

# Årskontroll ved diabetes

## Husk å bestille legetime for årskontroll

Helsedirektoratet anbefaler en utvidet årskontroll en gang i året for deg som har diabetes. Målet er å forebygge og oppdage tidlig utvikling av senkomplikasjoner. I samråd med legen din bør du også lage en plan for hvor ofte du bør komme til kontroll, mellom årskontrollene. I årskontrollen inngår disse faste undersøkelsene:

**Blodprøver:** Lipider (LDL, HDL, TG, total-kolesterol)  
Nyrefunksjonsprøver (eGFR)  
Langtidsblodsukker (HbA1c)

**Urinprøve:** Albumin-kreatinin ratio, AKR

**Andre undersøkelser:**

Blodtrykk

Føtter

Vekt

Øyne (annethvert år)

**Tid for neste kontroll:**

**Ditt mål for HbA1c er:**

### Husk å ta med urinprøve på årskontroll!

- Dersom du glemmer å ta med morgenurin, kan du ta en urinprøve på legekontoret
- Du må ikke ha feber eller urinveisinfeksjon
- Unngå hard fysisk aktivitet siste 3 døgn



Du kan få kvalitetssikret informasjon og hjelp til å mestre din diabetes ved å melde deg inn i Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/bli-medlem/>