

## Egenvård vid diabetes - Insulininställning typ 2-diabetes (nattinsulin)

Dina blodsockervärden är nu så höga att du behöver börja med insulinbehandling. Du ska ta insulin varje kväll innan du går och lägger dig, samtidigt som du fortsätter med blodsockersänkande tabletter på samma sätt som tidigare eller som läkaren föreskriver.

### *Blodsockermätning*

Oftast får du individuella råd om hur du ska mäta ditt blodsocker men generellt kan följande råd användas. Varje morgon innan du äter frukost ska du göra ett test av blodsockernivån (fastevärdet). Anteckna värdet i din diabetesdagbok. Mål för hur ditt blodsocker bör ligga före frukost sätter du tillsammans med din läkare/diabetessjuksköterska.

Med ledning av fastevärdet kan du avgöra vilken dos insulin du behöver till kvällen. Förslag på hur du kan göra:

### *Insulindos*

- När blodsockervärdet, taget fastande (före frukost), under tre på varandra följande morgnar är över 8 mmol/L, ökar du kvällsdosen med 4 (fyra) enheter
- När sockervärdet, taget fastande (före frukost), under tre på varandra följande morgnar är över 6 mmol/L, ökar du kvällsdosen med 2 (två) enheter insulin

### *Målvärde*

Du ska ha ett individuellt målvärde. Sikta på att komma ner till det. Generellt kan ett blodsockervärde fastande (före frukost) som ligger mellan 5 och 6 mmol/L vara bra att sträva efter.

Du bör tänka på att förbättrad blodsockernivå kan ge hungerkänslor och därför också viktuppgång. Kontrollera därför vikten regelbundet. Insulinbehandling kan också ge upphov till lågt blodsocker. Ta för vana att alltid bära med dig Dextrosol (druvsocker) om du skulle råka ut för lågt blodsocker.

Fortsatta blodsockerkontroller när du har uppnått målvärdet för fastebloodsocker bestämmer du med din läkare/diabetessjuksköterska.

Vid frågor:

### **Kontakta**

Distriktssköterska:

Tel: