

Välkommen till diabetesuppföljning

Du har fått en kallelse med två tider som avser två olika besök som du behöver förbereda dig inför.

Första besöket - Provtagning

Ät inte natten före provtagning

Du ska vara fastande inför provtagningen vilket innebär att du inte ska äta eller dricka efter klockan 22.00 kvällen före besöket. Du får endast dricka vatten och ta eventuella mediciner om inget annat anges i kallelsen.

Morgonurinprov

Du ska även ha med dig ett morgonurinprov till detta besök. Du kommer att behöva ett provrör för att lämna in urinprovet. Provrör finns att hämta gratis vid laboratoriet på hälsocentralen.

Provet ska tas direkt efter att du vaknat på morgonen. Kissa först ut lite urin i toaletten. Kissa sedan i en engångsmugg eller i något annat väl tvättat kärl. Fyll därefter provröret med cirka 10 milliliter urin, vilket motsvarar lite mer än hälften av en matsked och förvara i kylskåp fram till inlämning vid laboratoriet på hälsocentralen. Ta gärna med dig ett nytt provrör hem när du har lämnat in ditt prov.

Undvik tung fysisk aktivitet dagen före provtagningen. Analysen av urinprovet ska heller inte genomföras om du har feber, urinvägsinfektion, hjärtsvikt, menstruation eller nyligen genomfört en röntgenundersökning med kontrast.

Andra besöket - Mottagningsbesök

Blodsockerserie

Inför mottagningsbesöket vill vi att du skriver ner en blodsockerserie under **två sammanhängande** dagar.

Blodsockerserien ska innehålla test av blodsockret vid följande angivna tidpunkter för båda 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:

- Ser du någon skillnad i dina blodsockervärden i samband med hur mycket du ätit eller vad du ätit?
- Ser du någon skillnad i dina blodsockervärden när du har motionerat?