

Emner jeg gerne vil tale om

- Hvordan jeg går og har det
- Hvordan det går med at tage medicin
- Hvordan det går med mit blodsukker
- Motion
- Kost

XXXXXXXXXX

TAL OM TALENE

Kender du dine behandlingsmål for din type 2-diabetes?



Tal om tallene

Mere end 8 ud af 10 personer med type 2-diabetes har enten ikke har fået eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres langtidssukker. Det viser en undersøgelse fra Diabetesforeningen. Og mange kender heller ikke deres eget blodtryk, LDL-kolesterol-tal (det 'lede' kolesterol) og egen vægt.

Det er ellers vigtige tal, der har stor betydning for din diabeteskontrol og ofte er grundlaget for en god behandling. For hvis ikke du kender dine behandlingsmål, så er det svært at nå dem. Derfor er det vigtigt, at du taler med din behandler om tallene.

83%

med type 2-diabetes har ikke eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres langtidssukker (HbA_{1c})



83%

med type 2-diabetes har ikke eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres vægt



93%

med type 2-diabetes har ikke eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres LDL-kolesterol (det 'lede' kolesterol)



72%

med type 2-diabetes har ikke eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres blodtryk



Kender du dine behandlingsmål?

Selvom du har type 2-diabetes, kan du leve et godt liv – og ikke mindst reducere risikoen for alvorlige komplikationer på langt sigt. Men det er en forudsætning, at du kender dine diabetestal og taler om dem med din behandler, så I sammen kan sætte et behandlingsmål for dem. For det er dine tal, der hjælper med at holde styr på alt det, der virkelig tæller i livet.

Forbered dig på samtalen på novonordisk.dk/talomtallene

Tal om tallene med din læge

På novonordisk.dk/talomtallene finder du dokumenter, som du kan tage med, næste gang, du skal til konsultation hos din behandler. Så kan I sammen tale om tallene, hvilke der er vigtige for dig, og ikke mindst dine behandlingsmål for langtidssukker (HbA_{1c}), blodtryk, LDL-kolesterol (det 'lede' kolesterol) og vægt.

Nogle tal er vigtigere end andre

De 4 vigtigste tal for dig med type 2-diabetes er:

Langtidsblodsukker (HbA_{1c})

Dit gennemsnitlige blodsukkerniveau over de seneste 2-3 måneder, som bør måles minimum hver 6. måned.

For de fleste vil målet være at have et langtidsblodsukker (HbA_{1c}) på under 48 mmol/mol i de fleste tilfælde. Din behandler kan dog i visse tilfælde fastsætte et højere behandlingsmål.

Blodtryk

Trykket i dine pulsårer, som bør måles ved hver konsultation hos din behandler.

For de fleste med type 2-diabetes vil målet være et blodtryk på maks 130/80 mmHg.

LDL-kolesterol

Det dårlige eller lede kolesterol, der kan øge risikoen for hjertekarsygdomme, og som bør måles årligt.

For de fleste type 2-diabetikere er målet at ligge under 2,6 mmol/l – har du hjertekarsygdom, er målet under 1,8 mmol/l.

Vægt

BMI (body mass index = vægt/højde) for normalvægtige ligger inden for 18,5 og 25. Har man et BMI over 25, er man overvægtig. Og ligger det over 30, går man under betegnelsen svært overvægtig.

Husk!

Alle mål er individuelle!

TAL OM TALENE

Mine mål

Langtidsblodsukker (HbA_{1c})

Tal:

Blodtryk

Tal:

Kolesterol, LDL

Tal:

Vægt

Tal:

Vidste du, at:

Har du type 2-diabetes og er svært overvægtig, kan et vægttab hjælpe dig til en bedre livskvalitet, forbedret diabeteskontrol og mindre behov for medicin¹

Hvis du opnår dit behandlingsmål samt taber dig, minimerer du din risiko for senfølger²

Jo lavere dit LDL-kolesterol er, jo mere kan du sænke din risiko for hjertekarsygdom.

1. Davies et al., JAMA 2015. 2. Rawshani et al., NEJM, 2018

Mine tal

Langtidsblodsukker (HbA_{1c})

Dato:

Tal:

Blodtryk

Dato:

Tal:

Kolesterol, LDL

Dato:

Tal:

Vægt

Dato:

Tal: