

# BLODSUKKERMÅLINGER

Kirsten Schulz, Diabetessykepleier



# Normal glukose- omsetting

# NORMALT BLODSUKKER

Hos befolkningen uten diabetes:

- Fastende 3,5 til 6,0 mmol
- Ikke fastende under ca 8 mmol
- Kan øke mer etter mat med raske KH , men ved normal tilstand går fort ned

# DIAGNOSTISKE KRITERIER DIABETES

- ✓ HbA1c = eller  $> 6,5\%$  , (48 mmol etter 09.12 18)
- ✓ Fastende blodsukker  $> 7$  mmol
- ✓ Blodsukker  $> 11,1$  mmol etter to timer glukosebelastning
- ✓ Hba1c bør brukes som primært diagnostikum for diabetes

# DIABETES

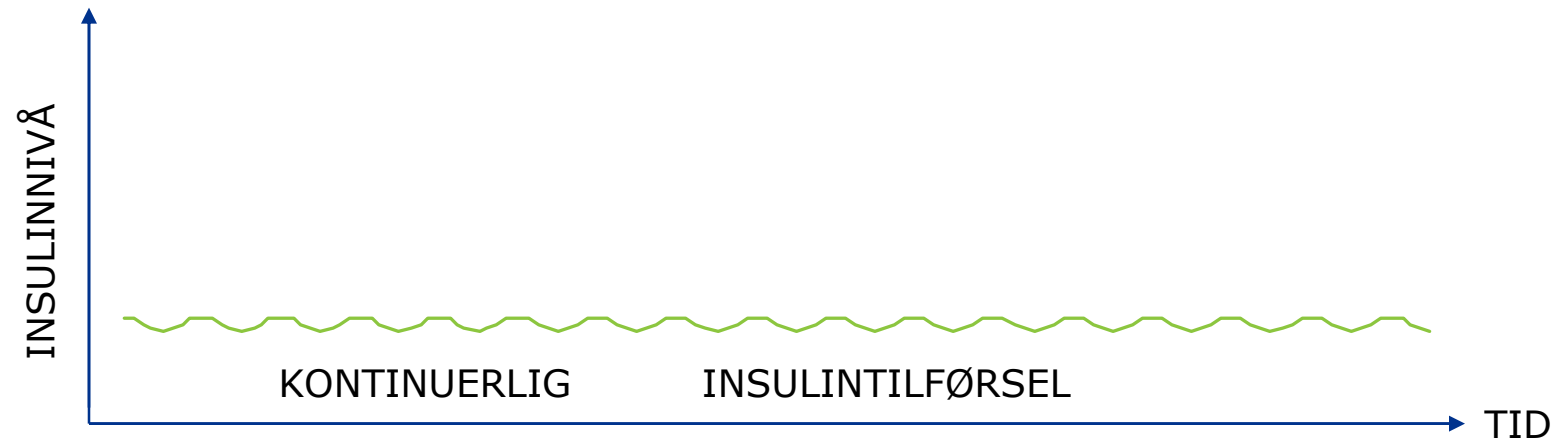
## HVA ER BLODSUKKER???

”Drivstoffet” for alle kroppens celler

- ✓ Kommer fra maten vi spiser (fra karbohydratene)
- ✓ Blir omgjort til glukose
- ✓ Sugers opp fra tarm til blodbanen og sirkulerer med blodstrømmen og til cellene

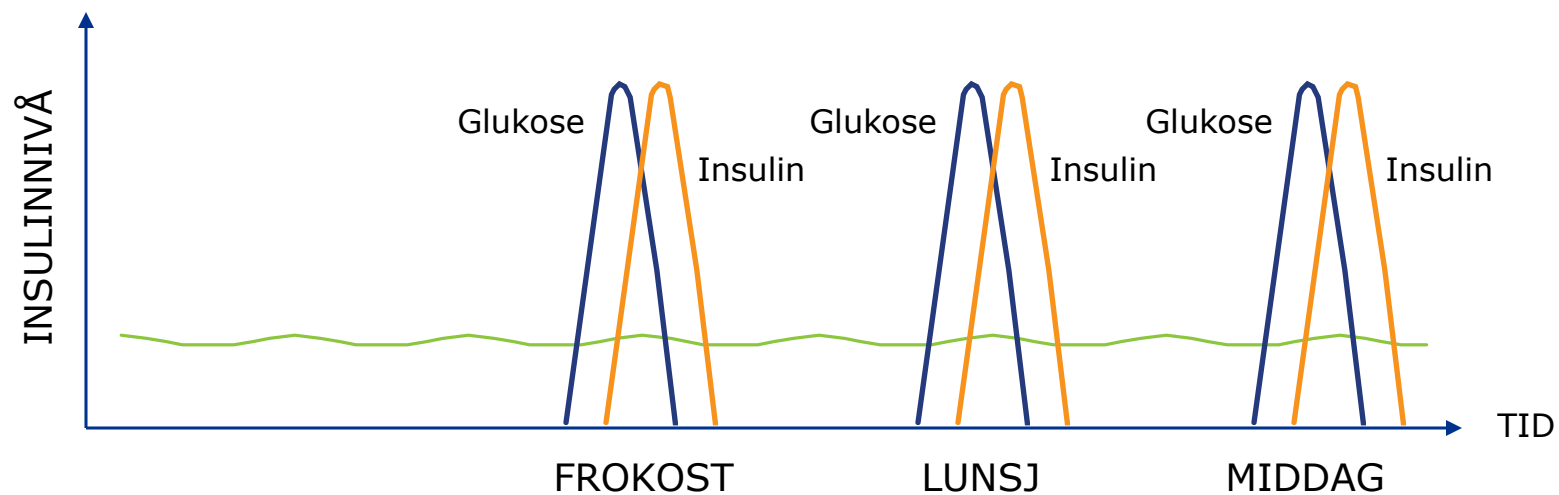
# BLODSUKKERREGULERING

---



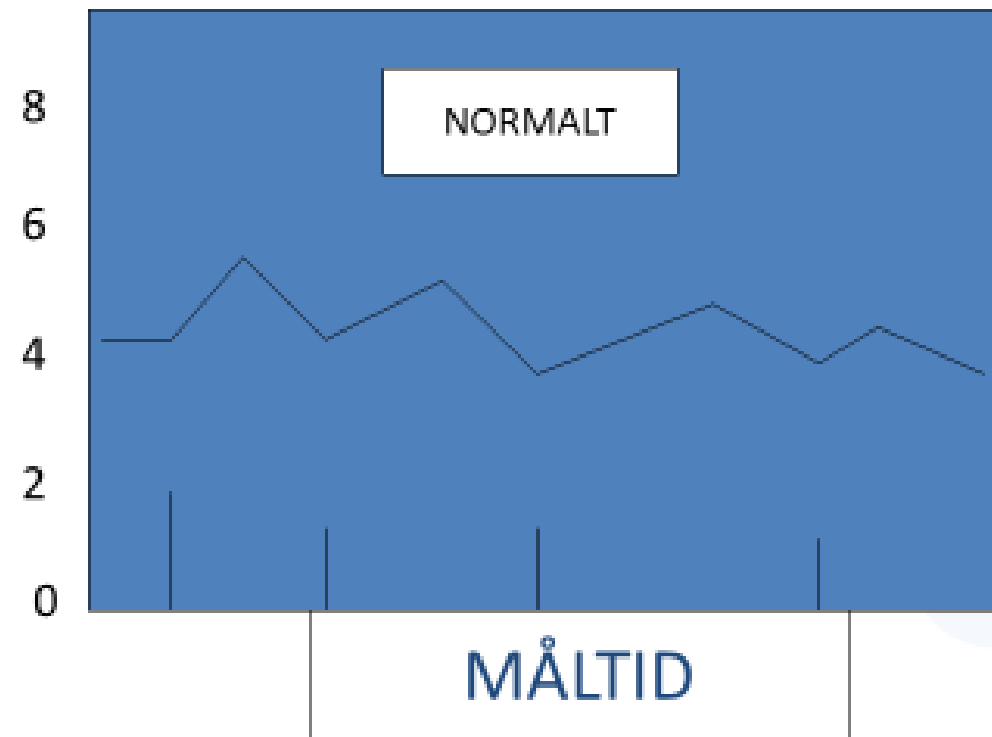
Kilde: Helsedirektoratet

# BLODSUKKERREGULERING



Kilde: Helsedirektoratet

# BLODSUKKERET STIGER ETTER ET MÅLTID





# BLODSUKKERMÅLING

*”De fleste personer med Diabetes type 2 som ikke bruker insulin, trenger ikke å utføre hyppige egenmålinger av blodsukkeret”*

(Nasjonale retningslinjer 2019)



Kilde: Colourbox

# FORSTÅ RESULTATENE!

- ✓ Blodsuktermålinger speiler tilstanden bakover
- ✓ Måler jeg om morgenen, viser dette tilstand om natten
- ✓ Måler jeg om ettermiddagen, viser dette tilstand om morgen/formiddag.
- ✓ Blodsukker er også et øyeblikksbilde.

