



Mer information finns på **www.accu-chek.se**

Kontakta Accu-Chek Kundsupport

Telefon **020-41 00 42**
E-post **info@accu-chek.se**



Broschyren är granskad av Legitimerad Diabetessköterska

DB151

Accu-Chek Kundsupport www.accu-chek.se

Telefon 020-41 00 42 info@accu-chek.se

Insulinbehandlad diabetes Typ 1 & Typ 2



ACCU-CHEK[®]



Vad är diabetes?

Diabetes, eller diabetes mellitus, är ett tillstånd som innebär att kroppen har förlorat förmågan att kontrollera blodsockret. Det finns många olika orsaker till varför diabetes uppstår och det är en sjukdom som kan drabba vem som helst oavsett ålder. Även om vi inte exakt känner till vad som orsakar diabetes vet vi att det kan kopplas till övervikt och brist på motion. Man kan också konstatera att sjukdomen är vanligare i vissa etniska grupper.

I den här broschyren får du grundläggande information om diabetes och råd om hur du bäst kan hantera sjukdomen i det dagliga livet*.

Vad handlar det om egentligen?

Socket är en livsviktig energikälla för din kropp men för höga nivåer under lång tid kan skada dina vävnader och organ. Det är därför som din kropp håller blodsockernivån under kontroll – om du inte har diabetes. Vid matsmältningen tas det socker vi får i oss genom maten upp i blodomloppet i form av glukos och höjer blodsockernivåerna.

Hos personer som INTE har diabetes hålls nivåerna i schack genom att bukspottkörteln, som ligger bakom magsäcken, svarar med att producera precis så mycket insulin som krävs för att balansera blodsockernivåerna.

Hos personer som HAR diabetes bildar bukspottkörteln otillräckligt med insulin (typ 2 diabetes) eller inget insulin alls (typ 1 diabetes) vilket gör att kroppens behov inte kan tillgodoses. Det kan också vara så att det insulin din kropp producerar inte har tillräcklig effekt.

... det räcker inte bara med att känna till att man har diabetes – man måste vara medveten om vad det faktiskt innebär.

Claes, 46

2

*Då diabetes är väldigt individuellt från person till person, rådgör alltid med ditt diabetesteam.

Ta kontroll över din diabetes

Ibland kan det vara svårt att ha kontroll över sin diabetes men det är definitivt värt att kämpa vidare. Regelbundna kontroller, bra koll på ditt blodsocker och en hälsosam kost och livsstil kan göra att din diabetes inte behöver påverka ditt liv särskilt mycket. Risken att du får hypoglykemi och risken att du drabbas av diabetesrelaterade problem senare i livet blir betydligt mindre.

Tips och råd*

- Ta hand om ditt hjärta och blodomlopp genom att äta hälsosamt och motionera regelbundet
- Undvik rökning
- Kontrollera ditt blodsocker ofta och för protokoll över resultaten – ta dem på allvar
- Undvik övervikt
- Ät mer fiberrik mat (t.ex. fullkornsvarianter av bröd, flingor och pasta)
- Ät mindre fet och sockerrik mat som till exempel sylt, rött kött och kakor
- Vid typ 1 diabetes bör ögonbottenfoto göras från det år man fyller 10 därefter vartannat år eller oftare om sker några förändringar. Även vid typ 2 diabetes bör ögonbottenfoto göras vid diagnostillfälle. Vid förekomst av förändringar individualiseras kontrollintervallet
- Kontrollera dina fötter regelbundet för att se om du har skärsår eller blåmärken
- Kontrollera ditt kolesterolvärde minst en gång vart tredje år

... det är inget snack om saken, jag mår som bäst när jag har kontroll över min diabetes.

Monika, 42

*Då diabetes är väldigt individuellt från person till person, rådgör alltid med ditt diabetesteam.

15

Gå vidare

.. jag låter aldrig någonting hindra mig, det är helt enkelt min inställning till livet...

