

# Guide for Dexcom G6

– slik når du dine mål  
med CGM-behandling



Behandlingsrådene er utviklet av Peter Adolfsson, spesialistlege for barnediabetesteamet ved Hallands sykehus i Kungsbacka og Halmstad, Sverige.

Konsulter alltid diabetes-teamet ditt før du implementerer rådet i din egen behandling.

Denne arbeidsboken tilhører: .....



**Making  
Diabetes  
Easier**

by **INFU**care

# FORORD

Dette er en guide som viser hvordan du enkelt starter Dexcom G6 og hvordan du også kan bruke dette hjelpemiddelet for å nå dine mål.

Guiden henvender seg delvis til deg som er en helt ny CGM-bruker, men også til deg som har tidligere erfaringer med CGM.

For deg som er en helt ny CGM-bruker anbefaler vi at du leser guiden trinn for trinn. Dette sikrer at du lærer deg hva som er viktig og at du maksimerer nytten av din nye CGM.

For deg som har brukt et annet produkt tidligere kan en del av informasjonen være godt kjent, mens noe ikke er det. Se gjerne deler av informasjonen som en nyttig repetisjon som bringer deg videre. Kanskje blir den kunnskapen og erfaringen du allerede har enda bedre, men kanskje lærer du også noe nytt.

Vi vil formidle helt ny informasjon spesifikt for Dexcom G6, og vi vil sørge for at du ikke går glipp av noe!

***Det som er viktig er at du starter der du er, og nøye forsøker å se hva du vil forbedre med dette nye hjelpemiddelet. Hva er det som kan bli bedre eller enklere?***

Deretter handler alt om videre utvikling! Økt kunnskap gir deg økte muligheter til å nå dine mål, men dette kommer ikke av seg selv. Vi forstår at dette krever målbevissthet og kontinuerlig arbeid. Selv om fremgangen kan utebli på kort sikt, vet vi at kunnskap og motivasjon fører til gode resultater til slutt.

Med denne guiden vil vi skape forutsetninger for at du skal få størst mulig nytte og glede av din Dexcom G6 – alt ut fra dine individuelle mål!

Peter Adolfsson

# INNHOOLD

SIDE

Les dette før du starter G6	1. Bli kjent med din Dexcom	4
	2. En enkel og rask start	6
	3. Behandlingsbeslutning	10
Les dette når du starter	4. Valg av ulike trendgrafer for analyse	12
	5. Hva vil du forbedre med CGM?	14
	6. Hva betyr trendpilene?	16
	7. Varsler og alarmer i Dexcom G6-appen	17
Fordypning	8. Varsler og alarmer i Dexcom Follow-appen	23
	9. Handle i tide for å forhindre eller redusere tiden med hypoglykemi	25
	10. Ta hensyn til trendpilen når du tar dosen din – VOKSEN	26
	11. Ta hensyn til trendpilen når du tar dosen din – BARN	28
	12. Dexcom Clarity og Diasend	30
Tips å lese på egen hånd	13. Ta vare på huden din	32
	14. Tips og råd	35

# 1. Bli kjent med din Dexcom

Med CGM måles glukoseverdien i fettvevet under huden mens blodglukosen måles i blodet. Siden målingen gjennomføres i ulike vev, kan verdiene i en CGM og i en blodglukosemåler noen ganger være forskjellige. Men ikke vær urolig, **sammenlagt får du betydelig mer informasjon fra CGM-en enn fra ett sporadisk fingerstikk, og det er nettopp det denne guiden handler om.**

Når glukoseverdien er stabil, ser du en stor overensstemmelse mellom sensorglukosen og blodglukosen. Hvis verdien endres raskt i blodet, kan verdiene bli litt forskjellige siden målingen foretas i ulike vev. Med Dexcom-en din ser du imidlertid ikke bare en verdi, men også en trendpil som kan påvise en synkende eller stigende verdi. Se på verdien og trendpilen som sammenlagt informasjon. Fordelen er nettopp at du dels ser verdien, dels i hvilken retning og med hvilken hastighet verdien endrer seg.

Med dagens CGM-er fra Dexcom ligger sensorverdien i gjennomsnitt bare ca. 5 min. etter blodglukoseverdien, men senere kommer vi til å forklare hvordan du kan bruke verdien og trendpilen som sammenlagt informasjon. Det gjør vi blant annet i kapittel 9, hvor vi diskuterer hvordan man kan handle for å forhindre eller redusere tiden med hypoglykemi.

Forestill deg at du kjører bil. Når du ser i bakspeilet får du et tydelig øyeblikksbilde, men dette sier bare litt om hvordan det ser ut ved akkurat dette tidspunktet. Det er nok ingen som vil kjøre bil og bare se i bakspeilet, men dette er hva blodglukosemålingen betyr – et skarpt øyeblikksbilde her og nå – og ingenting som sier noe om i hvilken retning eller hvor raskt verdien forandres.

Med CGM kan du se fremover. Bildet blir ikke like tydelig og eksakt, men likevel så mye bedre fordi du nå ser om veien svinger til venstre eller til høyre, som ville tilsvare om verdien synker eller stiger.

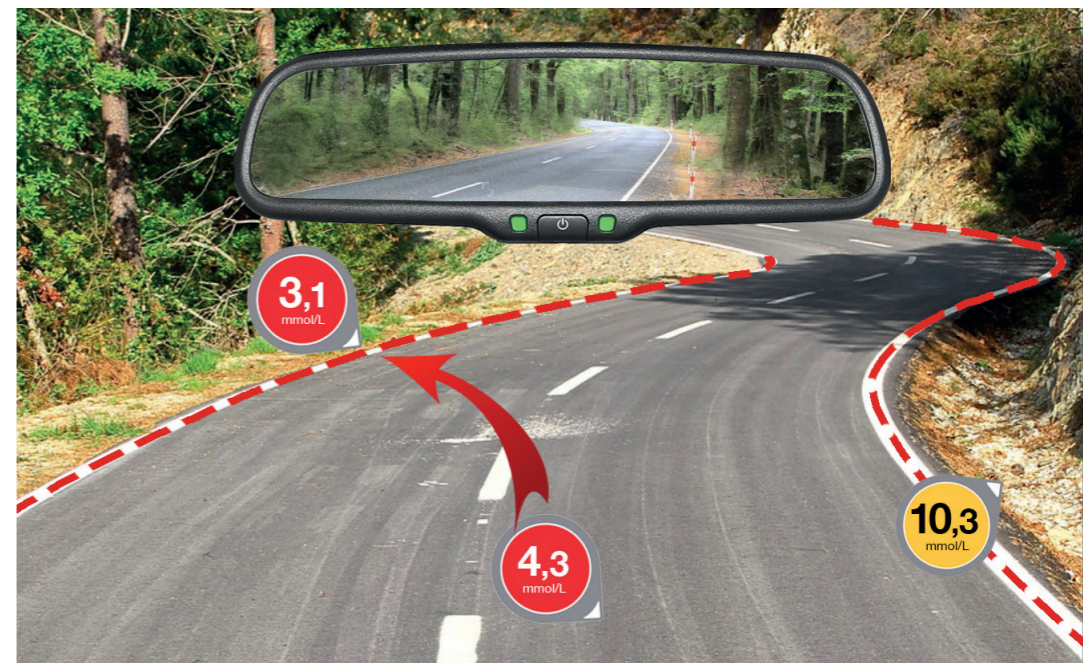
Gjennom å se glukoseverdien, trendpilen og trenden ser du hvor du er på vei og hvor raskt det går! Og slik kan varslene dine være som en advarsel om at du nærmer deg grøften til venstre eller høyre – som i sin tur kan tilsvare hypo- eller hyperglykemi. Det er dette din Dexcom kan hjelpe deg med!

