

Tips när du ska testa blodsockret

Innan du testar ditt blodsocker

Orena händer med eventuella spår av hand-crème, dryck mat eller frukt kan påverka mätningen och ge ett felaktigt mätresultat. Var därför extra noggrann med att alltid tvätta dina händer med tvål och vatten innan en blodprovstagning.

- Du kan öka blodflödet genom att låta varmt vatten rinna över händerna. Torka av dem ordentligt innan testning.
- Massera provtagningsfingret mjukt innan du sticker. Massera från handen upp till fingertoppen, eller låt handen hänga så att gravitationen hjälper blodet ner till fingertopparna.

Normalt tas prover på kapillärblod från sidan av fingerspetsen, eftersom den platsen har många blodkärl och ett rikligt blodflöde. Det är viktigt att du får fram en tillräckligt stor bloddroppe.

Alternativa provtagningsområden (AST)

AST tillåter dig att använda blodprov från andra delar av kroppen, så som handflatan, underarmen, överarmen, låret eller vaden. AST kan rekommenderas när blodsockernivån är stabil, så som före måltid eller innan du lägger dig. AST rekommenderas inte när blodsockernivån ändras snabbt, så som vid fysisk aktivitet. För att få ett tillförlitligt värde efter en måltid med AST bör det ha gått 2 timmar mellan måltid och testning. Tala med ditt diabetesteam vad som passar dig bäst.

Mina målvärden

Här kan du med hjälp av din diabetessköterska fylla i dina målvärden som gäller just för dig.

Frukost	_____
Mellanmål	_____
Lunch	_____
Mellanmål	_____
Middag	_____
Mellanmål	_____

Mer information finns på www.accu-chek.se
Kontakta Accu-Chek Kundsupport
Telefon **020-41 00 42**
E-post info@accu-chek.se

ACCU-CHEK®
Mobile



ACCU-CHEK®
Compact Plus



ACCU-CHEK®
Aviva Nano



ACCU-CHEK®
Aviva



ACCU-CHEK®
Combo



Referenser: Insulinbehandlad diabetes 2009, Accu-Chek.
Betydelsen av rentvättad hand före blodprovstagning vid mätning av blodsockret 2008. © All rights reserved.
1) Dailey G. Assessing Glycemic Control With Self-monitoring of Blood Glucose and Hemoglobin A1c Measurements. Mayo Clin Proc. 2007; 82(2):229-236

Granskad av Leg. Diabetessköterskor på Västerås Centrala Lasarett

DB275 ACCU-CHEK, ACCU-CHEK MULTICLIX, SOFTCLIX, ACCU-CHEK AVIVA, ACCU-CHEK AVIVA NANO, ACCU-CHEK COMPACT PLUS and ACCU-CHEK MOBILE are trademarks of Roche. © 2010 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics Scandinavia AB
Box 147, SE.161 26 Bromma

ACCU-CHEK®



Testa blodsockret Typ 1 diabetes



ACCU-CHEK®

Varför ska man testa blodsockret?

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. Genom att regelbundet kontrollera ditt blodsocker kan du kontrollera hur effektiv din måltidsplan, fysiska aktivitet och medicinering är.

Det är viktigt att du testar rätt, dvs. medvetet och av en anledning, så att du kan utvärdera dina resultat och agera därefter.

Genom att hålla din blodsockernivå inom dina målområden kan du förebygga långtidskomplikationer.

Då målområden för blodsockervärden varierar från person till person, hjälper ditt diabetesteam dig med att fastställa ditt individuella målområde.



Blodsockertestning – ett viktigt verktyg i den dagliga diabetesvården

Blodsockertestning är viktigt för dig som har insulinbehandlad diabetes. Testerna kan ge dig en extra säkerhet och trygghet, då du kan dra slutsatser om din behandling.

