

Tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaus

Mitä kysyä lääkäriltä/hoitajalta seuraavalla vastaanottokäynnillä:

- ♡ Koska sairastan tyypin 2 diabetesta, onko minun oltava huolissani sydämeni terveydestä?
- ♡ Kuinka voin muuttaa elintapojani niin, että riskini sairastua sydän- ja verisuonisairauteen pienenee?
- ♡ Mitkä muut tekijät voivat vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauden kehittymiseen?
- ♡ Millaiset hoitovaihtoehdot voivat auttaa pienentämään sydämeen kohdistuvia riskejä?
- ♡ Jos minulla on jo lääkitys sydän- ja verisuonisairauden hoitoon (esim. verenpainelääke tai rasva-arvoja alentava lääkitys), onko minulla silti riski saada sydänkohtaus tai aivohalvaus?



Tutustu sivustoon [Act4YourHeart.com](https://www.act4yourheart.com)

**Tee muistiinpanoja
ennen vastaanottokäyntiä
ja sen aikana:**

Hyödylliset vinkit

Tyhmiä kysymyksiä ei ole!

Pyydä lääkäriä selittämään kaikki asiat, joita et ymmärrä.

Hanki tietoa!

Pyydä lääkäriä kertomaan hyödyllisistä lähteistä, joihin voit tutustua ymmärtääksesi sairauttasi paremmin ja pysyäksesi ajan tasalla.

Huolehdi seurannasta!

Sovi muutaman kuukauden päähän seurantakäynti lääkäriille tai hoitajalle ja selvitä, kuinka usein sinun olisi hyvä käydä vastaanotolla tai tutkimuksissa.

Valmistaudu käynteihin!

Pieni taustatutkimus ennen vastaanottokäyntiä edistää rakentavaa keskustelua. Sivusto [Act4Your-Heart.com](http://Act4YourHeart.com) on hyvä paikka aloittaa.

Tee muistiinpanoja!

Kirjoita ylös vastaukset kysymyksiisi ja tee muistiinpanoja lääkärilta saamistasi neuvoista, sillä se auttaa muistamaan käydyt keskustelut ja säilyttää tiedon organisoituna muodossa.