

# Bedre hverdag og sundhed, når din diabetes er under kontrol

Blodsukkertallet skal måles og insulinen tages for mange diabetikere, og det er faktisk afgørende for deres hverdag og helbred, at der er styr på det – også for at undgå følgesygdommene på lidt længere sigt.

Af Jens Kisker

**D**et er i første omgang op til dig selv at holde styr på din glukosemålinger og din insulin eller medicin, når du har fået konstateret diabetes. Derfor er det også vigtigt at vide, at målingerne hjælper dig til at få kontrol over dit blodsukker og dermed en bedre livskvalitet – også på længere sigt.

En dårlig behandling øger risikoen for at få nogle af senfølgesygdommene, som blandt andet omfatter hjertekar-, nyre-, nerve- og øjenssygdomme.

Der kan dog være mange årsager til, at nogle ikke får målt deres blodsukker og ikke får taget deres medicin.

”Med glukosemålingen bliver man hele tiden konfronteret med, om man nu har gjort det rigtige i forhold til kost og motion. Det tager mange som en hjælp, hvilket naturligvis også er meningen, men det kan også være en lidt ubehagelig påmindelse om, at man har spist lidt for meget usund mad eller har glemt sin insulin m.m. Der er kommet mange nye måleapparater på markedet de seneste år, som skal gøre det nemmere at måle blodsukkertallet, men folk er forskellige, og for nogen er teknologien en hjælp, mens andre foretrækker mere enkle hjælpemidler,” fortæller Peter Rossing,



Peter Rossing, leder af komplikationsforskning på Steno Diabetes Center

leder af komplikationsforskning på Steno Diabetes Center.

## Vigtigt at huske insulinen

Nogle diabetikere synes de har deres blodsukker lidt på fornemmelsen, og at de ikke behøver at følge blodsukkertallet så nøje, men tager man insulin flere gange om dagen, er man som regel nødt til at have tjek på blodsukkertallet. Med diabetes type 1 eller type 2 med behov for insulin, er det en risiko at glemme at tage sin insulin, påpeger Peter Rossing.

”En enkelt forglemmelse en gang imellem kan de fleste sagtens klare uden komplikationer eller med lidt uro i blodsukkeret resten af dagen til følge. Hvis det sker adskillige gange over en længere periode, kan det have flere konsekvenser.

Det kan på sigt give alvorlige og muligt livstruende sygdomme. I dag findes der for eksempel insulinpenne med hukommelse, som selv kan huske, hvornår man sidst har taget insulin. Desuden findes der flere hjælpemidler til insulinpenne, der hjælper med at støtte og huske injektionen, som man kan benytte,” siger han og tilføjer, at det ofte er, når man bryder sin daglige rutine, at man kan glemme at tage sin insulin.

## Vær ekstra opmærksom på børn

Der kan for eksempel ske noget usædvanligt, eller måske er man i en situation, hvor man ikke lige har lyst til at stikke sig. Det er dog vigtigt at tage insulinen, så man får en velreguleret diabetes.

”Det gælder også børn og teenagere,

som måske har lidt sværere ved at huske både målinger og insulin, ligesom der kan være andre faktorer, som spiller ind, når de skal måle eller stikke sig. Det er vigtigt, at de får indarbejdet vaner og rutiner for det,” siger Peter Rossing og tilføjer, at der er undersøgelser omkring blodtryksmedicin, der indikerer, at omkring en tredjedel tager medicinen efter planen, en tredjedel uregelmæssigt og en tredjedel meget dårligt. Det er nok ikke det samme med insulin, men man kan ikke helt udelukke, at der også er en del uregelmæssigheder på dette område.

## Præcis måling til diagnosticering

Peter Rossing understreger nødvendigheden af en mere præcis måling af blodsukkeret – også eventuelt langtidsblodsukkeret – hvis man er i tvivl om, hvorvidt man har diabetes. Det gælder for eksempel, hvis der er diabetes i familien, man er overvægtig eller får symptomer på diabetes, som kan være træthed, eller at man bliver tørstig, som bør få en til at gå til et tjek. I sådan et tilfælde bør man kontakte sin læge og få målt blodsukkertallet på et mere avanceret måleapparat, end dem man selv kan købe.

