

SAMTALEVEILEDNING FOR Å HJELPE DEG MED Å SNAKKE MED HELSEPERSONELLET

Begynn med å krysse av de punktene du kanskje opplever:

- Føler at du ikke får de resultatene du vil av innsatsen for å behandle diabetesen*
- Har hyppige blodsukkersvingninger*
- Hyppige episoder med høyt blodsukker og lavt blodsukker, slik at du føler deg trist, irritabel og trøtt*
- Bekymrer deg om en episode med lavt blodsukker*
- Annet:*

Nedenfor har vi listet opp noen faktorer som er kjent for å gi blodsukkersvingninger. Kryss av de områdene du har lyst til å diskutere:

Kostholdet mitt

Kan helsepersonellet anbefale en bedre kostholdsplan med behandlingsalternativet ditt?

En god måltidsplan skal passe med timeplanen din, spisevanene dine og den medisinske behandlingen din. Be helsepersonellet om hjelp til å finne den riktige måltidsplanen som vil utfylle behandlingsalternativet for diabetes og hjelpe deg med å oppnå målet ditt for blodsukkernivå.

Når jeg ikke føler meg bra

Påvirker den nåværende kroniske sykdommen din diabetesbehandlingen?

Hvis du er forkjølet, har influensa eller er allergisk, kan det påvirke den medisinske diabetesbehandlingen, og dermed hindre deg i å oppnå målnivået for blodsukkerkontroll. Fortell helsepersonellet om eventuelle andre medisiner du tar. Små endringer i behandlingen din kan hjelpe deg med å kontrollere blodglukosen bedre under sykdom.

Aktivitetsnivået mitt

Påvirker det fysiske aktivitetsnivået ditt blodsukkerkontrollen?

Jevnlig mosjon og et sunt kosthold kombinert med riktig/tilpasset medisinsk diabetesbehandling er viktig for å kontrollere svingninger. Snakk med helsepersonellet om hva slags aktivitetsnivå som kan være bra for deg. De vil kunne fortelle deg om du trenger å endre aktivitetsnivå, måltider eller den medisinske behandlingen for å oppnå en bedre blodsukkerbalanse.

Når jeg føler meg trist eller stresset

Snakk med helsepersonellet om stressnivåene dine og ditt følelsesmessige velvære, ettersom disse faktorene kan påvirke den glykemiske kontrollen.

Det følger en følelsesmessig belastning med å kontrollere en kronisk tilstand som diabetes. Du er ikke alene, det er mange diabetikere som ofte opplever en stor grad av uro og angst i forbindelse med diabetes.

Stresset med den daglige behandlingen med ulike resultater i blodsukkernivå kan være frustrerende og overveldende. Snakk med helsepersonellet, de kan hjelpe deg med å tilpasse den medisinske diabetesbehandlingen.

□ **Medisinen jeg tar**

Er den behandlingen du får, den som er best for deg?

Diabetesmedisiner kan gi ulike resultater hos ulike personer. Selv om du følger den forskrevne behandlingen nøyaktig slik legen har anbefalt, kan du likevel oppleve blodsukkersvingninger. Du er ikke alene. Det er viktig at du er fornøyd med diabetesbehandlingen. Du kan spørre legen om behandlingen er riktig for deg.

Mine notater

Bruk plassen nedenfor til å ta notater om de punktene over som du ønsker å snakke om:

.....
.....
.....
.....