

Årliga diabetesprover

Nu är det dags att lämna dina årliga diabetesprover. 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 som du kan ta med dig till provtagningen. 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.