

Patientinformationsmaterial typ 2-diabetes

1. ALLMÄNT OM DIABETES

- **Diabetes - en folksjukdom (2013)**
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **Typ 2-diabetes - orsaker, behandling och komplikationer (2012)**
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **Hantera vardagen med typ 2-diabetes (2016)**
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **Vad gör du när du fått typ 2-diabetes**
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Faktablad/>
Svenska diabetesförbundet.
www.diabetes.se
- **Diabetes – kärleksjukdom. En tema skrift om förhöjt blodsocker (2016)**
Hjärt & Lungfonden
www.hjart-lungfonden.se

2. MAT

- **Bra mat vid typ 2-diabetes**, Trädgårdh Tornhill, Helgegren. (1 ex: 72 kr/st 5 ex: 39 kr/st 20 ex: 36 kr/st <http://www.gothiafortbildning.se>)
- **Hjärtvänlig mat**, Lundberg, Trädgårdh Tornhill (1 ex: 70 kr/st 5 ex: 38 kr/st 20 ex: 35 kr/st <http://www.gothiafortbildning.se>)
- **Nyckelhålsfolder. Enkelt att välja nyttigt.** www.slv.se <http://slv.butik.strd.se/>
- **Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater?** (finns att ladda ner som pdf eller beställa som broschyr ca 30kr/styck) <http://slv.butik.strd.se/>
- **Vad är nyttigt och onyttigt fett?** (finns att ladda ner som pdf eller beställa som broschyr ca 30kr/styck) <http://slv.butik.strd.se/>

- **Hitta ditt sätt att äta grönare, äta lagom & röra på dig.** (finns att ladda ner som pdf även på engelska eller beställa som broschyr på svenska ca 40kr/styck vid beställning av 100 ex 5 kr/st) <http://slv.butik.strd.se/>
- **Livsmedelsdatabasen.** "Livsmedelsdatabasen - sök näringsinnehåll" heter Livsmedelsverkets sökfunktion där du kan ta reda på vad den mat du äter innehåller. Du kan också söka efter mat som innehåller speciellt mycket av något näringsämne. För närvarande innehåller livsmedelsdatabasen cirka 2100 livsmedel och maträtter. För varje livsmedel finns värden för över 50 näringsämnen.
<http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall>
- **Matvanekollen,** matdagbok och verktyg för att testa näringsinnehållet i sin kost och medvetandegöra sina matvanor, utarbetat för vuxna
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanekollen>
- www.sundkurs.se I Sundkurs presenteras forskning och vardagliga råd på ett sätt som motiverar människor till en hälsosammare livsstil. Materialet uppdateras kontinuerligt.
- Goda Levnadsvanor gör skillnad. Ett häfte med screeningsfrågor och information kring levnadsvanor <http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner/>
- Hälsosamma matvanor. Material att ha som underlag vid samtal kring matvanor, innehåller även matdagbok och annat arbetsmaterial.
<http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner/>
- **Dryckesdagbok,** Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård.
<http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner/>
- **Evidensbaserade råd och hälsosam mat,** Folkhälsoguiden
<http://dok.sls.sll.se/CES/FHG/Mat/Informationsmaterial/evidensbaserade-rad-om-halsosam-mat.2013.pdf>
- **Kost vid diabetes-** en vägledning till hälso- och sjukvården,
<http://www.socialstyrelsen.se/lists/artikelkatalog/attachments/18471/2011-11-7.pdf>

3. FYSISK AKTIVITET

- Hitta din motivation! Motion för dig med typ 2 diabetes
Diabetesförbundet
<http://butik.diabetes.se/>
- **Om Fysisk aktivitet**
<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysisk%20aktivitet/Om%20fysisk%20aktivitet.pdf>
- **Bra mat och rörelse**
Finns även på andra språk.
<http://www.vardgivarguiden.se/Behandlingsstod/halsoframjande-arbete/Fysisk-aktivitet/FaR/>
- **FaR för vuxna**
Råd om träning och FaR dagbok,
<http://www.vardgivarguiden.se/Behandlingsstod/halsoframjande-arbete/Fysisk-aktivitet/FaR/>
- **Fysisk aktivitet för äldre - kort med övningar**
Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård.
<http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner/>