Rickard, 32

Arbete

Diabetes behöver inte påverka ditt arbete. Om du inte lider av några diabeteskomplikationer och inte behandlas med insulin kan du arbeta med i stort sett vad som helst. Om du däremot tar insulin, finns det några högriskyrken som inte är lämpliga, exempelvis arbete inom försvaret och passagerartransporter. Tänk på att svara ärligt när din arbetsgivare ställer frågor om din hälsa. Om du är ärlig från början underlättar det om en nödsituation uppstår och det kan innebära att du slipper svara på obekväma frågor vid ett senare tillfälle. Om du hemlighåller något som leder till att en person skadas kan du bli åtalad.

Dina rättigheter

Ansvar för din diabetes ligger både hos dig och ditt diabetesteam. Din bashälsovård bör omfatta följande:

- En behandlingsplan och egna mål
- Inledande och fortlöpande utbildning för dig och din familj
- Regelbundna kontroller av ditt blodsocker och ditt allmänna hälsotillstånd bland annat: ta blodtryck, kontrollera fötter och njurar



Vilka är de vanligaste symtomen på diabetes?

- Extrem trötthet
- Ökad törst
- Stora urinmängder
- Suddig syn
- Viktnedgång

Om du inte har fått diagnosen diabetes men märker av ovanstående symtom, bör du uppsöka läkare.

Känn till diabetestyperna

Typ 1

Typ 1-diabetes innebär att bukspottkörteln slutar att producera insulin helt och hållet. Den här typen av diabetes debuterar oftast tidigt i livet och är vanligare hos yngre personer. Behandlingen innebär insulininjektioner, motion och mat på mer bestämda tider än förut. Insulin ges antingen med insulinpenna eller med hjälp av en insulinpump. De här metoderna gör att insulinet leds förbi magsyrorerna, som skulle förstöra insulinet om man tog det genom munnen.

Typ 2

Bukspottkörteln hos en person med typ-2 diabetes bildar fortfarande insulin men antingen inte tillräckligt för att kroppens behov ska tillgodoses eller så används inte insulinet på rätt sätt. Den här typen av diabetes debuterar vanligtvis senare i livet. Ibland räcker det med att behandla typ 2-diabetes med motion och ändrade kostvanor. Om en hälsosam kosthållning inte räcker för att kontrollera dina blodsockernivåer (en dietist kan ge dig råd) kan du få tabletter eller insulin utskrivet. Det är dock nödvändigt att du fortsätter att äta nyttigt.

... i början kan det kännas som väldigt mycket information på en gång men det finns hjälp att få och det blir lättare.

Patrick, 18

Håll koll på din diabetes

För att du ska kunna hantera din diabetes på ett bra sätt är det viktigt att du skapar dig en bild av vad som händer i din kropp. Regelbundna kontroller visar om dina blodsockernivåer är för höga eller för låga och hjälper dig att avgöra vad du måste göra för att hålla dem under kontroll. Blodsockertester visar dina blodsockernivåer. Det finns två olika sorters blodtester.

Blodprov i fingret utför du själv genom att använda en blodsockermätare som du håller i handen. Testerna ger dig en bild av hur ditt blodsocker ligger vid provtagningstillfället. Detta ger dig möjlighet att agera utifrån om du har högt eller lågt blodsocker.

HbA1c-tester utförs av din läkare eller diabetessköterska på din mottagning och är ett medelvärde av ditt HbA1c de senaste 8 veckorna. Om du har ett bra HbA1c-värde kan du minska riskerna för diabetesrelaterade problem senare i livet.

Ditt blodsockervärde kan hjälpa till att avgöra om du bestämmer dig för att äta ett mellanmål, ta mera insulin eller gå en promenad. Det kan också varna dig om att blodsockret är för högt eller för lågt, vilket kräver särskild behandling.

När ska man kontrollera sitt blodsocker?

