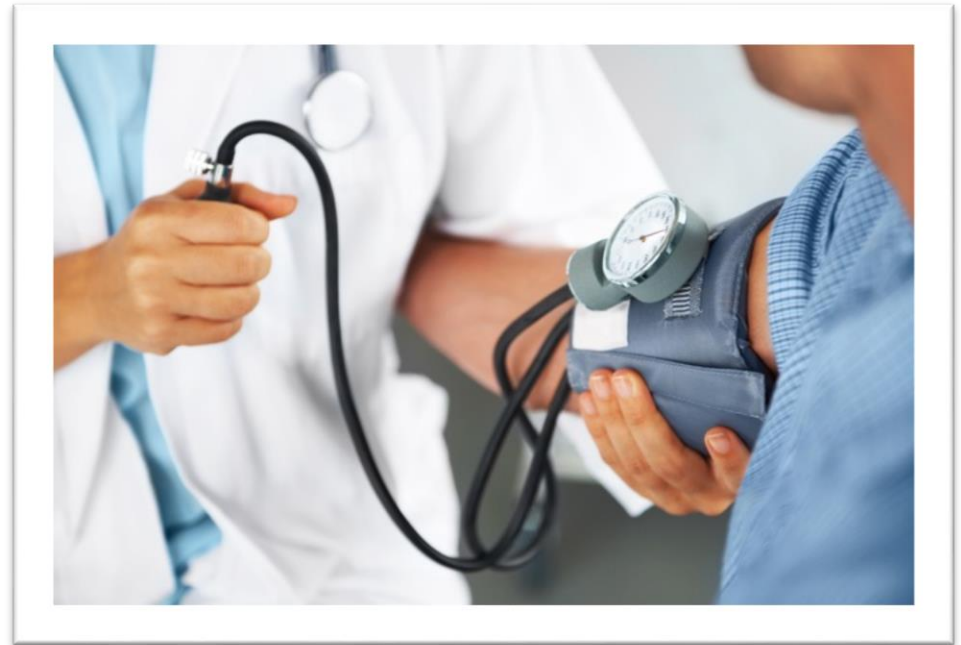
Total kolesterol	< 4,5 mmol/l
LDL kolesterol	< 2,5 mmol/l
HDL kolesterol kvinnor	> 1,3 mmol/l
HDL kolesterol män	> 1,0 mmol/l
Triglycerider	< 1,7 mmol/l