Hvis farten øker i retning mot den ene eller den andre grøften ville det jo være fint å få et varsel tidlig. **Med Dexcom G6 følger en unik mulighet til å aktivere et varsel før akutt lavt, som innebærer at Dexcom-en din automatisk overvåker både glukoseverdien og hvor raskt den forandres, for å kunne gi deg et varsel 20 minutter før en akutt lav verdi, dvs. 3,1 mmol/l.** Et perfekt varsel på skolen, arbeidet, trening, underveis og når du sover. Tenk å kunne forebygge og redusere problemene med hypoglykemier!

Det finnes også en alarm for akutt lav verdi – 3,1-alarmen. Dette er en sikkerhetsalarm som alltid er aktivert. Selvsagt er det fint å løse problemer allerede før de oppstår, men hvis du går glipp av et varsel eller ikke har aktivert dem, utgjør denne 3,1-alarmen nettopp noe som bidrar til sikkerhet – når denne alarmen utløses, må du handle raskt!



Forestill deg at du kjører bil. Når du ser i bakspeilet får du et tydelig øyeblikksbilde, men dette sier bare litt om hvordan det ser ut ved akkurat dette tidspunktet. Det er nok ingen som vil kjøre bil og bare se i bakspeilet, men dette er hva blodglukosemålingen betyr – et skarpt øyeblikksbilde her og nå, og ingenting som sier noe om fra hvilken retning eller hvor raskt verdien forandres.



Med CGM kan du se fremover. Bildet blir ikke like tydelig og eksakt, men likevel så mye bedre fordi du nå ser om veien svinger til venstre eller til høyre, som ville tilsvare om verdien synker eller stiger.

Gjennom å se glukoseverdien, trendpilen og trenden ser du hvor du er på vei og hvor raskt det går! Og slik kan varslene dine være som en advarsel om at du nærmer deg grøften til venstre eller høyre – som i sin tur kan tilsvare hypo- eller hyperglykemi. Det er dette din Dexcom kan hjelpe deg med!

## 2. En enkel og rask start



### Mobil og mottager

Med Dexcom G6 kan du bruke både en mobiltelefon og/eller en G6-mottaker for å se verdiene dine.

Hvis du bruker en mobil kan andre, nære og kjære, følge verdiene dine via sine egne mobiltelefoner. Dette gir ekstra trygghet, og muligheten brukes av mange, både barnefamilier og voksne med diabetes.

Mobiltelefonen gjør det også mulig å laste opp glukoseverdiene dine automatisk via nettskyen til Clarity og Diasend. Dette gir deg og klinikken din gode forutsetninger for å f.eks. gjennomføre oppfølging per telefon, eller foreta digitale besøk via internett. Les mer i kapittel 12 om hvordan du kan ha nytte av Diasend og Clarity for å holde styr på glukoseverdiene dine og enklere nå dine mål.

Før du bestemmer deg for om du vil bruke G6-appen på mobiltelefonen din, er det viktig å kontrollere at du har en mobiltelefon som er kompatibel med Dexcom G6. Gå inn på <https://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility> og kontrollér at mobilmodellen din er oppført på listen. Der ser du også om operativsystemet ditt, dvs. IOS eller Android, er blitt godkjent. Dexcom G6 er et medisinteknisk produkt, og derfor må alle nye modeller og oppdateringer av operativsystemene testes av Dexcom før de kan legges til på listen. Hvis du har et operativsystem ved oppstarten, som ennå ikke er blitt testet og godkjent av Dexcom, pleier det likevel å gå fint å begynne og bruke G6-en din. Men pass særlig godt på at alarmer og funksjoner fungerer som de skal frem til operativsystemet er godkjent, og kontrollér regelmessig informasjonen i lenken over for å sikre at operativsystemet blir godkjent.

### Forberedelser hjemmefra før du starter på G6

G6 er enkel å starte, og med den nye applikatorene er det også veldig enkelt å sette inn sensoren – et knappetrykk, så er den på plass. I G6-appen finnes det en hurtigguide som guider deg trinn for trinn, men det følger også med en hurtigguide sammen med den trykte bruksanvisningen.

For deg som skal starte via mobiltelefonen er det viktig at du gjennomfører de forberedelsene som finnes i **TRE VIKTIGE TRINN SOM MÅ GJØRES HJEMME FØR START AV G6**.

Dette innebærer:

1. ... at du laster ned Dexcom- og Diasend-appene
2. ... at du oppretter Dexcom- og Diasend-konto
3. ... at du lenker Dexcom-appen til Diasend-kontoen din hjemme før starten. På den måten blir det mye enklere og raskere når du starter med G6, og du kan bruke mer tid på hvordan du får maksimal nytte av Dexcom-en din.

### Fabrikskalibreret

G6 er kalibrert fra fabrikken og bør ikke kalibreres hvis det ikke foreligger et unntakstilfelle, se Tips og råd i kapittel 14. Hver sensor har en sensorkode som du må angi ved start – i mottakeren eller mobiltelefonen – før du setter på sensoren. Sensorkoden er en forutsetning for å slippe å kalibrere, og du finner den på sensorens beskyttelsespapir. Hvis du ikke angir denne koden, blir du altså nødt til å kalibrere sensoren din.

### Senderen

Senderen har 3 måneders funksjonstid, og du angir senderens ID i både mobiltelefonen og mottakeren hvis du planlegger å bruke begge. Dette punktet er viktig for at mobiltelefonen/mottakeren skal kobles sammen med riktig sender. Når du så skifter sender etter 3 måneder, angir du den nye senderens ID og sammenkobler på nytt.

### Sensoren

Når du skal sette på en sensor som skal sitte i 10 dager, er det viktig å forberede huden godt for at sensoren skal sitte godt. Vask huden nøye med en spritserviett for å fjerne fett og smuss. La tørke godt. Har du veldig tørr eller ømfintlig hud, kan du vaske med såpe og vann istedenfor, og deretter la det tørke grundig. I kapittel 13 kan du lese mer om hvordan du pleier og forbereder huden din før bruk av sensor.

Vask undersiden av senderen med sprit ved hvert sensorbyttte for å skape optimale forutsetninger for god kontakt mellom sensor og sender.

Sett sensoren inn i underhuden, og trykk fast senderen. Dra så fingeren rundt hefteplasteret 3–4 runder for å sikre at det sitter godt. Hver kveld bør du kontrollere at hefteplasteret sitter godt fast. Forsterk med ekstra hefteplaster ved behov.

Når du har satt inn sensoren og trykket fast senderen, søker senderen mobiltelefonen/mottakeren for sammenkobling. Det pleier å ta et par minutter, men i enkelte tilfeller kan det ta opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon om dette i Tips og råd, kapittel 14.

# Dexcom G6 – slik fungerer det



Kontroller at enheten din er kompatibel på:  
[www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility](http://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility)

# 3. Behandlingsbeslutning

Dexcom G6 er godkjent for at du skal kunne ta behandlingsbeslutninger, dvs. bestemme dosen din eller om du må innta raske karbohydrater fordi du har lavt blodsukker. Dette gjelder uansett om glukosenivået er lavt, høyt eller om det svinger. Likevel er det viktig at du har all informasjon du trenger, dvs. en verdi, en pil og trendkurven.

