



## Hur och varför mäter du ditt blodsocker?

För att du som diabetiker ska få så korrekta och användbara resultat som möjligt när du testar ditt blodsocker, gäller det att du följer de råd och rekommendationer som du får från både ditt diabetesteam och de instruktioner som följer med din testutrustning.

### Varför mäter jag mitt blodsocker?

Den största anledningen till att man mäter sitt blodsocker är för att man själv ska ha kontroll på vilken nivå blodsockret ligger vid vissa tidpunkter och hur man ska göra för att må bra i sin diabetes.

Det är också bra att se hur blodsockret varierar under dygnet och hur olika sorters mat och aktiviteter påverkar dina värden. Att mäta regelbundet före och efter måltider under en hel dag ger värdefull information för att kunna göra justeringar i sin medicinering och livsstil och för att förstå sin sjukdom bättre.



### Viktigt

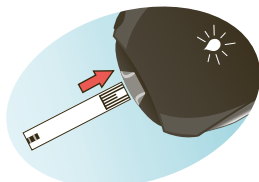
Vid sjukdom, t ex magsjuka, influensa eller feber, bör man testa sitt blodsocker oftare. Detta gäller även om man har ändrat sin kost, medicinering eller gjort förändringar i sin motionsnivå.

# Hur och varför mäter du ditt blodsocker?

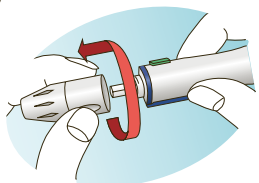


## Så här mäter du ditt blodsocker.

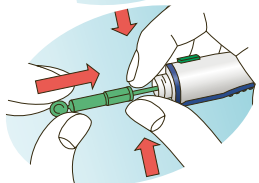
1. Tvätta händerna med tvål och vatten.
2. Ta en ny teststicka ur burken och sätt omedelbart på locket.
3. För in den ände av teststickan som har en metallisk kontaktyta, i mätarens öppning.



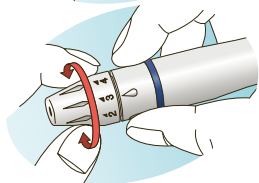
4. Mätaren visar en blinkande bloddroppe och är nu klar för mätning.



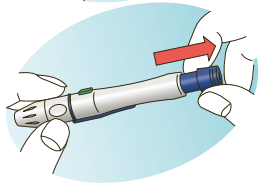
5. Skruva av provtagarens spets genom att vrida den moturs.



6. Sätt in en ny steril lansett i hållaren och tryck in den helt.



7. Ställ in stickdjup genom att vrida spetsen. 1-2 för mjuk eller tunn hud, 3 för vanlig hud, 4-5 för tjock eller förhårdnad hud.



8. Dra ut glidhylsan för att låsa provtagaren. Håll provtagaren mot fingret och tryck på avtryckaren.

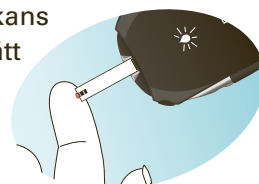


## Blodsockervärden, Typ 2 diabetes

<b>Lågt</b>	<b>2,5 – 4,0 mmol/l</b>
<b>Normalt</b>	<b>4,0 – 9,0 mmol/l</b>
<b>Förhöjt</b>	<b>9,0 – 13,0 mmol/l</b>
<b>Högt</b>	<b>13,0 – 18,0 mmol/l</b>

**Vid värden över 18, kontakta sjukvård!**

9. Sätt bloddroppen mot stickans kortände som suger upp rätt mängd blod. En pipsignal hörs och en nedräkning startar på skärmen.

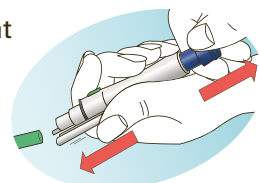


10. Läs av testresultat. En pipsignal hörs (om aktiverad) när resultatet visas på skärmen.



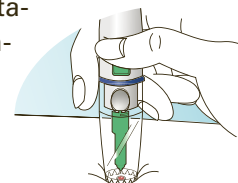
11. Tryck på ejekt-knappen för att ta ut den använda teststickan. Mätaren stängs av automatiskt.

