

Diabetes type 2 og hjerte- og karsykdom

Spørsmål du kan stille legen/sykepleieren ved neste avtale:

- ♡ Bør jeg som har diabetes type 2 være bekymret for hjertet mitt?
- ♡ Hvordan kan jeg endre livsstil for å redusere risikoen for hjerte- og karsykdom?
- ♡ Hvilke andre faktorer kan bidra til at jeg utvikler hjerte- og karsykdom?
- ♡ Hvilke behandlingsalternativer kan bidra til å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer?
- ♡ Dersom jeg allerede tar medisiner for hjerte- og karsykdom (f.eks. høyt blodtrykk eller kolesterolsenkende behandling), har jeg fremdeles økt risiko for å få hjerteinfarkt eller hjerneslag?



Mer informasjon finner du her:
[Act4YourHeart.com](https://www.act4yourheart.com)

Ta notater før og under samtalen:

Nyttige tips!

Det finnes ingen dumme spørsmål!

Be legen din om å forklare alt du ikke forstår.

Hold deg informert!

Spør legen om tips til nyttig stoff, som kan hjelpe deg å forstå sykdommen din bedre og holde deg informert.

Følg opp!

Avtal oppfølgingstime hos lege eller sykepleier etter noen måneder. Finn ut hvor ofte du bør snakke med dem eller ta nye prøver.

Forbered deg!

Dersom du leser deg opp litt før avtalen, vil du ofte få mer ut av samtalen. Act4YourHeart.com er et godt sted å begynne.

Ta notater!

Skriv ned svarene på spørsmålene dine og andre råd du får fra legen. Det vil hjelpe deg å holde oversikten og gjøre det lettere å huske hva som blir sagt.