

Översikt & Dagliga Rutiner

Detta kapitel innehåller en översikt/introduktion över Charlies diabetes samt en guide för hur man installerar den som app.

- [Introduktion till Charlie's diabetes](#)
- [Typisk daglig rutin](#)
- [Spara denna bok som app](#)

Introduktion till Charlie's diabetes

Eftersom han fick sin diagnos nyligen, producerar hans bukspottkörtel fortfarande en viss mängd insulin. Detta kallas för **honeymoon-fasen** och kan göra blodsockret mer oförutsägbart.

Vad betyder det i praktiken?

- Charlies blodsockernivåer kan variera kraftigt under dagen. Detta då hans nuvarande pump kan dosera och samtidigt kan hans egna produktion få för sig att 'hoppa igång' vilket då gör att han blir låg.
- Ibland verkar han klara sig på mindre insulin, andra gånger behöver han mer än förväntat.
- Mat, aktivitet och hans egen insulinproduktion påverkar hur hans blodsocker reagerar.

Vad innebär typ 1-diabetes?

- Charlies kropp kan inte själv producera tillräckligt med insulin.
- Han behöver **insulin via sin pump** för att reglera blodsockret.
- Hans blodsocker påverkas av **mat, rörelse, stress och sjukdom**.

Skillnad på typ 1-diabetes och typ 2-diabetes?

- Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom är kroppen helt plötligt bestämmer sig för att döda betacellerna i bukspottkörteln som producerar insulin. Detta gör att man måste dosera insulin på egen hand. Denna typ har inte kopplat till dålig kost, äta mycket godis mm som många tror.
- Typ 2-diabetes innebär att betacellerna finns kvar men "de är lite trötta". Detta orsakas av dålig kost och motion. Det är mer vanligt med typ 2-diabetes i äldre åldrar. Läger man om kost och motion brukar man kunna lindra eller helt bota typ 2-diabetes.

Dagliga rutiner

För att hålla Charlies blodsocker stabilt är det viktigt att följa vissa rutiner:

- **Mät blodsockret regelbundet** med CGM och ibland stick i fingret.
- **Räkna kolhydrater i måltiderna** för att ge rätt insulindos (Bolus).
- **Se till att han får mellanmål vid behov**, särskilt innan fysisk aktivitet.
- **Vara uppmärksam på tecken på högt och lågt blodsocker** (se separat kapitel).

Vad händer om Charlie blir låg eller hög?

- **Lågt blodsocker** (hypoglykemi) kan göra honom trött, irriterad eller yr. Han behöver snabbverkande socker.
- **Högt blodsocker** (hyperglykemi) kan göra honom törstig, trött och ge magont. Insulin behövs för att sänka blodsockret.

Typisk daglig rutin

Då måltid är en viktig del av en diabetikers liv är det viktigt att just frukost intas innan kl 10:00. Detta då alla människor behöver mer insulin just till första måltiden. För att lösa detta är KH-KVOT något lägre innan kl 10:00. En lägre siffra innebär mer insulin.

Läs mer om KH-KVOT.

Exempel

Om KH-KVOT är 25 mellan 06:00 - 10:00 innebär detta att 1 enhet (E) insulin tar hand om 25 gram kolhydrater. Om siffran är 37, så tar 1E insulin hand om 37 gram kolhydrater.

Skall 30 gram kolhydrater ätas till frukost tar man:

$$30 / 25 = 1.2E \text{ insulin}$$

$$30 / 37 = 0.81E \text{ insulin}$$

Med andra får man mer insulin ju lägre siffran för KH-KVOT är. **Därför** är det viktigt att frukost intas innan kl 10:00. Samtidigt är just rutin bäst för en diabetiker.

Resten av dagen

Från frukost behöver man inte bry sig om KH-KVOT då den är samma för resten av dagen.

Mellan frukost och lunch brukar **mellanmål** ätas. Detta kan vara frukt, macka, cornflakes eller liknande.

Lunch äter vi någon gång mellan 12:00 - 13:30 beroende på när mellanmålet var.

