

## Årskontroll av din diabetes

Nu är det dags för din årliga diabeteskontroll. För att vi ska kunna göra en rättvis bedömning av din behandling är det viktigt att vi har ett bra underlag. Av den anledningen vill vi att du kommer och lämnar prover senast några dagar innan besöket. Du ansvarar själv för att antingen komma på drop-in provtagning (måndag-torsdag 08.30-09.45) eller boka tid för provtagning via 1177.se eller telefon.

### På provtagningsdagen ska du

- Vara fastande från klockan 22.00 kvällen före provtagningen. Det går bra att ta morgonmediciner med vatten.
- Ta med ett morgonurinprov. Det finns provtagningsburkar på hälsocentralen alternativt ta en ren, lämplig burk hemifrån. Kissa först ut lite urin i toaletten innan du samlar in urin för provtagningen.

### Blodsockerkurva

Om du har en blodsockermätare hemma som du använder vill vi att du gör en blodsockerkurva under två-tre sammanhängande dagar inför besöket. Det är viktigt att du fyller i **namn** och **personnummer** på kurvan.

Blodsockerkurvan ska innehålla test av blodsockret vid följande angivna tidpunkter för alla dagarna.

- Direkt på morgonen innan frukost samt två timmar efter frukost
- Innan lunch samt två timmar efter lunch
- Innan middag samt två timmar efter middag
- Kvällen (innan sänggående)
- Under natten (om du vaknar)

Fundera även kring frågorna här nedanför och skriv upp reflektioner kring dem:

- Hur påverkas ditt blodsocker beroende på vad du ätit eller hur mycket du ätit?
- Hur påverkas ditt blodsocker av motion, till exempel en rask promenad på 20 minuter?

När vi fått provsvaren kommer du att få återkoppling i efterhand.