

Guide til Dexcom G6

– sådan når du dine mål
med CGM-behandling



Behandlingsrådene gives af Peter Adolfsson, speciallæge i børnediabetesteamet på Hallands sygehus i Kungsbacka og Halmstad. Tal altid med dit diabetesteam, inden du implementerer rådene i din egen behandling.

Denne arbejdsbog tilhører:



**Making
Diabetes
Easier**

by **nordic**
INFUcare

FORORD

Dette er en guide, som viser, hvordan du nemt starter Dexcom G6, og hvordan du også kan anvende dette hjælpemiddel til at nå dine mål.

Guiden henvender sig dels til dig, som er helt ny CGM-bruger, men også til dig, som har tidligere erfaring med CGM.

Hvis du er helt ny CGM-bruger, anbefaler vi, at du læser guiden trin for trin. På den måde sikrer du, at du lærer det, som er vigtigt, og at du får det størst mulige udbytte af din nye CGM.

For dig, som tidligere har anvendt et andet produkt, kan en del af informationerne være bekendte, mens andre ikke er. Du kan bruge dele af informationerne som en nyttig repetition, og andre som udvikling. Måske får du underbygget kendt viden og erfaring, men måske lærer du også noget nyt.

Vi vil formidle helt nye informationer, som gælder specifikt for Dexcom G6, og vi vil sørge for, at du ikke går glip af noget!

Det vigtige er, at du starter der, hvor du er, og omhyggeligt forsøger at se på, hvad du vil forbedre med dette nye hjælpemiddel. Hvad er det, som skal blive bedre eller nemmere?

Derefter handler det om løbende udvikling! Større viden giver dig bedre mulighed for at nå dine mål, men det kommer ikke af sig selv. Det kræver at man er målrettet og er villig til at arbejde med det kontinuerligt. Selvom du ikke oplever fremgang på kort sigt, ved vi, at viden og motivation til syvende og sidst fører til gode resultater.

Med denne guide vil vi skabe de nødvendige forudsætninger for, at du får det størst mulige udbytte og mest mulig glæde af din Dexcom G6 – alt sammen ud fra dine individuelle mål!

Peter Adolfsson

INDHOLD

SID

Læs før start af G6	1. Lær din Dexcom at kende	4
	2. Nem og hurtig start	6
	3. Behandlingsbeslutninger	10
Læs ved start	4. Valg af forskellige tendensgrafer til analyse	12
	5. Hvad vil du forbedre med CGM?	14
	6. Hvad betyder tendenspilene?	16
	7. Adviseringer og alarmer i Dexcom G6-appen	17
Fordybelse	8. Adviseringer og alarmer i Dexcom Follow-appen	23
	9. Grib ind i tide for at forhindre eller mindske tiden med hypoglykæmi	25
	10. Tag hensyn til tendenspil, når du tager din insulin – VOKSEN	26
	11. Tag hensyn til tendenspil, når du tager din insulin – BARN	28
	12. Dexcom Clarity og Diasend	30
Tips, du kan læse på egen hånd	13. Pas på din hud	32
	14. Tips og tricks	35

1. Lær din Dexcom at kende

Med en CGM måles glukoseværdien i fedtvævet under huden, mens blodsukker måles i blodet. Da målingen foregår i forskellige væv, kan værdierne i en CGM og en blodsuktermåler af og til være forskellige. Men du skal ikke være urolig. **Du får alt i alt betydeligt flere informationer fra en CGM end med en enkelt fingerprik-måling, og det er præcis det, denne guide handler om.**

Når glukoseværdien er stabil, er der stor overensstemmelse mellem sensorglukose og blodglukose. Hvis værdien i blodet ændres hurtigt, kan værdierne være noget forskellige, fordi målingen sker i forskellige væv. Med din Dexcom ser du imidlertid ikke kun én værdi, men også en tendenspil, som kan vise, om en værdi er faldende eller stigende. Se værdien og tendenspilen som en samlet information. Fordelen er, at du dels ser værdien, dels i hvilken retning og med hvilken hastighed værdien ændres.

Med den nuværende CGM fra Dexcom ligger sensorværdien i gennemsnit ca. 5 min. efter blodglukoseværdien, men vi vil senere vise, hvordan du kan anvende værdien og tendenspilen som en samlet information. Det gør vi blandt andet i kapitel 9, hvor vi diskuterer, hvad man kan gøre for at forhindre eller mindske tiden med hypoglykæmi.

Forestil dig, at du kører bil. Når du af og til kigger i bakspejlet, får du et øjebliksbillede, men det siger kun noget om, hvordan det ser ud på netop det tidspunkt. Ingen vil køre bil og kun se i bakspejlet, men det er i princippet det, en blodglukosemåling er – et skarpt øjebliksbillede her og nu – men den siger ikke noget om, i hvilken retning eller hvor hurtigt værdien ændres.

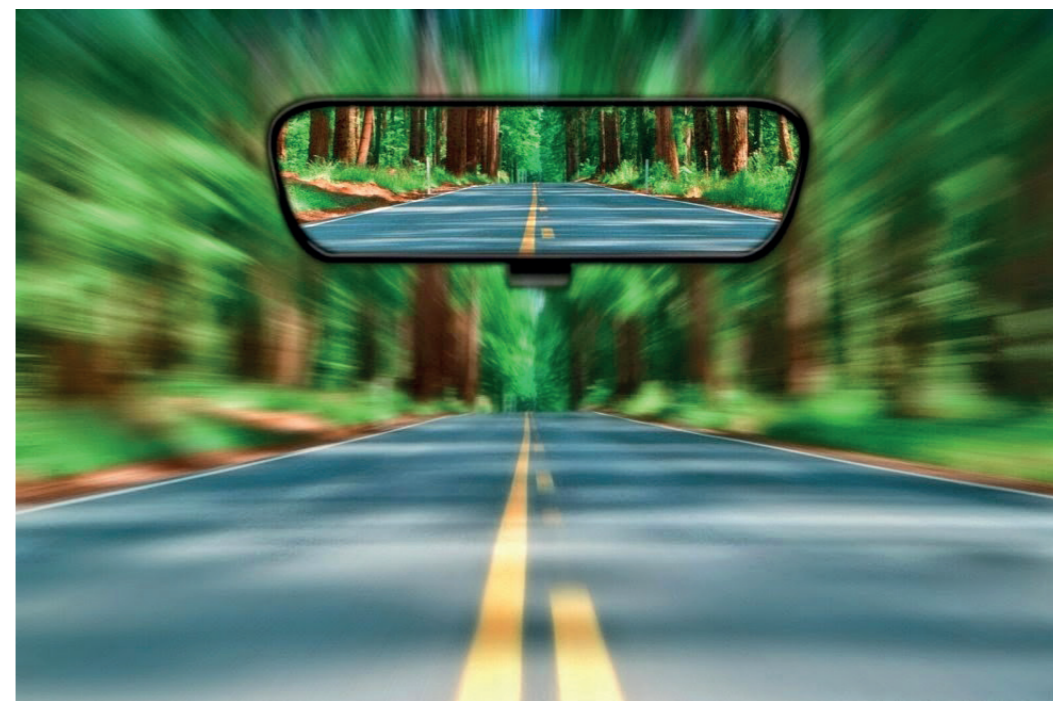
Med CGM kan du se fremad. Billedet bliver ikke lige så tydeligt og præcist, men alligevel så meget bedre, fordi du nu ser, om vejen svinger til venstre eller til højre, svarende til om værdien falder eller stiger.

Når du ser glukoseværdien, tendenspilen og tendensen, ser du, hvor du er på vej hen, og hvor hurtigt det går! Dine adviseringer kan sammenlignes med en advisering om, at du nærmer dig grøften til venstre eller til højre – svarende til hypo- eller hyperglykæmi. Det kan din Dexcom hjælpe dig med!

Hvis farten stiger i retning mod den ene eller den anden grøft, ville det også være skønt at få en advisering om det tidligt.

Med Dexcom G6 får du en enestående mulighed for at aktivere en advisering før akut lav glukose, hvilket betyder, at din Dexcom automatisk holder øje med både glukoseværdien, og hvor hurtigt den ændres, for at kunne give dig en advisering 20 minutter før en akut lav værdi, dvs. 3,1 mmol/l. En perfekt advisering i skolen, på arbejdet, til sport, i trafikken, og når du sover. Tænk at kunne forebygge og mindske problemerne med hypoglykæmier!

Der er også en alarm for akut lav værdi – 3,1-alarmen. Det er en sikkerhedsalarm, som ikke kan fravælges, men altid er aktiveret. Det er selvfølgelig godt at kunne gøre noget, allerede inden problemet opstår, men hvis du overser en advisering eller ikke har aktiveret dem, er 3,1-alarmen netop noget, som bidrager til sikkerheden – når denne alarm aktiveres, skal der gøres noget akut!



Forestil dig, at du kører bil. Når du af og til kigger i bakspejlet, får du et øjebliksbillede, men det siger kun noget om, hvordan det ser ud på netop det tidspunkt. Ingen vil køre bil og kun se i bakspejlet, men det er i princippet det, en blodglukosemåling er – et skarpt øjebliksbillede her og nu – men den siger ikke noget om, i hvilken retning eller hvor hurtigt værdien ændres.



Med CGM kan du se fremad. Billedet bliver ikke lige så tydeligt og præcist, men alligevel så meget bedre, fordi du nu ser, om vejen svinger til venstre eller til højre, svarende til om værdien falder eller stiger.

Når du ser glukoseværdien, tendenspilen og tendensen, ser du, hvor du er på vej hen, og hvor hurtigt det går! Dine adviseringer kan sammenlignes med en advisering om, at du nærmer dig grøften til venstre eller til højre – svarende til hypo- eller hyperglykæmi. Det kan din Dexcom hjælpe dig med!

2. Nem og hurtig start



Mobil og modtager

Med Dexcom G6 kan du anvende både en mobiltelefon og/eller en G6-modtager til at se dine værdier.

Hvis du anvender en mobil, kan andre, dine nærmeste, følge dine værdier via deres egen mobiltelefon. Det giver ekstra tryghed, og denne mulighed benyttes af mange, både børnefamilier og voksne med diabetes.

Mobiltelefonen gør det også muligt at uploade dine glukoseværdier til Clarity og Diasend via "skyen". Det giver dig og din klinik gode muligheder for f.eks. at gennemføre opfølgning pr. telefon eller alternativt konsultationer via internettet. Læs mere om, hvordan du kan benytte Diasend og Clarity til at holde styr på dine glukoseværdier og nemmere nå dine mål, i kapitel 12.

Inden du bestemmer dig for, om du vil anvende G6-appen i din mobiltelefon, er det vigtigt at kontrollere, at du har en mobiltelefon, som er kompatibel med Dexcom G6. Gå ind på <https://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility>, og kontrollér, at din mobilmodel er på listen. Her kan du også se, om dit operativsystem, dvs. IOS eller Android, er blevet godkendt. Dexcom G6 er et medicinsk-teknisk produkt, og derfor skal alle nye modeller og opdateringer af operativsystemerne testes af Dexcom, inden de kan komme med på listen. Hvis du ved din opstart har et operativsystem, som endnu ikke er testet og godkendt af Dexcom, kan du alligevel godt starte og anvende din G6. Du skal dog være ekstra opmærksom på, om alarmer og funktioner fungerer, som de skal, indtil operativsystemet er godkendt, og du skal jævnligt kontrollere oplysningerne i ovenstående link for at sikre dig, at operativsystemet bliver godkendt.

Forberedelser hjemmefra før du starter på G6

G6 er nem at starte, og med den nye applikator er indføringen af sensoren også meget nem – det er bare et tryk på en knap, så er den på plads. I G6-appen er der en hurtigvejledning, som guider dig igennem trin for trin, men der følger også en hurtigvejledning med den trykte brugervejledning.

For dig, som skal starte via mobiltelefonen, er det vigtigt, at du gennemfører forberedelserne i **TRE VIGTIGE TRIN, DU SKAL UDFØRE HJEMME, FØR DU STARTER MED G6.**

Du skal:

1. ... downloade Dexcom- og Diasend-appen
2. ... oprette en Dexcom- og Diasend-konto
3. ... knytte Dexcom-appen til din Diasend-konto hjemme, før du starter. Hvis du gør det, bliver din G6-start nemmere og hurtigere, og du kan bruge mere tid på, hvordan du får det størst mulige udbytte af din Dexcom.