Sedan kommer ett till mellanmål igen runt 15:00. Det är BG (Blood Glucose eller blodsocker) som styr och hunger.

Middag brukar bli runt 17:00 - 18:00.

Kvällsmat brukar blir runt 19:00 - 19:30.

Beroende på aktiviteter under dagen kommer BG påverkas. Stillasittande gör att BG går upp och mycket spring bränner kolhydrater och därmed även BG.

Skall man ut och röra på sig är det en fördel om BG ligger runt 6-7 mmol/l för att ha lite att "tag på". Detta är dock inget krav utan man lär sig hela tiden. När man väl lärt sig så kommer kroppen agera helt annorlunda.

Det bästa man kan lära sig kring diabetes är att det finns trender, men det finns inget "röd tråd" för hur det alltid kommer fungera och urarta sig.

Egentligen skall man inte låta diabetes forma livet. Med det sagt, Charlie kan leka, gå på badhus, åka Go-kart, vara på Liseberg, åka skidor och gå på promenader. Precis som han alltid gjort.

Tänk bara på att alltid ha Dextrosol till hands.

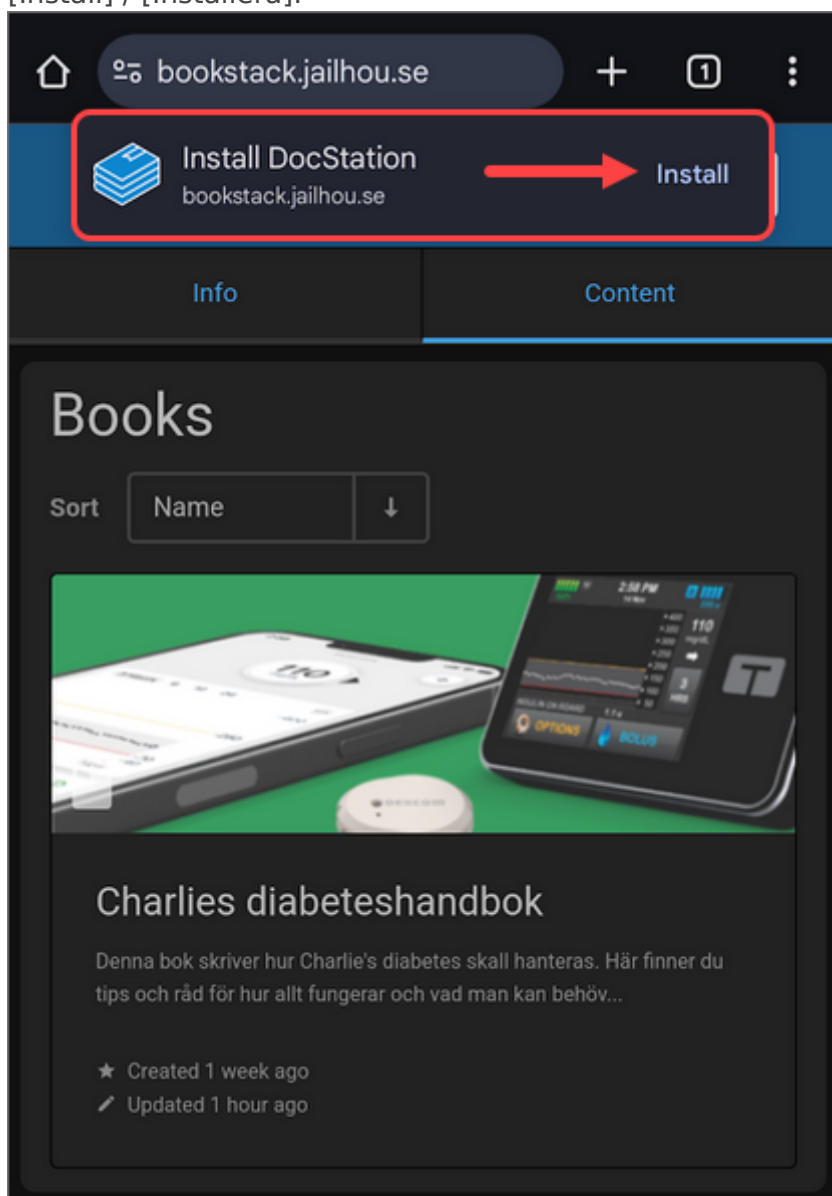
Spara denna bok som app

Följ nedan steg för att installera DocStation som en app (webbapp). Då kommer den få en egen ikon som kan placeras på hemskärmen eller sökas fram i biblioteket för appar.

