**Informasjonsbrev til deg med Diabetes. Bestill time til årskontroll**

Dette informasjonsbrevet går til de av våre pasienter som har fått diagnosen

diabetes type 2.

På X legekontor ønsker vi å gi et godt tilbud til deg med

diabetes, men du må selv ta ansvar og bestille time for årskontroll.

Årskontroll anbefales til alle med diabetes, også om du opplever å ha god

kontroll på blodsukkeret og kjenner sykdommen godt.

En årskontroll er en systematisk gjennomgang hvor fokuset er på hvordan

akkurat du har det med din diabetes, og for å forebygge komplikasjoner og

senfølger.

**En diabetes årskontroll hos oss består av 2 konsultasjoner.**

Du ringer oss på telefon XXX og sier du vil bestille **diabetes årskontroll.**

Da vil du få avtalt 2 timer med en gang. Den første timen er hos sykepleier, og

til denne timen skal du møte **fastende fra midnatt** og du skal ta med

**morgen-urin** på sterilt glass. Den andre timen blir hos fastlegen din eller

dennes vikar. Til denne timen er det fint om du har med **oversikt over**

**egen-målinger** av blodsukkeret dersom du måler blodsukker selv.

**Pris:** Ved frikort er det gratis, ellers er det egenandel på kr X for første time

og kr X for andre time.

**Hvorfor bør diabetes kontrolleres?**

Diabetes mellitus type 2 er en tilstand med forhøyet blodglukose (blodsukker) fordi kroppen

utvikler motstand mot insulin. Dette gir økt risiko for både akutte komplikasjoner og

senkomplikasjoner. Kvaliteten på behandlingen er av stor betydning for om komplikasjoner

oppstår.

Oppfølging med regelmessige kontroller er derfor helt nødvendig for pasienter med diabetes.

**Hva er egentlig komplikasjoner?** Komplikasjoner er skader som kommer av høyt

blodsukker over tid. Du kan få skader på blodårer og nerver hvis langtidsblodsukkeret

(HbA1c) er for høyt over tid. De mest vanlige følgene er hjerte- og karsykdommer og skader

på føtter, øyne og nyrer. Risikoen for komplikasjoner øker hvis blodsukkeret er vanskelig å

kontrollere. Det vil si at du går i lengre perioder med forhøyet lantidsblodsukker (HbA1c).

Høyt blodtrykk øker også risikoen for komplikasjoner. Det gjør også høyt kolesterol - altså at

du har høyt innhold av fettstoffer (lipider) i blodet. Derfor skal dette sjekkes på årskontrollen.

God kontroll på blodsukkeret er ikke alltid nok. Jo lenger du lever med diabetes, desto større

risiko har du for at skader kan oppstå. De fleste går dessuten gjennom ulike livsfaser der

helsetilstanden endrer seg. Det er også individuelle forskjeller.

(Kilder: Norsk Elektronisk Legehåndbok og Diabetesforbundet).

Vennlig hilsen