4. BLODSOCKERMÄTNING

- **Tolka blodsockervärden (2017)**
Beställs via: Akademiskt Primärvårdscentrum. kaija.seiboldt@sll.se eller nouha.saleh-stattin@sll.se
- **Ta en blodsockerkurva 3 dagar innan läkar/ sjuksköterskebesöket (2017)**
Beställs via: Akademiskt Primärvårdscentrum kaija.seiboldt@sll.se eller nouha.saleh-stattin@sll.se Finns även på arabiska

5. FÖTTER

- **Fina Fötter**
Svenska Diabetesförbundet

<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>

- **Ta hand om dina fötter** (egenvård vid diabetes) (2013)
- **Rör på dina fötter**
- **Att välja bra skor**
Alla dessa 3 foldrar beställs via: Akademiskt Primärvårdscentrum.
ann.lindstrom@sll.se

6. INSULINBEHANDLING

- **Insulinbehandling se respektive företag**

7. ÖVRIGT

- **Huvudstadens diabetesförening**, info blad om medlemskap
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **ID-kort, jag har diabetes**
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **Blåbok för bättre diabetesvård** (2016). Diabetesteamet verkar för en bra och jämlik diabetesvård i hela Sverige

Svenska diabetesförbundet. www.diabetes.se.
<http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>
- **Diabetes och resor** (2016)
Diabetesförbundet.
https://www.diabetes.se/globalassets/forbundet/diabetes/faktablad/diabetes_resa_rev0515.pdf
- **Leva med diabetes idag och imorgon**
Folder för medlemskap i Storstockholms Diabetesförening. Tfn: 654 00 40
www.sddf.nu

- **Diabetes kan påverka kvinnors sexualitet (2013)**

Beställs via: Akademiskt Primärvårdscentrum marianne.pegelow@sll.se eller marina.stenback@sll.se

- **Diabetes och ögat**

Info ögonbottenfotografering, infoblad på svenska samt flera andra språk

S:t Eriks Ögonsjukhus. Tfn: 08-67 23 00

- **Länge leve hälsan. Broschyr om hur man förebygger typ 2- diabetes och andra folksjukdomar**

Svenska diabetesförbundet. <http://butik.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyror-och-foldrar/>

8. VÅRDÖVERENSKOMMELSE

- NDR - Diabetesprofil från NDR-registret. www.ndr.nu
- Akademiskt primärvårdcentrum www.akademisktprimavardscentrum.se

Alla läkemedelsföretag har egna patientbroschyrer. Sök efter den broschyr du specifikt behöver till ändamålet tex blodsockermätare eller insulinpenna. Finns på företagets hemsida.

Förslag till litteratur att ha på vårdcentralen

- Akademiskt primärvårdscentrum *Vårdutvecklingsplan* för diabetesansvarig distriktssköterska/sjuksköterska i primärvård.
Beställs via: Akademiskt primärvårdscentrum kaija.seiboldt@sll.se eller nouha.saleh-stattin@sll.se eller marina.stenback@sll.se eller marianne.pegelow@sll.se
- Agardh Carl David, Berne Christian, Jan Östman.(2010)4:e uppl. *Diabetes*. Liber. Falköping.
- Ekman, I. (2014). *Personcentrering inom hälso-och sjukvård. Från filosofi till praktik*. Stockholm: Liber.
- Eliasson M, Lindeberg G.(2015). *Mat för liv och lust*. Göteborg: Bonniers förlag AB.
- Idvall, E (red). (2009). Svensk sjuksköterskeföreningen. *Kvalitetsindikatorer inom omvårdnad*. Gothia Förlag AB.
- Larsson,I., Palm,L., Hasselbalch, L R (2016). *Patientkommunikation i praktiken*. Nordstedts Falun: Akademiska Förlag.
- Socialstyrelsen(2015) *Nationella riktlinjer*.
- Wikblad, K (red). *Omvårdnad vid diabetes*. Lund: Studentlitteratur, 2014

Nätadresser för att hämta patientinformationsmaterial på andra språk.

Goda råd om mat och hälsa

- **Nyckelhålsfolder**. (finns på flera andra språk för nedladdning eller beställa kostnadsfritt)
Livsmedelsverket. (2010) www.slv.se <http://slv.butik.strd.se/>