

Egenvård vid diabetes - Blodsockerkontroller

Patientinformation

Att själv kunna kontrollera blodsockret är viktigt. Du har rätt att få en blodsockermätare av din diabetessjuksköterska som också utbildar dig i hur du genomför mätningen, tolkar värdena och vid behov vidtar åtgärder. Både mätare och testmaterial är kostnadsfria. Genom att följa ditt blodsocker lär du dig hur du reagerar på till exempel olika livsmedel, fysisk aktivitet och diabetesbehandling.

Målvärden och hur ofta du ska testa ditt blodsocker bestäms i samråd med diabetessjuksköterska eller läkare. Hur ofta mätningarna bör ske styrs av hur stabilt blodsockerläget är. Vid kost- och tablettbehandling behöver blodsockret inte mätas lika ofta som vid insulinbehandling. Hur ofta man tar en testdag och hur testerna fördelas över dagen är individuellt. Om du har kost- eller tablettbehandling och har ett stabilt blodsocker räcker det att du mäter blodsockret en till två dagar per månad. Under dessa dagar kan du mäta blodsockret före frukost och två timmar efter frukost, lunch och middag. Vid insulinbehandling behövs oftast tätare kontroller och blodsockret kontrolleras då före och efter måltid efter eget behov. Blodsockertesterna styr då storleken på insulindosen.

Andra tillfällen då det kan vara bra att mäta blodsockret är: Inför besök hos läkare/diabetessjuksköterska, vid sjukdom/infektion, ändring av diabetesbehandling eller om du inte mår bra och misstänker att du har för högt eller för lågt värde.

Målvärden

För att må bra trots sjukdomen i nuläget och på sikt finns rekommenderade målvärden som kan vara bra att känna till. Målvärdet är alltid individuellt och styrs bland annat av hur länge du har haft diabetes och ditt allmänna hälsotillstånd. Diskutera dina målvärden med din diabetessjuksköterska eller läkare.

Generella målvärden:

- HbA1c (långtidsblodsocker) bör vara under 52 mmol/mol.
- Blodsocker bör före måltid vara 4-6 mmol/l och efter måltid 6-8 mmol/l
- Blodtryck bör vara lägre än 140/85