## Tre koder kreves for behandlingsbeslutning:

1. Glukoseverdi
2. Trendpil
3. Trendkurve med de tre siste prikkene

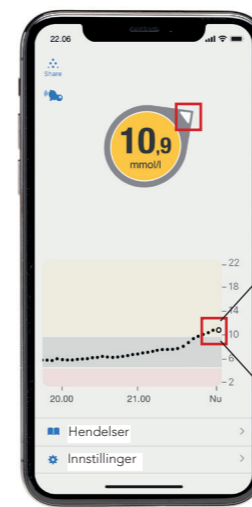


## IKKE ta behandlingsbeslutning på grunnlag av informasjon fra Dexcom G6 ...

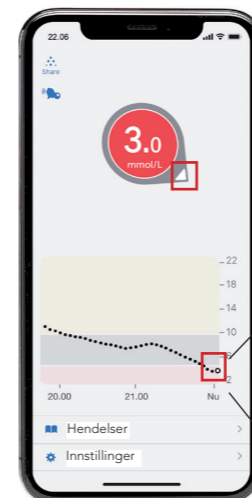
- ... hvis pilen mangler.
- ... hvis du ikke har tre prikker i trendkurven i løpet av de siste 15 minuttene.
- ... hvis symptomene dine ikke stemmer overens med verdien.
- ... hvis du opplever at verdien eller trenden ikke stemmer med det du forventet.

**Da må du benytte den vanlige blodglukosemåleren i stedet!**

## To situasjoner hvor du har ekstra god nytte av informasjonen fra prikkene:



Når glukoseverdien er høyere enn man ønsker, og dessuten viser en pil oppover, tror man ofte at man må ta en korrigeringsdose. Kontroller prikkene før du bestemmer dosen din. Noen ganger kan det vise seg at glukoseverdien allerede har begynt å flate seg ut, og det kan være bedre å vente litt eller ta en mindre dose. Ved å vurdere prikkene også før du tar en korrigeringsdose minsker du risikoen for å ta for mye insulin, som i sin tur kan føre til lave glukoseverdier senere.



Når glukoseverdien er lav og du allerede har gjort en korrigering, f.eks. tatt druesukker, er det best å fokusere på prikkene i trendgrafene. Da ser du raskere når glukoseverdien flater seg ut, og risikoen er mindre for at du «spiser for mye» og får en kraftig motreaksjon.

Med Dexcom G6 følger enda en unik mulighet: Du kan velge om du vil granske forandringene via en 1-timersgraf. Dette gjør at prikkene, dvs. hver 5-minuttersverdi, separeres tydeligere, og det blir lettere for deg å se om verdien flater seg ut og begynner å normalisere seg.

Å granske hver prikk/verdi er en perfekt måte å raskt få kontroll når du har gjennomført en korrigering som følge av en høy eller lav verdi.

Hver prikk tilsvarer en 5-minuttersverdi. Trendpilen baserer seg på informasjon ca. 15 minutter tilbake.

- Pilene bygger på de tre siste prikkene.
- Prikkene oppdateres hvert 5. minutt og gir deg raskere informasjon når glukoseverdien «snur», f.eks. når den går fra raskt synkende til stabilt glukosenivå.
- Tips! «Raske endringer» ser du enda tydeligere på 1-timersskjermen.

# 4. Valg av ulike trendgrafer for analyse

I Dexcom har du mulighet til å se flere ulike trendgrafer: 1-, 3-, 6-, 12- og 24-timersgrafer. De ulike trenddiagrammene er viktige analyseinstrumenter. Nå skal du få vite mer om disse.

Når du har bestemt deg for hvilke mål du vil oppnå når du bruker CGM (se side 12) skal dette kobles til en aktiv bruk av varsler og alarmer. Nå kan du også lenke sammen disse målene med de trenddiagrammene som du har mest nytte av å bruke for å analysere de spesielle situasjonene som av og til kan oppstå.

Når du starter mottakeren eller G6-appen vises alltid standardtrenden, dvs. 3-timerstrenden. Det er den trendgrafene som brukes oftest i hverdagen.

De andre trendgrafene er viktige når du vil analysere spesifikke situasjoner, se bildene på neste side. Der får du eksempler på hvordan du kan bruke de ulike grafene ut fra hva du vil analysere.

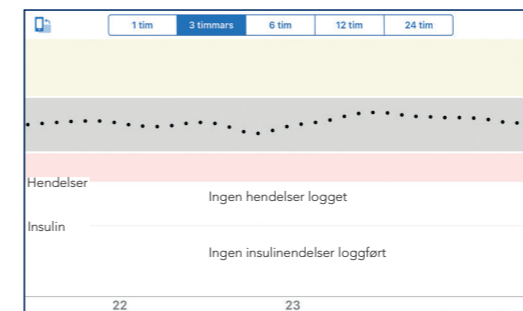
Via mobiltelefonen eller mottakeren din kan du gjennomføre daglig eller situasjonstilpasset analyse. Ved å laste ned data til Dexcom Clarity eller Diasend kan du dessuten identifisere mønstre fra flere dager og netter. Hvis du bruker G6-appen, lastes verdiene dine over automatisk. Du som bruker G6-mottakeren laster ned verdiene dine til Diasend og/eller Clarity via en datamaskin ved hjelp av kabelen som du bruker til G6-laderen din.

Det er lurt å gjennomføre egne direkte analyser, og regelmessig laste ned data på egenhånd hjemme for analyse, for eksempel hver uke.

### Tips for å oppdage raske forandringer/endringer

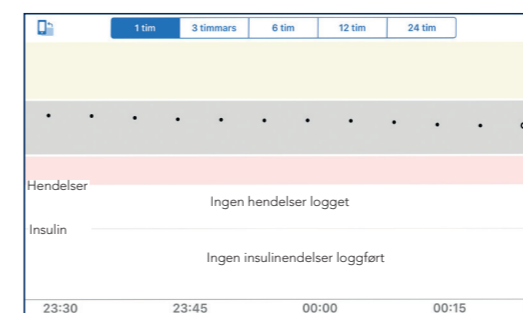
Man kan bruke både pilene og prikkene i trenddiagrammet for å følge glukoseforandringene. Pilene baserer seg på informasjon ca. 15 minutter tilbake. Prikkene oppdateres hvert femte minutt. Den raskeste måten å finne ut om glukoseverdien har snudd, f.eks. etter en hypoglykemi som du har korrigeret, er å fokusere på prikkene i stedet. Den beste grafen å gjøre dette i, er 1-timersdiagrammet.

Du kan velge mellom 1-, 3-, 6-, 12- og 24-timersgrafer ut fra hva du vil analysere. Når du starter mottakeren eller G6-appen, er det alltid 3-timerstrenden som vises. Trykk lett med én finger på mottakerens display for å velge noen av de andre trendgrafene. La mobilen/G6-appen ligge flatt, og trykk lett på displayet for å velge de andre trendgrafene i G6-appen.



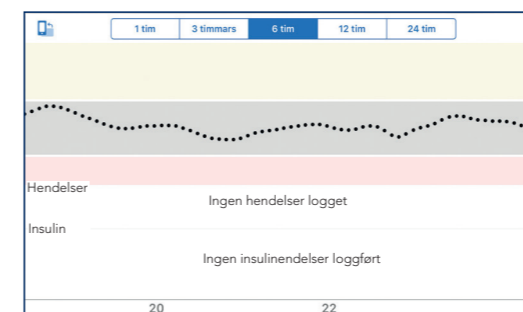
## 3-timerstrend

- Dette er standardtrenden som alltid vises når du starter mottakeren.
- Bruk den ved måltider og tiden like etter at du har spist.
- Bruk den ved fysisk aktivitet.
- Hverdagstrenden.



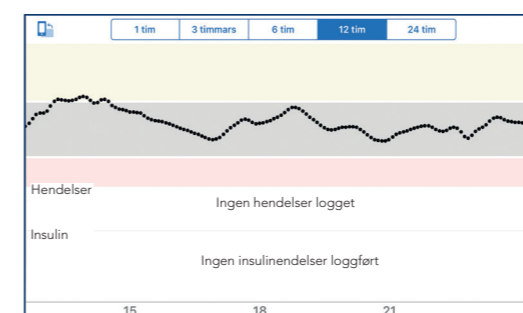
## 1-timerstrend

- Kontroller raske forandringer, f.eks. om glukoseverdien din har vært lav og du har korrigeret den.



