

Sådan kan du forberede dig til din telefonkonsultation

Det er en god idé at overveje, hvad du gerne vil tale med din behandler om. Måske er der ikke tid til det hele, så start med at fortælle det, der er vigtigst for dig.

Eksempler på relevante emner kan være:

- håndtering af din diabetes i hverdagen
- kulhydrattælling
- vægttab
- motion
- problemer med sensor
- problemer med indstilling af insulinpumpe
- sygdom - f.eks. feber eller tandpine
- fornyelse af recepter
- problemer med for højt eller lavt blodsukker
- symptomer på stress
- sex og samliv
- ferie og rejse
- eksamensbrev

Her kan du skrive nogle stikord til dig selv. Du skal ikke sende noget retur til SDCC:

Blodsukker, sensor eller pumpedata:

For at få mest muligt ud af samtalen, er det vigtigt, at du har data fra dit blodsukkerapparat, din sensor og/eller din Pumpe klar, når din behandler ringer. Du kan på en nem måde dele data med din behandler ved at gå ind på hjemmesiden www.sdcc.dk:

- Tryk på 'Undersøgelse og behandling'
- Gå til 'Behandling type 1 diabetes'
- Tryk på 'Sådan kan du dele data fra blodsukkerapparat, insulinpumpe og sensor aflæser med SDCC'.

Er det ikke muligt at uploade dit blodsukkerapparat, så aflæs resultaterne for de sidste 14 dage:

- Gennemsnit blodsukker: _____ mmol/l.
- Antal målinger i gennemsnit/dag: _____ målinger/dag

Er det ikke muligt at uploade din sensor (Libre/CGM), så aflæs data for de seneste 14 dage:

- Gennemsnit sensorsukker: _____ mmol/l.
- Procent tid over 10 mmol/l: _____ %
- Procent tid mellem 3,9 og 10 mmol/l: _____ %
- Procent tid under 3,9 mmol/l: _____ %

Uanset, om du har uploadet data fra dit blodsukkerapparat, din sensor eller din Pumpe, vil vi gerne have, at du overvejer:

- om du kan mærke, hvis du har lavt blodsukker (under 3,0 mmol/l)?
- om du har målt uforklarligt lavt blodsukker siden sidst?
- hvad dit blodsukker er, når du står op, og når du går i seng?
- om dit blodsukker typisk stiger mere end 4 mmol/l efter måltiderne?
- om det falder igen, eller du må tage ekstra insulin?
- om du når dit målblodsukker, hvis du tager ekstra insulin uden at spise?
- om der er andet, du har bemærket?

Mål gerne dit blodtryk:

Lav tre målinger om morgenen, inden vi ringer, hvis du har et blodtryksapparat hjemme:

1) ____/____ 2) ____/____ 3) ____/____

Og vej dig gerne:

Vej dig med tøj, men uden sko, så det er sammenligneligt med vægten fra ambulatoriet: _____ kg.