

MIN DIABETESDAGBOK



sanofi

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

Telefon anhörig: _____

Diabetesmottagning: _____

Telefon: _____

Sjuksköterska: _____

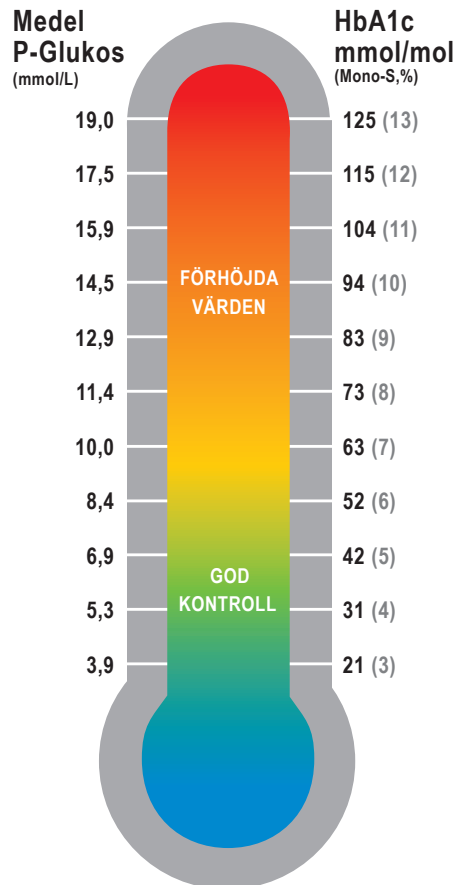
Telefon: _____

Läkare: _____

Telefon: _____

Övrigt: _____

Datum			
Längd			
Vikt			
Aktuellt HbA1c			
Mitt mål-HbA1c			
LDL-värde			
Blodtryck			
TIR % (time in range)			
TIT % (time in target)			
TBR % (time below range)			
Mina läkemedel (tablett/insulin)			



TIR och HbA1c, uppskattat förhållande

TIR % ^{1,2} (time in range 3,9-10,0 mmol/L)	HbA1c mmol/mol
20%	92
30%	84
40%	75
50%	67
60%	59
70%	50
80%	42
90%	32

Referenser:

1. Beck et al. J Diabetes Sci Technol 2019, Vol. 13(4) 614–626

2. Vigersky RA, McMahon C. Diabetes Technol Ther. 2019;21:81-85

ATT GE INSULIN

Basinsulin = det långverkande insulinet som är "för kroppen" mellan måltiderna.

Måltidsdos = dosen av direktverkande insulin som "tar hand om" kolhydraterna i en måltid.

Hur stor måltidsdos ska jag ta? Detta styrs av:

- vad du ska äta.
- vad du har för glukosvärden före måltid.
- vad du ska göra.

Det kan vara till hjälp att uppskatta hur många gram kolhydrater (=KH) en viss måltid innehåller för att bättre kunna ge en lagom måltidsdos. Då kan det vara bra att veta sin "**kolhydratkvot**" dvs hur många gram kolhydrater en enhet insulin tar hand om. Detta kan räknas ut med "500-regeln" vilket ditt diabetesteam kan hjälpa dig med (se nästa sida).

Korrigeringsdos = dosen av direktverkande insulin som sänker glukosvärdet till önskat värde.

Hur stor korrigeringsdos är lagom? Denna dos har inget med mat att göra. Korrigeringsdos kan vara aktuellt att ge om glukosvärdet ligger över 8 mmol/L och det har gått över 1-1,5 timme sedan senaste dosen. Du kan ha hjälp av att ta reda på sin "**korrigeringskvot**"

dvs hur många mmol/L som glukosvärdet sänks av en enhet insulin. Detta räknas ut med "100-regeln".

Insulinkänslighet. Känsligheten för insulin kan vara olika under dygnet, varför kvoterna kan variera.

Kolhydraträkning – är det något för dig? Med hjälp av appen "<https://t1dapp.se/>" så är det lättare att uppskatta hur många gram kolhydrater en viss måltid innehåller.

Appen finns att hämta i App Store eller ladda ner på Google Play.



Datum	Kolhydratkvot gram KH/1 E		Korrigeringskvot mmol/1 E	
	Tid	Kvot	Tid	Kvot

"500-regeln"

500

total insulindos

= gram kolhydrater
en enhet insulin
tar hand om

"100-regeln"

100

total insulindos

= antal mmol/L som
glukosvärde sänks av
en enhet insulin

Total insulindos = basinsulindosen + alla måltidsinsulindoserna.
Exempel: basinsulin; 22 + måltidsinsulin; 7+5+4+6+2 = total insulindos 46 enheter. $500/46 = \text{ca } 10$, dvs 10 gram kolhydrater tar 1 E direktverkande insulin hand om. $100/46 = \text{ca } 2$, dvs glukosvärdet sänks 2 mmol/L av 1 E direktverkande insulin.

Vilket glukosvärde ska du sträva efter?

Morgonvärdet och före måltid: 4 - 6 mmol/l
1-1,5 timme efter måltid: 4 - 8 mmol/l

Lågt glukosvärde = hypoglykemi = TBR (time below range)

Om värdet är under 3.9 mmol/l behandla med druvsocker 1/2-1 tablett/10 kg kroppsvikt.

Antal glukosvärden som bör tas per dygn är olika för varje person

Vad betyder de olika glukosvärdena?

Glukosvärdet vid sänggåendet och före frukost svarar tillsammans på om du har rätt dos basinsulin.

Glukosförändringen efter måltid svarar på om du har tagit rätt dos måltidsinsulin. Om skillnaden mellan glukosvärdet före och 1-1,5 timme efter måltiden är mindre än 2 mmol/liter så har din dos måltidsinsulin varit lagom.

Några symtom på lågt glukosvärde (hypoglykemi)



Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin		Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT	
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före			Insulin
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG			KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG		KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		
	Glukosvärde																		
	Jag åt																		

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG			KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG			KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Datum:	Tagen insulindos	FRUKOST			MELLANMÅL			LUNCH			MELLANMÅL			MIDDAG			KVÄLLSMÅL		KVÄLL	NATT
		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		Före	Insulin	Efter	Före	Insulin		
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			
	Glukosvärde																			
	Jag åt																			

Anteckningar

Frågor om våra diabetesprodukter:

020-52 68 87

Mer information om diabetes
hittar du på www.insulin.se

Läs bipacksedeln noggrant.

sanofi

www.sanofi.se