Typ 1: Det är mycket värdefullt om du testar ditt blodsocker på bestämda tidpunkter. Ett värde taget före och 1½-2 timmar efter måltid kan till exempel visa hur högt blodsockret stiger efter att du ätit en viss sorts och mängd mat. En kontroll kl.03 på morgonen kan tala om huruvida du har lågt blodsocker mitt i natten. Man brukar rekommendera att man tar blodsocker före varje måltid och eventuellt efter samt innan läggdags. Vid diabetesdebut tas blodsocker upp till ca 9 gånger per dygn för att kunna ställa in insulin doserna.

Typ 2 -Gäller generellt oavsett behandling: Vid nydebut och vid uppföljning av förändring i behandlingen kan dygnsprofiler med mätning före och 1½ timme efter måltid under några dagar vara ett viktigt underlag för val av behandling respektive ställningstagande till förändring. Vid akuta tillstånd såsom infektion, operation, behandling med kortison och situationer av akut stress kan mätning av minst 3-4 blodsockervärden/dygn behövas. I pedagogiskt syfte kan blodsockermätning i samband med fysisk aktivitet samt före och 1½ timma efter måltid ge värdefull information.

Specifika råd

Rådgör med din läkare/diabetessköterska

Graviditet kräver planering, prata med din diabetessjuksköterska om du planerar att bilda familj

P-piller passar inte alla kvinnor som har diabetes. Det är inte lämpligt att använda p-piller om:
- du är äldre, röker eller är överviktig,
- du har högt blodtryck, hjärt-, blodcirkulations- eller blodproppsproblem.
Tala med din läkare eller diabetessköterska om tänkbara alternativ.

Om du ska resa någonstans bör du först rådgöra med din läkare om du kan ta de vaccin som krävs för just det resmålet

Rekommenderas till personer med diabetes

SLUTA INTE att ta din medicin om du får influensa, blir förkyld eller får feber. Om du är illamående och inte kan behålla din medicin, bör du kontakta din läkare eller diabetessköterska omgående

Diabetes kopplas till ökad risk för hjärtsjukdomar. Hälsosam kost och regelbunden motion. Rådgör med din dietist

Informera alltid din tandläkare om att du har diabetes

* Rådgör alltid med ditt diabetesteam innan du gör några förändringar i din behandling.

Din hälsa och diabetes

Oavsett om du är på semester eller ligger i hemma i sängen och är sjuk, finns det några hälsoaspekter som du måste ta extra hänsyn till om du har diabetes.

Nedan finner du en guide där några av de viktigaste punkterna tas upp, hur de påverkar din diabetes samt vad du bör ta hänsyn till*.

Hälsoaspekter	Påverkan på din diabetes	Dosjustering och extra tester behövs*
Hormon-behandling (HRT)	Viss	Ja
Graviditet	Var uppmärksam	Ja
Preventivmedel	Eventuell	
Vaccin och immunisering	Viss	
Influensasprutor	Viss	Ja (under några dagar)
Sjukdom	Var uppmärksam	Ja
Hjärt-sjukdomar	Viss	Nej
Tandvård	Var uppmärksam	Rådgör med din läkare/ diabetessköterska

Du kan naturligtvis ta blodsocker så ofta du vill, diskutera med din diabetessjuk-sköterska vad som passar dig bäst.

Genom att mäta blodsockret och förstå hur du reagerar på olika måltider, motion och eventuell medicinering kan man så småningom bli allt bättre på att styra ditt blodsocker. Ju mer du vet om dina blodsockernivåer desto lättare kan du få värdena att ligga inom önskvärda gränser och på det sättet må bra på längre sikt. Det är viktigt att lära sig att känna av högt och lågt blodsocker så att du kan agera snabbt.