Fabrikskalibreret

G6 er kalibreret fra fabrikken og skal kun undtagelsesvist kalibreres. Se Tips og tricks i kapitel 14. Hver sensor har en sensorcode, som du skal angive ved start – i modtageren eller mobiltelefonen – inden du indfører sensoren. Sensorcode er en betingelse for, at du ikke behøver at kalibrere, og du finder den på sensorens beskyttelsespapir. Hvis du ikke angiver denne kode, er du nødt til at kalibrere din sensor.

Sender

Senderen har 3 måneders funktionstid, og du angiver senderens id i både mobiltelefonen og modtageren, hvis du vil anvende begge. Dette moment er vigtigt for, at mobiltelefonen/modtageren kobles sammen med den rigtige sender. Når du efter 3 måneder skifter sender, angiver du den nye senders ID og kobler enhederne sammen igen.

Sensor

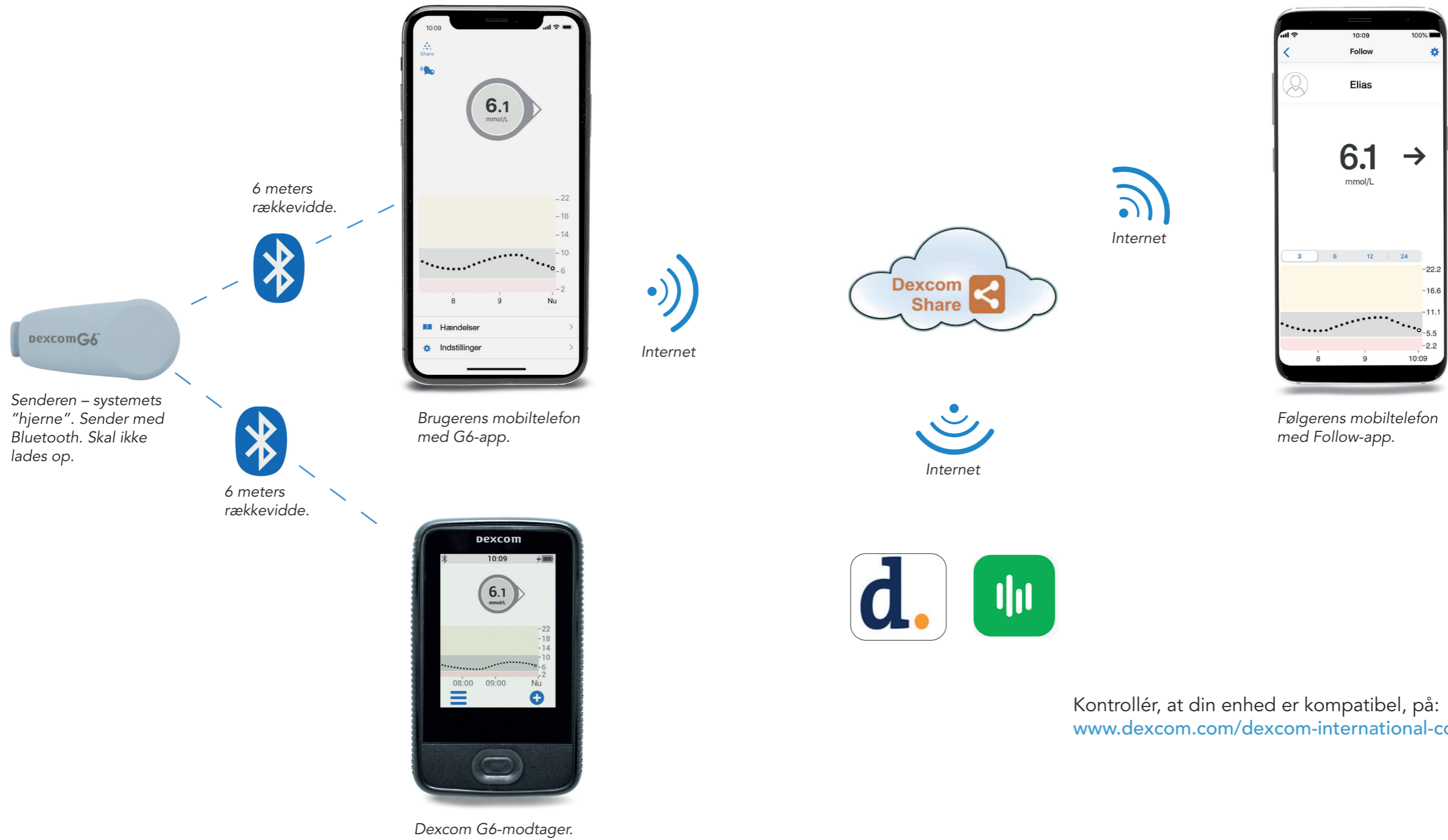
Når du skal indføre en sensor, som skal sidde i 10 dage, er det vigtigt at forberede huden godt, så sensoren kommer til at sidde godt. Tør huden grundigt af med en spritserviet for at fjerne fedt og snavs. Lad huden tørre helt. Hvis du har meget tør eller følsom hud, kan du i stedet vaske med vand og sæbe og lade huden tørre helt. I kapitel 13 kan du læse mere om, hvordan du passer på din hud og forbereder den til anvendelse af sensor.

Tør undersiden af senderen af med sprit, hver gang du skifter sensor, for at skabe de bedste betingelser for god kontakt mellem sensor og sender.

Indfør sensoren i underhuden, og tryk senderen fast. Gnid 3–4 gange rundt på plasteret med en finger for at sikre, at den sidder godt. Du bør hver aften kontrollere, at plasteret sidder rigtigt fast. Forstærk med ekstra plaster, hvis der er behov for det.

Når du har indført sensoren og trykket senderen fast, søger senderen efter din mobiltelefon/modtager for at koble sig sammen med den. Det plejer at tage et par minutter, men kan i enkelte tilfælde vare op til 30 minutter. Du kan finde yderligere oplysninger om dette i kapitel 14 Tips og tricks.

Dexcom G6 – sådan fungerer det



Kontrollér, at din enhed er kompatibel, på:
www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility

3. Behandlingsbeslutninger

Dexcom G6 er godkendt til, at du kan tage behandlingsbeslutninger, dvs. beslutte din insulindosis, eller om du har brug for at indtage hurtige kulhydrater, fordi du har lavt blodsukker. Det gælder, uanset om glukoseværdien er lav, høj eller svinger. Det er vigtigt, at du har alle de informationer, du har brug for, dvs. en glukoseværdi, en pil og tendenskurven.

Der kræves 3 nøgler til behandlingsbeslutninger:

1. Glukoseværdi
2. Tendenspil
3. Tendenskurve med de tre seneste prikker

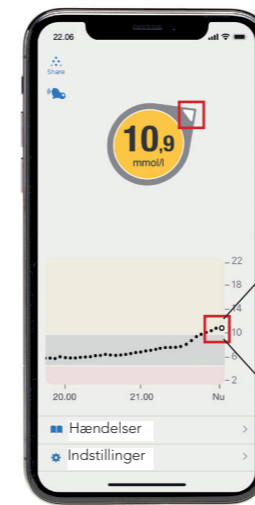


Tag IKKE behandlingsbeslutninger ud fra informationer fra Dexcom G6...

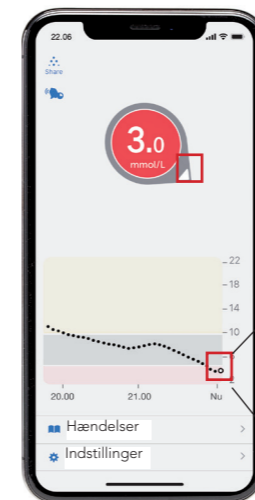
- ... hvis pilen mangler.
- ... hvis du ikke har tre prikker i tendenskurven indenfor de sidste 15 minutter.
- ... hvis dine symptomer ikke stemmer overens med værdien.
- ... hvis du oplever, at værdien eller tendensen ikke passer med det, du forventer.

Brug da i stedet din almindelige blodglukosemåler!

To situationer, hvor du har ekstra stort udbytte af informationen fra prikkerne:



Når glukoseværdien er højere, end du ønsker, og desuden viser pil opad, tænker mange ofte, at de skal tage en korrektionsdosis. Kig på prikkerne, inden du bestemmer og tager din dosis. Af og til kan det vise sig, at glukoseværdien allerede er begyndt at flade ud, og det kan være bedre at vente og se eller tage en mindre dosis. Når du kigger på prikkerne, inden du tager en korrektionsdosis, mindsker du risikoen for at tage for meget insulin, som kan forårsage en lav glukoseværdi senere.



Når glukoseværdien er lav, og du allerede har foretaget dig noget, f.eks. taget druesukker, er det bedst at fokusere på prikkerne i tendensgrafen. Så ser du hurtigere, når glukoseværdien flader ud, og der er mindre risiko for, at du "spiser for meget" og får en kraftig stigning i glukoseniveauet.

Med Dexcom G6 har du endnu en unik mulighed: Du kan vælge at se på ændringerne via en 1-timesgraf. Det gør, at prikkerne, dvs. hver 5-minuttersværdi, adskilles tydeligere, og at du nemmere kan se, om værdien flader ud og begynder at normalisere sig.

En perfekt metode til hurtigt at få kontrol, efter at du har handlet på grund af en for høj eller for lav værdi, er at kigge på hver eneste prik/glukoseværdi.

Hver prik svarer til en 5-minuttersværdi. Tendenspilen baseres på information, der ligger ca. 15 minutter tilbage i tid.

- Pilen bygger på de tre seneste prikker.
- Prikkerne opdateres hvert 5. minut og giver dig hurtigere information om "vending" af glukoseværdien, f.eks. når den går fra hurtigt faldende til stabilt glukoseniveau.
- Tips! "Vendingen" ser du endnu tydeligere på 1-timesskærmen.

4. Valg af forskellige tendensgrafer til analyse

I Dexcom har du mulighed for at se flere forskellige tendensgrafer: 1-, 3-, 6-, 12- og 24-timersgrafer. De forskellige tendensdiagrammer er vigtige analyseinstrumenter. Nu skal du lære noget mere om dem.

Når du har bestemt dig for, hvilke mål du vil opnå ved at bruge CGM (se side 12), skal det knyttes til aktiv anvendelse af adviseringer og alarmer. Du kan nu også knytte disse mål sammen med de tendensdiagrammer, du har størst udbytte af, for at analysere de forskellige situationer, der af og til kan opstå.

Når du starter modtageren eller G6-appen, vises standardtendensen, dvs. 3-timerstendensen, altid. Det er den mest anvendelige tendensgraf i hverdagen.

De andre tendensgrafer er vigtige, når du vil analysere specifikke situationer. Se billederne på næste side. Der får du eksempler på, hvordan du kan anvende de forskellige grafer, alt efter hvad du vil analysere.

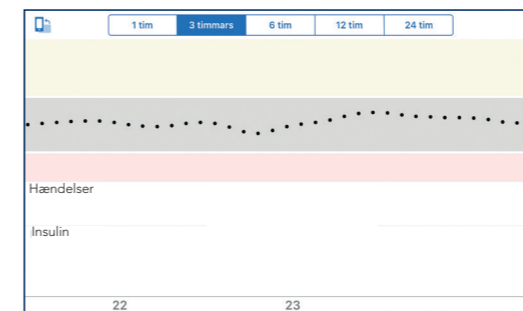
Daglig eller situationstilpasset analyse kan udføres via din mobiltelefon eller modtager. Når du downloader data til Dexcom Clarity eller Diasend, kan du desuden identificere mønstre fra flere dage og nætter. Anvender du G6-appen, overføres dine værdier automatisk. Hvis du anvender G6-modtageren, downloades dine værdier til Diasend og/eller Clarity via en computer med det kabel, du anvender til din G6-lader.

Det er en god idé at udføre både egne her og nu analyser og jævnligt af dig selv at downloade data derhjemme til analyse, f.eks. hver uge.

Tips til at opdage hurtige ændringer/vendinger

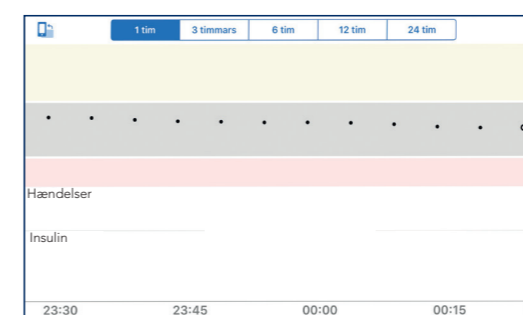
Man kan anvende både pilene og prikkerne i tendensdiagrammet til at følge glukoseændringerne. Pilene baseres på information, der ligger ca. 15 minutter tilbage i tid. Prikkerne opdateres hvert 5. minut. Den hurtigste måde at se, om glukoseværdien er vendt, f.eks. efter en hypoglykæmi, som man har gjort noget ved, er, at man ikke fokuserer på pilene, men i stedet fokuserer på prikkerne. Den bedste graf til det er i 1-timesdiagrammet.