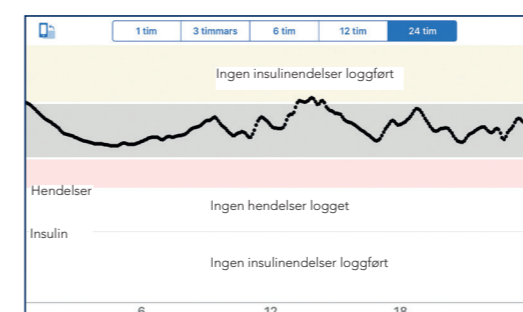
## 6-timerstrend

- Vurder virkningen av langtidsvirkende insulin/basaldose.
- Analyser måltider som inneholder langtidsvirkende karbohydrater eller fettrike måltider.
- Analyser perioder etter fysisk aktivitet.



## 12-timerstrend

- Analyser natten.
- Vurder virkningen av langtidsvirkende insulin (f.eks. om natten).










## 24-timerstrend

- Analyse av hele døgnet.
- Generell oversikt – har det vært bra?
- Refleksjon over dagen som helhet, over alt som har hendt.



## 6. Hva betyr trendpilene?

Ved hjelp av trendpilene kan du se om glukoseverdien er stabil, stigende eller fallende, og hvor raskt glukoseverdien din forandrer seg.

<b>Konstant</b> 	Glukoseverdien er stabil (stiger/synker ikke mer enn 0,06 mmol/l per minutt). Glukoseverdien kan <b>stige eller synke med opptil 0,9 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Stiger langsomt</b> 	Glukoseverdien stiger 0,06–0,11 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å stige med samme hastighet, kan den <b>stige opptil 1,7 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Stiger raskt</b> 	Glukoseverdien stiger 0,11–0,17 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å stige med samme hastighet, kan den <b>stige mellom 1,7 og 2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Stiger veldig raskt</b> 	Glukoseverdien stiger mer enn 0,17 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å stige med samme hastighet, kan den <b>stige mer enn 2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Synker langsomt</b> 	Glukoseverdien synker 0,06–0,11 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å synke med samme hastighet, kan den <b>synke opptil 1,7 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Synker raskt</b> 	Glukoseverdien synker 0,11–0,17 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å synke med samme hastighet, kan den <b>synke mellom 1,7 og 2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Synker veldig raskt</b> 	Glukoseverdien synker mer enn 0,17 mmol/l per minutt. Hvis den fortsetter å synke med samme hastighet, kan den <b>synke mer enn 2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>
<b>Blank (ingen pil)</b>	Hvis ingen forandringshastighet vises: Systemet kan ikke beregne hvor raskt glukoseverdien stiger eller synker i denne fasen.



### Tips fra Peter:

Ikke overreager i begynnelsen når du ser på trendpilene. Tenk først for eksempel på når du sist tok en insulindose, når du sist spiste eller drakk noe, om du nettopp har gjennomført eller planlegger å gjennomføre en fysisk aktivitet, m.m. Ta dette i betraktning. Legg sammen sensorverdien, trenddiagrammet og pilene. Ved å vurdere denne sammenlagte informasjonen kan du deretter bestemme deg for riktig korleksjon og oppnå gode resultater.

## 7. Varsler og alarmer i Dexcom G6-appen



### Lyd

Alle varslene gjentas hvert 5. minutt til du bekrefter varselet. Hvis du bruker mottakeren, kommer alle alarmene og varslene med vibrasjon først, og etter 5 minutter kommer den første lydalarmer, som så gjentas hvert 5. minutt. Det innebærer at det er enkelt å være diskret; hvis du bekrefter varselet på vibrasjonen, aktiveres ikke lydalarmer.

Fabrikkinnstillingen er:

Høyt varsel	2 pip
Lavt varsel	3 pip
Akutt lavt 3,1	4 pip
Snart akutt lavt	6 pip

Du kan selv velge andre lyder i G6-appen eller i G6-mottakeren din. Hvis du bruker G6-mottakeren, kan du teste de ulike lydene ved å gå til INSTILLINGER/PROFILER/TESTE.

### Generelt om varsler

Du velger selv hva du vil aktivere. Start med det viktigste varselet som hjelper deg å nå målet. Du kan alltid justere varslene dine – legge til eller ta bort. Se dette som en hjelp! Tidligere aktiverte man mange varsler og dette førte til en «alarmtrøtthet» – vi ser heller at du fokuserer på hva som er bra for deg.

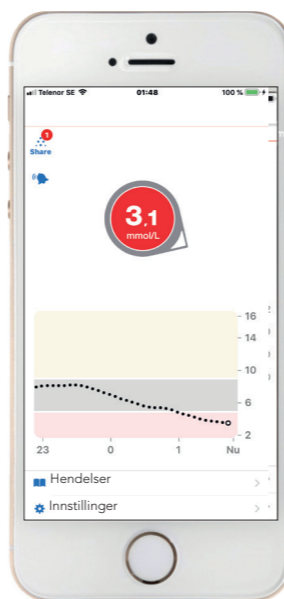
### Varsler for lav glukose

Hypoglykemier eller lave glukoseverdier er en del av hverdagen ved type 1-diabetes. En person uten diabetes kan ha glukoseverdier under 4 mmol/l fra og til, men det som skjer i slike tilfeller er at personens insulinivåer blir direkte regulert ned samtidig som motregulerende hormoner blir regulert opp, noe som sikrer at glukoseverdiene stiger. Det er også de motregulerende hormonene som gir deg symptomer når du har lav glukoseverdi. For personer med diabetes kompliseres dette samspillet av at det tilføres insulin subkutan og ikke direkte til blodet. En eventuell justering av insulinmengden gir derfor virkning først en tid senere. Dette innebærer at du må arbeide mer forebyggende for å minske forekomsten av hypoglykemier. Dette kan du gjøre ved hjelp av Dexcom CGM. Hvis det likevel skulle oppstå en hypoglykemi med en tydelig lav glukoseverdi, har du også en direkte støtte i form av en sikkerhetsalarm.

Nå skal du få vite mer om varsler/alarmer ved lav glukoseverdi.

### Alarm for akutt lav glukose – 3,1-alarmen

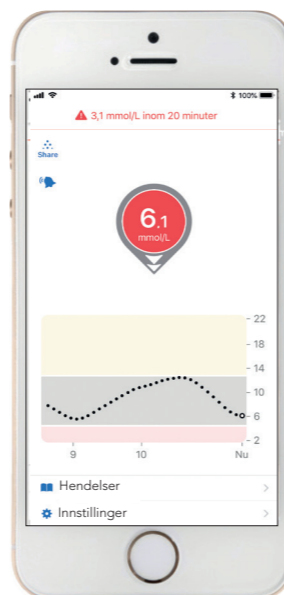
Det er forhåndsinnstilt en unik sikkerhetsalarm i Dexcom G6 som aktiveres når sensorverdien er 3,1 mmol/l eller lavere (ut fra hvor fort blodsukkeret synker). Dette er en sikkerhetsalarm og kan derfor ikke justeres eller slås av. Selvsagt skal alarmen føre til en direkte korrigerende handling. Hvis alarmen utløses feil kan du alltid kontrollere med en blodglukoseverdi, men en uttalt lav verdi kan også føre til at du leser tallene feil eller helt enkelt «tenker feil». Hvis 3,1-alarmen aktiveres, anbefaler vi derfor at du korrigerer med hurtigvirkende glukose. En blodsukkerverdi kan du alltid kontrollere rett etter at du startet behandlingen av den lave glukoseverdien. Når du har bekreftet 3,1-alarmen, vil den, for din egen sikkerhets skyld, gjentas etter 30 min. hvis du fortsatt har en glukoseverdi på 3,1 mmol/l eller lavere.



