

INUUNERISSAAVIK

Dronning Ingridip Peqqissaavianni (DIP)

Inuunerissaavimmi katsorsartinninnut neqeroorutit



SUKKORNEQ

Sukkortuuguit misissortittarnissannut neqerooruteqarpugut. Nappaat nakkutigilluarneqaruni nappaammut kingunipiluu-sinnaasut pinaveersaartinneqarsinnaapput.

MISISSORTITTARNEQ:

Suut qanorli akulikitsigisumik?

- Eqqartorlugu sukkorninnut nakkutiginninneq qanoq ingerlanersoq?
- Aapit sukkua aapillu naqitsinera ukiumut 3-4-riarlugu
- Isikkatit misissortillugit ukiumut 1-riarlugu
- Quunnik misissuineq ukiumut 1-riarlugut
- Isitit misissortillugit ukiut 2-4-kaarlugit

Isumallatsialaasinnaavoq inuuppit nalaanni piffissamik in-niminniisarneq isinut, isikkannut, aaviaasarfimmut, aap na-qitsinerannut misissugassat pillugit 😊

AAKKUT QAFFATTOORNEQ

Aap naqitsineranut nakorsaait sivisuumik atorneqartaria-qarput, amerlasuutigut inuuneq naallugu pisariaqartarput. Piffissap ingerlanerani nakorsaaitukkat naleqqussarneqar-tariaqartarput.

Siunnersuutigaarput ukiumut ataasiarlutit angerlarsimaffin-ni aappit naqitsinera uuttortassagit, tassunnga allamik isu-maqatigiissuteqanngikkuit.

Saaffiginnittarfimmut uuttuummik skemamillu aallertarsin-naavutit - ass. inuuppit nalaanni.

KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse)

KOL-mik nappaateqaruit pingaaruteqarpoq ukiumoortumik puatit uuttortartittarnissai. Inuuppit nalaanni inniminniisar-nissaq isumallatsialaasinnaavoq.

PUJORTARUNNAARNEQ

Pujortarunnaarniaminnut ikiortikkusussaguit – Inuuneris-saavimmut sianerit sianerermut piffissarititap iluanni.



Inuunerissaavimmut sianerlutit inniminniisnaavutit

marl., pingasunng., aammalu tallimanngorneq
nal.: 8:15 – 8:45 nalunaarasuaat 34 44 22 (Ulluinnarni)

Misissortinnissannut piffissaq killeqarpoq.

Allanik peqqiilluteqaruit sukkornippit aakkullu qaffattoor-nerpillu saniatigut uunga immikkut saaffiginnissaatit:

**Nakorsamut oqarasuaat: 80 11 11 ulluinnarni
nal. 8:15 - 8:30**

Piffissanik tlf.nr.-illu allanngisoqarsimanersoq nittartagat-sinni allassimasut takuuk

Piffissarisannut aggersinnaajunnaaruit nalunaarutigi-niariuk (Inuunerissaaviup oqarasuaattaannut sianerlutit)

Ikinngutinnersumik

Inuunerissaavik

Dronning Ingridip Peqqissaavia

WWW.PEQQIK.GL



LIVSSTILSAMBULATORIET

på Dronning Ingrid's Sundhedscenter (DIS)

Der tilbydes kontrol af din behandling på Livsstilsambulatoriet



DIABETES

Når du har diabetes tilbydes du kontrol, for at sikre dig den bedste behandling. En god behandling af din diabetes nedsætter risikoen for følgesygdomme

KONTROL:

af hvad og hvor tit?

- En snak om håndteringen af din diabetes
- Måling af blodsukker og blodtryk 3 - 4 gange årligt
- Fodundersøgelse 1 gang om året
- Urinprøve 1 gang om året
- Øjenundersøgelse hvert 2. - 4. år

God idé at bestille en samlet tid til fod-, øjen,- laboratorie- og blodtryksmåling omkring din fødselsdag 😊

FORHØJET BLODTRYK

At få blodtryksmedicin er en langvarig, ofte livslang behandling.

Behovet for blodtryksmedicin kan ændres med tiden.

Vi anbefaler et hjemmeblodtryk 1 gange årligt, med mindre andet er aftalt.

Du kan hente et blodtryksapparat og skema i receptionen - eks. omkring din fødselsdag.

KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse)

Når du lider af KOL er det vigtigt, at du får lavet en lungefunktionsundersøgelse 1 gang om året. Bestil evt. en tid omkring din fødselsdag.

RYGESTOP

Ønsker du hjælp til rygestop - ring til Livsstilsambulatoriet i telefontiden.



Du kan ringe og bestille tid til Livsstilsambulatoriet tirs-, ons-, og fredag fra kl. 8:15-8:45 på tlf. 34 44 22 (lukket weekend, helligdage og ferieperioder)

Der er kun afsat kort tid til din kontrol.

Hvis du har andre helbredsproblemer udover diabetes og forhøjet blodtryk, må du kontakte:

Lægetelefonen på tlf. 80 11 11 på hverdage mellem kl. 8:15 og 8:30

Se vores hjemmeside for evt. ændringer i tider og tlf.nr.

Husk at melde afbud, hvis du forhindres i at komme til aftalt tid (kontakt Livsstilsambulatoriet pr. tlf.)

Venlig hilsen

Livsstilsambulatoriet

Dronning Ingrid's Sundhedscenter

WWW.PEQQIK.GL