Högt blodsocker (Hyperglykemi)

Faktorer som kan orsaka högt blodsocker:

- Tagit för lite insulin/diabetesmedicin eller inte tagit den enligt föreskrifterna
- Tagit en diabetesmedicin som inte fungerar på rätt sätt i kroppen
- Ätit mer mat än som var planerat till insulin dosen
- Motionerat för lite eller inte alls
- Stressat för mycket
- Har en infektion eller annan sjukdom
- Innan menstruation
- Om man har insulinpump så kan det finnas en 'knick' på pumpslangen eller pumpnålen kan ha lossnat eller vara 'knickad'
- Smärta (en del personer med typ 2 har bekymmer med olika smärttillstånd)

Varningssignaler vid högt blodsocker innefattar:

- Huvudvärk
- Dimsyn
- Trötthet eller matthet
- Illamående
- Ont i magen
- Ökad törst, måste kissa ofta
- Torr, kliande hud
- Sår som läker dålig
- Influensaliknande värk i kroppen



Ett eller flera av dessa tecken kan utgöra en varning om att man har för högt blodsocker. Varningstecknen kan ofta vara mycket diskreta och man kan lätt tro att de beror på andra orsaker. Ignorera därför inte signalerna även om de är mycket diskreta.



Ketontestet varnar för ett allvarligt tillstånd som kallas diabetisk ketoacidosis (DKA).^{*} Ketoner är mycket giftiga och om kroppen bildar dessa syror är det ett tecken på att den inte har tillräckligt med insulin för att kunna använda sockret som energi. Istället går kroppen över till att förbränna kroppsfett. Om du upptäcker att dina blodsockernivåer ligger högt (över 15mmol/**) eller om du känner dig sjuk bör du mäta ketonnivån i urinen med ett test från apoteket eller i blodet med en ketonmätare. Om det är positivt bör du kontakta din läkare eller sjuksköterska för att få råd.

Det bästa sättet att ta reda på om blodsockret ligger inom önskvärda gränser är att göra ett blodsockertest. Det är viktigt att du försöker hålla ditt blodsocker inom de önskvärda gränserna. Om du upptäcker att ditt blodsocker är för högt kan du försöka ta reda på orsaken genom att ställa dig några frågor.

Tänk efter noga om något av följande stämmer:

- Har du tagit insulin?
- Har du tagit tillräcklig dos av insulin/diabetesmedicin enligt ditt normala dos-schema?
- Har du ändrat något i din kost?
- Har du minskat på motionen?
- Har du varit stressad över någonting?
- Har du haft en infektion eller varit sjuk på något annat sätt?

Det är viktigt att du besvarar dessa frågor inför dig själv, så att du kan undvika en för hög blodsockernivå i framtiden.

Hur kan man förhindra högt blodsocker?

- Ta din insulin/diabetesmedicin enligt ordination
- Följ din kostplan noga
- Följ din motionsplan
- Minska stressen i ditt dagliga liv
- Se till att du snabbt får behandling av infektioner och andra sjukdomar
- Testa ditt blodsocker ofta
- Ta ketoner i blodet eller i urinen

På vilket sätt kan blodsockertester hjälpa?

Diabetes är en progressiv sjukdom. Olika typer av hälsoproblem kan uppkomma eller förvärras senare i livet på grund av att du gått långa perioder med högt blodsocker. Det kan gälla exempelvis sämre syn, hjärtsjukdomar och njurproblem. Om du däremot håller koll på dina blodsockernivåer kan du minska risken för att drabbas av dessa diabeteskomplikationer. Därför är det livsviktigt att du mäter ditt blodsocker ofta och att du tar resultaten på allvar.

... förut brukade jag ignorera mina testresultat, men inte nu längre – jag har fått bättre kontroll och jag mår så mycket bättre.

Emma, 23



Behandling av diabetes

Det finns många olika diabetesbehandlingar och det som fungerar för en person kanske inte alls fungerar för en annan. För vissa typ 2 diabetiker räcker det med regelbunden motion och ändrade kostvanor. Mycket beror på vilken typ av diabetes du har. Det finns olika behandlingsalternativ som du kan diskutera med din läkare. Nedan finner du en kort beskrivning.

Insulin

Insulin förskrivs till personer med typ 1 och vissa typ 2 diabetes. Det finns tre huvudtyper av insulin som ersätter kroppens egen insulinproduktion. Du kan antingen ta insulinet själv med hjälp av en spruta 1–4 gånger per dag, enligt din läkares rekommendationer eller använda en insulinpump.

