

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 ta med dig ett morgonurinprov till detta besök. Provrör finns att hämta gratis på Hälsocentralen. Om du inte har möjlighet att hämta ett provrör går det bra att ta med urinen i ett väl rengjort kärl. Ta med dig ett nytt provrör hem när du är på Hälsocentralen så har du till nästa gång.

Provet ska tas direkt efter att du vaknat på morgonen. Kissa först ut lite urin i toaletten. Kissa sedan i en engångsmugg eller i ett väl rengjort kärl. Fyll därefter ett provrör med cirka 10 milliliter urin. Förvaras i kylskåp fram till inlämning.

Andra besöket — Mottagningsbesök

Frågeformulär i 1177

Om du ska träffa diabetessköterska kommer ett frågeformulär gällande levnadsvanor skickas till din sida på 1177. Vi önskar att du fyller i detta formulär senast två dagar innan mottagningsbesöket.

Om du inte har tillgång till 1177 eller svårigheter att hantera tekniken behöver du inte fylla i formuläret

Blodsockerserie

Inför mottagningsbesöket vill vi att du skriver ner en blodsockerserie under **två sammanhängande** dagar. Ta med listan till besöket.

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:

- 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?