



# Godt i mål-forløb hos Steno Diabetes Center Nordjylland

"Godt i mål" er et tilbud til dig med diabetes, om at deltage i et forløb, der sætter fokus på at sænke dit langtidsblodsukker.

## DERFOR HAR VI FOKUS PÅ LANGTIDSBLODSUKKER

Diabetes er en af de mest belastende af alle kroniske sygdomme, når man måler på det arbejde, som det kræver at håndtere sygdomme i dagligdagen.

En udfordring, som mange med diabetes har, er, at de lever med et blodsukker, der generelt er for højt.

Forhøjede blodsukre gennem længere tid er ikke hensigtsmæssigt, da det kan øge risikoen for at udvikle senkomplikationer, fx forandringer i øjne, nyrer samt nervevæv, ligesom det kan give hjerte-kar-sygdomme.

Det er derfor vigtigt at stille mod et lavere langtidsblodsukker.

## DIT UDBYTTTE AF FORLØBET

Forløbet strækker sig typisk over 1 år og består af 3 sygeplejerskekonsultationer og 1 lægekonsultation. Desuden vil der være mulighed for løbende telefonkonsultation med en diabetessygeplejerske, hvis du ønsker det.

Med de ekstra konsultationer er det vores mål at:

- hjælpe dig til et lavere langtidsblodsukker
- give dig viden og redskaber, der kan gøre det lettere og mere overskueligt for dig at håndtere din diabetes
- klæde dig på til at fortsætte det gode arbejde med blodsukkerregulation efter forløbet.

## Faktorer, der kan påvirke dit blodsukker

- Insulindosering og stikketeknik
- Psykologiske faktorer, fx stress, angst og glæde
- Fysiologiske faktorer, fx hormoncyklus, vægtøgning, fysisk aktivitet og kost.

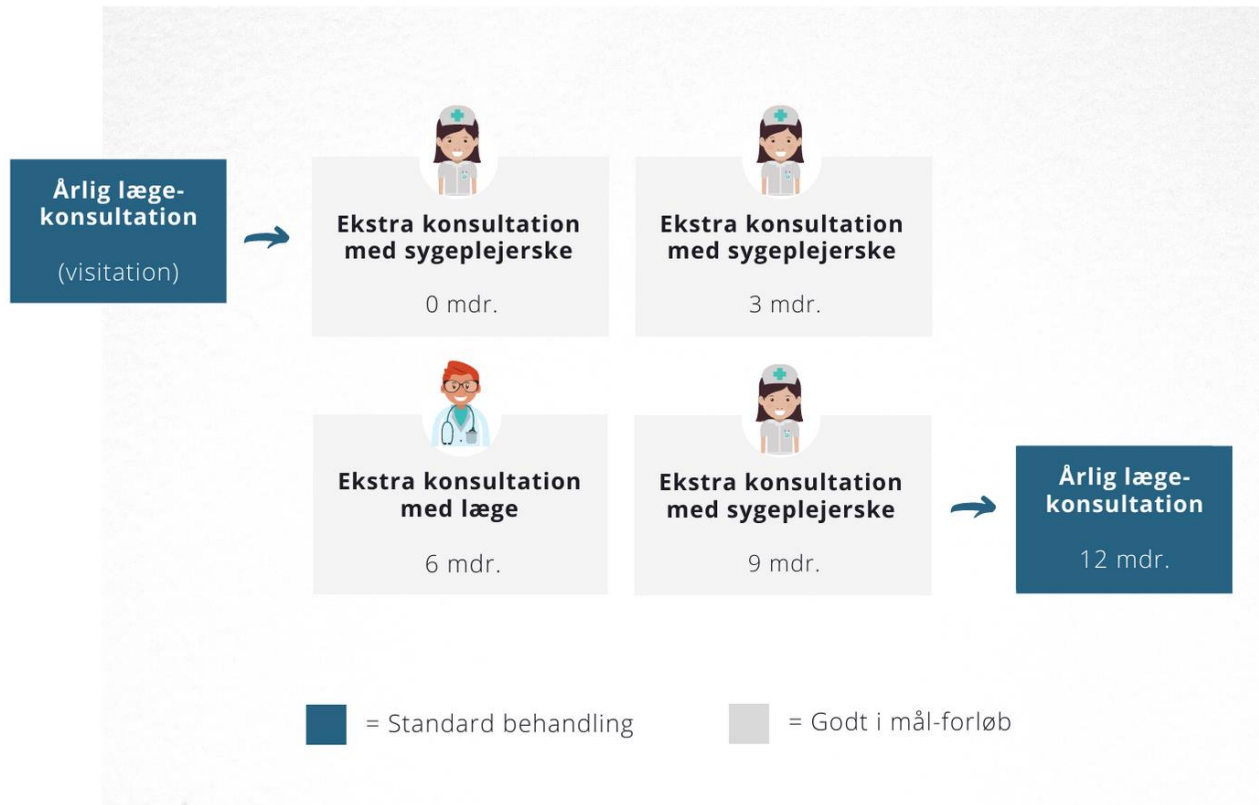
## TILRETTELÆGGELSE AF DIT FORLØB

I "Godt i mål"-forløbet samarbejder vores team af diabetesbehandlere tæt med dig gennem længere tid.

Forløbet er ikke fastlagt på forhånd, men bliver skræddersyet sammen med dig. Vi tager udgangspunkt i de specifikke udfordringer, som du møder i hverdagen med diabetes.

Når du er færdig med forløbet, vender du tilbage til dit vanlige diabetesambulatorium, forhåbentlig med en styrket viden og flere handlemuligheder i din dagligdag med diabetes.

Se oversigt over forløbet på næste side.



## GIV OS BESKED, HVIS DU VIL DELTAGE

Ønsker du at deltage i forløbet "Godt i mål", så send os en e-mail på [Diabetes9000@rn.dk](mailto:Diabetes9000@rn.dk) eller ring til os.

Hvis du allerede har sagt ja til at blive henvist til forløbet, skal du blot afvente indkaldelse til din første diabeteskonsultation. Indkaldelsen kommer i din e-Boks.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Steno Diabetes Center Nordjylland**  
Tlf. 29 10 28 23

### Fakta om initiativet

Godt i mål-initiativet er udviklet af Steno Diabetes Center Nordjylland.

Steno Diabetes Center Nordjylland er et kraft- og videnscenter for diabetes i Region Nordjylland og har en mission om at skabe sammenhængende behandling i tæt samarbejde med dig som patient, blandt andet ved at tilbyde en række supplerende behandlingstilbud på hospitalet.

Læs mere på [www.sdcn.dk](http://www.sdcn.dk).

