



## Vandrejournal for diabetikere

Kontaktoplysninger på ejeren af denne vandrejournal	
Navn	
Adresse	
Telefonnummer privat	Telefonnummer arbejde

Info om din diabetes – årstal og type	
Årstal for din diabetesdiagnose	Diabetestype

Kontaktoplysninger på egen læge og Diabetesambulatoriet	
Navn på egen læge	Telefonnummer
Kontaktoplysninger på Diabetesambulatoriet	



Insulin						
Dato	Insulin	Morgen	Frokost	Aften	Nat	Sep.

Anden medicin								
Dato	Medicin	Styrke	Morgen	Frokost	Aften	Nat	Ved behov	Sep.



## Kontrolskema for patienter med diabetes mellitus

Dato og år								
Læge - signatur								
Blodtryk								
Højde i cm. og vægt i kg.								
Talje								
Infektionsknuder								
Fodinspektion								
Monofilament								
HbA1C								
U-albumin/creatinin < 30								
Creatinin								
Kolesterol total								
Triglycerid								
HDL								
LDL								
Øjenkontrol								
Rygning								
Svære hypoglykæmiske tilfælde siden sidst								

### KOMPLIKATIONER

Neuropati (fra)	
Nefropati (fra)	
Retinopati	
Hypertension	
Hyperlipidæmi	

### ANDRE SYGDOMME

---

---

---

---

---

### ØJENSTATUS

<b>Dato:</b>			
Begyndende sukkersygeforandringer i nethinden			
Svære sukkersygeforandringer i nethinden			
Sukkersygeforandringer i den gule plet			
Grå stær/grøn stær			
Synsstyrke højre/synsstyrke venstre			
Laserbehandling			
Fjernelse af glaslegeme			
Andet			

### ANDET

Dato:	Notater	Initialer

## Langtidskontrol af diabetes

Ved hjælp af en blodprøve kan laboranterne vurdere dit gennemsnitlige blodsukkerniveau inden for de sidste 2-3 måneder, også kaldet sukkerhæmaglobin. Hidtil har du fået oplyst dit langtidsblodsukker i procent, men fremover vil det blive opgjørt som mmol/mol (millimol per mol). Det betyder, at et HbA1c på 6,5 % fremover vil svare til et HbA1c på 48, når det er opgjørt i mmol/mol.

	Nye HbA1c mmol/mol	Middel-glukose mmol/l
	< 31	< 5,4
	< 42	< 7,0
Mål for HbA1c ved type 2- diabetes	< 48*	< 7,7*
	< 53	< 8,5
Mål for HbA1c ved type 1- diabetes	< 58	< 9,3
	< 64	< 10,1
	< 75	< 11,7

\* mindre end 7,5 ved hjertesygdom

### ORDLISTE

BS	Blodglukose eller blodsukker
Kolesterol	Fedtstof i blodet
Creatinin	Et udtryk for nyrernes evne til at udskille affaldstoffer
HbA1c	Hæmaglobin A1c "sukkerhæmaglobin". Udtryk for blodsukkerregulationen gennem de sidste 2 måneder
HDL	Fedtstof i blodet. Beskytter mod hjertesygdom
Hyperlipidæmi	Forhøjet fedtstof i blodet
Hypertension	Forhøjet blodtryk
Hypoglykæmi	For lavt blodsukker, insulinføling, insulintilfælde
LDL	Fedtstof i blodet
Microalbuminuri	Små mængder æggehviteprotein i urinen
Nefropati	Nyrepåvirkning
Neuropati	Nervepåvirkning
Retinopati	Ændring på øjets nethinde
Sep	Ophør
Svære insulintilfælde	Hvor du har været afhængig af aktiv hjælp fra andre
Triglycerid	Fedtstof i blodet



## Blodsukkerskema

Dato	Før morgenmad		Før frokost		Før aftensmad		Ved sengetid	
	BS	Insulin	BS	Insulin	BS	Insulin	BS	Insulin

### Bemærkninger

Har du bemærkninger til den enkelte dags tal, kan du notere det her:

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_