Du kan vælge imellem 1-, 3-, 6-, 12- og 24-timersgrafer, alt efter hvad du vil analysere. Når du starter modtageren eller G6-appen, er det altid 3-timerstendensen, der vises. Tryk let med en finger på modtagerens display for at vælge nogle af de andre tendensgrafer. Vend mobilen/G6-appen til liggende format, og tryk let på displayet for at vælge de øvrige tendensgrafer i G6-appen.



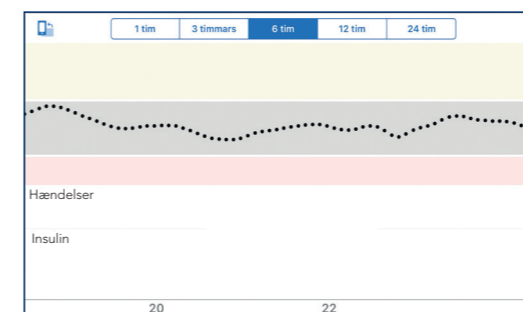
3-timerstendens

- Dette er standardtendensen, som altid vises, når du starter modtageren.
- Anvend den ved måltider og den nærmeste tid efter, at du har spist.
- Anvend den ved fysisk aktivitet.
- Hverdagstendensen.



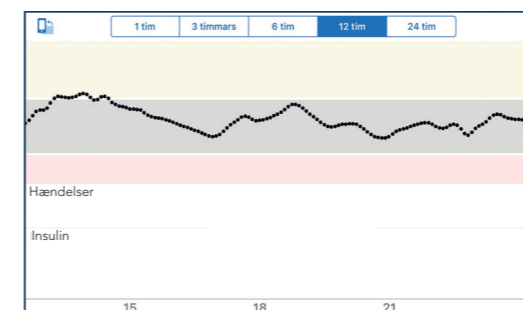
1-timestendens

- Kontrollér hurtige ændringer, f.eks. hvis din glukoseværdi har været lav, og du har gjort noget ved det.



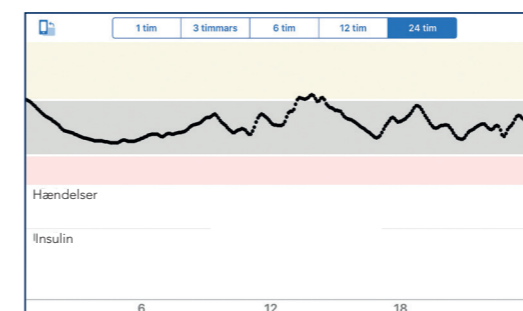
6-timerstendens

- Vurder effekten af langtidsvirkende insulin/basaldosis.
- Analysér måltider, som indeholder langsomt-virkende kulhydrater eller fedtrige måltider.
- Analysér perioder efter fysisk aktivitet.



12-timerstendens

- Analysér natten.
- Vurder effekten af langsomt-virkende insulin (f.eks. om natten).










24-timerstendens

- Analyse af hele døgnet.
- Generel oversigt – har det været godt?
- Refleksion over dagen som helhed med alt, hvad der er sket.

6. Hvad betyder tendenspilene?

Ved hjælp af tendenspilene kan du se, om din glukoseværdi er stabil, stigende eller faldende, og hvor hurtigt din glukoseværdi ændrer sig.

Konstant 	Glukoseværdien er stabil (stiger/falder ikke mere end 0,06 mmol/l pr. minut). Glukoseværdien kan stige eller falde med op til 0,9 mmol/l på 15 minutter.
Stiger langsomt 	Glukoseværdien stiger 0,06–0,11 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige op til 1,7 mmol/l på 15 minutter.
Stiger hurtigt 	Glukoseværdien stiger 0,11–0,17 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige mellem 1,7 og 2,5 mmol/l på 15 minutter.
Stiger meget hurtigt 	Glukoseværdien stiger mere end 0,17 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige mere end 2,5 mmol/l på 15 minutter.
Falder langsomt 	Glukoseværdien falder 0,06–0,11 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde op til 1,7 mmol/l på 15 minutter.
Falder hurtigt 	Glukoseværdien falder 0,11–0,17 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde mellem 1,7 og 2,5 mmol/l på 15 minutter.
Falder meget hurtigt 	Glukoseværdien falder mere end 0,17 mmol/l pr. minut. Hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde mere end 2,5 mmol/l på 15 minutter.
Blank (ingen pil)	Hvis der ikke vises nogen ændringshastighed: Systemet kan ikke beregne, hvor hurtigt glukoseværdien stiger eller falder i denne situation.



Tips fra Peter:

Du skal ikke overreagere i begyndelsen, når du kigger på tendenspilene. Tænk f.eks. først på, hvornår du sidst tog en insulindosis, hvornår du sidst spiste eller drak noget, om du lige har udført eller har planer om at udføre en fysisk aktivitet m.m. Tag hensyn til det. Vurder sensorværdien, dit tendensdiagram og pilene samlet set. Når du vurderer disse informationer samlet set, kan du derefter beslutte dig for den bedste handling og få et godt resultat.

7. Adviseringer og alarmer i Dexcom G6-appen



Lyd

Alle adviseringer gentages hvert 5. minut, indtil du bekræfter adviseringen. Hvis du anvender modtageren, kommer alle alarmer og adviseringer med vibration først, og efter 5 minutter kommer den første lydalarm, som derefter gentages hvert 5. minut. Det betyder, at det er nemt at være diskret. Når du bekræfter adviseringen efter vibrationen, aktiveres lydalarmerne ikke.

Fabriksindstillingen er:

Høj-advisering 2 pip
Lav-advisering 3 pip
Akut lav 3,1 4 pip
Snart akut lav 6 pip

Du kan selv vælge andre lyde i din G6-app eller i din G6-modtager. Hvis du anvender G6-modtageren, kan du teste de forskellige lyde ved at gå til INDSTILLINGER/PROFILER/TEST.

Generelt om adviseringer

Du vælger selv, hvad du vil aktivere. Start med de vigtigste adviseringer, som hjælper dig med at nå målet. Du kan altid justere dine adviseringer – tilføje eller fjerne nogen. Se det som en hjælp! Tidligere aktiverede man af og til mange adviseringer, og det førte til "alarmtræthed" – vi vil hellere have, at du fokuserer på det, som er godt for dig.

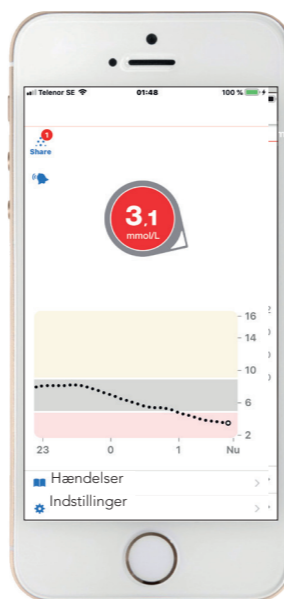
Adviseringer om lav glukose

Hypoglykæmier eller lave glukoseværdier er en del af hverdagen, når man har type 1-diabetes. En person uden diabetes kan ind imellem have glukoseværdier under 4 mmol/l, og der sker så det, at personens insulinniveauer straks reguleres ned, og parallelt med det reguleres mod-regulerende hormoner op, hvilket sørger for, at glukoseværdien stiger. Det er også de modregulerende hormoner, som giver dig symptomer ved en lav glukoseværdi. For personer med diabetes bliver dette samspil kompliceret af, at insulin tilføres subkutan /under huden og ikke direkte i blodet. En eventuel justering af insulinmængden giver derfor først en effekt et stykke tid efter. Det betyder, at du skal arbejde mere forebyggende for at mindske forekomsten af hypoglykæmier. Det kan du gøre med Dexcom CGM. Hvis der alligevel opstår en hypoglykæmi med en tydeligt lav glukoseværdi, har du også en direkte støtte i form af en sikkerhedsalarm.

Nu skal du høre mere om adviseringer/alarmer ved lav glukoseværdi.

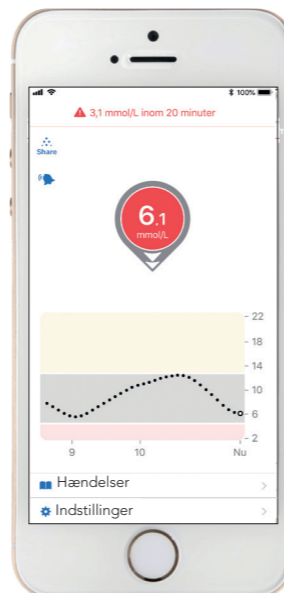
Alarm for akut lav glukose – 3,1-alarmen

I Dexcom G6 er der en unik forudindstillet sikkerhedsalarm, som alarmerer, når sensorværdien er 3,1 mmol/l eller lavere (afhængigt af hvor hurtigt blodsukkeret falder). Det er en sikkerhedsalarm, og den kan derfor ikke justeres eller slås fra. Alarmen skal selvfølgelig føre til, at der gøres noget med det samme. Hvis der er fejl på alarmen, kan du altid kontrollere med en blodglukoseværdi, men en markant lav værdi kan også føre til, at du læser tal forkert eller ganske enkelt "tænker forkert". Hvis 3,1-alarmen aktiveres, anbefales det derfor, at du først handler i form af at indtage hurtigtvirkende glukose. En blodsukkerværdi kan du altid kontrollere, umiddelbart efter at du har startet behandlingen af den lave glukoseværdi. Når du har bekræftet 3,1-alarmen, gentages den for din sikkerheds skyld efter 30 min., hvis du stadig har en sensorglukoseværdi på 3,1 mmol/l eller derunder.



Advisering om snart akut lav glukose

"Snart akut lav" er en ny unik advisering i Dexcom G6 for at forbedre din mulighed for at undgå hypoglykæmier. Den adviserer dig, når glukoseniveauet beregnes til at være 3,1 mmol/l inden for 20 minutter, hvis det fortsætter med at falde med samme hastighed som nu. Falder glukoseniveauet hurtigt, kan adviseringen starte allerede ved værdier på omkring 5–6 mmol/l, men falder det langsomt, kan adviseringen også blive aktiveret ved værdier på under 4 mmol/l. Akut handling anbefales, når adviseringen Snart akut lav glukose starter.



OBS! Hvis du har aktiveret adviseringer for både Snart akut lav og Lav glukose, og Snart akut lav starter på et højere glukoseniveau, end du har indstillet Lav glukose til, starter adviseringen om lav glukose ikke. Det er for at undgå, at du får for mange adviseringer tæt på hinanden.

Advisering om lav glukose

Du skal anvende adviseringen Lav glukose til at forhindre lave blodsukker-værdier. Adviseringen Lav glukose bør derfor indstilles på et niveau, så du kan nå at forhindre en hypoglykæmi, sædvanligvis 4–4,5 mmol/l. Så kan du nå at tage stilling til, om du skal spise ekstra kulhydrater og, hvis du bruger insulinpumpe, eventuelt stoppe din Pumpe for at forhindre, at du får en hypoglykæmi. Afhængigt af situationen og eventuel bekymring for at få lavt blodsukker kan adviseringsniveauet for lav glukoseværdi indstilles endnu højere. Du kan justere niveauet fra 3,3 til 5,5 mmol/l.



Vælg det niveau, hvor du gerne vil adviseres. En midlertidig ændring kan f.eks. forekomme ved fysisk aktivitet, alkoholindtag, og før du går i seng. Pointen er, at du skal bestemme dig for, hvad du skal gøre, inden niveauet bliver så lavt, at du er påvirket af det. Så kan du minimere risikoen for hypoglykæmi! Du skal kunne føle dig tryk!

Gentag advisering om lav glukose.

For at undgå, at du har en lav værdi i lang tid efter, at du har fået en advisering og bekræftet den, kan du vælge at få en ny advisering ved at anvende gentagefunktionen. Overvej det nøje, inden du indstiller gentagelse for lavt glukoseniveau, da du har flere andre muligheder for at få adviseringer, som kan hjælpe dig, f.eks. Snart akut lav og 3,1-alarmen. For mange adviseringer kan opleves som forstyrrende. Anvend derfor funktionen "gentag", når du føler, at du virkelig har udbytte af den.