### Varsel for snart akutt lav glukose

«Snart akutt lav» er et nytt unikt varsel i Dexcom G6 for å forsterke muligheten for å unngå hypoglykemi. Den gir deg et varsel når glukosenivået beregnes å være 3,1 mmol/l innen 20 minutter hvis det fortsetter i samme hastighet som nå. Hvis det synker raskt, kan varselet aktiveres allerede ved verdier rundt 5–6 mmol/l, men hvis det synker langsomt, kan varselet til og med aktiveres ved verdier på under 4 mmol/l. Akutt korrigerende handling anbefales når varsel for snart akutt lav glukose er blitt aktivert.

*OBS! Hvis du har aktivert varsler for både snart akutt lav og lav glukose, og snart akutt lav aktiveres på et høyere nivå enn hva du stilte inn lav glukose på, blir ikke varselet for lav glukose aktivert. Dette for å unngå at du får for mange varsler tett innpå hverandre.*



### Varsel for lav glukose

Du skal bruke varselet for lav glukose for å forhindre lave blodsukkerverdier. Derfor bør varselet for lav glukose stilles på et nivå som gjør at du rekker å forhindre en hypoglykemi, vanligvis på 4–5 mmol/l. Da rekker du å ta stilling til om du må spise ekstra karbohydrater og eventuelt stoppe pumpen for å forhindre at du får en hypoglykemi. Ut fra situasjon og eventuell uro for å få lavt blodsukker, kan varselnivået for lav glukoseverdi stilles enda høyere. Du kan justere nivået fra 3,3 til 5,5 mmol/l.

Velg det nivået som du vil bli varslet ved. En midlertidig endring kan f.eks. gjelde ved fysisk aktivitet, alkoholinntak og før du legger deg. Poenget er at du skal bestemme korrigeringer før nivået er så lavt at du får virkninger av det. Da kan du minimere risikoen for hypoglykemi! Du skal kunne føle deg trygg!



### Gjenta varsel for lav glukose.

For å unngå å ha en fortsatt lav verdi i lang tid etter at du har fått et varsel og bekreftet det, kan du velge å få et nytt varsel ved å bruke gjentakelsesfunksjonen. Overvei nøye før du stiller inn gjentakelse for lavt blodsukker, siden du har flere andre muligheter å få varsler på som kan hjelpe deg, for eksempel «Snart akutt lav» og «3,1-alarmen». For mange varsler kan oppleves som forstyrrende. Bruk derfor funksjonen «gjenta» når du føler at du virkelig har nytte av den.

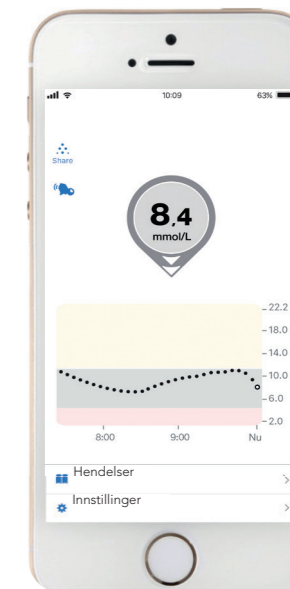
### Varsel for senkningshastighet

Du kan også stille inn et varsel for raskt synkende glukoseverdi for å oppdage tidlig om glukoseverdien raskt er på vei nedover. Det hjelper deg å handle i tide og forebygge lav glukoseverdi, spesielt i forbindelse med fysisk aktivitet. Du kan velge mellom to nivåer: Å få et varsel ved enkel- eller dobbelpil dvs. ved raskt synkende eller veldig raskt synkende.

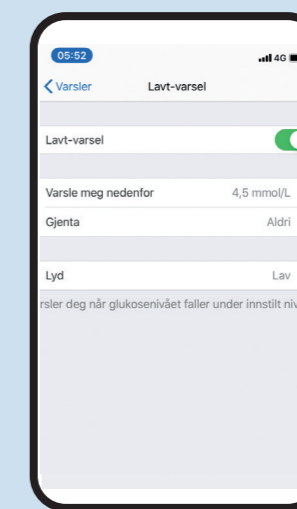
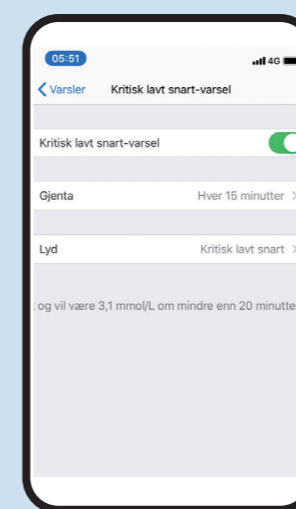
For å aktivere varsel ved enkelpil velger du 0,1 mmol/l/min i G6-appen og 0,11 mmol/l/min i G6-mottakeren.

For å aktivere varsel ved dobbelpil velger du 0,2 mmol/l/min i G6-appen og 0,17 mmol/l/min i G6-mottakeren.

Hvis du velger å vente med å stille inn varsler for forandringshastigheten, vil du likevel se pilene på skjermen.



### Innstillinger



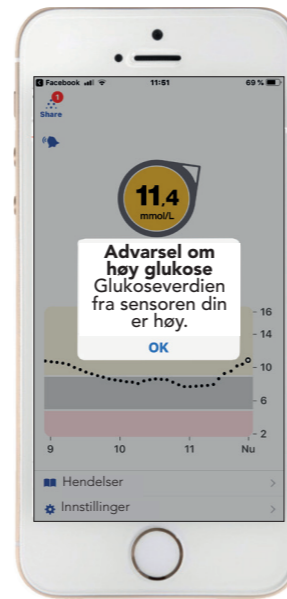
## Varsler for høy glukose

### Varsel for høy glukose

Dette er et varsel som du kan bruke for å kunne ta stilling til å handle i tide – for eksempel allerede ved 8–9 mmol/l. Et annet alternativ, først og fremst hvis du ser ofte på skjermen eller mobiltelefonen, kan være å ha varslene satt på et høyere nivå der du virkelig må handle. Valget ditt kan også handle om hvor mange varsler du vil ha i løpet av én dag. Husk at du selvsagt kan foreta korrigeringer selv om du ikke har fått noe varsel. Dette kan minne om en vekkerklokke – noen setter en tidlig tid og slumrer et par ganger før de står opp, andre setter en tid og står opp så snart den ringer. Velg et nivå som passer nettopp for deg. Hvis du har høy HbA1c, starter du hensiktsmessig med et høyere nivå ettersom du ellers kommer til å få veldig tette varsler. Senere kan du justere ned nivået trinn for trinn i takt med forbedrede verdier.

Valgbart nivå for Høyt varsel er 6,7–22,2 mmol/l.

**Tips!** Hvis du vet hva du har hatt i middelglukose de siste to ukene, kan du gå ut fra denne verdien og stille inn Varsel for høy glukose noen mmol/l høyere for å unngå altfor mange alarmer den første tiden.



### Gjenta varsel for høy glukose

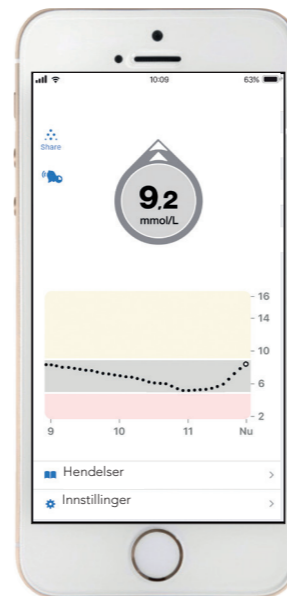
For å unngå å ligge høyt i lang tid etter at du har fått et varsel og bekreftet det, kan du velge å få et nytt varsel ved å bruke gjentakelsesfunksjonen. Du kan velge å få et varsel i opptil 240 minutter etter at du har bekreftet det første varselet. Hvis du tar en korreksjonsdose etter det første varselet, er det bra å få et nytt varsel senere hvis ikke blodsukkeret har gått ned som forventet. Velg i så fall en tid som også innebærer at insulinet skal ha rukket å virke, for eksempel etter 1,5–2 timer, alt etter hvilken insulinsort du bruker. Altfor tette korreksjonsdoser innebærer alltid overlapping av dosene og en risiko for at det oppstår en hypoglykemi senere!

