

# ✓checklista vid diabetes.

## Minska risken för diabetes typ 2

### Känn till riskfaktorerna

Visste du att psoriasis och psoriasisartrit ökar risken för diabetes?

Andra riskfaktorer är:

BMI (Body Mass Index)  $\geq 25$

Ålder 45+

Ärftlighet

Har du någon familjemedlem eller släkting som har diabetes?

Andra sjukdomstillstånd

Har du en hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, PCOS (polycystisk ovarialsyndrom), eller har du haft graviditetsdiabetes eller en stroke?



### Erbjuder din läkare regelbundna undersökningar?

Enligt Socialstyrelsens riktlinjer bör hälso- och sjukvården erbjuda återkommande utvärderingar av kardiovaskulära riskfaktorer hos personer med svår psoriasis. Prata med din läkare och be om regelbundna kontroller, särskilt om du har andra riskfaktorer. En tidig diagnos av diabetes minskar risken för komplikationer!

## Minska risken och lindra psoriasis

### Kost & motion

En hälsosam kost med mycket frukt och grönsaker samt fullkorn hjälper dig att hålla en hälsosam vikt, och håller ditt blodsocker på en bra nivå.

Motionera regelbundet - all rörelse har betydelse!

### Rökning

Det finns många verktyg och strategier för att sluta röka. Om du redan har försökt, ge inte upp! Många behöver flera försök för att lyckas sluta.

# bra liv med diabetes.

Har du psoriasis och psoriasisartrit samt diabetes?

## Livsstilsförändringar hjälper dig hantera sjukdomarna

Goda matvanor, motion och en hälsosam vikt håller blodsockret på en bra nivå. Att sluta röka och motion är extra betydelsefullt om du har diabetes. Kom igång med träning och vardagsmotion!

## Håll koll på ditt blodsocker

Be din läkare testa ditt blodsocker. Många behöver läkemedel för att få ner blodsockernivån.

## Hur påverkar diabetes din kropp?

Diabetes som inte är tillräckligt behandlad kan öka risken för andra problem, till exempel fotbesvär, ögonkomplikationer eller njursjukdomar. Fråga din läkare hur du kan upptäcka tecken på komplikationer så tidigt som möjligt.