Ref: Nationella riktlinjer 2017

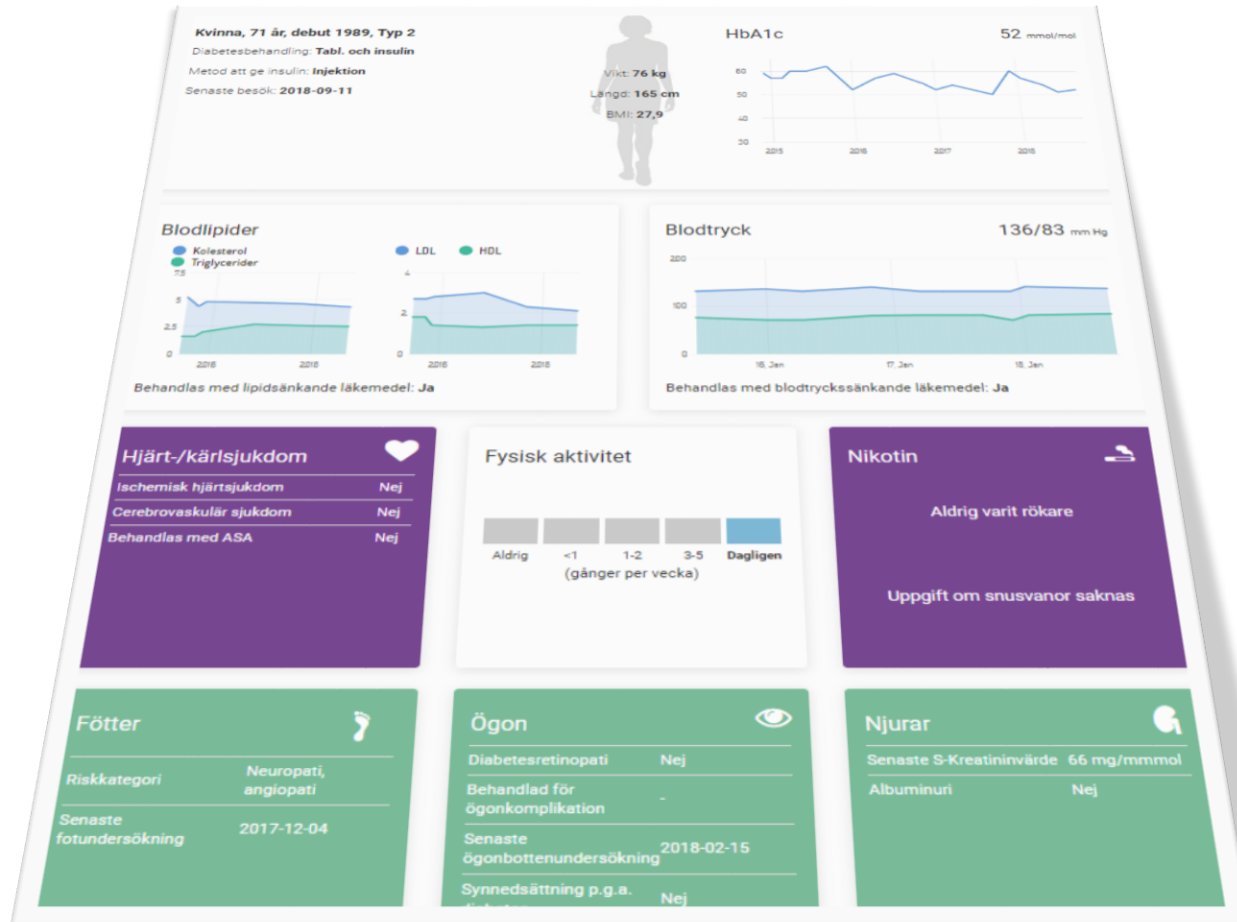
Behandlingsmål för blodtryck

- Målvärde blodtryck:
 $\leq 140/85$ mmHg
- Lägre blodtryck vid njursjukdom
- Äldre – högre blodtryck accepteras

