

Om provtagning:

## Till dig som har förstadium till diabetes (prediabetes)

Du som har förstadium till diabetes behöver lämna prov minst en gång varje år (fastesocker och långtidsblodssocker=HbA1c) för att vi snabbt ska kunna upptäcka om du har utvecklat typ 2 diabetes. Du kan när som helst höra av dig till vårdcentralen om du får symtom som tyder på diabetes, för att lämna prov. Vid typ 2-diabetes kan du få ett eller flera av följande symtom:

- Du kan bli trött och kraftlös.
- Du kan bli mer törstig.
- Du kan kissa oftare och större mängder.
- Du kan få försämrad syn och se dimmigt.
- Du kan få klåda i underlivet.

### Gör så här för att lämna prov

Kom på bifogad bokad tid till vårdcentralen eller boka om din tid via e-tjänsterna på 1177.se.

### Så här bokar du tid för provtagning:

Du behöver själv boka tid för framtida provtagningar på din vårdcentral. Du kommer inte att kallas. Boka med fördel tid, vid ungefär samma tidpunkt varje år. Du bokar tid genom att:

- Logga in på 1177.se med e-legitimation, välj din vårdcentral och boka tid.
- Ringa din vårdcentral.

Vissa vårdcentraler erbjuder även drop-in för provtagning. På [www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler](http://www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler) kan du se vad som gäller hos din vårdcentral.

### Provsvar

Om provsvaren visar att dina värden är normala får du skriftligt besked om detta och recept för dina läkemedel förnyas. Du kommer inte att kallas på något fysiskt besök. Om provsvaren visar att dina värden avviker kommer du att kontaktas.

### Om förstadium till diabetes

Vid förstadium till diabetes har blodssockret stigit över normalt värde och du har en ökad risk att utveckla sjukdomen typ 2 diabetes. Men med förändrade levnadsvanor kan du fördröja eller förhindra utvecklingen av typ 2-diabetes. De flesta känner inte av att de har förstadium till diabetes, eftersom det inte ger några symtom. Förstadium till diabetes är ett tillstånd där blodssockret långsamt börjat stiga eftersom kroppens egen insulinproduktion inte är tillräcklig för det behov som kroppen har. Insulin är ett livsviktigt hormon som sänker blodssockret. Risken att drabbas av diabetes ökar om du har bukfetma, övervikt och en stillasittande livsstil. Om du har en nära släkting med typ 2-diabetes ökar risken. Har man väl utvecklat typ 2 diabetes så är det i sig en stark riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom.

Läs mer om levnadsvanor vid prediabetes; scanna QR-koden med din mobilkamera eller besök [www.swenurse.se/publikationer/levnadsvanor-vid-prediabetes](http://www.swenurse.se/publikationer/levnadsvanor-vid-prediabetes)

