

HVORDAN STARTE EN DISKUSJON MED LEGEN DIN



Diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer går ofte hånd i hånd. Men det er ting du kan gjøre for å holde situasjonen i sjakk.

Hjerte- og karsykdommer refererer til alle sykdommene som påvirker hjertet og blodårene. Hvis du lever med diabetes, har du større risiko for å utvikle en slik sykdom.¹

Heldigvis er det mulig å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer. Snakk med legen din og finn ut hvordan du kan redusere risikoen for hjerte- og karhendelser gjennom sunne livsstilsvalg og riktig behandling av diabetes type 2.

VET DU HVOR DU SKAL BEGYNNE?

Få mest mulig ut av samtalen med legen din. Vurder å stille følgende spørsmål:

1 *Er det noen sammenheng mellom diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer?*

2 *Hvordan kan jeg redusere risikoen for hjerteinfarkt og hjerneslag?*

3 *Hvis jeg går ned i vekt, vil risikoen for hjerte- og karsykdommer bli redusert?*

4 *Påvirker mine nåværende medisiner min risiko for hjerte- og karsykdommer?*

5 *Hvordan bør jeg justere livsstilen min for å forbedre hjertehelsen min?*

6 *Er risikoen for hjerte- og karsykdommer knyttet til min familiehistorie?*

Husk å skrive ut i dag og ta den med til neste planlagte legetime.

www.diabetesmestring.no

1. Huo X, Gao L, Guo L, m. fl.: Risk of non-fatal cardiovascular diseases in early-onset versus late-onset type 2 diabetes in China: a cross-sectional study. The Lancet Diabetes & Endocrinology. 4(2), 2016: 115–124.