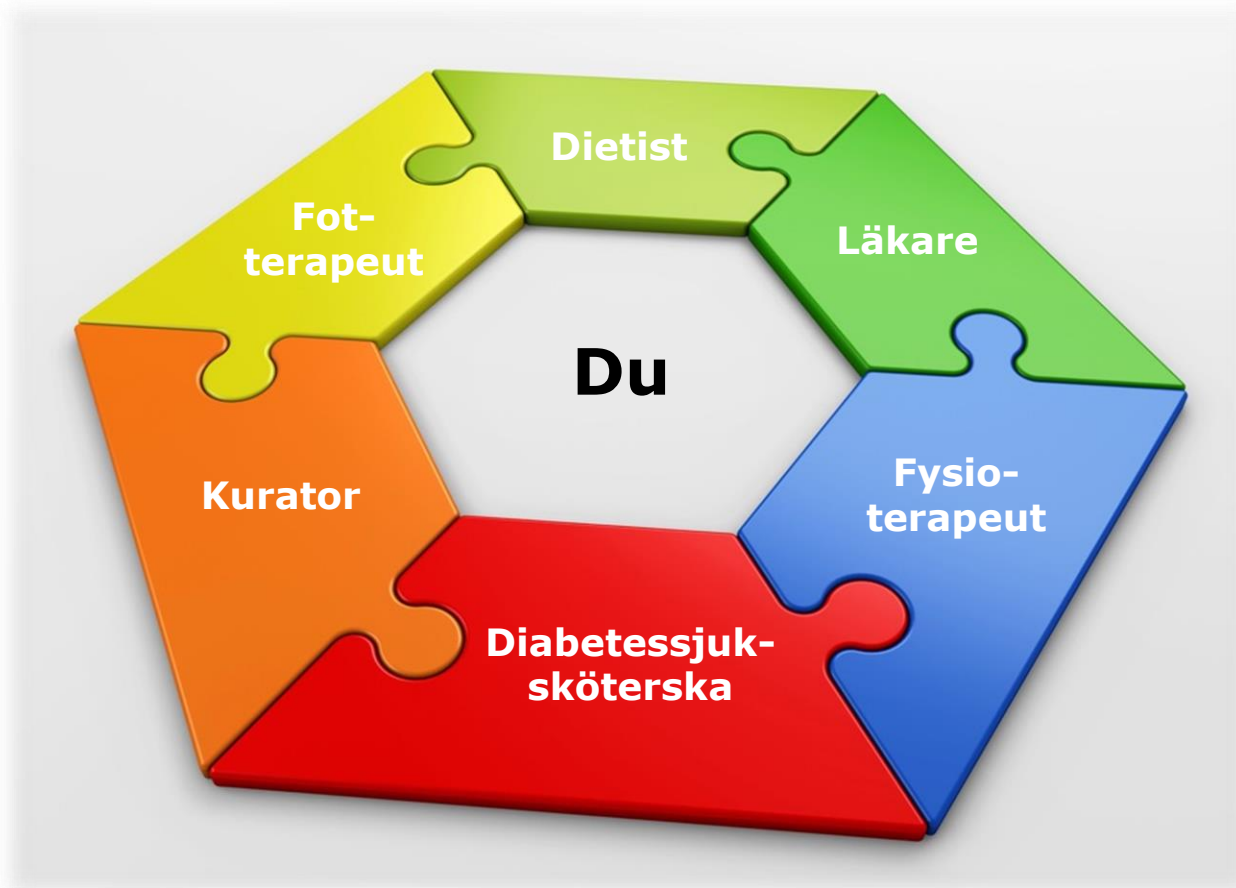
SoS Nationella riktlinjer diabetes 2017



Öka din delaktighet – diskutera NDR-profilen



Teamarbete – samverkan



Övrigt

- Diabetesförbundet
- Resor
- Körkort



Diabetesförbundet Vårt arbete Om diabetes Engagera dig Aktuellt Press

Leva med diabetes

- Träna med diabetes
- Mat och recept
- Diabetes i förskola och skola
- Blodsocker (kontroll)
- Personliga berättelser
- Resor
- Arbeta och studera utomlands
- Resa med diabetes**
- Sex och graviditet
- Att få diabetes
- Behandling och hjälpmedel
- Försäkringar

Resa med diabetes

Att resa med diabetes är inget problem men det kräver planering, särskilt vid längre resor.

Det är viktigt att du i god tid innan din resa tar reda på några viktiga saker som underlättar din utlandsvistelse. Det gäller exempelvis försäkringskydd, recepthantering



"En främmande person berättade att jag hamnat i insulincoma"
Läs krönikör Lena Wroden berättelse

Diabetes

Din tidning från Diabetesförbundet

Molly Sandén är redo
Nu vill hon sprida kunskap om diabetes

NYTTA STOLEN
"Det är viktigt att alla med typ 1-diabetes ska erbjudas både insulinpump och CGM."

GUNNAR SÄRKE, LANDSTINGET DALARNA

Ojämlig vård
Stora skillnader i svensk diabetesvård

SKALDJUR
Läcker från havet

NY PUMP
Nytt pump reglerar både högt och lågt blodsocker

AKTUELLT
Dyrt körkortstest utan garanti

Mer & mer / En tidning om att leva med diabetes / Viktigt så kr

BUK ELLER GODIS?
Lilli-Mickel och hans vänner är godissugnat

Vad vill/kan jag göra?

- Fundera under 2-3 minuter
- Dela gärna till övriga





Vad tar ni
med er?