

Sykursýkisdagbók



Nafn
Læknir
Hjúkrunarfræðingur
Símanúmer

Ræddu eftirfarandi atriði reglulega við meðferðaraðila þína. Þekking á þessum atriðum mun leiða til bættrar blóðsykurstjórnunar.

Reykingar/reykleysisnámskeið	Blóðsykurfall
Lyfjameðferð	Of háan blóðsykur
Næringu	Veikindi
Hreyfingu	Sálfr/félagsráðgjafabjónustu
Þyngdarstjórnun	Ráðgjöf fyrir þungun
Fylgikvilla	Ráðgjöf vegna þungunar
Asperin	Skoðun hjá tannlækni

Útskýringar á mælingum

HbA1c – segir til um hversu há blóðsykursgildi hafa verið undanfarna 2-3 mánuði.

Albúmin/kreatín hlutfall – segir til um nýrnastarfsemi.

Kólesteról – hátt kólesteról eykur hættuna á hjartasjúkdómum.

LDL – lækkun á LDL getur minnkað áhættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.

Innkirtlagöngudeild/Göngudeild sykursjúkra

Afgreiðslusími: 543 1000

Þjónustutími: 8:00-16:00 alla virka daga

Tímamantanir: milli 10:00-14:00 alla virka daga.

Vefslóð: www.lsh.is/sykursyki

Netfang: innkirtlar-sykursyki@landspitali.is

Ræddu þessar meðferðarleiðbeiningar við meðferðaraðila þína og skráðu hér niðurstöður mælinga.

Taktu ábyrgð á sykursýkinni.

Yfirfara blóðsykurskrár (í hverri heimsókn) Markmið (f máltíðir):	Dags				
Blóðþrýstingur (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Þyngd (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
HbA1c (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Albúmin/kreatín hlutfall (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Kólesteról (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Triglysiríðar (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
LDL kólesteról (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Fótaskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Augnskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Tannlæknisskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Inflúensubólusetning (einu sinni á ári)	Dags				
Lungnabólubólusetning (spurðu lækinn þinn)	Dags				
Annað					

Ræddu þessar meðferðarleiðbeiningar við meðferðaraðila þína og skráðu hér niðurstöður mælinga.

Taktu ábyrgð á sykursýkinni.

Yfirfara blóðsykurskrár (í hverri heimsókn) Markmið (f máltíðir):	Dags				
Blóðþrýstingur (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Þyngd (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
HbA1c (í hverri heimsókn) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Albúmin/kreatín hlutfall (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Kólesteról (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Triglysiríðar (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
LDL kólesteról (einu sinni á ári) Markmið:	Dags				
	Gildi				
Fótaskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Augnskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Tannlæknisskoðun (einu sinni á ári)	Dags				
Inflúensubólusetning (einu sinni á ári)	Dags				
Lungnabólubólusetning (spurðu lækinn þinn)	Dags				
Annað					

Til umhugsunar:

Hvað geri ég fyrir heilsu mína?

Hvað gengur ekki vel?

Hvað gengur vel?

Hvernig komu blóðprufur út og hvaða þýðingu hefur niðurstaðan?

Hvaða áhætta fylgir ástandi mínu og hvernig get ég minnkað áhættuna?

Hvað viltu ræða við þ.e. heilbrigðisstarfsmanninn?

1. _____

2. _____

3. _____

Hvað er mikilvægast að fá út úr viðtalinu?

Markmið:

Hverju viltu breyta/ná?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðum mínum?

Hvaða markmið viltu setja þér?

a) fyrir næstu vikur? b) næstu mánuði?

Hver getur hjálpað þér til að ná markmiðum þínum?

Ræddu markmið þín við heilbrigðisstarfsmanninn og notaðu þetta blað til að skrá helstu markmiðin.

Hver eru markmið mín?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðunum?

Hvenær verð ég búinn að ná þeim?

Dagsetning: _____

Geymdu þetta blað til að geta rifjað upp markmiðin þín og breytt þeim.

Búðu þig undir viðtalið og lestu þetta blað áður en viðtalið hefst.

Til að fá sem mest út úr viðtalinu getur þú viljað skilgreina:

Hvers væntir þú af viðtalinu?

Hvaða heilsufarsmarkmiðum getur þú náð?

Hvað getur þú og heilbrigðisstarfsmaðurinn gert til að þú nái markmiðum þínum?

Til umhugsunar:

Hvað geri ég fyrir heilsu mína?

Hvað gengur ekki vel?

Hvað gengur vel?

Hvernig komu blóðprufur út og hvaða þýðingu hefur niðurstaðan?

Hvaða áhætta fylgir ástandi mínu og hvernig get ég minnkað áhættuna?

Hvað viltu ræða við þ.e. heilbrigðisstarfsmanninn?

1. _____

2. _____

3. _____

Hvað er mikilvægast að fá út úr viðtalinu?

Markmið:

Hverju viltu breyta/ná?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðum mínum?

Hvaða markmið viltu setja þér?

a) fyrir næstu vikur? b) næstu mánuði?

Hver getur hjálpað þér til að ná markmiðum þínum?

Ræddu markmið þín við heilbrigðisstarfsmanninn og notaðu þetta blað til að skrá helstu markmiðin.

Hver eru markmið mín?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðunum?

Hvenær verð ég búinn að ná þeim?

Dagsetning: _____

Geymdu þetta blað til að geta rifjað upp markmiðin þín og breytt þeim.

Búðu þig undir viðtalið og lestu þetta blað áður en viðtalið hefst.

Til að fá sem mest út úr viðtalinu getur þú viljað skilgreina:

Hvers væntir þú af viðtalinu?

Hvaða heilsufarsmarkmiðum getur þú náð?

Hvað getur þú og heilbrigðisstarfsmaðurinn gert til að þú náir markmiðum þínu?

Til umhugsunar:

Hvað geri ég fyrir heilsu mína?

Hvað gengur ekki vel?

Hvað gengur vel?

Hvernig komu blóðprufur út og hvaða þýðingu hefur niðurstaðan?

Hvaða áhætta fylgir ástandi mínu og hvernig get ég minnkað áhættuna?

Hvað viltu ræða við þ.e. heilbrigðisstarfsmanninn?

1. _____

2. _____

3. _____

Hvað er mikilvægast að fá út úr viðtalinu?

Markmið:

Hverju viltu breyta/ná?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðum mínum?

Hvaða markmið viltu setja þér?

a) fyrir næstu vikur? b) næstu mánuði?

Hver getur hjálpað þér til að ná markmiðum þínum?

Ræddu markmið þín við heilbrigðisstarfsmanninn og notaðu þetta blað til að skrá helstu markmiðin.

Hver eru markmið mín?

Hvað þarf ég að gera til að ná markmiðunum?

Hvenær verð ég búinn að ná þeim?

Dagsetning: _____

Geymdu þetta blað til að geta rifjað upp markmiðin þín og breytt þeim.

Búðu þig undir viðtalið og lestu þetta blað áður en viðtalið hefst.

Til að fá sem mest út úr viðtalinu getur þú viljað skilgreina:

Hvers væntir þú af viðtalinu?

Hvaða heilsufarsmarkmiðum getur þú náð?

Hvað getur þú og heilbrigðisstarfsmaðurinn gert til að þú nái markmiðum þínum?

To whom it may concern

Regarding:

This is to certify that he/she has diabetes mellitus and has to use daily insulin injections for survival.

He/she also uses special equipment for testing blood sugar. Insulin will be destroyed by heat or freezing.

Respectfully,

Date:

Landspítali, University Hospital
101 Reykjavík, Iceland