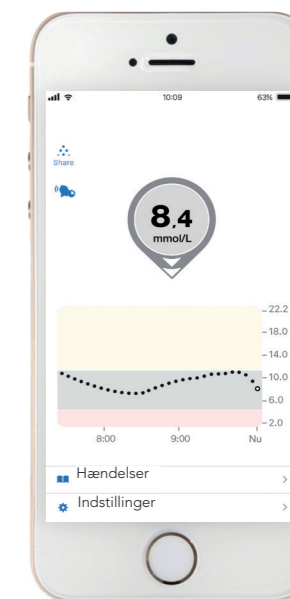
Advisering om faldhastighed

Du kan også indstille en advisering om hurtigt faldende glukoseværdi for tidligt at opdage, om glukoseværdien er hurtigt på vej nedad. Det hjælper dig med at gøre noget i tide og forebygge lav glukoseværdi, især i forbindelse med fysisk aktivitet. Du kan vælge mellem to niveauer: at få en advisering ved enkelt- eller dobbeltpil, dvs. ved hurtigt faldende eller meget hurtigt faldende glukoseniveau.

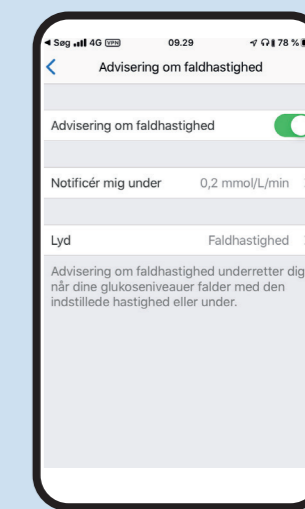
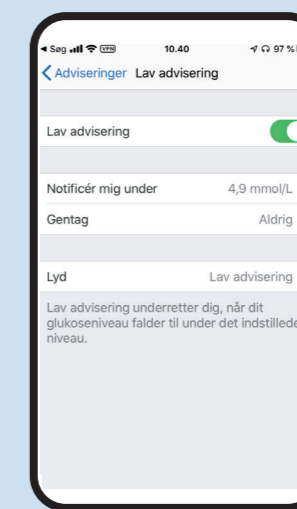
For at aktivere advisering ved enkeltpil vælger du 0,1 mmol/l/min. i G6-appen og 0,11 mmol/l/min. i G6-modtageren.

For at aktivere advisering ved dobbeltpil vælger du 0,2 mmol/l/min. i G6-appen og 0,17 mmol/l/min. i G6-modtageren.

Hvis du vælger at vente med at indstille adviseringer for ændrings-hastigheden, får du stadigvæk vist pilene på skærmen.



Indstillinger



Adviseringer om høj glukose

Advisering om høj glukose

Det er en advisering, som du kan anvende til at tage stilling til at handle i tide – f.eks. allerede ved 8–9 mmol/l. Et andet alternativ, især hvis du ofte ser på din modtager eller mobiltelefon, kan være at have adviseringen indstillet på et højere niveau, hvor du virkelig skal handle. Dit valg kan også afhænge af, hvor mange adviseringer du vil have i løbet af en dag. Bemærk, at du selvfølgelig kan gøre noget, selvom du ikke har fået nogen advisering. Det kan sammenlignes med et vækkeur – nogen indstiller et tidligt tidspunkt og snoozer nogle gange, inden de står op, mens andre indstiller et tidspunkt og står op, så snart uret ringer. Vælg et niveau, som passer dig. Hvis du har et højt HbA1c, begynder du med et højere niveau, eftersom du ellers får rigtig mange adviseringer. Du kan senere justere niveauet ned trin for trin i takt med forbedrede glukoseværdier. Du kan vælge et niveau for Høj-advisering på 6,7–22,2 mmol/l.

Tips! Hvis du ved, hvad du har haft i middelglukose de sidste to uger, kan du gå ud fra den værdi og indstille Advisering om høj glukose nogle mmol/l højere for at undgå alt for mange alarmer i begyndelsen.



Gentag advisering om høj glukose

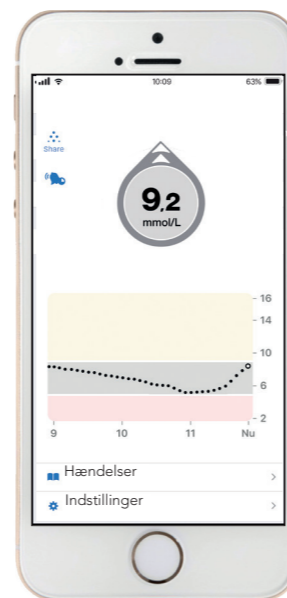
For at undgå, at du ligger højt i lang tid efter, at du har fået en advisering og bekræftet den, kan du vælge at få en ny advisering ved at anvende gentagefunktionen. Du kan vælge at få en advisering op til 240 minutter efter, at du har bekræftet den første advisering. Hvis du tager en korrektionsdosis efter den første advisering, er det derefter godt at få en ny advisering, hvis blodsukkeret ikke falder som forventet. Vælg da en tid, som også betyder, at insulinet har nået at virke, f.eks. efter 1,5–2 timer, afhængigt af hvilken type insulin du anvender. Alt for tætte korrektionsdoser betyder altid et overlap af doserne og risiko for, at der opstår en hypoglykæmi senere!

Advisering om stigningshastighed

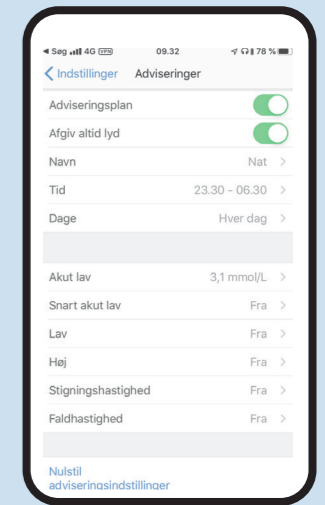
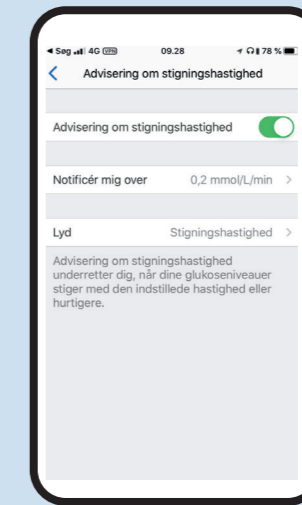
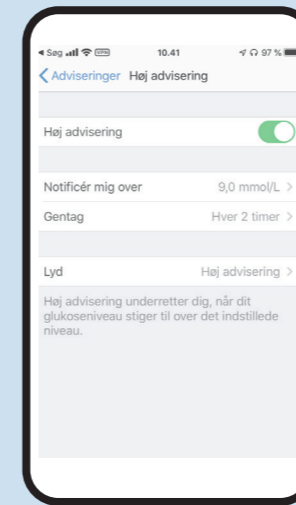
For tidligt at kunne opdage, at blodsukkeret stiger hurtigt, f.eks. hvis du er kommet til at glemme din måltidsdosis eller har fejlbedømt mængde af kulhydrater i dit måltid, kan du indstille en advisering om hurtigt stigende glukoseværdi. Du kan vælge mellem to niveauer: at få en advisering ved enkelt- eller dobbeltpil, dvs. ved hurtig stigning, 1,7–2,5 mmol/l pr. 15 min., eller meget hurtig stigning, hvilket er hurtigere end 2,5 mmol/l på 15 min. Hvis du vælger at vente med at indstille adviseringer for ændringshastigheden, får du stadigvæk vist pilene på skærmen.

For at aktivere advisering ved enkeltpil vælger du 0,1 mmol/l/min. i G6-appen og 0,11 mmol/l/min. i G6-modtageren.

For at aktivere advisering ved dobbeltpil vælger du 0,2 mmol/l/min. i G6-appen og 0,17 mmol/l/min. i G6-modtageren.



Indstillinger

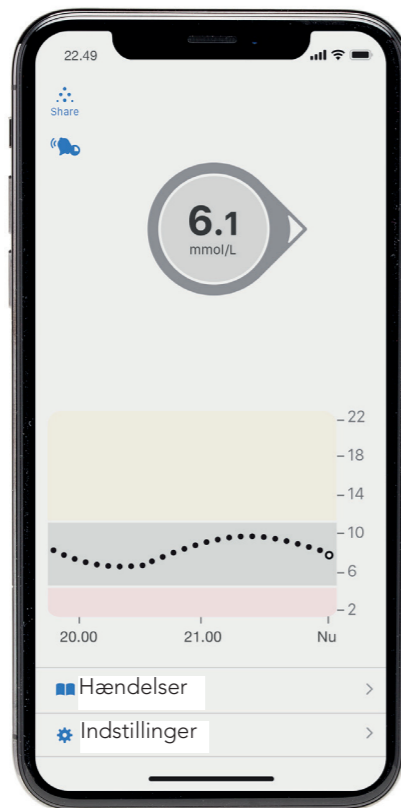


Natprofil – adviseringsplan – i G6-appen

Nogle gange vil man gerne have forskellige adviseringer om dagen og om natten. I Dexcom G6-appen kan du indstille en ekstra adviseringsprofil. Du bestemmer selv, hvilke dage og tidspunkter den skal gælde for. Det mest almindelige er, at man vil have en separat profil for natten med andre niveauer for f.eks. Lav-advisering. Et andet eksempel kan være, hvis du laver noget specielt og da vil have en anden type advisering.

Aktivér Adviseringsplan under Adviseringer, og bestem derefter, hvilke adviseringer du vil have til din ekstra profil.

8. Adviseringer og alarmer i Dexcom Follow-appen



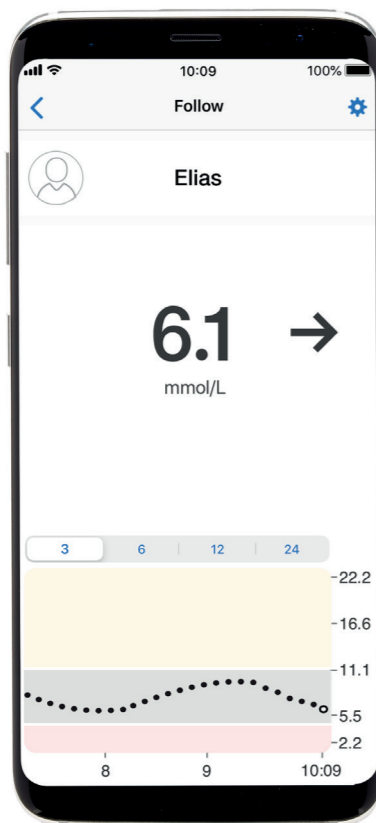
Brugerens mobiltelefon med G6-app.

Dexcom-følgerapp

I Dexcom G6-systemet indgår Dexcom Follow-appen – en følgerapp, som du kan vælge at anvende, hvis du vil. Det betyder, at du kan invitere nogen, du kender godt, til at følge dig. Følgeren ser dine glukoseværdier og kan også få egne alarmer i sin app, og det betyder, at du kan få ekstra støtte og hjælp, f.eks. i akutte situationer. Du bestemmer selv, om du vil have, at nogen "følger dig", og du kan også når som helst koble følgeren af. Du kan have op til 5 følgere, og det er nemt at udskifte og invitere nye følgere.

Tips! Når du inviterer følgere ind, er det klogt at have en åben og ærlig diskussion om, hvornår du vil have, at følgeren kontakter dig. Hvem skal have den første advisering om f.eks. en forestående lav glukoseværdi? Aftal, hvornår du vil have hjælp, og hvornår følgeren ikke skal henvende sig. På den måde bliver følgerappen en fantastisk støtte, og I undgår konflikter og irritation. Følgerappen er også et godt værktøj, når man vil prøve at give en bruger mere ansvar – f.eks. et ungt menneske, som skal overnatte hos en kammerat eller klare sig på egen hånd en weekend.

OBS! Der skal være internetforbindelse hos både G6-brugeren og følgeren, for at I kan dele glukoseværdier.



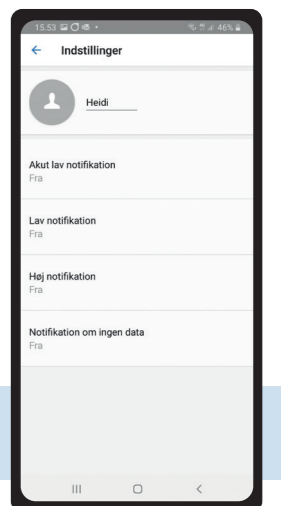
Følgerens mobiltelefon med Follow-app. Du kan have op til 5 følgere, og det er nemt at udskifte og invitere nye følgere. Som følger kan du følge op til ti personer, f.eks. hvis der er flere med diabetes i familien.

Adviseringer i følgerappen

I følgerappen kan du indstille adviseringer, som er helt adskilt fra dem, som er indstillet i brugerens G6-app. Desuden kan alle følgere have forskellige alarm-indstillinger. Du kan som følger aktivere og justere følgende adviseringer i følgerappen:

- Meddelelse om Akut lavt niveau (3,1 mmol/l eller lavere)
- Meddelelse om lavt niveau
- Meddelelse om højt niveau
- Meddelelse om ingen data

Vælg Indstillinger i følgerappen, og klik på Rediger for at justere indstillingerne.

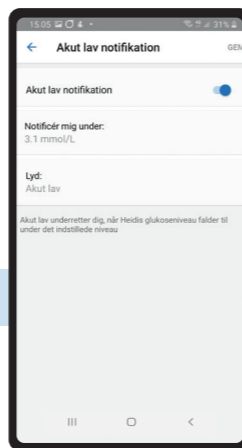


Indstillinger for alarmer.

Meddelelse om akut lavt niveau

Denne advisering svarer til 3,1-alarmen i G6-appen, altså en alarm for at forhindre meget lave glukoseværdier, hvor brugeren risikerer at få alvorlig hypoglykæmi. I følgerappen kan du indstille alarmen på et endnu lavere niveau end 3,1, når du skal være en sidste livline, hvis G6-brugeren ikke har handlet på lavt glukoseniveau.

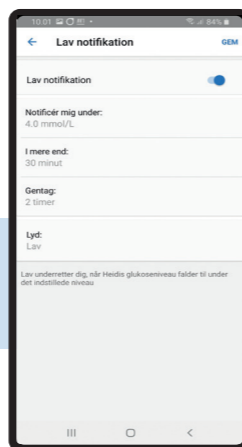
Valgbare glukoseniveauer: 2,2–3,1 mmol/l, fabriksindstilling 3,1 mmol/l



Meddelelse om lavt niveau

Vælg det niveau, hvor du ønsker at få adviseringen. Af og til er det en god idé også at indstille en tidsperiode, hvor glukoseværdien skal have været under dette niveau, inden du som følger får adviseringen, f.eks. at du får en advisering, når glukoseværdien har været lavere end 4 mmol/l i mere end 30 minutter. OBS! Husk at fabriksindstillingen er med 30 minutters forsinkelse.

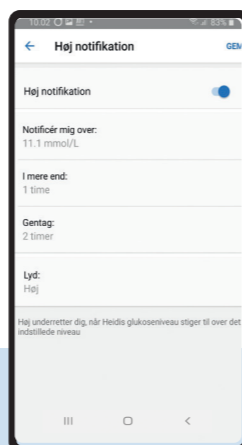
Valgbare glukoseniveauer: 3,3–5,6 mmol/l, fabriksindstilling 3,9 mmol/l
Valgbar tidsforsinkelse: 0–2 timer, fabriksindstilling 30 min.
Gentagelse efter: 0–2 timer, fabriksindstilling hver anden time



Meddelelse om højt niveau

Det varierer meget fra person til person og efter behov, hvilket niveau man vælger for den høje advisering. Hvis du er forælder til et mindre barn, hvor det er dig, der har ansvaret for blodsukkerniveauet, vil du formodentlig have en advisering allerede på et lavere sensorniveau, evt. 7–9 mmol/l. Hvis du i stedet er forælder til en teenager, fungerer du måske mere som "backup" og indstiller niveauet 2–4 mmol/l højere, end din teenager har indstillet, alternativt samme niveau, men med f.eks. 1 times forsinkelse. Hvis du skal støtte en, som bor alene, for at forhindre ketoacidose, vælger du måske et niveau på 14 mmol/l i mere end 2–4 timer. Tilpas disse valg efter, hvordan I vil samarbejde lige nu. Juster derefter ved behov.

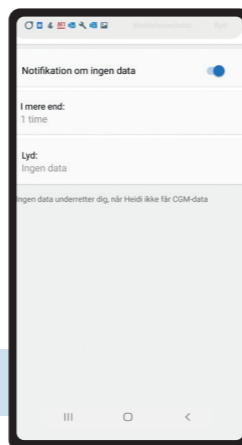
Valgbare glukoseniveauer: 6,7–22,2 mmol/l, fabriksindstilling 11,1 mmol/l
Valgbar tidsperiode: 0–6 timer, fabriksindstilling efter 1 time
Gentagelse efter: 0–6 timer, fabriksindstilling hver anden time



Meddelelse om ingen data

For at du som følger kan føle dig tryk, skal du vide, om du får glukosedata eller ej, uden at du hele tiden skal kigge på din mobil. Der kan være midlertidige afbrydelser, f.eks. hvis I ikke begge har internetforbindelse, eller hvis G6-brugeren f.eks. har fået meddelelsen Sensorfejl – vent. Så er det godt at kunne aktivere Meddelelse om ingen data. Du vælger selv, hvor længe afbrydelsen skal vare, inden du får en advisering.

Valgbar tidsperiode: 30 minutter–6 timer, fabriksindstilling 1 time



9. Grib ind i tide for at forhindre eller mindske tiden med hypoglykæmi

Ud over din glukoseværdi kan du lægge de oplysninger, tendenspilene giver dig, oveni for at forebygge lav glukoseværdi. Når du kigger på glukoseværdien og pilens retning, kan du tage en beslutning i god tid. Du kan handle i tide, inden en lav værdi opstår, og du kan da f.eks. justere en basalrate, hvis du bruger pumpe, eller tage ekstra kulhydrater og siden følge effekten mere detaljeret. OBS! Når du har foretaget en handling, er det en god idé at gå over til 1-timesgrafen for en mere præcis kontrol.

Følgende eksempel er baseret på, at en glukoseværdi <4,0 mmol/l regnes for at være en lav værdi. Dette niveau er godt at have som retningslinje, når du skal undgå at få hypoglykæmi. Forslagene nedenfor er baseret på, hvor hurtigt glukoseværdien falder ved de respektive pile. Hvis du f.eks. har en værdi på 6 mmol/l, og pilen peger lige nedad, betyder det, at glukoseværdien kan være faldet 1,7–2,5 mmol/l efter 15 minutter, dvs. at din glukoseværdi vil kunne være 3,5 mmol/l. For at forebygge hypoglykæmi i en lignende situation skal du vurdere, om du skal foretage dig noget allerede ved 6 mmol/l + tendenspil nedad ved straks at justere basalrate, hvis du bruger pumpe, og/eller tilføje kulhydrater. Hvis du vælger at vente med at gøre noget, anbefales tæt kontrol. Anvend da gerne 1-timesgrafen.

Pilens retning	Betydning:	Overvej at gøre noget, når din glukoseværdi er:
	Din glukoseværdi er relativt stabil, men kan stige/falde op til 0,9 mmol/l på 15 minutter.	4,9 mmol/l Tips! Hvis du sidder stille eller har tænkt dig at spise snart, kan du vente og se, hvad der sker med tendensen. Hvis du er aktiv og bevæger dig, skal du måske spise noget ekstra for at forhindre, at glukoseværdien begynder at falde.
	Din glukoseværdi falder langsomt, op til 1,7 mmol/l på 15 minutter.	5,7 mmol/l
	Din glukoseværdi falder hurtigt, op til 2,5 mmol/l på 15 minutter.	6,5 mmol/l Tips! Hvis du er fysisk aktiv, kan det være nødvendigt at spise hurtige kulhydrater, selvom din glukoseværdi er over 6,5 mmol/l.
	Din glukoseværdi falder meget hurtigt, >2,5 mmol/l på 15 minutter.	≥6,5 mmol/l Tips! Hvis du er fysisk aktiv, kan det være nødvendigt at spise hurtige kulhydrater, når din værdi er over 6,5 mmol/l, for at være sikker på, at du har tid nok til at forebygge hypoglykæmi.



Tips fra Peter:

Husk, at du som regel skal spise hurtige kulhydrater ved højere glukoseværdier, hvis du deltager i fysiske aktiviteter, end hvis du sidder stille, for at få tid nok til at kunne forhindre lave glukoseniveauer. Afprøv det på en struktureret måde, så du får en model, der virker for dig.

10. Tag hensyn til tendenspil, når du tager din insulin – VOKSEN

1. Tendenspil	2. Korrektionsfaktor <i>Vælg den farve, som passer til din korrektionsfaktor.</i>	Dag	Nat	Fysisk aktivitet	3. Korrektion af insulindosis, antal enheder <i>Overvej at øge eller mindske din dosis ifølge tabellen.</i>
	<1,4				+4,5
	1,4–2,7				+3,5
	2,8–4,1				+2,5
	≥4,2				+1,5
	<1,4				+3,5
	1,4–2,7				+2,5
	2,8–4,1				+1,5
	≥4,2				+1,0
	<1,4				+2,5
	1,4–2,7				+1,5
	2,8–4,1				+1,0
	≥4,2				+0,5
					Ingen justering
	<1,4				-2,5
	1,4–2,7				-1,5
	2,8–4,1				-1,0
	≥4,2				-0,5
	<1,4				-3,5
	1,4–2,7				-2,5
	2,8–4,1				-1,5
	≥4,2				-1,0
	<1,4				-4,5
	1,4–2,7				-3,5
	2,8–4,1				-2,5
	≥4,2				-1,5

Sådan anvender du dette skema:

- Når du skal tage insulin: Beregn din dosis som sædvanligt ud fra din glukoseværdi, og det du eventuelt vil spise.
- Se hvilken tendenspil du har netop nu i din G6 app/modtager, og vælg den tilsvarende tendenspil i kolonne 1.
- Følg dernæst den farve, som passer med din korrektionsfaktor, se kolonne 2.
- Overvej at øge eller nedsætte din dosis ud fra forslaget i kolonne 3.

Eksempel:

- Hvis din korrektionsfaktor er 2,5, dvs. 1 E insulin sænker din glukoseværdi 2,5 mmol/l, betyder det, at du skal følge den gule række.
- Beregn din insulindosis ud fra den aktuelle glukoseværdi, og hvad du evt. har tænkt dig at spise.
- Hvis du samtidig har dobbelpile opad, kan du overveje at øge den beregnede dosis med 3,5 E insulin.

Det er vigtigt, at du altid tager højde for andre faktorer, som kan påvirke insulindosisens størrelse, inden du beslutter dig, f.eks.:

- Hvornår har du taget den seneste insulindosis?
- Fysisk aktiv eller skal være fysisk aktiv?
- Infektion, stress eller andre faktorer, som påvirker dit insulinbehov?

Udfyld din korrektionsfaktor her: Dag Nat Fysisk aktivitet

Tænk på...

- ... at en korrektionsdosis ikke altid er den bedste handling. Nogle gange er det klogt at vente og bare lære af den aktuelle situation.
- ...ikke at tage insulindoserne for tæt på hinanden, vent 1,5–2 timer mellem doserne, hvis du ikke er vant til eller har aftalt noget andet med dit diabetesteam.
- ...at du, inden du bestemmer dig for en insulindosis, skal tage højde for, hvad du har lavet inden, og hvad du har tænkt dig at lave bagefter (f.eks. fysisk aktivitet).
- ...at du, hvis du har dobbelpile opad før maden, bør overveje at tage insulindosen ca. 20 min. før maden. Hvis du derimod har dobbelpile nedad, skal du måske vente med at tage insulindosen til efter maden.
- ...at andre situationer kan påvirke en korrektionsdosis, også selvom den er omhyggeligt beregnet. Stress, sygdom, søvnmangel og en længere periode med høje glukoseværdier (allerede efter et par timer) påvirker insulinfølsomheden direkte.

Grazia Aleppo, et al. A Practical Approach to Using Trend Arrows on the Dexcom G5 CGM System for the Management of Adults With Diabetes. *Journal of the Endocrine Society*. Dec 2017, Vol 1, iss12, 1445-1460.

