

Årskontroll av din diabetes

Nu närmar sig datumet för ditt läkarbesök. För att läkaren du träffar ska kunna göra en så bra bedömning som möjligt, önskar vi att du inför besöket svarar på några korta frågor.

Dessa frågor hjälper läkaren att göra en riskbedömning kring övriga hjärt- och kärlsjukdomar som man har en ökad risk att drabbas av vid diabetes.

Ärftlighet

Har någon i din familj/släkt drabbats av en hjärtinfarkt, eller stroke?

Ja Nej Vet ej Om ja, vem/vilka.....

Har någon i din familj/släkt högt blodtryck?

Ja Nej Vet ej Om ja, vem/vilka.....

Har någon i din familj/släkt höga blodfetter?

Ja Nej Vet ej Om ja, vem/vilka.....

Tobak

Röker du?

Ja Nej Tidigare rökare men slutat

Om ja, hur *många* cigaretter röker du per dag?

Om tidigare rökare men slutat. *När* slutade du? *Hur länge* rökte du och *hur mycket* rökte du som mest per dag?.....

Snusar du?

Ja Nej Tidigare snusat men slutat

Om ja, hur *många* dosor per vecka?.....

Om tidigare snusat men slutat. *När* slutade du? *Hur länge* snusade du och *hur mycket* snusade du som mest per vecka?.....

Alkohol

Hur *ofta* dricker du alkohol under en vecka?.....

Hur *mycket* alkohol dricker du under en vecka?.....

Hur mycket alkohol dricker du som mest *per tillfälle*?.....

Träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? Totaltminuter.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid. Totalt minuter.

Tack för din medverkan! Vänligen ta med denna blankett till ditt läkarbesök.