# DIABETES OG BLODSUKKER

- ✓ 1.VALG AV APPARATER
- ✓ 2.TIDSPUNKT FOR MÅLING
- ✓ 3.FRAMGANGSMÅTE
- ✓ 4.FORSTÅELSE AV RESULTATET



Kilde: Freestyle Libre

# NÅR TRENGER JEG Å MÅLE BLODSUKKER?

- ✓ Oppstart av sykdommen, bli kjent med seg selv og sykdommen i flere sammenhenger
- ✓ Ved endring av medisiner
- ✓ Ved endring av livsstil (kostvaner / økt fysisk aktivitet)
- ✓ Før sport og fysiske prestasjoner
- ✓ Før bilkjøring
- ✓ Ved sykdom og feber, oppkast og diare
- ✓ På fest, på reiser, til andre verdensstrøk
- ✓ Føler seg utilpass, uvel

# DIABETES OG BLODSUKKERMÅLING

MANGE KROPPSDELER KAN BRUKES!!

- ✓ Over alt hvor det er mulig kan blodsukker måles



Kilde: Colourbox

# HVORDAN MÅLER JEG

- ✓ En kan benytte alle flater i feks hånden.
- ✓ Har en spist noe søtt (eks eple), MÅ hendene vaskes først
- ✓ Også enkelte parfymmer, håndkremer, såper kan gi feil resultat
- ✓ Kalde hender gjør måling vanskeligere
- ✓ Trenger ikke fjerne første bloddråpe
- ✓ Lån ikke bort apparatet ditt unødig til andre

# HVOR OFTE SKAL JEG MÅLE?

TIL JEG HAR KONTROLL OG KJENNER MIN EGEN KROPP I  
FORSKJELLIGE SITUASJONER.....



# HVOR OFTE SKAL JEG MÅLE?

Gjennomsnittsmålinger gir beste grunnlaget for vurdering av status

➤ Måle etter hverandre i / tre - fire dager:

- Før frokost og før middag eller aftens
- Summen av målingene før frokost deles på antall dager og summen av målingene før middag/ eller aftens deles på antall dager
- **Gjennomsnitt før frokost skal være < 7 mmol**
- **Gjennomsnitt før middag/aftens skal være < 10 mmol**



# EKSEMPEL 1

Morgen

- ✓ Dag 1: bls 13,5 mmol
- ✓ Dag 2: bls 10,2 mmol
- ✓ Dag 3: bls 7,1 mmol
- ✓ Dag 4: bls 4,9 mmol
- ✓ Sum: 35,7 mmol
- ✓ Deles på 4 (dager) = 8,9 mmol

**Tiltak: Øke behandling om kvelden**

# EKSEMPEL 2

Før middag / aftens:

- ✓ Dag 1: bls 9,4 mmol
- ✓ Dag 2: bls 16,2 mmol
- ✓ Dag 3: bls 14,1 mmol
- ✓ Dag 4: bls 8,5 mmol
- ✓ Sum: 48,2 mmol
- ✓ Deles på 4 ( dager)= 12,05 mmol

**Tiltak: Øke behandling om morgen evt også formiddag.**

# OPPBEVARING OG HOLDBARHET AV STRIMLER

- ✓ Strimlene tåler dårlig direkte lys. Oppbevares i lukket boks.
- ✓ Les på boksen vedr holdbarhetsdato og følg denne.
- ✓ Lancetter skal kastes i egnet emballasje, slik at ingen stikker seg på den brukte spissen. Feks. Melkekartong, syltetøyglass med lokk.
- ✓ Kastet godt lukket i restavfall.

# GRUPPEOPPGAVER

Velg en gruppeleder som noterer og fremfører resultatet i plenum.

## GRUPPEØVELSE 1

1. Nevn 3 positive ting ved å diabetes 2

1. Nevn 3 ulemper ved å ha diabetes 2

# GRUPPEOPPGAVER

## GRUPPEØVELSE 2

Sett opp tiltak for å vende ulempene til fordeler for deg