11. Tag hensyn til tendenspil, når du tager din insulin – BARN

1. Tendenspil	2. Korrektionsfaktor <i>Vælg den farve, som passer til din korrektionsfaktor.</i>	Dag	Nat	Fysisk aktivitet	3. Korrektionsfaktor af insulindosis, antal enheder
					<i>Overvej at øge eller mindske din dosis ifølge tabellen.</i>
	<1,4				+4,0
	1,4–2,7				+3,0
	2,8–4,1				+2,0
	4,2–6,9				+1,0
	≥6,9				+0,5
	<1,4				+3,0
	1,4–2,7				+2,0
	2,8–4,1				+1,0
	4,2–6,9				+0,5
	≥6,9				Ingen justering
	<1,4				+2,0
	1,4–2,7				+1,0
	2,8–4,1				+0,5
	4,2–6,9				Ingen justering
	≥6,9				Ingen justering
					Ingen justering
					Ingen justering
					Ingen justering
					Ingen justering
					Ingen justering
	<1,4				-2,0
	1,4–2,7				-1,0
	2,8–4,1				-0,5
	4,2–6,9				Ingen justering
	≥6,9				Ingen justering
	<1,4				-3,0
	1,4–2,7				-2,0
	2,8–4,1				-1,0
	4,2–6,9				-0,5
	≥6,9				Ingen justering
	<1,4				-4,0
	1,4–2,7				-3,0
	2,8–4,1				-2,0
	4,2–6,9				-1,0
	≥6,9				-0,5

Sådan anvender du dette skema:

- Når du skal tage insulin: Beregn din dosis som sædvanligt ud fra din glukoseværdi, og det du eventuelt vil spise.
- Se hvilken tendenspil du har netop nu i din G6 app/modtager, og vælg den tilsvarende tendenspil i kolonne 1.
- Følg dernæst den farve, som passer med din korrektionsfaktor, se kolonne 2.
- Overvej at øge eller nedsætte din dosis ud fra forslaget i kolonne 3.

Eksempel:

- Hvis din korrektionsfaktor er 2,5, dvs. 1 E insulin sænker din glukoseværdi 2,5 mmol/l, betyder det, at du skal følge den gule række.
- Beregn din insulindosis ud fra den aktuelle glukoseværdi, og hvad du evt. har tænkt dig at spise.
- Hvis du samtidig har dobbeltpile opad, kan du overveje at øge den beregnede dosis med 3,0 E insulin.

Det er vigtigt, at du altid tager højde for andre faktorer, som kan påvirke insulindosisens størrelse, inden du beslutter dig, f.eks.:

- Hvornår har du taget den seneste insulindosis?
- Fysisk aktiv eller skal være fysisk aktiv?
- Infektion, stress eller andre faktorer, som påvirker dit insulinbehov?

Udfyld din

korrektionsfaktor her:

Dag

Nat

Fysisk aktivitet

--	--	--

Tænk på...

... at en korrektionsdosis ikke altid er den bedste handling. Nogle gange er det klogt at vente og bare lære af den aktuelle situation.

...ikke at tage insulindoserne for tæt på hinanden, vent 1,5–2 timer mellem doserne, hvis du ikke er vant til eller har aftalt noget andet med dit diabetesteam.

...at du, inden du bestemmer dig for en insulindosis, skal tage højde for, hvad du har lavet inden, og hvad du har tænkt dig at lave bagefter (f.eks. fysisk aktivitet).

...at du, hvis du har dobbeltpile opad før maden, bør overveje at tage insulindosen ca. 20 min. før maden. Hvis du derimod har dobbeltpile nedad, skal du måske vente med at tage insulindosen til efter maden.

...at andre situationer kan påvirke en korrektionsdosis, også selvom den er omhyggeligt beregnet. Stress, sygdom, søvnmangel og en længere periode med høje glukoseværdier (allerede efter et par timer) påvirker insulinfølsomheden direkte.

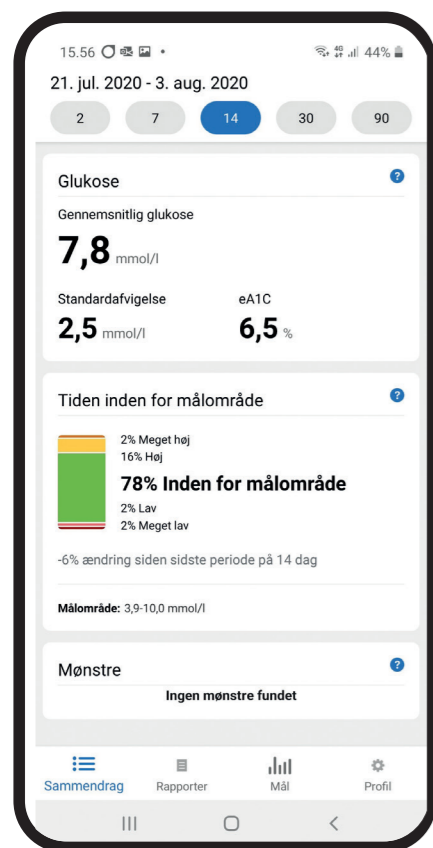
12. Dexcom Clarity og Diasend

Dexcom Clarity og Diasend er forskellige internetbaserede platforme, som du kan bruge til at vise og analysere mange dages data samtidig. Programmerne laver statistiske beregninger for dig, f.eks. gennemsnitlig glukose, hvor stor en andel af værdierne, som ligger inden for dit målområde, viser mønstre m.m. Det er værdifulde værktøjer, når du vil analysere forskellige situationer og have overblik over, om det, du gør, virker. Du vil måske gerne have din gennemsnitlige glukoseværdi ned, og ved f.eks. at kigge i programmerne en gang om ugen, får du hurtigt feedback på, om du er på rette vej. Det er ofte mere motiverende at få hyppig feedback end at skulle vente 3–6 måneder på at se den næste HbA1c.



Tips fra Peter:

Gør det til en vane at gå ind i Diasend eller Clarity en gang om ugen eller oftere, så får du hurtigt overblik og kontrol over, om du skal justere noget.



Dexcom Clarity

Dexcom Clarity finder du på <https://clarity.dexcom.eu/>. Log ind i Clarity med dine login-oplysninger til dit Dexcom-konto. Se på mønstre og tendenser, så du kan tage mere velinformerede beslutninger om håndteringen af din diabetes.

Tips! Tilmeld dig til ugentlige adviseringer pr. e-mail. Så får du nemt overblik over det, som du mener er vigtigst for dig.

Til Dexcom Clarity er der også en app, som du downloader til din mobil i App Store eller Google Play. Her er et eksempel på, hvad du kan se i Dexcom Clarity-appen.

Diasend



Med Dexcom G6 kan dine glukoseværdier overføres direkte til Diasend via "skyen", og du kan dele dine data med dit diabetesteam og få et sammendrag i din egen Diasend-app. OBS! Ingen glukoseværdier deles med klinikken, før du har givet tilladelse til det.

1. Download Diasend-appen.
2. Gå ind på www.diasend.com, og log ind med dit brugernavn (e-mail) og din adgangskode. Hvis du ikke har nogen konto fra tidligere, opretter du en.
3. Vælg fanen Tilslut app. Vælg Dexcom, og klik på Tilslut app.
4. Angiv dit brugernavn og din adgangskode til din Dexcom-konto.
5. Åbn Diasend-appen i din mobil, og angiv dine login-oplysninger til din Diasend-konto.

Øverste ring til venstre: Gennemsnitlig glukose.

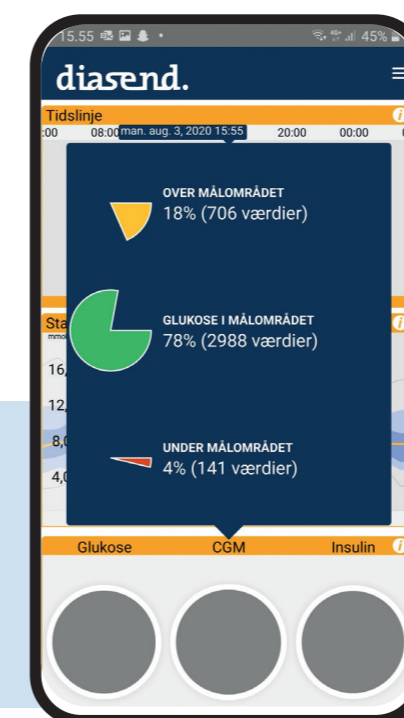
Øverste ring til højre: Standardafvigelse/spredning, dvs. hvor meget glukoseniveauet svinger.

Nederste ring til venstre: Hvor stor en andel af værdierne som ligger inden for dit målområde.

Nederste ring til højre: Aktivitetsmål, f.eks. hvis du anvender Fitbit eller lignende.



Beregningerne bygger på de sidste 14 dage.



Ovenfor ser du et eksempel på, hvad du kan se i Diasend-appen.

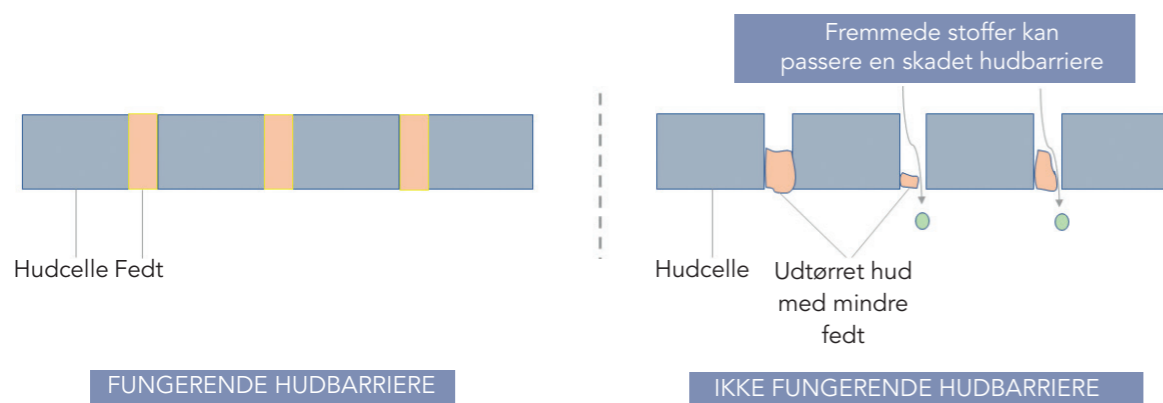
Del dine glukoseværdier med din klinik
Klik på fanen "Del data" og tast klinikens ID ind, hvis du ønsker, at diabetestemet skal kunne se dine glukoseværdier i Diasend. Har du spørgsmål om Diasend – tøv ikke med at kontakte Diasend support tlf. +46 31 762 88 88 eller denmark@diasend.com. Du kan også finde information på www.diasend.com.

13. Pas på din hud

Råd om din hud, når du anvender Dexcom CGM

Huden beskytter mod omgivelserne. Huden er ligesom tarmen et meget vigtigt organ for vores immunforsvar. I huden er der flere cellyper med specifikke funktioner, bl.a. såkaldte hukommelses-celler. De har betydning, når der opstår eksem.

Hudbarrieren kan sammenlignes med en murstensmur, hvor murstenene er hudcellerne, og fugerne er fedtet mellem cellerne. Hvis murstensmuren revner, kan fremmede stoffer trænge ind, og det sker også i huden. Hudens pH ligger omkring 5,5, dvs. lidt sur. Derfor er det ekstra skadeligt, hvis huden bliver udsat for stoffer, som er basiske, f.eks. vaskemidler, fordi de nedbryder hudbarrieren.



Huden bliver også udsat for slitage og belastninger af forskellige art. Ved for meget vandkontakt, og hvis der desuden anvendes sæbe, som er basisk, tørrer huden ud, og hudbarrieren påvirkes negativt. Hudbarrieren mister da sin beskyttende funktion, og der kan opstå kløe, irritation og eksem.

En god blødgørende creme eller lotion forebygger tørhed i huden. Shower gel eller badeolie med en pH som hudens egen er bedre end sæbe for ikke at ødelægge hudbarrieren.

Forbered huden, inden du anbringer sensoren

- Rengør huden med milde produkter, og vask af med rent vand.
- Smør huden med blødgørende creme eller lotion, så huden ikke tørrer ud og dermed udvikler eksem. Smør ikke samme dag, som du skal isætte en ny sensor.
- Hvis der er hårvækst på det sted, hvor tapen/plasteret (barrierefilm) skal sidde, skal hårene fjernes forsigtigt uden at barbære. Anvend f.eks. en saks.
- Hvis man har eller har haft en atopisk eksem ("børneeksem"), er der større risiko for at få bivirkninger fra huden. Det skyldes, at hudbarrieren er anderledes ved atopisk eksem, den afgiver f.eks. for meget vand, hvilket giver tør hud. Smør ofte med blødgørende creme og/eller lotion!

Valg af sted til placering af sensoren

- Generelt er det bedst at placere sensoren på en så plan hudflade som muligt, og det finder man på den øverste del af balden, overarmen, den øverste del af maven eller på lårets forside. Dexcom G6 er godkendt til placering på maven og bagsiden af overarmen hos voksne og på maven, bagsiden af overarmen og den øvre del af balden hos børn i alderen 2 -17 år. Tal med din læge/diabetessygeplejerske, hvis du har behov for at prøve andre indføringssteder. Kontrollér ekstra med fingerprik-måling, hvis du i samråd med dit diabetesteam aftaler, at du skal teste andre steder end dem, som G6 er godkendt til.
- Skift mellem forskellige steder til placering af sensoren.
- Undgå hudoverflader, som er irriteret eller har sår eller arvæv.
- Tænk på at anvende et sted med en vis mængde underhudsfedt for f.eks. at undgå sensorfejl.