12. Tryck lansettejektorn framåt med tummen samtidigt som du drar ut glidhylsan för kassering av den använda lansetten.



## Alternativa stickställen

Man kan även ta sitt blodprov från andra ställen på kroppen t ex handflatan eller underarmen. Tvätta stickstället. Placera provtagaren på huden på valt stickområde. Tryck ned och håll i några sekunder, tryck sedan på avtryckningsknappen för att ta ett blodprov.



**VARNING!** Använd **ALDRIG** provtagaren på mer än en person. Ta en ny lansett till varje provtagning och lämna ej kvar använd lansett i provtagaren.





## Vad ska jag göra med mina testresultat?

Ofta mäter man sig innan och efter måltider. Skriv gärna upp dina värden i en dagbok för att få en bra överblick över trender. Dessa trender gör det lättare att göra eventuella justeringar i medicineringen.

Diabetes är en sjukdom där man själv ska ta mycket eget ansvar. Blodsockermätningen är en del av det aktiva lärandet och därigenom ser man lättare sammanhangen och hur man själv kan påverka sin diabetes.

## Vad säger riktlinjerna om blodsockermätning för mig som typ-2 patient?

De nationella riktlinjerna säger att du bör göra dina egna blodsockermätningar när du har nytta av det. Om du har insulin är det viktigt att mäta ditt blodsocker relativt ofta, för att du ska ta rätt insulindos. Detta är en förutsättning för att du ska må bra med din diabetes.

Om du inte är insulinbehandlad är det inte lika viktigt att testa sig fullt så ofta. Riktlinjerna preciserar inte hur många teststickor du ska få eller hur ofta du bör testa dig, utan det avgör du i samråd med den som skriver ut teststickor åt dig. Det som är viktigt är att det ska finnas en nytta med mätningarna!

Mäter man inte sitt blodsocker är det svårt att veta hur man ligger till, och då kommer sjukdomsrelaterade komplikationer att öka i takt med de stigande blodsockernivåerna.

## Vad kan jag göra själv?

- Försök att hålla en bra blodsockernivå.
- Testa ditt blodsocker för din egen skull, ingen annans.
- Be din sjuksköterska om hjälp om du inte ser ett mönster.
- Glöm inte att förvara teststickorna i den medföljande burken och se till att locket är stängt. Fukten och syret i luften påverkar stickorna.
- Förvara burken med teststickor och din blodsockermätare korrekt.
- Kom ihåg att mer motion har en positiv effekt på ditt blodsocker.

## Vad är ett bra blodsockervärde?

Det blodsockervärdet som du själv tar är ett nutidsvärde, men din sköterska testar oftast ditt blodsockervärde över en längre tid. Det kallas för HbA1c. Ett bra HbA1c bör ligga runt 52 mmol/mol och det är oftast målsättningen. Detta värde skiljer sig lite åt beroende på hur högt eller lågt blodsocker påverkar kroppen och om du har typ 1- eller typ 2-diabetes. Alla de blodsockervärden som du själv får när du testar, som ligger över 17 mmol/l är farliga, om man inte gör något åt dem.

## Vad bör jag tänka på?

- Förvara dina teststickor och mätare korrekt. Ofta blir det varmt på sommaren och kallt på vintern, men med rätt förvaring blir det inga problem.
- Pressa aldrig fram bloddroppen, då blandas den med vävnadsvätska och resultatet kan bli fel.
- Ha koll på sista förbrukningsdag på teststickorna.
- Beställ batterier när batterilarmet visas, vi skickar batterier kostnadsfritt så fort du kontaktar oss.
- Att kolla sitt blodsocker en extra gång är alltid bra, så slipper du känna onödig oro.

Denna skrift ger endast generella råd. Prata med ditt diabetesteam för att få personligt anpassade råd och rekommendationer som är relevanta i just din situation.