### Varsel for stigningshastighet

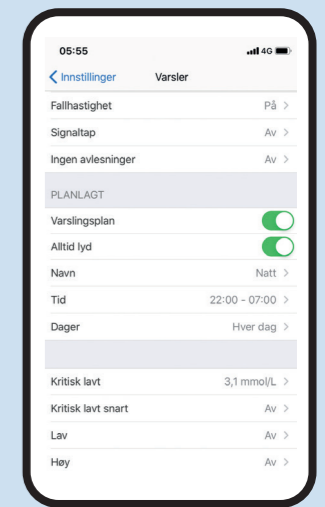
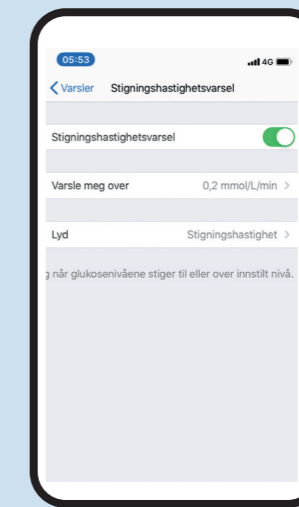
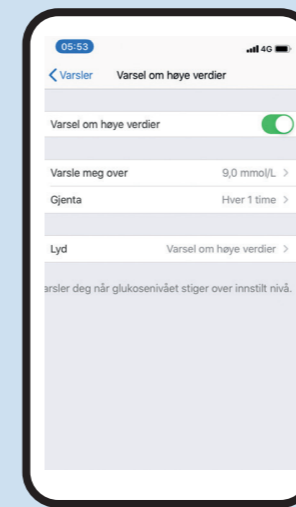
For å oppdage tidlig at blodsukkeret stiger raskt, f.eks. hvis du har glemt måltidsdosen eller har feilvurdert antallet karbohydrater i måltidet, kan du stille inn et varsel for raskt stigende glukoseverdi. Du kan velge mellom to nivåer: å få et varsel ved enkel- eller dobbelpil, dvs. ved Raskt stigende 1,7–2,5 mmol/l per 15 min. henholdsvis Veldig raskt stigende, som innebærer raskere enn 2,5 mmol/l på 15 min. Hvis du velger å vente med å stille inn varsler for forandringshastighet, vil du likevel se pilene på skjermen.

For å aktivere varsel ved enkelpil velger du 0,1 mmol/l/min i G6-appen og 0,11 mmol/l/min i G6-mottakeren.

For å aktivere varsel ved dobbelpil velger du 0,2 mmol/l/min i G6-appen og 0,17 mmol/l/min i G6-mottakeren.



## Innstillinger



## Nattprofil – varselskjema – i G6-appen

Noen ganger vil man ha forskjellige varsler om dagen enn f.eks. om natten. I Dexcom G6-appen kan du stille inn en ekstra varselsprofil. Du bestemmer selv hvilke dager og tider den skal gjelde for. Som regel vil man ha en separat profil for natten med andre nivåer for f.eks. Lavt varsel. Et annet eksempel kan være hvis du gjør noe spesielt og da vil ha en annen type varsel.

Aktiver Varselskjema under Varsler, og bestem så hvilke varsler du vil ha for den ekstra profilen din.

## 8. Varsler og alarmer i Dexcom Follow-appen



Brukerens mobiltelefon med G6-app.



Følgerens mobiltelefon med Follow-app. Du kan ha opptil 5 følgere, og det er enkelt å bytte og invitere nye følgere. Som følger kan du følge opptil 10 personer, f.eks. hvis det er flere i familien med diabetes.

### Dexcom følger-app

I Dexcom G6-systemet inngår en Dexcom Follow-app – en følger-app som du kan velge å bruke hvis du vil. Det innebærer at du kan invitere noen du har tillit til som kan følge deg. Følgeren ser glukoseverdiene dine og kan også få egne alarmer på appen sin, og det betyr at du kan få ekstra støtte og hjelp i f.eks. akutte situasjoner. Du bestemmer selv om du vil at noen skal følge deg, og du kan også når som helst koble fra følgeren. Du kan ha opptil 5 følgere, og det er enkelt å bytte og invitere nye følgere.

**Tips!** Når du inviterer følgere er det klokt å ha en åpen og saklig diskusjon om når du vil at følgeren skal kontakte deg. Hvem skal få det første varselet om f.eks. en forestående lav verdi? Bli enige om når du vil ha hjelp og når du vil at man ikke skal ta kontakt. På denne måten blir følger-appen en fantastisk god støtte, og dere unngår konflikter og irritasjon. Følger-appen utgjør også et godt verktøy når man vil prøve å overlate ansvar til en bruker – for eksempel en ung person som skal overnatte hos en venn eller klare seg på egen hånd gjennom en helg.

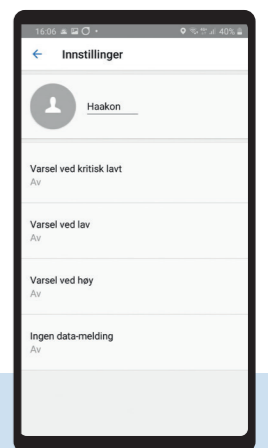
**OBS!** Det må være internettkontakt hos både G6-brukeren og følgeren for at dere skal kunne dele verdiene.

### Varsler i følger-appen

I følger-appen kan du stille inn helt forskjellige varsler enn de som er innstilt i brukerenes G6-app. Dessuten kan hver og en følger ha ulike alarminnstillinger. Følgende varsler kan du som følger aktivere og justere i følger-appen:

- Akutt melding om lavt nivå (3,1 mmol/l eller lavere)
- Melding om lavt nivå
- Melding om høyt nivå
- Melding om ingen data

Velg "Innstillinger" i følger-appen, og klikk på "Rediger" for å justere innstillingene.

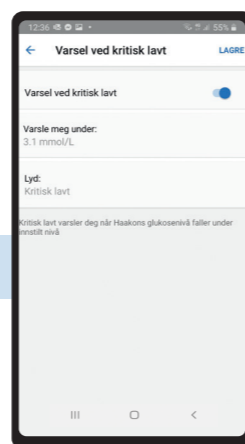


Innstillinger alarm.

## Akutt melding om lavt nivå

Dette varselet tilsvarer 3,1-alarmen i G6-appen, altså en alarm for å forhindre riktig lave glukoseverdier der brukeren risikerer å få en alvorlig hypoglykemi. I følger-appen kan du stille inn alarmen på et enda lavere nivå enn 3,1, i de tilfeller hvor du skal være den siste redningen dersom G6-brukeren ikke har handlet.

Valgbare glukosenivåer: 2,2–3,1 mmol/l, fabrikkinnstilling 3,1 mmol/l



## Melding om lavt nivå

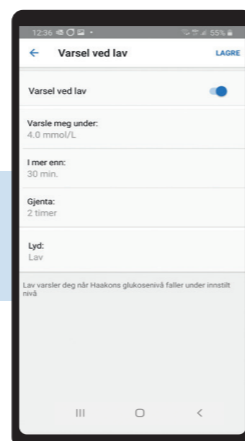
Velg hvilket nivå du vil motta varselet på. Noen ganger er det også bra å stille inn et tidsrom hvor glukoseverdien skal ha vært under det nivået, før du som følger får varselet, f.eks. at du får et varsel når glukoseverdien har vært lavere enn 4 mmol/l i mer enn 30 minutter.