”Når der er en diagnostisk situation, er det nødvendigt med en præcis måling hos lægen. Når man selv har et apparat til blodsukermåling, så er der en risiko for fejldiagnosticering. Det er vigtigt at blive diagnosticeret og behandlet, hvis man har diabetes,” siger han.

## 3-i-1 SmartCap til insulinpenne

- Husker, når du glemmer
- Lyser på nål og hud  
"Udskifteligt batteri"
- Giver flere grebsmuligheder

- Til Novo FlexPen® / Sanofi SoloStar®
- Købes hos Dukada / ReaMed / Mediq
- Dansk design

"Ide og udvikling -  
af og for mennesker  
med diabetes"

Mere end  
en timer!



Skan QR-koden og  
Besøg vores webshop

**DUKADA**  
...lev godt med diabetes

info@dukada.com | www.dukada.com

**Gør godt i halsen**  
Understøtter immunforsvaret  
Til både børn og voksne

**Råmælkstabletten**

**VÆK I MORGEN**  
Den originale halstablet

Væk i Morgen er den originale halstablet med dansk råmælk og lysozym.

Væk i Morgen kan gives til børn over 1 år. Indholdet er af naturlig oprindelse og uden kunstige sødestoffer.

Fås på Apoteket, MÆLÅS, Kitchikj, Falmi, Remu, LUPU, Kisel, Pørez HUKA, Dotsen

Pedersen Medical

## Har du type Diabetes?



Så kan du muligvis deltage i et klinisk forsøg med allerede godkendt medicin, hvor effekten på blodsukkeret undersøges

Mænd og kvinder over 18 år med type 2 diabetes, søges til et videnskabeligt forsøg, der undersøger effekten på blodsukker kontrol med og uden brug af sukkersyge midlet Sitagliptin.

Hvis du kan svare ja til nedenstående, kan du måske deltage i forsøget;

- Du er i behandling med tablet metformin, min. 1500mg dagligt
- Du får også anden tabletbehandling for diabetes
- Du er i det væsentlige sund og rask
- Du er mindst 18 år
- Dit blodsukkerniveau ligger trods dette for højt, så det kan være gavnligt for dig, at påbegynde insulin

Deltagerne vil blive inddelt i 2 lige store grupper. Begge grupper vil modtage allerede godkendt Insulin i tillæg til den nuværende metformin-behandling.

Forsøget varer ca. 9 måneder og omfatter 9 besøg, hvor der blandt andet vil blive foretaget helbredsundersøgelser, taget elektrokardiogram, blodtryk samt blod- og urinprøver.

Eventuelle transportudgifter i forbindelse med besøgene vil blive dækket. Desuden kan dokumenteret tabt arbejdsfortjeneste (skattepligtig), der ligger ud over udgifterne i forbindelse med standard behandling dækkes.

### For yderligere information om forsøget bedes du kontakte:

**Aarhus Universitetshospital**, Projektsygeplejerske Peter Reiter,  
e-mail peter.reiter@aarhus.rm.dk, tlf. 7846 7648 eller sekretær Anne Marie Kruse tlf. 8619 4335.

**Odense Universitetshospital**, Projektsygeplejerske Ewa Romanczuk,  
e-mail ewa.romanczuk@rsyd.dk, tlf. 5164 2795 mandag-fredag kl. 09-14.

**Aalborg Universitetshospital**, Projektbioanalytiker Mette Pilegaard,  
e-mail mpr@rn.dk, tlf. 9766 3662 mellem kl. 10-14.

**Sydvestjysk Sygehus Esbjerg**, Sygeplejerske Marianne Bøtcher,  
e-mail marianne.botcher@rsyd.dk eller sygeplejerske Lise Gedebjerg,  
e-mail lise.gedebjerg@rsyd.dk, tlf. 7918 3124.

**Nordsjællands Hospital Hillerød**, Forskningschef, prof., dr. med. Lise Tarnow,  
e-mail lise.tarnow@regionh.dk, tlf. 2497 8852.