

Uppföljning av diabetes

Du har fått en bokad tid till diabetessköterska som en del av din årliga diabeteskontroll. Inför besöket ska du göra dessa förberedelser.

Ta blodprover

Prover tas på laboratoriet minst en dag före besöket. Laboratoriet har drop-in vardagar mellan klockan 08.00–11.30. Anmäl dig i receptionen vid ankomst.

Ät inget innan provtagningen

Du behöver fasta innan provtagningen. Du får inte äta efter klockan 22 kvällen före. Det går bra att dricka ett litet glas vatten.

Ta eventuella läkemedel som vanligt om du inte har fått någon annan information av vårdpersonalen. Kontakta din diabetessköterska om du är osäker.

Morgonurinprov

Till besöket ska du ta med ett urinprov med morgonurin.

Förberedelser

Du kan hämta en burk för urinprov kostnadsfritt på hälsocentralen. Det går också bra att ta med urinen i ett kärl som är väl rengjort. Kärlet får gärna vara i plast. Om du använder ett eget kärl, märk det med ditt namn och personnummer.

Ta provet direkt efter att du har vaknat på morgonen.

Gör så här

1. Kissa först lite i toaletten.
2. Kissa sedan i ett väl rengjort kärl, till exempel en engångsmugg.
3. Fyll burken för urinprov med en liten mängd urin, cirka 10 milliliter.
4. Förvara urinprovet i kylskåp fram tills besöket.

Blodtrycksmätning i hemmet

Om du har möjlighet att mäta ditt blodtryck hemma ser vi gärna att du gör det inför provtagningen och noterar värdena. Har du ingen blodtrycksmätare kan du även göra det i vårt blodtrycksrum.

Mät ditt blodsockervärde

Mät och skriv ner ditt blodsockervärde under två dagar i följd. Mät ditt blodsocker vid följande tidpunkter under båda dagarna:

- **Morgon:** innan du har ätit frukost och två timmar efter frukost.
- **Lunch:** innan du har ätit lunch och två timmar efter lunch.
- **Middag:** innan du har ätit middag och två timmar efter middag.
- **Kväll:** innan du går och lägger dig.

Om det är stor skillnad mellan två värden under samma dag, anteckna vad du har ätit innan mätningen. Anteckna också om du har motionerat.