OBS! Husk at fabrikkinnstillingen er med 30 minutters forsinkelse.

Valgbare glukosenivåer: 3,3–5,6 mmol/l

Valgbar tidsforsinkelse: 0–2 timer, fabrikkinnstilling 30 min

Gjentakelse etter: 0–2 timer, fabrikkinnstilling annenhver time



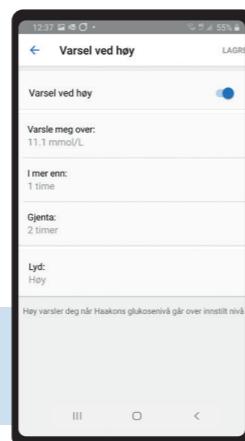
## Melding om høyt nivå

Hvilket nivå man velger for det høye varselet er veldig forskjellig fra person til person og ut fra ulike behov. Hvis du er forelder til et mindre barn der du er den som har ansvaret for blodsukkernivået, vil du sannsynligvis få et varsel allerede på et lavere nivå, eventuelt 7–9 mmol/l. Men hvis du er forelder til en tenåring fungerer du kanskje mer som «backup», og stiller nivået 2–4 mmol/l høyere enn det som tenåringen din har innstilt, alternativt samme nivå med f.eks. 1 times forsinkelse. Hvis du skal støtte noen som bor alene for å forhindre en ketoacidose, velger du kanskje et nivå på 14 mmol/l i mer enn 2–4 timer. Tilpass disse valgene til hvordan dere vil samarbeide akkurat nå. Juster etter hvert ved behov.

Valgbare glukosenivåer: 6,7–22,2 mmol/l, fabrikkinnstilling 11,1 mmol/l

Valgbart tidsrom: 0–6 timer, fabrikkinnstilling 1 time

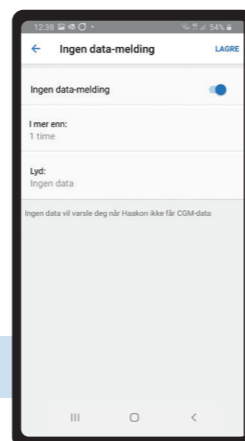
Gjentakelse etter: 0–6 timer, fabrikkinnstilling annenhver time



## Melding om ingen data

For at du som følger alltid skal føle deg trygg må du få vite om du får glukosedata eller ikke, uten at du stadig må kikke på mobilen. Det kan bli tilfeldige avbrytelser, f.eks. hvis ikke begge har internettkontakt eller hvis G6-brukeren f.eks. har fått meldingen «Sensorfeil – vent». Da er det bra å kunne aktivere «Melding om ingen data». Du velger selv hvor langt tidsrom avbruddet skal vare før du får et varsel.

Valgbart tidsrom: 30 minutter – 6 timer, fabrikkinnstilling 1 time



## 9. Handle i tide for å forhindre eller minske tiden med hypoglykemi

Ut over glukoseverdien din kan du legge til den informasjonen som trendpilene gir deg for å forebygge lav glukoseverdi. Hvis du kikker på glukoseverdien og pilens retning kan du ta beslutninger i god tid. Du kan handle i tide før det oppstår en lav verdi og da kan du f.eks. justere en basaldose eller legge til karbohydrater, og deretter følge virkningen mer detaljert. OBS! Når du har gjort en korrigering er det bra å gå over til 1-timersgrafene for mer nøyaktig kontroll.

Følgende eksempel baserer seg på at en glukoseverdi <4,0 mmol/l anses å være en lav verdi. Dette nivået er bra å ha som retningslinje når du skal unngå å få hypoglykemi. Forslagene nedenfor baserer seg på hvor raskt glukoseverdien synker ved den respektive pilen. Hvis du for eksempel har en verdi på 6 mmol/l og pilen peker rett nedover, betyr det at glukoseverdien kan ha sunket 1,7–2,5 mmol/l etter 15 minutter, dvs. at glukoseverdien din burde være 3,5 mmol/l. For å forebygge hypoglykemi i en liknende situasjon må du vurdere om du skal vedta en korrigering allerede ved 6 mmol/l + trendpil nedover, ved at du direkte justerer basaldosen og/eller tilfører karbohydrater. Hvis du velger å avvente en slik korrigering, anbefaler vi tett kontroll. Bruk da gjerne 1-timersgrafene.

Pilens retning	Betydning:	Vurder å gjøre tiltak når glukoseverdien din er:
	Glukoseverdien din er relativt stabil, men kan stige/synke <b>opptil 0,9 mmol/l på 15 minutter.</b>	<b>4,9 mmol/l</b> Tips! Hvis du sitter stille eller skal spise snart, kan du vente og se hva som hender med trenden. Hvis du er aktiv og beveger deg, må du kanskje spise noe ekstra for å forhindre at glukoseverdien begynner å falle.
	Glukoseverdien din synker langsomt, <b>opptil 1,7 mmol/l på 15 minutter.</b>	<b>5,7 mmol/l</b>
	Glukoseverdien din synker raskt, <b>opptil 2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>	<b>6,5 mmol/l</b> Tips! Hvis du er fysisk aktiv må du kanskje spise raske karbohydrater til tross for at glukoseverdien din er høyere enn 6,5 mmol/l.
	Glukoseverdien din synker veldig raskt, <b>&gt;2,5 mmol/l på 15 minutter.</b>	<b>≥6,5 mmol/l</b> Tips! Hvis du er fysisk aktiv må du kanskje spise raske karbohydrater når verdien din er høyere enn 6,5 mmol/l for å være sikker på at du har tilstrekkelig med tid til å forebygge hypoglykemi.



### Tips fra Peter:

Husk at du som regel må spise raske karbohydrater ved høyere verdier hvis du deltar i fysiske aktiviteter enn hvis du sitter stille. Dette for å få tilstrekkelig med tid til å kunne forhindre lave glukosenivåer. Test dette på en strukturert måte så du får en fungerende modell.

# 10. Ta hensyn til trendpilen når du tar dosen din – VOKSEN

1. Trendpil	2. Korreksjonsfaktor <i>Velg den fargen som stemmer med din korrigeringsfaktor.</i>				3. Korrigeringsfaktor <i>Overvei å øke eller minske dosen din ut fra tabellen.</i>
		Dag	Natt	Fysisk aktivitet	
	<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

## Slik anvender du denne tabellen

- Når du ska ta insulin: Bestem din dose som vanlig ut ifra din glukoseverdi, og det du eventuelt kommer til å spise.
- Se hvilken trendpil du har akkurat nå i din G6 app/mottaker, og velg tilsvarende trendpil i kolonne 1.
- Følg deretter den fargen som stemmer overens med din korreksjonsfaktor, se kolonne 2.
- Overvei å legge til eller redusere din dose ut ifra forslaget i kolonne 3.

Det er viktig at du alltid vurderer andre faktorer som kan påvirke størrelsen på dosen før du tar beslutninger, eksempelvis:

- Når ble den siste dosen satt?
- Er du fysisk aktiv, eller planlegger du å være fysisk aktiv?
- Hva med infeksjon, stress eller andre faktorer som påvirker insulinbehovet ditt?

### Eksempel:

- Hvis din korreksjonsfaktor er 2,5, det vil si at 1 E senker din glukoseverdi med 2,5 mmol/l, betyr det at du skal følge den gule linjen.
- Beregn din insulindose basert på gjeldende glukoseverdi, og hva du har tenkt til å spise.
- Hvis du samtidig har dobbelpiler oppover, kan du overveie å øke den beregnede dosen med 3,5 E.

Korreksjonsfaktoren betyr hvor mye 1 E insulin senker din glukoseverdi. Mange bruker den såkalte 100-regelen som utgangspunkt for å regne den ut, men få hjelp av ditt diabetesteam til å regne ut og diskutere din personlige korreksjonsfaktor.