Placering af sensoren

- Der skal gå mindst 1 uge, inden sensoren placeres det samme sted igen.
- Anbring sensoren, så den ikke sidder i vejen, når du sover eller træner.
- Rengør huden der, hvor sensoren skal placeres. Brug en spritserviet eller anden rengøring. Lad det tørre helt, så der ikke er fugt tilbage, når tapen/plasteret (barrierefilm) og sensoren sættes på. Fugt under tapen/plasteret øger infektionsrisikoen med såvel bakterier som svampe.
- Hvis der anvendes barrierefilm (beskyttende film), skal der være en lille cirkel på huden uden barrierefilm, og sensoren placeres, så nålen stikkes ned i cirklen og ikke igennem filmen.

Fjernelse af sensoren

- Sensoren kan sidde i den beregnede periode, inden der skal skiftes til et andet sted på huden.
- Begynd med forsigtigt at løsne kanten på tapen/plasteret (barrierefilm) med neglene. Hold samtidig mod huden med den anden hånds fingre, og træk huden lidt nedad og væk fra tapen/plasteret (barrierefilm). En anden mulighed er at fjerne limen på huden under tapen, samtidig med at huden forsigtigt gnides i retning *mod tapen* med en renseserviet. Mottoet er "low and slow" for at forebygge hudskader på sigt.
- Alle produkter, som anvendes til at lette fjernelse af plasteret, efterlader en olieret overflade. Vask derfor grundigt af med vand og hudvenlig sæbe, skyl, og lad det tørre helt. Begynd derefter at forberede huden til sensorplacering på et senere tidspunkt – hold huden ren, og anvend en blødgørende creme eller lotion.

Ved problemer

- Ved anvendelse af CGM-sensor kan der af og til forekomme hudproblemer. Huden kan blive beskadiget og irriteret, så man får en overfølsomhedsreaktion eller kontakteksem overfor tapen. Den mest almindelige årsag til problemer er dog, at man ikke har plejet sin hud som beskrevet ovenfor.
- Hvis hudbarrieren er beskadiget, og man alligevel placerer tape/plaster på denne overflade, kan der opstå en overfølsomhedsreaktion. Det kan være en akut allergisk reaktion, som optræder inden for nogle minutter, men det mest almindelige er, at det udvikler sig til eksem. Årsagen kan da være en kombination af skadet hudbarriere og en efterfølgende reaktion på klæbematerialet i tapen/plasteret. Man kan da prøve sig frem med forskellige tapematerialer.
- Hvis der opstår lettere eksem: Smør med hydrokortisoncreme 1-2 gange om dagen, indtil eksemen er væk. Vælg en helt anden placering til CGM-sensoren, indtil huden er helt lægt.
- Ved sværere hudproblemer anbefales det, at man kontakter/henvises til en hudlæge. Ved mistanke om kontaktallergi mod klæbemidlet skal der udredes med epikutantest ("lappetest").

Hvis der anvendes creme, som er beregnet til lokalbedøvelse (EMLA, Tapin eller tilsvarende)

- Cremen skal anvendes ifølge gældende forskrifter og råd.
- Cremen må ikke anvendes på børn <12 måneder og ikke på sår.
- Creme med tilhørende plaster giver en øget væskemængde i huden under selve forbindingen, og det kan medføre, at en sensor løsner sig hurtigere. Denne øgede væskemængde i huden forsvinder, hvis plasteret og cremen fjernes >15 min. før placering af sensoren. Fjern derfor Emla-plasteret/det almindelige plaster mindst 15 minutter før, du indfører sensoren.

Det skal du tænke på:

- Skift altid hæftende materiale ifølge anvisningerne.
- Skift sensorplacering, så tidligere steder kan hvile mellem indføringer.
- Hvis der opstår lettere eksem: Smør med hydrokortisoncreme 1–2 gange om dagen, indtil huden er lægt. Vælg et helt andet sted til CGM-sensoren.
- Cremer, salver og olier mindsker tapens klæbeevne. Undgå derfor dette på steder, som inden for kort tid skal anvendes som sensorplacering.
- Sæt aldrig sensoren på hud, som er rød, irriteret eller har arvæv.
- Sæt ikke sensoren i hudfolder eller på hudområder, hvor den kan skrabe mod et bælte eller bukselinningen. Placer den heller ikke i nærheden af navlen eller ved en knoglekam/et knoglefremspring.

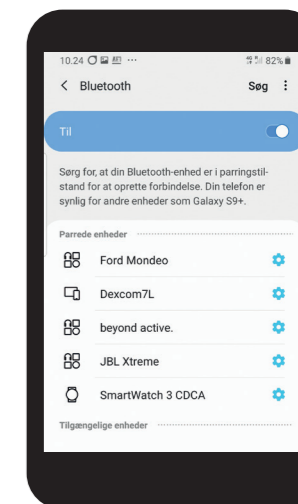
Pas godt på din hud for at forebygge problemer!

Referencelitteratur: L H Messer, C Beatson, G P Forlenza. Preserving Skin Integrity with Chronic Device Use in Diabetes. *Diabetes Technology & Therapeutics*. Vol 20, Suppl 2, 2018

14. Tips og tricks

Gode vaner

- Gør det til en vane at genstarte mobiltelefonen mindst en gang om ugen. Så bliver arbejdshukommelsen rensat, og apps fungerer mere stabilt.
- Fjern altid tidligere Dexcom-sendere i din mobil, når en ny sender skal aktiveres.
 - Det gør du under Indstillinger/Bluetooth i din mobiltelefon.
 - Du finder serienummeret på din nuværende sender i G6-appen under Indstillinger/Sender.
 - Med de to sidste bogstaver/tal i serienummeret kan du identificere, hvilke sendere du skal fjerne, og hvilken du skal beholde, se billede.
- Vent med at installere opdateringer af mobilens operativsystem (IOS og Android), indtil de er godkendt af Dexcom. Se: www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility. Tips! Luk for automatisk opdatering af operativsystemet.
- Ved sensorskift – vent altid 15 minutter, inden du aktiverer en ny sensor, uanset om sensoren har nået udgangen på sensorperioden, om du selv stopper sensoren før sensorperiodens udløb, eller du har fået Sensorfejl – skift sensor.



Kan ikke finde sender

Når du aktiverer en ny sender, skal den først kobles sammen med modtageren/mobilen. Det skal gøres hver tredje måned, når du skifter sender. Batteriet i senderen aktiveres, når senderen sættes i sensorpladen.

1. Kontrollér, at senderen sidder rigtigt fast i sensorpladen, dvs. at du har sat sensoren på kroppen og fastgjort senderen korrekt.
2. Kontrollér, at det rigtige sender-ID er angivet. Se Indstillinger/Sender.
3. Kan du koble senderen sammen med din modtager? Virker det i modtageren, men ikke i mobilen, følg trin 5–7 nedenfor. Hvis du ikke kan koble senderen sammen med modtageren eller mobilen, kan du prøve med trin 4 nedenfor.
4. Af og til sker det, at sensoren ikke kan aktivere batteriet i senderen. Prøv da at indføre en ny sensor (maks. 1 ny sensor erstattes på garantien i denne situation).
5. Slå Bluetooth-funktionen fra, vent ca. 30 sekunder, og slå den til igen. Det kan af og til være nødvendigt at gøre det nogle gange. Vent 15 minutter for at se, om kontakten bliver genoptaget.
6. Genstart telefonen.
7. Fjern andre Bluetooth-enheder (Indstillinger/Bluetooth) midlertidigt. Med mange Bluetooth-enheder tilsluttet din mobil kan det blive sværere at koble sammen med en ny sender. Når sammenkoblingen er lykkedes, kan du tilslutte de andre Bluetooth-enheder igen.

Oplysninger til Nordic Infucare ved reklamation:

1. Sender-id. Står på ydersiden af senderens æske og på undersiden af senderen.
2. Dato for hændelsen.
3. Giv en kort beskrivelse af problemet.
4. Brugernavnet på din Dexcom-konto.

Signaltab

Det betyder, at kontakten mellem sender og modtager/mobil er midlertidigt afbrudt, og at man ikke får nogen glukoseværdier. Det kan skyldes, at man er kommet uden for rækkevidde, men der kan også være andre årsager. Rækkevidden mellem sender og modtager/mobil er 6 meter.

OBS! I Iphone får man Signaltab, hvis man har "swipet" op = lukket G6-appen. G6-appen skal altid være åben.

Ved signaltab i modtageren i mere end 30 minutter:

Prøv med at lukke modtageren og starte den igen. Vælg Luk ned i menuen (ikke Stop sensor).

Ved signaltab i G6-appen i mere end 30 minutter:

1. Slå Bluetooth-funktionen fra, vent ca. 30 sekunder, og slå den til igen. Det kan af og til være nødvendigt at gentage det nogle gange. Vent 15 minutter.
2. Genstart mobiltelefonen.
3. Fjern andre Bluetooth-enheder (Indstillinger/Bluetooth) midlertidigt. Mange tilsluttede Bluetooth-enheder kan forstyrre kontakten og føre til signaltab. Du kan tilslutte de andre Bluetooth-enheder igen, når kontakten er genoprettet.
4. Kontrollér, at mobiltelefon og operativsystem er kompatible med G6-appen.
5. Virker kontakten med din modtager? Virker det i modtageren, men ikke i mobilen, tyder det på, at senderen fungerer korrekt, men at der kan være et problem, som er relateret til din mobiltelefon.

Oplysninger til Nordic Infucare ved reklamation:

1. *Sender-id.* Står på ydersiden af senderens æske og på undersiden af senderen.
2. *Dato for aktivering af senderen.* Oplysningen findes under Indstillinger/Sender.
3. *Dato og tidspunkt for, hvornår du fik signaltab.*
4. *Har du prøvet ovenstående tips?*
5. *Virker det i modtageren, men ikke i appen?*
6. *Brugernavnet på din Dexcom-konto.*

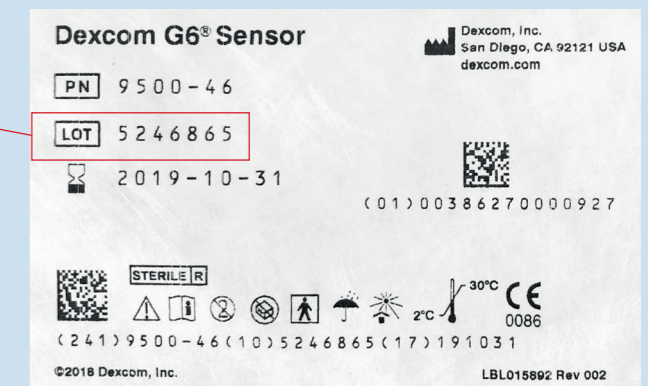
"Sensorfejl – vent"

Meddelelsen "Sensorfejl – vent" betyder, at sensoren i øjeblikket ikke kan levere "sikre" glukoseværdier. Det er altid sensorrelateret, noget forstyrrer sensoren.

1. Prøv at massere lidt rundt om sensorpladen.
2. Hvis man har drukket for lidt, kan det give "Sensorfejl – vent", og det kan hjælpe at drikke et par glas vand.
3. Vent op til 3 timer, derefter skal du skifte sensor og indsende en reklamation.

Oplysninger til Nordic Infucare ved reklamation:

1. *Lot-nummer (sensor).* Står på ydersiden af æsken og på sensorens pakning, se billede.
2. *Dato, hvor sensoren blev indført.*
3. *Dato, hvor fejlen opstod.*
4. *Hvor længe fejlmeddelelsen "sensorfejl – vent" har varet.*
5. *Hvor på kroppen sensoren var placeret.*
6. *Om brugeren er et barn eller en voksen.*
7. *Brugernavnet på din Dexcom-konto.*



"Sensorfejl – skift sensor"

Sensoren er stoppet, fordi systemet har registreret, at der er noget galt. Skift sensor, og vent 15 minutter, inden du starter den nye sensor. Indsend reklamation på sensoren.

Oplysninger til Nordic Infucare ved reklamation:

1. *Lot-nummer (sensor).* Står på ydersiden af æsken og på sensorens pakning, se billede ovenfor.
2. *Dato, hvor sensoren blev indført.*
3. *Dato, hvor fejlen opstod.*
4. *Hvor på kroppen sensoren var placeret.*
5. *Om brugeren er et barn eller en voksen.*
7. *Brugernavnet på din Dexcom-konto.*

"Kan ikke få forbindelse med Dexcom-serveren"

Meddelelsen vises kun i mobilappen.

