

Om provtagning:

Till dig som har haft graviddiabetes

Kvinnor som insjuknar i graviditetsdiabetes har efter graviditeten en mycket stor risk att insjukna i typ 2 diabetes och dess följsjukdomar. Du som har haft graviditetsdiabetes behöver därför lämna prov minst en gång varje år (fastesocker och långtidssocker=HbA1c) för att vi snabbt ska upptäcka om du har utvecklat förstadium till diabetes eller sjukdomen 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 kan du se vad som gäller hos din vårdcentral.

Provsvår

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

Om graviditetsdiabetes och diabetes typ 2

Svenska studier visar att fem år efter graviditeten har 30% fått sjukdomen typ 2 diabetes och 51% har förstadium till diabetes (också kallat prediabetes). Såväl kvinnorna som insjuknat i typ 2 diabetes som de som har förstadier till diabetes har en ökad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. För de kvinnor som har förstadier till diabetes finns det idag ett flertal studier av stort bevisvärde som visar på nyttan med att ändra sina levnadsvanor. Ändring av levnadsvanor, till exempel genom viktnedgång och ökad fysisk aktivitet kan innebära att man kan förhindra eller ”skjuta upp” diabetesinsjuknandet. 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 och klicka på länken som visas på skärmen, eller besök

www.swenurse.se/publikationer/levnadsvanor-vid-prediabetes

