

S3. MIT BLODSUKKER

FORMÅLET med øvelsen er at tale om for højt blodsukkerniveau med udgangspunkt i den konkrete patients seneste blodsuktermålinger og den betydning, patienten selv tillægger sine målinger. Øvelsen belyser også patientens bekymring med hensyn til blodsukkerreguleringen.

PRAKTISK Brug øvelsesark S3, og hav eventuelt illustrationsarkene A-D liggende fremme til inspiration og overblik.

Det er en god idé at have patientens seneste HbA1c-målinger parat, så man kan tale om HbA1c over tid.

Noter de forskellige målinger på pilen, og bed patienten reflektere over, fortælle og notere på arket, hvad det siger ham/hende om blodsukkerreguleringen.

En skala-måling af graden af bekymring for blodsukkerniveau sætter direkte fokus på, om patienten føler sig bekymret. Dialogen kan følges op af en eller flere andre øvelser efter behov.

Tag inden samtalen en kopi af øvelsesarket, som kan downloades på www.steno.dk

Giv patienten det udfyldte ark med hjem, og tag selv en kopi.

TRIN FOR TRIN

- Forklar kort, hvad øvelsen går ud på.
- Hvis HbA1c har ændret sig, kan der spørges ind til forandringer.
- Hvis HbA1c er steget, kan man spørge ind til en eventuel tidligere mere hensigtsmæssig adfærd eller tale om at optimere eller intensivere medicineringen.
- Hvis HbA1c er faldet, kan man fastholde eller yderligere forbedre resultatet ved at tale om konkrete, positive ændringer og på den måde styrke patientens motivation.
- Lad om muligt patienten selv skrive på arket.
- 'Mit blodsukker'-øvelsen vil med fordel kunne efterfølges af 'Forhøjet blodsukker'-øvelsen.
- Alternativt kan øvelserne 'Behandling af type 2 diabetes' og/eller 'Senkomplikationer til diabetes' være en naturlig fortsættelse af øvelsen, eller man kan gå til 'Mål og plan' (del 2).

ØVELSESARK S3

MIT BLODSUKKER

Langtidsblodsukker (HbA1c)

6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5 %
48	53	58	64	69	75	80 mmol/mol

✗ Sæt kryds

Hvad viser den/de seneste målinger) af mit langtidsblodsukker?
Hvad siger det mig om min blodsukkerregulering?

.....

.....

.....

.....

I hvor høj grad er jeg bekymret for mit blodsukker?
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er 'slet ikke' og 10 er 'meget'

0 |-----| 10

✗ Sæt kryds

steno
LIFE-SCIENCE CENTER