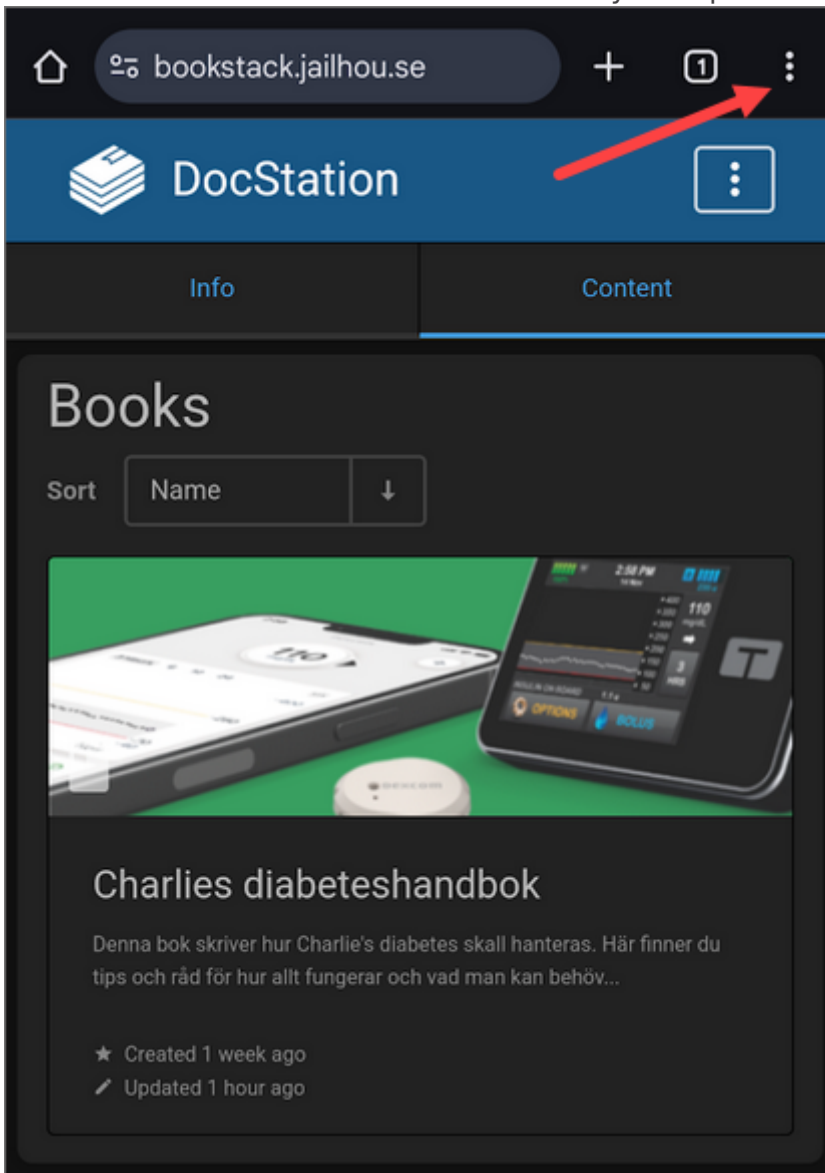
1. Öppna Chrome på mobilen och gå till bookstack.jailhou.se:



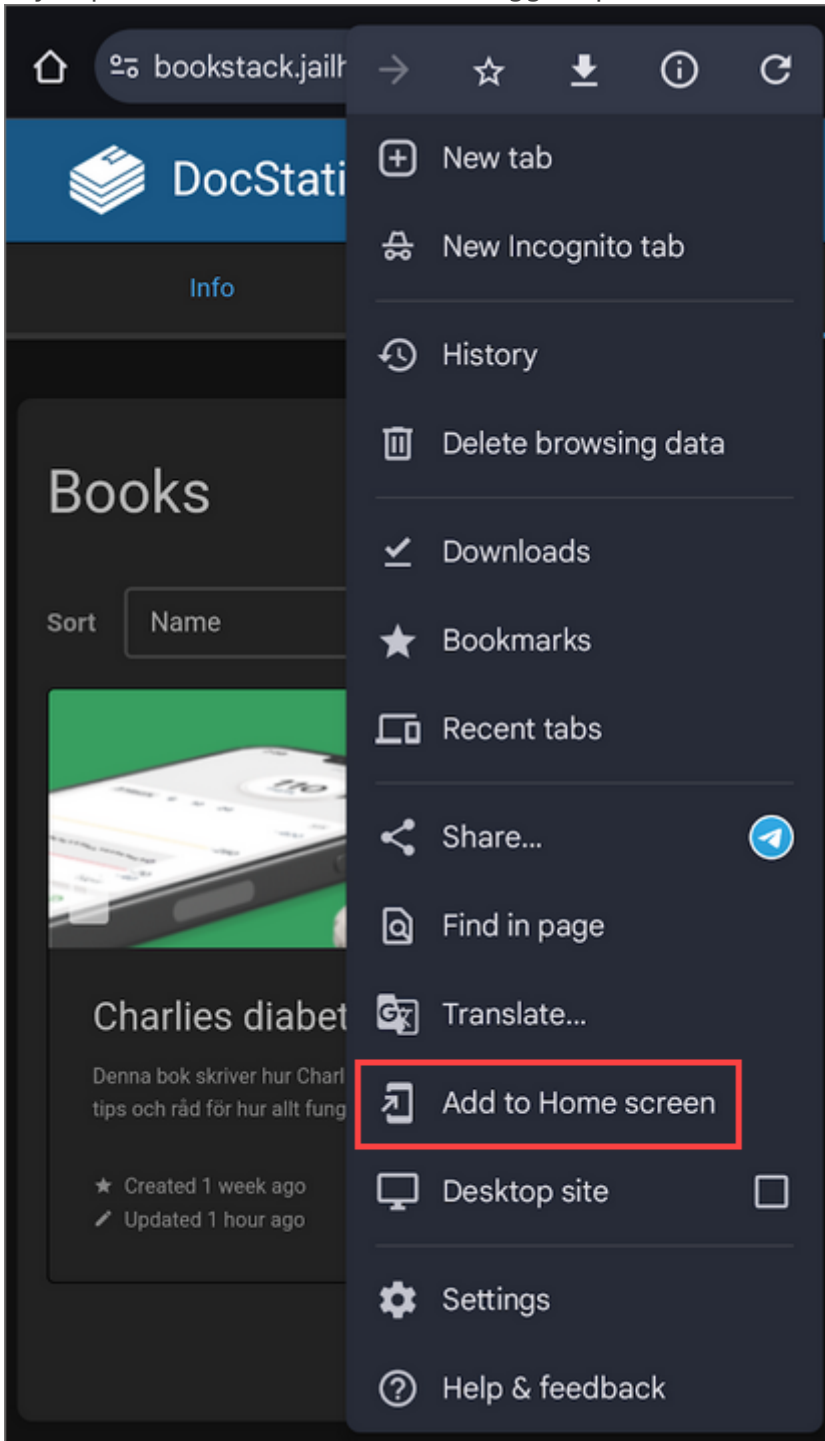
2. Du borde direkt mötas av förslaget att installera DocStation enligt nedan. Tryck på [Install] / [Installera]:



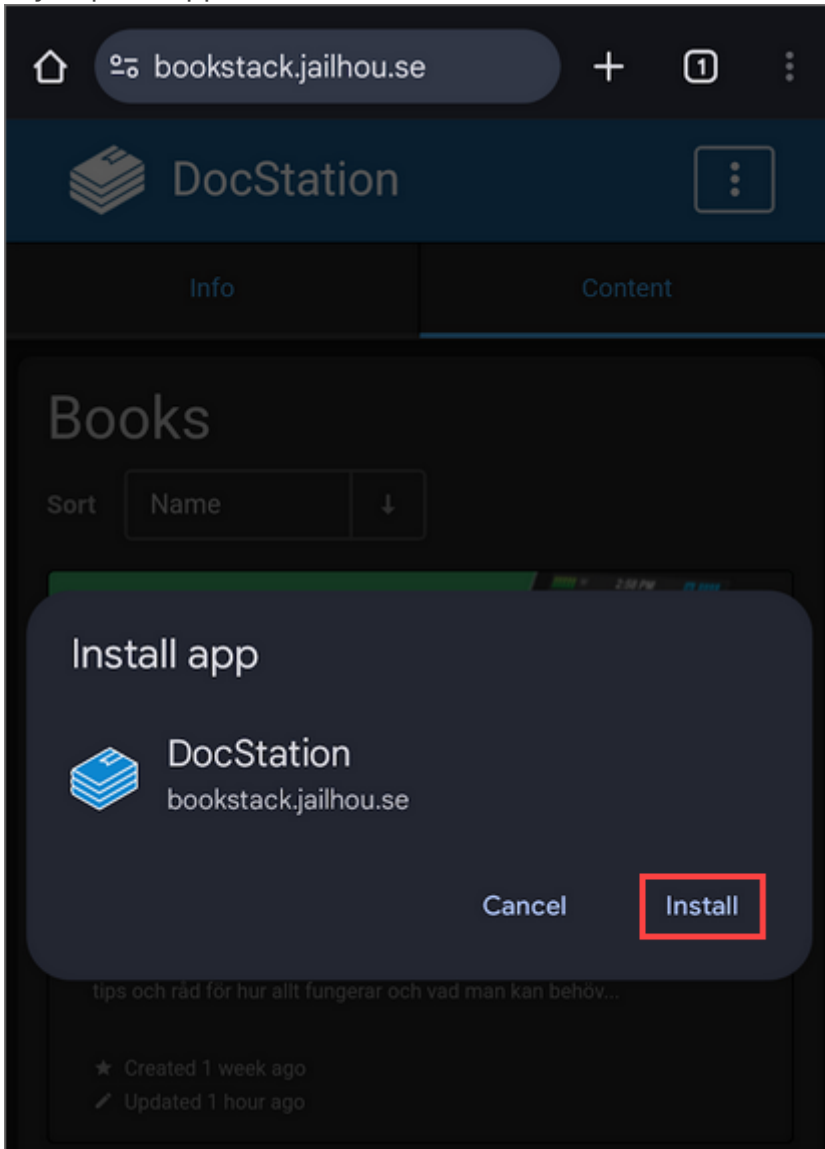
3. Om du inte får valet att installera direkt. Tryck isf på de tre prickar längst upp till höger:



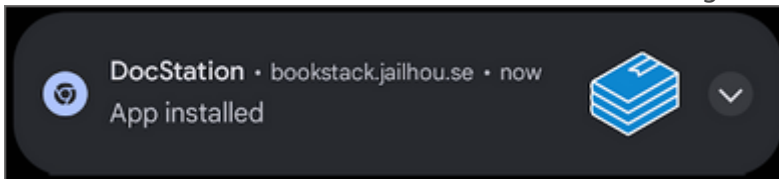
4. Tryck på [Add to Home screen] / [Lägg till på hemskärm]:



5. Tryck på knappen [Install] / [Installera] för att bekräfta:



6. Efter en kort stund får du ett meddelande som säger att appen är installerad:



7. Du kan nu placera den direkt på hemskärmen eller i en specifik mapp för diabetes om så önskas:

