



Act4YourHeart

Type 2-diabetes, Hjerte-kar-sygdom og nyresygdom

Når du har fået diagnosen type 2-diabetes, er der meget, du kan gøre, for at kontrollere og forebygge dine symptomer. Vigtigst af alt, tal med din læge.

Nedenfor kan du se forslag til spørgsmål, du kan stille din læge/sygeplejerske, næste gang du har en tid:

Beskyttelse af hjerte og nyrer

- ♡ Skal jeg være bekymret for type 2-diabetes: Hvordan virker det i kroppen, og hvordan bliver hjerte og nyrer påvirket?
- ♡ Er der andre faktorer, som kan bevirke, at jeg udvikler hjerte-kar-sygdom og nyresygdom?

Livsstilsændringer

- ♡ Hvilke livsstilsændringer kan jeg gå i gang med for at mindske sandsynligheden for at udvikle hjerte-kar-sygdom eller nyresygdom eller begge dele?
- ♡ Hvordan vil et vægttab påvirke mit helbredstilstand og type 2-diabetes?
- ♡ Jeg har svært ved at overholde en plan med sund kost og motion for at tabe mig. Er der nogen ressourcer, du kan henvise til, som kan hjælpe mig med det?
- ♡ Hvilken type motionsprogram skal jeg vælge? Hvilken type aktiviteter bør jeg undgå?

Behandlinger og undersøgelser

- ♡ Hvis jeg allerede tager medicin for enten hjerte-kar-sygdom (f.eks. blodtryksmedicin eller kolesterolsænkende medicin) eller nyresygdom (f.eks. vanddrivende medicin), har jeg så stadig risiko for at få blodprop i hjertet eller hjernen eller få nyreskader? Er der nogle bestemte undersøgelser, jeg kan få, som holder øje med hjerte og nyrer?
- ♡ Hvilke behandlingsmuligheder kan være med til at mindske risikoen for mit hjerte og mine nyrer?
- ♡ Hvor ofte skal jeg have målt blodtryk og kolesterol?
- ♡ Kan jeg selv måle blodtryk og kolesterol derhjemme?
- ♡ Hvor ofte skal jeg have tjekket fødder og øjne? Hvad skal jeg gøre, når jeg tjekker dem?

Åbne og ærlige samtaler med din læge kan hjælpe dig med din type 2-diabetes. Det betyder, at du føler dig bedre tilpas, og at der er større sandsynlighed for, at du vil nævne eventuelle bekymringer, du måtte have.



Skriv svarene på alle dine spørgsmål ned, så du ikke glemmer dem. Notér også eventuelle spørgsmål, så du når at stille dem i god tid.

**Vil du gerne vide mere om
type 2-diabetes, hjertet og nyrerne?**

Klik her for at få mere at vide



Boehringer Ingelheim Danmark A/S -
Weidekampsgade 14, 2300 København S
Telefon: 3915 8888

