

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.

Hur mäter jag bäst mitt blodsocker?

- Tvätta händerna med tvål och vatten och torka dem noggrant för att undvika att teststickan suger upp vatten.
- Ladda provtagaren med en ny lansett och stick dig i lämpligt finger. Undvik att sticka mitt på fingertoppen, utan håll dig gärna längs fingrets kant.
- Låt en bloddroppe rinna fram av sig självt. Eftersom de nya mätarna endast behöver microprover skall, och behöver man inte, pressa fram blodet. Det räcker oftast med att bloddroppen syns tydligt, så har man tillräckligt med blod.
- Sätt teststickan vid blodet, stickan suger då själv upp det blod som behövs. Om blodmängden är för liten kommer mätaren att ge en felkod och då ska man göra om provet.
- Vänta på ditt testresultat. Med t ex GlucoMen LX tar det endast 4 sekunder.
- Släng teststickan och den använda lansetten på lämpligt ställe där ingen kan komma till skada.
- Om resultatet inte stämmer överens med hur du själv mår, ska du alltid ta om provet!

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.

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.



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.

Typ 2 diabetes

Blodsockervärde i mmol/l

Lågt	2,5 – 4,0
Normalt	4,0 – 9,0
Förhöjt	9,0 – 13,0
Högt	13,0 – 18,0

Vid värden över 18, kontakta sjukvård!

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.