Blodsockertestet:

- gör dig medveten om när ditt blodsocker ligger utanför ditt målområde
- visar hur din kropp reagerar på förändringar i din träning/kost/medicinering
- visar om din medicinering/dos uppfyller kroppens behov

Genom att du testar blodsockret kommer du så småningom att förstå hur du reagerar på olika måltider, motion och eventuell medicinering.

Ju mer du förstår dina blodsockernivåer, desto lättare kan du få dina värden att ligga inom önskvärda gränser, uppnå en bra kontroll och på så sätt må bra på längre sikt.

Hur ofta och när ska man testa sitt blodsocker?

Din diabetes är specifik för dig och hur ofta du testar varierar beroende på din behandling och dina individuella omständigheter. Ditt diabetesteam hjälper dig att sätta mål för hur dina värden ska ligga och vad som passar just dig och din diabetes.

Tidpunkter då det kan vara bra att testa blodsockret

Det är viktigt att du testar ditt blodsocker kring de händelser som påverkar ditt blodsocker mest. Nedan finner du tidpunkter då det kan vara bra att testa ditt blodsocker.

Blodsockertestning före måltid – Blodsockertestning före måltid, även kallat pre-prandiellt blodsocker, kan hjälpa dig att anpassa din medicinering.

Blodsockertestning efter måltid – Blodsockertestning efter måltid, även kallat post-prandiellt blodsocker, är ett bra blodsockertest, som utförs 1.5-2 timmar efter måltid. Det ger dig information om hur ditt blodsocker påverkas efter att du ätit en viss typ/mängd mat och om din insulin dos har varit rätt anpassad. Blodsockertestning efter måltid bidrar till strukturerad egenkontroll.

Strukturerad egenkontroll av blodsocker ger dig information om:

- matens påverkan⁽¹⁾
- motionens inverkan⁽¹⁾
- effekten av din behandling⁽¹⁾

Med hjälp av denna information kan din diabetessköterska se om du behöver justera din medicinering.

Innan sängdags – för att se om du eventuellt behöver äta något innan du somnar.

Vid känning – Om du misstänker att du har en känning så testa ditt blodsocker så att du inte behandlar något som du tror är en "känning".

Vid sjukdom – Vid sjukdom och speciellt med feber ökar insulinresistensen i kroppen och därmed insulinbehovet.

Vid motion – Ditt blodsocker sjunker vid motion och kan öka risken för känningar och det är viktigt att man hittar en balans mellan kost, motion och dosering. Därför kan det vara bra att testa blodsockret 1.5-2 timmar före och efter motion för att ha möjlighet att uppnå en lämplig blodsockernivå inför träningen, och sedan se resultaten efter den fysiska aktiviteten.

Det finns många situationer där det kan vara extra viktigt att du är noga med att kontrollera ditt blodsocker. Långa resor, alkohol, stress, graviditet och ändring av medicin kan påverka ditt blodsocker. Tala alltid med ditt diabetesteam om du känner dig osäker och vill ha råd gällande blodsockertestning.



Vad säger Nationella Riktlinjerna om blodsockerkontroll för typ 1 diabetes?

Nationella riktlinjer för diabetesvården 2010 innefattar rekommendationer vid typ 1-diabetes och typ 2-diabetes inom områdena screening, prevention och levnadsvanor, glukoskontroll, förebyggande av hjärt-kärlsjukdom, omvårdnad, förebyggande av komplikationer och graviditet. Nationella riktlinjerna säger följande om blodsockerkontroll för typ 1 diabetes:

'Diabetesvården bör erbjuda alla personer med insulinbehandlad diabetes möjlighet till systematisk egenmätning av blodglukos på grund av risken för alltför lågt blodglukos (hypoglykemi), behovet av snabb justering av behandlingen vid variationer i glukosnivåerna samt för att åstadkomma en långsiktigt stabil och acceptabel glukosnivå för att minska risken för komplikationer.'*

Du kan läsa mer om riktlinjerna på: www.socialstyrelsen.se

*Utdrag från Nationella Riktlinjerna för diabetesvården 2010, Socialstyrelsen.