1. Kontrollér din opkobling, både til mobildata og wi-fi. Luk evt. mobildata og wi-fi ned, og aktivér igen.
2. Luk åbne apps, åbn G6-appen igen.
3. Genstart telefonen.
4. Vent et øjeblik, prøv igen.
5. Afinstaller G6-appen, og installer den igen.
6. Sker dette ved en start på sygehuset, plejer det at hjælpe at lukke ned for wi-fi på mobiltelefonen og kun anvende mobildata under starten. Aktivér wi-fi igen efter starten.

Følgerappen – “Ingen data”

Følgeren ser hurtigt, hvis man ikke har kontakt med G6-brugeren. Allerede 7–8 minutter efter den mistede kontakt vises (---) og Ingen data i følgerappen.

1. Kontrollér, at der er internetforbindelse til både følgerens og G6-brugerens mobiltelefoner.
2. Kontrollér, om G6-brugeren får glukoseværdier. Hvis G6-brugeren har Signaltab eller Sensorfejl – vent, så får følgeren Ingen data.
3. Bed G6-brugeren om at trykke på “Del” (trekanten).
4. Hvis man har flere følgere, skal man kontrollere, om de øvrige følgere får glukoseværdier, eller om de også får vist Ingen data.

Får ingen værdier i Diasend-appen

Når man har koblet G6-appen sammen med Diasend, tager det nogle timer, inden man ser værdierne i Diasend Personal/Diasend-appen. Hvis du tidligere har fået værdier i Diasend-appen, skal du gøre følgende:

1. Log på Diasend Personal.
2. Vælg fanen Tilslut app.
3. Vælg Frakobl under G6-appen.
4. Tilslut G6-appen igen. Log ind med dit Dexcom-login.
5. Vent til næste dag – hvis der ikke er kommet nogen værdier i Diasend Personal eller Diasend-appen, bedes du kontakte Diasend-supporten. Se kontaktoplysninger på bagsiden af denne folder.

Det kan af og til være nødvendigt at lukke www.diasend.com ned efter trin 3 og åbne den igen, logge ind og derefter udføre trin 4.

Fabrikskalibreret

Dexcom G6 er fabrikskalibreret, og du angiver en sensorkode ved hvert sensorskift for at kunne anvende systemet uden at kalibrere. Sensorkoden sidder på beskyttelsespapiret på sensorens underside. Hvis man af en eller anden grund ikke kan angive sensorkoden, kan systemet anvendes alligevel, men med kalibrering. Man behøver altså ikke at kassere sensoren. Hvis man f.eks. først har aktiveret en sensor på mobilen og senere vil starte modtageren, behøver man ikke at angive sensorkoden igen. Den er registreret i senderen, og inden for 10–15 minutter leverer modtageren værdien. Det er dog vigtigt, at du har angivet det rigtige sender-id i modtageren.

Godkendt til behandlingsbeslutninger

På grund af Dexcom G6's høje målenøjagtighed ved alle glukoseniveauer, også i det lave måleområde <3,9 mmol/l, har FDA (Food and Drug Administration, USA) godkendt Dexcom G6 i den nye ICGM-klasse* (Integrated CGM) med særligt høje krav til målenøjagtighed. Det betyder, at Dexcom G6 er godkendt til behandlingsbeslutninger (dosere insulin og/eller spise kulhydrater), uanset om glukoseværdien er høj, lav eller svinger hurtigt.

OBS! Hvis man føler, at sensorværdien IKKE stemmer overens med, hvordan man har det, eller hvad man forventede, skal man ALTID kontrollere med en fingerprik-måling.

*<https://www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm602870.htm>

Afvigende værdier

En af de mest værdifulde egenskaber ved G6 er, at brugeren slipper for fingerprik-målinger – G6 er fabrikskalibreret. Men muligheden for at kalibrere er også værdifuld, hvis brugeren oplever afvigende værdier. Man skal dog overveje nøje, om man skal kalibrere eller ej. Almindeligvis fungerer systemet bedst, hvis man lader fabrikskalibreringen arbejde i fred og ro.

Det grundlæggende råd, vi giver brugerne, er:

- Når sensorværdien stemmer overens med, hvordan du har det, og hvad du forventer, skal du anvende G6 til at tage behandlingsbeslutninger, som du plejer.
- Hvis du føler, at sensorværdien IKKE stemmer overens med, hvordan du har det, eller hvad du forventer, skal du ALTID kontrollere med en fingerprik-måling.
- Hvis forskellen er mere end +/- 30 %, skal du overveje at kalibrere. Hvis du har enkelt- eller dobbeltpil opad eller nedad, skal du vente, indtil glukoseværdien er stabiliseret.

Tips til at få plasteret til at sidde så godt som muligt

For de fleste, som bruger G6, sidder plasteret udmærket i 10 dage, men for en del begynder plasteret at slippe i kanterne og løsne sig, inden den 10 dage er gået. Huden er forskellig fra person til person, nogle har mere fedtet hud, andre mere tør, nogle sveder meget, andre tager ofte bad, og det påvirker alt sammen, hvor godt et plaster sidder fast på kroppen. Det er vigtigt at forberede huden godt, inden man sætter et plaster fast, som skal sidde i op til 10 dage. Huden skal være ren og tør og fri for fedt, lotion og creme.

1. Tør huden grundigt af med en spritserviet. Tør hele området af. Formålet er at fjerne fedt og snavs, så plasteret får de bedste betingelser for at sidde godt. Hvis man ikke kan anvende en spritserviet, kan man vaske grundigt med vand og sæbe.
2. Lad huden tørre helt.
3. Træk beskyttelsespapiret af, anbring sensorpladen mod huden, og hold trykket lidt, så plasteret kan sætte sig rigtigt fast.
4. Tryk på knappen, tag applikatoren af, og gnid nogle gange rundt på plasteret med en finger, så det sidder godt. Hvis man har problemer med at få plasteret til at sidde i 10 dage, anbefaler vi, at man gnider på plasteret, hele vejen rundt, 3–4 gange. Varmen øger klæbeevnen.
5. Forstærk med ekstra plaster rundt om senderen, hvis du ser, at plasteret begynder at slippe i kanterne. Anvend gerne G6 “Overpatch”, et godt forstærkningsplaster, som kan bestilles hos Nordic Infucare.
6. Hvis man ofte har svært ved at få plasteret til at sidde i 10 dage, kan man prøve at sætte ekstra plaster på allerede fra den første dag, inden plasteret begynder at slippe i kanterne. Vælg da et plaster, som virker godt for dig, og sæt plasteret rundt om senderen, ikke over den.
7. Hvis man ofte har svært ved at få plasteret til at sidde i 10 dage, kan det også hjælpe, at man undgår at tage bad i de første 24 timer efter, at sensoren er indført.
8. Du har som bruger et ansvar for dagligt at kontrollere, at plasteret sidder godt, og ved behov forstærke med ekstra plaster.

Når du skal skifte sender

Dexcom G6-senderen holder i 3 måneder, nogle gange længere.

Det er bedst at vente med at skifte, til batteriet er fladt. Senderskiftet skal altid ske samtidig med et sensorskift. Når batteriet nærmer sig udløb, får du adviseringer i modtager og/eller i appen. Den første advisering kommer ca. 3 uger før, du skal skifte sender. **Når batteriet kun har strøm til 10 dages yderligere brug af sensor, vises beskeden "Ny Sender". Først da skal du aktivere den nye sender.**

1. Stop sensoren (hvis den ikke allerede er gået ud). Sørg for at vente 15 minutter, inden du starter op igen.
2. Klik på "Ny sender" på displayet og følg vejledningerne.

Hvis du af en eller anden grund vil udskifte sender, inden den er stoppet, så gå ind i indstillinger og vælg sender. Vælg "Par ny" og følg vejledningerne.



Disse billeder er fra modtageren. Appen ser lidt anderledes ud, men rubrikkerne er de samme.

3. Indtast sensorkoden. Angiv SN-nummeret på den nye sender. Nummeret finder du både på bagsiden af senderemballagen og på senderens bagside.

• Indtast serienummer (SN) fra:



4. Sæt den nye sensor ifølge de almindelige vejledninger, tryk den nye sender fast.
5. Vent på at parring foretages og start derefter sensoren.

Hvis du bruger Dexcom G6-appen skal du fjerne den brugte sender fra mobilens bluetooth-enheder. Gå ind under telefonens indstillinger og bluetooth. Der finder du den tidligere parkoblede Dexcom-sender.

Når du skal skifte mobiltelefon

Når du køber en ny mobiltelefon, taber den gamle, eller den går i stykker, er det nemt at overflytte din G6-konto til den nye mobil eller til en anden kompatibel mobil.

OBS! Du behøver ikke at stoppe din nuværende sensor.

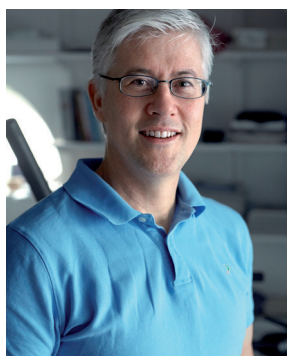
1. Find brugernavnet og adgangskoden til din Dexcom-konto frem. Brugernavnet finder du under INDSTILLINGER/KONTO i G6-appen.
2. Notér den nuværende senders ID-nummer. Det finder du i din gamle mobil (indstillinger/ sendere), på senderens æske eller i modtageren, hvis du bruger den. Hvis du ingen oplysninger har om den aktuelle senders ID, skal du tage din nuværende sensor af, notere det nummer, der står under senderen, og fortsætte med punkt 4.
3. Fjern G6-appen på din gamle mobil, hvis den stadig ligger der.
4. Download G6-appen på din nye mobil.
5. Log ind med din Dexcom-konto, dit brugernavn og din adgangskode (opret IKKE en ny konto).
6. Følg instruktionerne i G6-appen.
7. Accepter, at dine G6-indstillinger bliver importeret til din nye mobil.
8. Vælg INGEN SENSORKODE, hvis du allerede har en sensor indsat (koden er lagret i senderen). Hvis du indsætter en ny sensor, indtaster du sensorkoden, som du plejer.
9. Indtast SENDERENS ID, og vent på anmodning om DAN PAR.
10. Svar JA på spørgsmålet "Har du en sensor i?", hvis du har en sensor siddende fra tidligere.
11. Når parringen er klar, får du værdierne direkte til din nye mobil.
12. Kontrollér dine alarmindstillinger.

Kontrollér, at din nye mobil er kompatibel, på:

<https://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility>

Nordic Infucare distribuerer CGM fra Dexcom i Sverige, Norge, Danmark og Finland og giver grundig uddannelse og support. GUIDE TIL DEXCOM CGM er et hjælpemiddel, som er udarbejdet af Peter Adolfsson i samarbejde med Nordic Infucare. Peter Adolfsson er speciallæge i børnediabetesteamet på Hallands sygehus i Kungsbacka og Halmstad. Han har anvendt CGM i sit arbejde og sin forskning siden lanceringen i 1999.

I årenes løb har han opnået stor erfaring i, hvordan man starter, følger op på og optimerer anvendelsen af CGM, og har hjulpet mange brugere med at opnå de bedst mulige resultater.



Jeg er kommet frem til, at man altid er en vinder. Enten bliver det rigtig godt med det samme, eller også får du en erfaring, som du kan bruge næste gang. Jeg vil gerne have, at du bliver en vinder, når du har anvendt det her hjælpemiddel – held og lykke!

Peter

Produktteknisk information i denne guide er taget fra Dexcom-brugervejledningen "Sådan bruger du din G6". Tips og tricks, kapitel 14, er baseret på Teknisk supportguide fra Dexcom samt praktiske erfaringer i Nordic Infucare. Peter Adolfsson er ansvarlig for alle former for behandlingsråd, og de bygger på både evidens og Peters lange kliniske erfaring med behandling med kontinuerlig glukosemåling. Tal altid med din behandlende læge og/eller diabetessygeplejerske, inden du implementerer rådene fra denne guide i din egen behandling.

Denne guide erstatter ikke G6-brugervejledningen. Du kan finde fuldstændig produktinformation i Dexcom G6-brugervejledningen, Sådan bruger du din G6, LBL016310 Rev 001 MT25283 eller senere opdateringer.

NordicInfu Care, Industrivej 21, 4000 Roskilde • Tlf. 70 28 10 24

teknisksupport@infucare.dk • [Facebook.com/MakingDiabetesEasierDanmark](https://www.facebook.com/MakingDiabetesEasierDanmark)

www.infucare.dk • www.cgminfucare.dk



Dexcom[®]