

Å leve med diabetes



Behandling type 2 diabetes



Balansert og variert kosthold



Regelmessig fysisk aktivitet



Egenmåling av blodsukker



Tabletter og insulin



Regelmessig helsekontroll hos fastlege



Regelmessig helsekontroll hos fastlege

- **Hver tredje måned:**
 - For å måle Hba1c, blodtrykk og vekt
 - Samtale om motivasjon og mulighet for å optimalisere levevaner (økt fysisk aktivitet, røykeslutt, kosthold, søvn)
 - Bivirkninger av medisiner?
 - Føtter - fotpleie
 - Henvise til hjelp med endring av levevaner?
 - Sette individuelle behandlingsmål
 - Vurdere intensivert medisinsk behandling dersom behandlingsmålene ikke oppnås



Regelmessig helsekontroll hos fastlege

- **En gang årlig – ÅRSKONTROLL**

- Særskilt fokus på forebygging av senkomplikasjoner
- Måle kolesterol, nyrefunksjon (eGFR) i tillegg til punktene i rutinekontrollene (Hba1c, BT, vekt)
- Samtale om psykisk helse
- Seksualitet
- Henvise øyekontroll
- EKG (hjerteundersøkelse)
- Undersøkelse av føtter med monofilament og fotpuls
- Ved bruk av insulin; undersøke injeksjonssteder
- Kartlegge levevaner; kosthold, fysisk aktivitet, røykevaner (tobakksbruk)

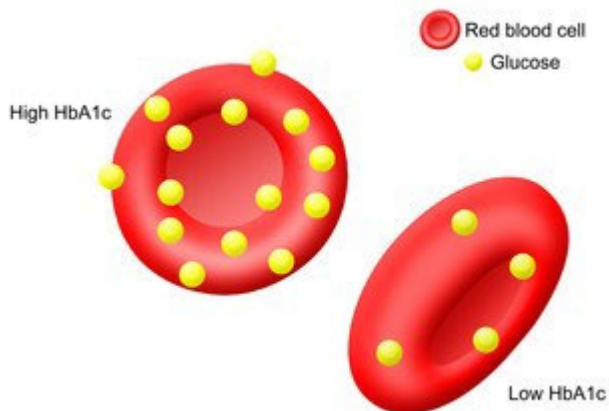
Behandling av diabetes



En god
hverdag

Et langt
liv

Utvikling av senkomplikasjoner kan forebygges med riktig behandling

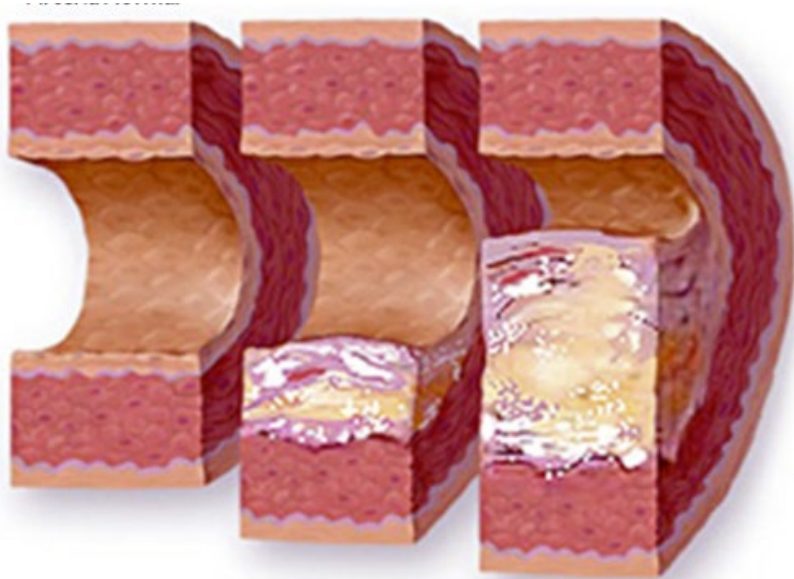
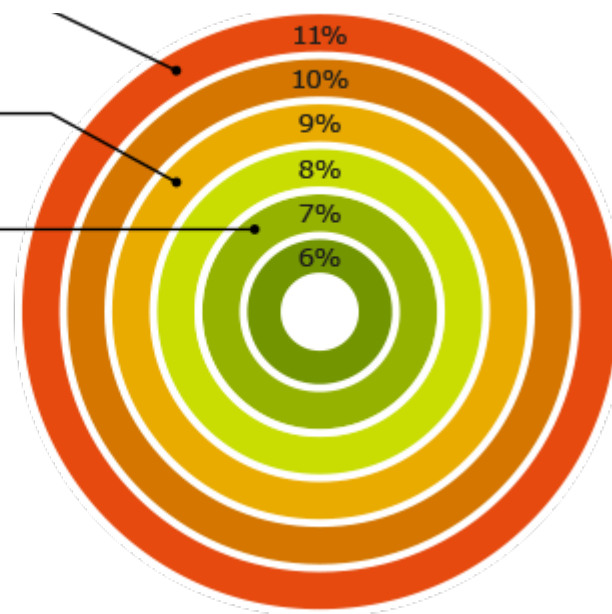


Svært høy risiko

Økt risiko

Lavere risiko

Hba1c Nivå



Diabetes senkomplikasjoner



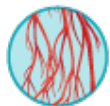
ØYESKADE

De små blodkarene bak øyet blir skadet, noe som påvirker synet



NYRESKADE

De små blodkarene i nyrene blir skadet slik at nyrene fungerer dårligere



NERVESKADE

De små blodkarene i nervene blir skadet og påvirker hvordan nerven fungerer. Dette kan påvirke hele kroppen



SLAG

Blodkarene kan bli blokkert av fett. Dette kan stoppe blodtilførselen til en del av hjernen og forårsake skade



