

A photograph of a woman with dark hair, seen from the back, kissing a young child with blonde hair on the cheek. The child is wearing a purple long-sleeved shirt and is smiling. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a warm, golden light. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

DIABETESDAGBOK

sanofi



Namn:

Adress:

Telefon:

Telefon anhörig:

Diabetesmottagning:

Telefon:

Sjuksköterska:

Telefon:

Läkare:

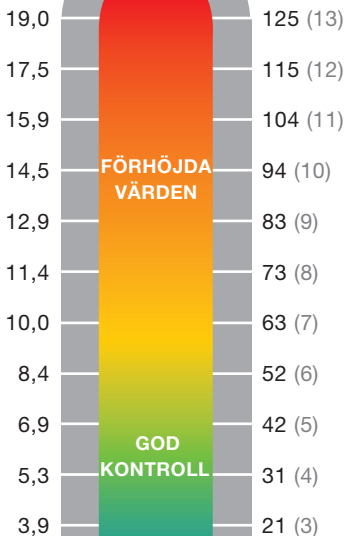
Telefon:

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)			

**Medel
P-Glukos**
(mmol/L)

HbA1c
mmol/mol
(Mono-S, %)



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" som du ser på nästa sida.

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 glukos-
värdet 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)



TRÖTT



HUVUDVÄRK



DARRIG



TR



SVETTIG



IRRITERAD



HUNGRIG



OROLIG

Datum:	Tagen insulindos:	FRUKOST		MELLANMÅL		LUNCH		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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		
		Före	Insulin	Före	Insulin	Före	Insulin	Efter
	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