

## Hur och varför mäter du ditt blodsocker?

För att du som diabetiker ska få så korrekta och användbara resultat som möjligt när du testar ditt blodsocker, gäller det att du följer de råd och rekommendationer som du får från både ditt diabetesteam och de instruktioner som följer med din testutrustning.

### Varför mäter jag mitt blodsocker?

Den största anledningen till att man mäter sitt blodsocker är för att man själv ska ha kontroll på vilken nivå blodsockret ligger vid vissa tidpunkter och hur man ska göra för att må bra i sin diabetes.

Det är också bra att se hur blodsockret varierar under dygnet och hur olika sorters mat och aktiviteter påverkar dina värden. Att mäta regelbundet före och efter måltider under en hel dag ger värdefull information för att kunna göra justeringar i sin medicinering och livsstil och för att förstå sin sjukdom bättre.



### Viktigt

Vid sjukdom, t ex magsjuka, influensa eller feber, bör man testa sitt blodsocker oftare.

Detta gäller även om man har ändrat sin kost, medicinering eller gjort förändringar i sin motionsnivå.



Källor: Nationella riktlinjerna, Diabetesförbundet. Nationella riktlinjerna för egenvård. [www.Diabeteshandboken.se](http://www.Diabeteshandboken.se)



Glukos

## Så här mäter du ditt blodsocker.

1. Tvätta händerna med tvål och vatten.

2. Ta en ny teststicka ur burken och sätt omedelbart på locket.

3. För in den ände av teststickan som har en metallisk kontaktyta, i mätarens öppning

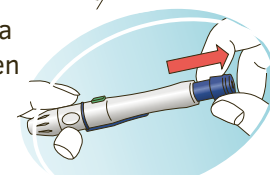
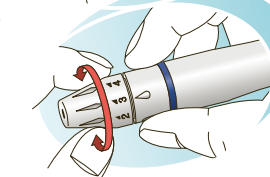
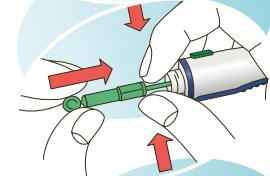
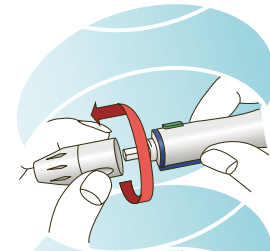
4. Mätaren visar en blinkande bloddroppe och är nu klar för mätning.

5. Skruva av provtagarens spets genom att vrida den moturs.

6. Sätt in en ny steril lansett i hållaren och tryck in den helt.

7. Ställ in stickdjup genom att vrida spetsen. 1-2 för mjuk eller tunn hud, 3 för vanlig hud, 4-5 för tjock eller förhårdnad hud.

8. Dra ut glidhysan för att låsa provtagaren. Håll provtagaren mot fingret och tryck på avtryckaren.

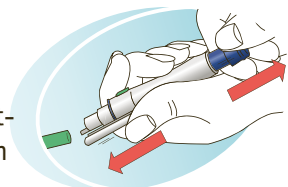
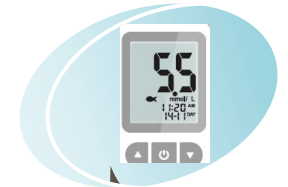


1. Sätt bloddroppen mot stickans kortände som suger upp rätt mängd blod. En pipsignal hörs och en nedräkning startar på skärmen.

2. Läs av testresultat. En pipsignal hörs (om aktiverad) när resultatet visas på skärmen

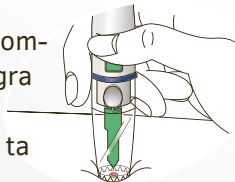
3. Tryck på ejekt-knappen för att ta ut den använda teststickan från mätaren. Mätaren stängs av automatiskt.

4. Påprovtagaren: Tryck lansett-ejektorn framåt med tummen samtidigt som du drar ut glidhysan för kassering av den använda lansetten.



## Alternativa stickställen

Man kan även ta sitt blodprov från andra ställen på kroppen t ex handflatan eller underarmen. Tvätta stickstället. Placera provtagaren på huden på valt stickområde. Tryck ned och håll i några sekunder, tryck sedan på avtryckningsknappen för att ta ett blodprov.



**VARNING!** Använd **ALDRIG** provtagaren på mer än en person. Ta en ny lansett till varje provtagning och lämna ej kvar använd lansett i provtagaren.

## Blodsockervärden, Typ 2 diabetes

Lågt	2,5 – 4,0 mmol/l
Normalt	4,0 – 9,0 mmol/l
Förhöjt	9,0 – 13,0 mmol/l
Högt	13,0 – 18,0 mmol/l

Vid värden över 18, kontakta sjukvård !



Källor: Nationella riktlinjerna, Diabetesförbundet. Nationella riktlinjerna för egenvård. [www.Diabeteshandboken.se](http://www.Diabeteshandboken.se)