



Nycklarna till god vård
**vid diabetes
hos vuxna**

 diabetesförbundet

Nycklarna till god vård vid diabetes hos vuxna

Välbefinnande och livskvalitet

- Välbefinnande och ork i diabetesvården följs upp och stöds.

Blodsockerbalans

- Egenkontroller av blodsockret individuellt utifrån behandlingsform
- HbA1c:
 - Allmänt mål under 48-53 mmol/mol (6,5-7 %) utan allvarliga hypoglykemier
 - Individuellt mål bestäms tillsammans, särskilt för äldre personer.
- Allmänt mål vid kontinuerlig glukosmätning:
 - Glukosvärde 3,9-10 mmol/l mer än 70 % av tiden
 - Glukosvärde under 3,9 mmol/l mindre än 5 % av tiden.

HbA1c mäts
2-4 ggr/år

Kolesterol

- S-LDL-kolesterol* under 2,5 mmol/l.

Mätning 1 ggr/år

Blodtryck

- Under 140 mmHg.

Mätning på mottagningen
+ egenkontroll

Munhälsa

- Regelbunden egenvård och kontroll
- Inga inflammationer.

Bedömning 1 ggr/år
+ egenvård

Ögonbottenfotografering och synförmåga

- Regelbunden ögonbottenfotografering eller ögonläkarundersökning
- God ögonhälsa.

Individuellt med 1-3 års
mellanrum

Njurfunktion

- Normal njurfunktion
- Ingen äggvita i urinen
 - U-Albumin/Kreatinin under 2,5 mg/mmol (män)
 - U-Albumin/Kreatinin under 3,5 mg/mmol (kvinnor)
- Glomerulär filtrationshastighet (eGFR) över 60-90 ml/min.

Mätning 1 ggr/år

Riskbedömning av fötterna

- Riskgruppen har lagts fast och fotstatus följs upp.
- Skyddskänslan finns kvar.
- Blodcirkulationen är normal.
- Lederna fungerar normalt och foten är normalt byggd.
- Det finns inga sår, inflammationer, förhårdnader eller torr hud.

Riskbedömning 1 ggr/år

Vikt och midjemått

- Bestående viktminskning 5-10 % vid övervikt
- Midjemått under 100 cm (män)
- Midjemått under 90 cm (kvinnor).

Regelbunden kontroll
+ egenkontroll

Alkohol och rökning

- Dricka måttligare eller sluta med alkohol.
- Sluta röka.

Diskutera på mottagningen
vid behov

Vaskulära händelser

- Intensiv behandling av riskfaktorer.

Riskbedömning 1 ggr/år

* Vid kranskärslssjukdom, flera riskfaktorer för kranskärslssjukdom eller andra följsjukdomar vid diabetes under 1,8 mmol/l.

Du som arbetar inom vården, din enhet har ansvar för att

- ordna en vårdrelation där patienten kan lägga fram sina tankar och bemöts med respekt
- ge lämplig medicinsk vård
- lägga upp en vård- och rehabiliteringsplan tillsammans med patienten
- erbjuda högkvalitativ undervisning i egenvård i alla stadier av sjukdomen
- tillhandahålla hjälpmedel och förbrukningsartiklar för egenvården
- ge stöd som beaktar patientens livssituation och resurser i alla stadier av sjukdomen
- göra regelbundna kontroller av blodsockret och hälsotillståndet
- ge information om socialt och ekonomiskt stöd, kamrat- och gruppstöd, anpassningsträning och rehabilitering.

Du som har diabetes, du har diabetes varje dag och på ditt ansvar är att

- tillämpa egenvården i vardagen
- skaffa och utnyttja nödvändig information och kunnsighet i vården
- delta aktivt när behandlingsmålen läggs upp och diabetesvården planeras och genomförs
- lyfta fram viktiga frågor och tala om när du behöver mer stöd
- värna om en god vårdrelation
- reda ut oklarheter i vården med en gång; försäkra dig om att du förstår och blir förstådd.

Känn dina rättigheter och ha koll på ditt eget ansvar.
God vård vid diabetes bygger på samarbete.