- Långtidsverkande insulin ger grundbehovet av insulin under hela dygnet
- Direktverkande insulin ges i direkt anslutning till måltid och har effekt i upp till ca 3 timmar
- Blandinsulin/ Mixinsulin är en kombination av långtidsverkande och direktverkande insulin

... idag finns det mycket bättre behandlingsmetoder än det gjorde när jag fick veta att jag hade diabetes.

Eva, 59

Lågt blodsocker (Hypoglykemi)

Faktorer som kan orsaka lågt blodsocker:

- Tagit för mycket insulin eller diabetesmedicin, eller tagit medicinen på andra tider än de föreskrivna
- Motionerat för mycket - motionerat oplanerat eller under lång tid utan att äta något mellanmål eller inte minskat på insulindosen inför motionen
- Biverkningar av andra mediciner
- Inte följt sin kostplan - inte ätit tillräckligt eller ändrat tidpunkterna för måltiderna
- Druckit alkohol, särskilt utan att äta samtidigt
- Har menstruation

Varningssignaler vid lågt blodsocker:

- Hunger
- Svette
- Illamående
- Dimsyn (ser "fläckar")
- Darrighet
- Domningar i läppar och tunga
- Irritabilitet
- Frusenhet
- Fuktig och kladdig i huden
- Förvirring
- Nervositet
- Svaghet
- Snabb puls
- Medvetandeförlust



* Uppstår oftast bara hos patienter med typ 1-diabetes.

** Vad din diabetessköterska anser vara en hög blodsockernivå kan variera. Diskutera därför alltid detta med din diabetessköterska/läkare



Behandling av lågt blodsocker

Vad ska du göra om du misstänker att du har lågt blodsocker ?

Om möjligt ska du mäta din blodsockernivå. Blodsockermätning är viktig av två skäl:

- Det är inte säkert att varningssignaler uppträder så det är viktigt att testa blodsockernivån ofta för att få veta om den är för låg
- En varningssignal kan förekomma utan att man har för lågt blodsocker. Det är återigen viktigt att du testar din blodsockernivå ofta så att du säkert vet om du befinner dig inom önskvärda gränser

Om du har hypoglykemi är ditt blodsocker under 3,9 mmol/l. Om blodsockret sjunker snabbt under en kort tids uppstår symptom på hypoglykemi trots att blodsockernivån kan ligga ovanför önskvärd gräns. Om du är säker på att ditt blodsocker är för lågt eller inte kan utföra någon mätning, men har symptom på för lågt blodsocker är det mycket viktigt att du omedelbart behandlar det låga blodsockret.

Hur man behandlar lågt blodsocker?

Lågt blodsocker ska behandlas omedelbart. Genom att äta eller dricka något som innehåller snabbverkande sockerarter kan hypoglykemin rättas till. Du bör ta något av följande:

- Druvsocker eller sockerbitar (2 till 4 bitar) - druvsocker rekommenderas
- Saft, juice eller mjölk (ett glas)
- Vanlig läskedryck - ej lightdryck! (ett glas)

Ha alltid med dig druvsocker i fickan eller handväskan. Lågt blodsocker kan uppstå mycket hastigt och du bör därför vara förberedd så att du kan handla snabbt och rätta till det.

Ring till någon i ditt diabetesteam om:

- Du nyligen börjat med insulin/diabetesmediciner eller tror att dina insulindoser/medicinering kan behöva ändras
- Du har tre eller fyra episoder med lågt blodsocker i följd
- Du har två eller flera episoder med lågt blodsocker under en 24-timmarsperiod
- Du har för lågt blodsocker vid samma tidpunkt varje dag, flera dagar i sträck
- Ditt blodsocker var så lågt att du behövde få hjälp av någon

Ignorera inte tecknen på hypoglykemi. Den försvinner inte av sig själv och kan leda till allvarligare problem.

