

TAL OM TAL₂LENE

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 fået eller ved ikke, om de har et behandlingsmål for deres langtidsblodsukker. 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 langtidsblodsukker (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 lang sigt. Men det er en forudsætning, at du kender dine diabetestal og taler om dem med din behandler, så I sammen kan sætte behandlingsmål. For det er dine tal, der hjælper med at holde styr på alt det, der virkelig tæller i livet.

Tal om tallene med din læge

Du kan forberede dig på samtalen med din læge om dine behandlingsmål for langtidsblodsukker (HbA_{1c}), blodtryk, LDL-kolesterol og vægt på diabetesliv.com, hvor du kan læse mere om diabetes.

Her kan du også lytte til en podcast, der handler om have et godt liv med type 2-diabetes og om at have styr på sin sygdom og sine diabetestal.

Nogle tal er vigtigere end andre

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

Langtidsblodsukker (HbA_{1c})

Dit gennemsnitlige blodsukkerniveau bør måles to til fire gange om året. For mange vil målet være at have et langtidsblodsukker under 48 mmol/mol.

Afhængig af din behandling og dit sygdomsbillede kan din behandler i visse tilfælde fastsætte et højere behandlingsmål.

Blodtryk

Trykket i dine pulsårer 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 (LDL) øger risikoen for hjertekarsygdomme og bør måles mindst en gang årligt.

For de fleste er målet at ligge under 2,6 mmol/l. Har du hjertekarsygdom er målet under 1,8 mmol/l.

Vægt

Har du et Body Mass Index (BMI) på over 25, er du overvægtig, og det anbefales, at du taber mindst 5% af din kropsvægt.

Du udregner dit BMI ved at dividere din vægt i kilo med din højde gange højde i meter.

$BMI = \text{vægt (kg)} / \text{højde} \times \text{højde (meter)}$.

Normalvægtige har et BMI på mellem 18,5 og 25. Er BMI over 30, er man svært overvægtig.

Husk!

Alle mål er individuelle!

TAL OM TAL₂LENE

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, forbedre din diabetestal og potentielt mindske dit behov for medicin.¹
- Hvis du når dit behandlingsmål og taber dig, minimerer du din risiko for senfølger.²
- Din risiko for at udvikle en hjertekarsygdom falder, hvis du sænker dit LDL-kolesterol.

Mine tal

Langtidsblodsukker (HbA_{1c})

Dato:
.....

Tal:
.....

Blodtryk

Dato:
.....

Tal:
.....

Kolesterol, LDL

Dato:
.....

Tal:
.....

Vægt

Dato:
.....

Tal:
.....

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

Læs mere om diabetes og behandlingsmål på diabetesliv.com

DIABETESLIV