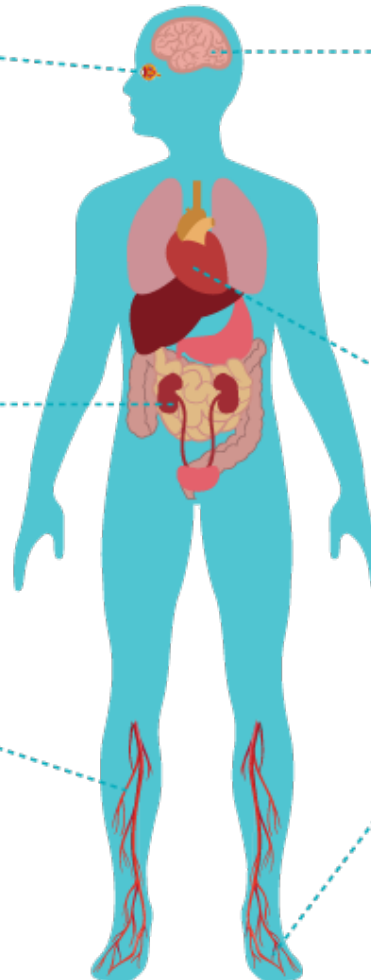
HJERTESYKDOM

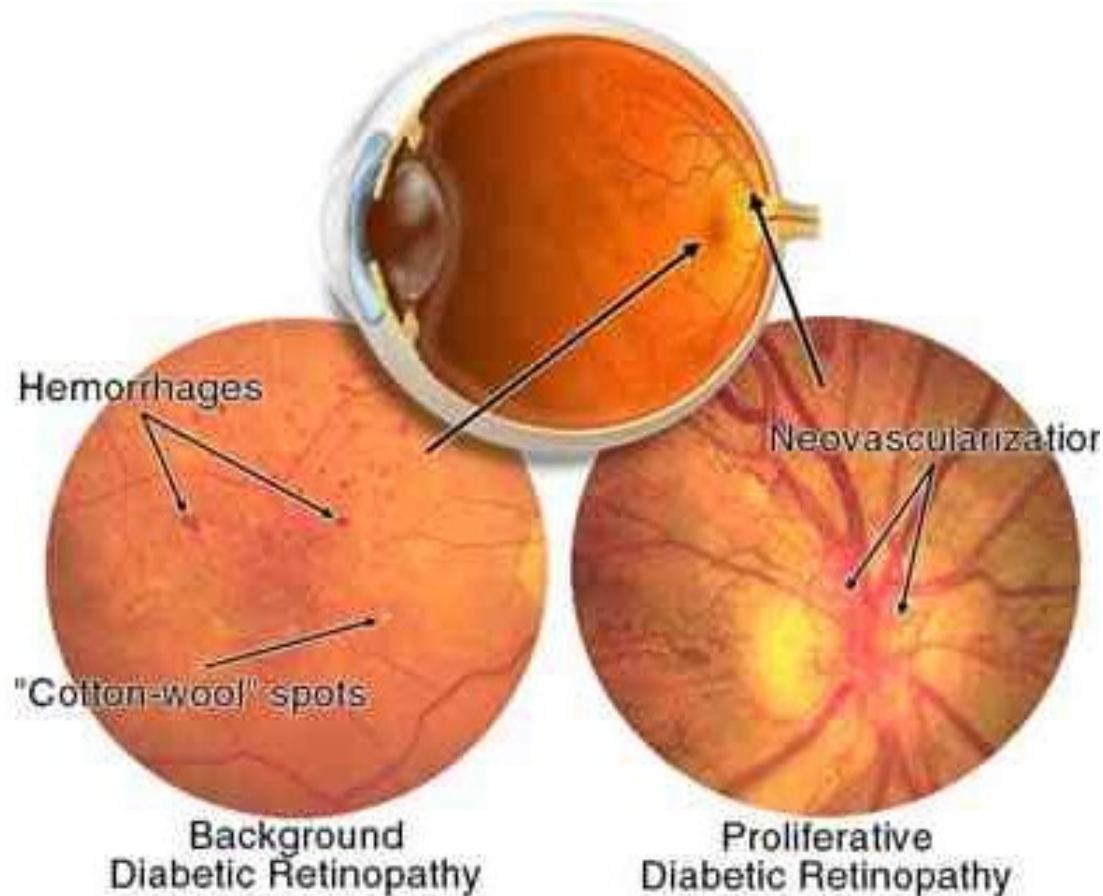
Blodkarene kan bli blokkert av fett. Dette kan gi dårlig blodtilførsel til hjerte, eller til og med føre til hjerteinfarkt



FØTTER

Skade på blodkarene i føttene kan gjøre at man mister følelsen i føttene og de blir mer utsatt for skade. Høyt blodsukker kan også gi langsommere tilheling





Øyeskade

Diabetisk retinopati oppstår når et forhøyet blodsukker gjør at det skjer i udsivning fra de små blodkarene i netthinnen og i værste fall nyutvikling (neovaskularisation) av blodkar i netthinnen kalt "proliferativ retinopati". Disse blodkarene kan bryte og gjøre øyet blindt.

Alle skal gå til øyekontroll, fundusfoto x 1 årlig eller hvert annet år

Seksuelle problemer

Impotens forekommer hos 35-50 % av menn med diabetes

Manglende lyst kan også være et problem for begge kjønn

Behandle blodsukker for å forebygge

Søk råd og hjelp hos fastlegen



Et godt kjerringråd ?



STIV KULING

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

Til ettertanke

- Å leve godt med diabetes – kan være en utfordring i skyggen av risiko for senkomplikasjoner.
- Hvordan kan man finne balansen og skape en god hverdag?

