



# MIN DIABETESJOURNAL

Navn:

Diagnoseår:

Dato for undersøgelse	Jeg skal have undersøgt	Resultat af undersøgelse	Optimale mål
Undersøgelser hver 3. måned			
____/____ 20__	Langtidsblodsukker (HbA1c) Blodtryk Samtale med lægen om livsstil (rygning, mad, motion, vægt, humør)		< 6,5 % (48 mmol/mol)* < 130/80 mmHg**
____/____ 20__	Langtidsblodsukker (HbA1c) Blodtryk Samtale med lægen om livsstil (rygning, mad, motion, vægt, humør)		< 6,5 % (48 mmol/mol)* < 130/80 mmHg**
____/____ 20__	Langtidsblodsukker (HbA1c) Blodtryk Samtale med lægen om livsstil (rygning, mad, motion, vægt, humør)		< 6,5 % (48 mmol/mol)* < 130/80 mmHg**
____/____ 20__	Langtidsblodsukker (HbA1c) Blodtryk Samtale med lægen om livsstil (rygning, mad, motion, vægt, humør)		< 6,5 % (48 mmol/mol)* < 130/80 mmHg**
Undersøgelser 1 gang årligt			
____/____ 20__	Totalkolesterol + LDL kolesterol		< 4,5 mmol/l*** < 2,5 mmol/l***
____/____ 20__	Nyrer		
____/____ 20__	Øjne		
____/____ 20__	Fødder		
Jeg skal huske at spørge / tale med min behandler om:			

\* < 7,5 % (58 mmol/mol) ved hjerte-/karsygdom

\*\* < 125/75 mmHg ved nyrepåvirkning

\*\*\* < 4,0 mmol/l og 2,0 mmol/l ved hjerte-/karsygdom



## Hold balancen med diabetesjournalen

Diabetesjournalen gælder for et år. Skemaet i midten giver dig et overblik over de undersøgelser, du bør få foretaget i løbet af 1 år. Her kan du også notere dine resultater.

Det er vigtigt, at du jævnlige går til kontrol med din diabetes, så du kan få den optimale behandling. Med en velreguleret diabetes øger du chancen for at udsætte eller undgå følgesygdomme og de gener i hverdagen, en dårligt reguleret diabetes medfører.

Ønsker du at følge dine tal over længere tid og få et overblik over udviklingen, har du som medlem af Diabetesforeningen adgang til dit personlige, digitale diabetesbarometer. Her kan du efter hvert lægebesøg taste dine resultater ind og få gode råd til, hvordan du kommer nærmere dine mål.

Læs mere på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) og følg dine egne tal på [www.diabetesbarometer.dk](http://www.diabetesbarometer.dk)

### Min medicin

Navn på medicin	Dosis

### Mine behandlere

Behandler	Navn / kontaktperson	Telefonnummer
Læge		
Fodterapeut		
Øjenlæge		
Ambulatorium		