



## Inför ditt besök på diabetesmottagningen (fysiskt eller via skype/telefon)

Nedan finnas förslag på hur du kan förbereda dig inför ditt besök så att det ska bli givande för dig. Du väljer själv vad du vill ta upp på besöket.

För att dina blodsockerkurvor skall vara tillgängliga inför återbesök eller telefonkontakt behöver du föra över dina blodsockerkurvor till Glooko.

### *På mottagningen:*

Du kan tanka över data från din mätare via vår transmitter på mottagningen. Transmitteren finns i väntrummet.

Om detta görs en annan dag än din bokade tid måste personalen skriva ut dina blodsockerkurvor på papper då datan raderas samma dag!

### *Hemifrån:*

Om du har ett Glookokonto kan du dela dina blodsockerkurvor med mottagningen.

Konto skapa på [www.my.glooko.com](http://www.my.glooko.com).

Blodsockermätare: tankas ur via sladd eller IR-överföringsdosa till dator.

Mobil app: behöver kopplas till Glooko (detta görs en gång och sker sedan automatiskt)

Insulinpump: data laddas över via överföringskabel till dator.

För pumpar av märket Medtronic ska data överföras till CareLink konto.

**För instruktioner gå in på <https://support.glooko.com>**

### **Hur ser din blodsockerkurva ut?**

Se över hur dina glukosvärden ser ut de senaste 14-30 dagarna. Om du har möjlighet; jämför dina aktuella data med hur det var för 1-3 månader sedan. Om det finns någon förändring – vad tror du är orsaken till det?

#### ➤ **Om du använder sensor (Freestyle Libre, Dexcom, Enlite):**

Hur ofta (i %) ligger du inom målområdet 4 -10 mmol/l (TIR=time in range) ?

Hur många % utgör låga värden (< 4 mmol/l) ?

När du ligger lågt; vid vilka tidpunkter? Alltid vid samma tidpunkt? Efter fysisk aktivitet? Efter måltid? Finns det utlösande orsaker till dina låga värden? Vilka är de?

Hur många % utgör höga värden (> 10 mmol/l) ?

När ligger du högt? Efter måltid? Hur länge efter måltid ligger blodsockret högt – ofta mer än 3 timmar? Vid fysisk aktivitet? På morgonen? Efter lågt blodsocker?

Vad är ditt medelblodsocker utifrån mätvärdena?

Vad är ditt beräknade HbA1c?

Enhet: Medicinskt Centrum	Sida: 1 (3)
Dokumentägare: Jessica Ankerhag, Vårdenhetschef Medicinskt Centrum Medicinkliniken	Giltigt från: 2022-03-14
Dokument-ID: 19580154	Version: 5.0

➤ **Om du testar blodsocker med stick i fingret (kapillär provtagning):**

Inför besöket gör en 7-punkts kurva i 3 dagar (testa blodsocker före varje huvudmål och 2 timmar efter samt inför natten).

Hur många gånger per dag testar du dig?

Hur ofta har du blodsocker < 4 mmol/l? Vid vilken tidpunkt? Varierar låga blodsocker värden över dygnet eller är det alltid vid samma tidpunkt?

När har du högt blodsocker?

Hur ligger blodsockret på morgonen före frukost?

Hur ligger blodsockret över dagen?

### **Mål för glukoskontroll**

Vad har du för egna målvärden för medelblodsocker och HbA1c?

Vad har du för strategi för att nå dina målvärden?

Vilka hinder har du för att uppnå dina målvärden?

### **Insulinbehandlingen**

Vilka insulindoser har du:

Långverkande insulin (basal dos):

Snabbverkande insulin (bolus dos):

### **Kolhydraträkning**

Om du räknar kolhydrater: Vad har du för kolhydratkvot?

Vilken korrektionsfaktor använder du?

### **Fysisk aktivitet**

Tränar du? Påverkar träningen ditt blodsocker? Hur gör du med insulindoser/matintag vid träningen?

Fungerar den strategi du har?

### **Andra hälsoproblem?**

**Fötter:** nedsatt känsel, förhårdnader, fotsår, andra problem?

**Vikt** (om du har tillgång till våg)

**Blodtryck** (om du har tillgång till blodtrycksmätare)

### **Förnyelse av recept och hjälpmedel**

### **Övrigt?**

Enhet: Medicinskt Centrum	Sida: 2 (3)
Dokumentägare: Jessica Ankerhag, Vårdenhetschef Medicinskt Centrum Medicinkliniken	Giltigt från: 2022-03-14
Dokument-ID: 19580154	Version: 5.0

**Ha gärna papper och penna tillgänglig om du behöver justera dosen eller ändra något vid "besöket"!**

### Önskemål om återbesök:

Kallas automatiskt eller själv boka tid?

Hur ofta?

Ersätta något besök med Skype/telefonkontakt?

I diabetesteamet ingår läkare, diabetessjuksköterska, dietist och kurator. Är det någon du vill träffa oftare, mer sällan eller etablera ny kontakt med?

### Riktlinjer

God diabetes sjukvård innebär idag mycket förebyggande åtgärder. Det finns nationella riktlinjer hur diabetesvård skall ske. Tex regelbunden kontakt med läkare och diabetessjuksköterska.

Provtagning och urinprov 1 gång/år. Vid avvikande fynd oftare.

Kontroll av blodtryck 1-2 ggr/år.

Regelbunden kontroll av fötter (egenvård).

Regelbunden ögonbottenfotografering.

### Målvärden:

**Glukos (TIR) inom 4-10 mmol/l:** >70 % av tiden,

vid hög ålder annan allvarlig sjukdom kan lägre värden vara aktuellt och bra.

**HbA1c** – alltid individuella mål.

Vid nypuptäckt diabetes och unga < 52 mmol/mol

50-60 mmol/mol om man haft diabetes i flera år eller vid upprepade hypoglykemier

Högre kan vara aktuellt vid hög ålder eller annan allvarlig sjukdom

> 70 mmol/mol bör undvikas då risken för ffa förändringar på de större kärlen ökar vilket innebär en större risk för hjärtkärl sjukdomar.

**Blodtryck:** <140/85, unga eller vid äggviteläckage i urin (proteinuri): <130/75

**Totalkolesterol:** < 4.8 mmol/l

**HDL:** män > 1.0 mmol/l, kvinnor > 1.2 mmol/l

**LDL:** < 2.4-2.8 mmol/l, lägre vid känd hjärtkärlsjukdom

**Fysisk aktivitet:** rekommendation daglig fysisk aktivitet ex promenader 30 min samt 2 ggr i veckan någon aktivitet som ger högre pulsstegring.

Enhet: Medicinskt Centrum	Sida: 3 (3)
Dokumentägare: Jessica Ankerhag, Vårdenhetschef Medicinskt Centrum Medicinkliniken	Giltigt från: 2022-03-14
Dokument-ID: 19580154	Version: 5.0