

# Sådan forbereder du dig, når du skal til diabeteskonsultation

Du vil 2 gange årligt blive indkaldt til konsultation i vores børneambulatorium hos en læge og en diabetes sygeplejerske. Derudover skal du til ambulans konsultation hos en diabetes sygeplejerske 1 gang om året.

Hver konsultation varer cirka 25 minutter.

## Sådan foregår konsultationerne

### Alle konsultationer

En konsultation er din tid, hvor du har mulighed for at få hjælp til din diabetesregulering. Derfor er det vigtigt, at du inden konsultationen har overvejet, hvad du ønsker, vi skal tale om.

Under konsultationerne taler vi om, hvordan du har det med din diabetes, og vi hjælper dig med at regulere den.

Vi taler om blodsukkerværdier, injektionsteknik, injektionssteder samt placeringen af dit kateter, hvis du har insulinpumpe. Vi taler også om din kost og om fysisk aktivitet i din hverdag. Desuden kan lægen forny din recept på insulin.

### Årsstatus

1 gang om året skal du have lavet en årsstatus.

Ved denne konsultation screener vi for senfølger, selvom børn og unge sjældent har det. Vi måler dit blodtryk, lytter på dit hjerte og dine lunger og kigger på dine fødder og taler med dig om fodpleje. Vi stiller spørgsmål og udfylder en masse papirer.

1 måned før årsstatus skal du muligvis have taget nogle blodprøver. I så fald fortæller vi dig det.

Du kan bestille tid til blodprøvetagningen hos din egen læge eller på sygehuset på <https://booking.RN.dk> når vi har bestilt prøverne.

### Udvidet status

Når du bliver 12 og 15 år, skal du have lavet en udvidet status. Når du skal have lavet udvidet status, skal du:

- Medbringe en morgenurinprøve.
- Have lavet en følesansundersøgelse på foden, en såkaldt biotesiometri. Vi kigger på dine fødder og taler med dig om fodpleje.

- Til øjenlæge for at få taget et foto af øjenbaggrunden. Dine forældre skal selv bestille en tid hos en privatpraktiserende øjenlæge. Vi anbefaler, at du går til øjenlæge 1 gang om året fra dit 12. år. Hvis du har haft diabetes i mere end 5 år, skal du have taget foto af øjenbaggrunden hvert år ved en privatpraktiserende øjenlæge.

Når du bliver teenager, får du og dine forældre et tilbud om at dele konsultationen, så du kan snakke med os uden dine forældre i første halvdel af konsultationen. Herefter kan dine forældre deltage i sidste halvdel af konsultationen.

## Sådan forbereder du dig

Vi forventer, at du er forberedt til konsultationerne.

Du skal forberede dig på følgende måde:

- Send HbA1c-prøve (langtidsblodsukker) til os mindst 1 uge før konsultationen.
- Mail eller medbring dine blodsukkerværdier for de seneste 7-14 dage til os.
- Nedskriv dit insulinforbrug, det vil sige dit totale insulinforbrug fordelt på hurtigtvirkende og langtidsvirkende insulin.
- Hvis du har insulinpumpe (CGM eller Freestyle Libre) skal du sende data til os på mail eller uploade via ét af de softwareprogrammer, som vi har gjort dig bekendt med. Du er også velkommen til at printe data fra pumpen forud for konsultationen og tage dem med.

## Kontakt og mere viden

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Diabetesteamet**

Tlf. 97 66 34 69

Tlf. 97 66 34 70

Tlf. 97 66 34 71

Tlf. 97 66 34 73

Vi træffes: Mandag – fredag 8.00 – 15.00, dog bedst 8.00 – 9.00

Du er også velkommen til at skrive til os på [minidiabetes@RN.dk](mailto:minidiabetes@RN.dk)

Efter 15.00, aften nat og weekender:

### **Døgnavsnit for Børn og Unge**

Tlf. 97 66 34 25, Tast 4

Eller

### **Modtagelsen for Børn og Unge**

Tlf. 97 66 34 21