Fyll inn korreksjonsfaktoren i boksen nedenfor. Bruker du ulike faktorer for dag, natt og fysisk aktivitet, finner du også plass til å skrive dem ned. Om din korreksjonsfaktor ligger på grensen til en annen rad i tabellen, kan det hende du trenger å justere med mindre/mer insulin enn hva som foreslås i kolonne 3. Benytt forsiktighetsprinsippet!

Dag	Natt	Fysisk aktivitet
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### Husk ...

... at en korrigeringsdose ikke alltid er det beste tiltaket. Noen ganger er det klokt å avvente og bare ta lærdom av det aktuelle tilfellet.

... at du ikke tar dosene for tett, vent 1,5–2 timer mellom dosene, såfremt du ikke er vant med eller har kommet overens om noe annet med ditt diabetesteam.

... at før du bestemmer dose, ta med i beregningen hva du har gjort før og hva du tenker å gjøre etterpå (for eksempel fysisk aktivitet).

... at hvis du har dobbelpiler oppover før maten bør du fundere på å ta insulindosen ca. 20 min. før maten. Hvis du derimot har dobbelpiler nedover, bør du kanskje vente med å ta dosen til etter maten.

... at andre situasjoner kan påvirke en korrigeringsdose, selv om den er nøye utregnet. Stress, sykdom, søvnmangel og en lengre periode med høye glukoseverdier (allerede etter et par timer) påvirker insulinfølsomheten direkte.

# 11. Ta hensyn til trendpilen når du tar dosen din – BARN

1. Trendpil	2. Korreksjonsfaktor <i>Velg den fargen som stemmer med din korrigeringsfaktor.</i>				3. Korrigeringsfaktor <i>Overvei å øke eller minske dosen din ut fra tabellen.</i>
		Dag	Natt	Fysisk aktivitet	
	<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
	<1,4				-2,0
	1,4–2,7				-1,0
	2,8–4,1				-0,5
	4,2–6,9				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

## Slik anvender du denne tabellen

- Når du ska ta insulin: Bestem din dose som vanlig ut ifra din glukoseverdi, og det du eventuelt kommer til å spise.
- Se hvilken trendpil du har akkurat nå i din G6 app/mottaker, og velg tilsvarende trendpil i kolonne 1.
- Følg deretter den fargen som stemmer overens med din korreksjonsfaktor, se kolonne 2.
- Overvei å legge til eller redusere din dose ut ifra forslaget i kolonne 3.

**Det er viktig at du alltid vurderer andre faktorer som kan påvirke størrelsen på dosen før du tar beslutninger, eksempelvis:**

- Når ble den siste dosen satt?
- Er du fysisk aktiv, eller planlegger du å være fysisk aktiv?
- Hva med infeksjon, stress eller andre faktorer som påvirker insulinbehovet ditt?

### Eksempel:

- Hvis din korreksjonsfaktor er 2,5, det vil si at 1 E senker din glukoseverdi med 2,5 mmol/l, betyr det at du skal følge den gule linjen.
- Beregn din insulindose basert på gjeldende glukoseverdi, og hva du har tenkt til å spise.
- Hvis du samtidig har dobbelpiler oppover, kan du overveie å øke den beregnede dosen med 3,0 E.

Korreksjonsfaktoren betyr hvor mye 1 E insulin senker din glukoseverdi. Mange bruker den såkalte 100-regelen som utgangspunkt for å regne den ut, men få hjelp av ditt diabetesteam til å regne ut og diskutere din personlige korreksjonsfaktor.

Fyll inn korreksjonsfaktoren i boksen nedenfor. Bruker du ulike faktorer for dag, natt og fysisk aktivitet, finner du også plass til å skrive dem ned. Om din korreksjonsfaktor ligger på grensen til en annen rad i tabellen, kan det hende du trenger å justere med mindre/mer insulin enn hva som foreslås i kolonne 3. Benytt forsiktighetsprinsippet!

Dag      Natt      Fysisk aktivitet

### Husk ...

... at en korrigeringsdose ikke alltid er det beste tiltaket. Noen ganger er det klokt å avvente og bare ta lærdom av det aktuelle tilfellet.

... at du ikke tar dosene for tett, vent 1,5–2 timer mellom dosene, såfremt du ikke er vant med eller har kommet overens om noe annet med ditt diabetesteam.

... at før du bestemmer dose, ta med i beregningen hva du har gjort før og hva du tenker å gjøre etterpå (for eksempel fysisk aktivitet).

... at hvis du har dobbelpiler oppover før maten bør du fundere på å ta insulindosen ca. 20 min. før maten. Hvis du derimot har dobbelpiler nedover, bør du kanskje vente med å ta dosen til etter maten.

... at andre situasjoner kan påvirke en korrigeringsdose, selv om den er nøye utregnet. Stress, sykdom, søvnmangel og en lengre periode med høye glukoseverdier (allerede etter et par timer) påvirker insulinfølsomheten direkte.

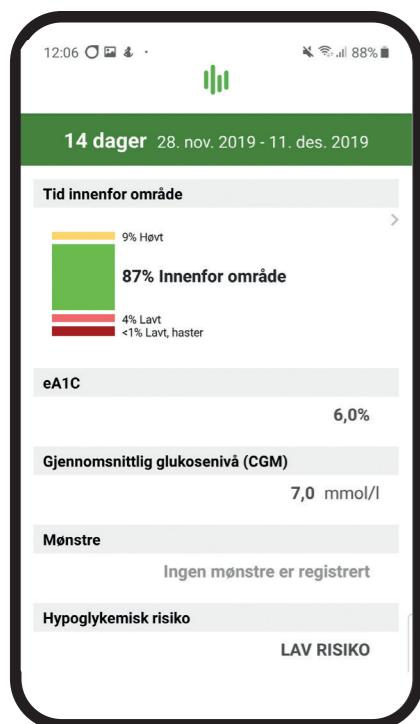
# 12. Dexcom Clarity og Diasend

Dexcom Clarity og Diasend er ulike internettbaserte plattformer som du kan bruke for å vise og analysere verdiene fra mange dager samlet. Programmet gjør statistiske beregninger for deg, f.eks. gjennomsnittlig glukose, hvor stor andel verdier som ligger innenfor ditt målområde, viser mønstre m.m. Det er verdifulle verktøy når du vil analysere ulike situasjoner og få en oversikt over om dine korrigeringer virker. Du vil kanskje få ned den gjennomsnittlige glukosen, og ved å kikke f.eks. en gang i uken i programmet får du raskt en tilbakemelding om at du er på rett vei. Det er ofte mer motiverende å få tett tilbakemelding enn å måtte vente i 3–6 måneder for å se neste HbA1c.



## Tips fra Peter:

Ha for vane å gå inn på Diasend eller Clarity en gang i uken eller oftere, så får du en rask oversikt, og kontroll på om du må foreta noen justeringer.



## Dexcom Clarity

Dexcom Clarity finner du på <https://clarity.dexcom.eu/>. Logg inn på Dexcom-kontoen din på Clarity med påloggingsinformasjonen din. Se på mønstre og trender for å kunne ta informerte beslutninger om hvordan du håndterer diabetesen din.

Tips! Registrer deg for ukentlige nyhetsbrev via e-post. Da får du enkelt en oversikt over hva du mener kan være viktigst for deg.

Til Dexcom Clarity finnes det også en app som du laster ned på mobilen i App Store eller Google Play. Her er et eksempel på hva du kan se i Dexcom Clarity-appen.

## Diasend



Med Dexcom G6 kan du overføre glukoseverdiene dine direkte til Diasend via nettskyen, og du kan dele dataene dine med diabetesteamet ditt og få en sammenstilling i din egen Diasend-app. OBS! Ingen glukoseverdier deles med klinikken før du har gitt ditt samtykke til det.

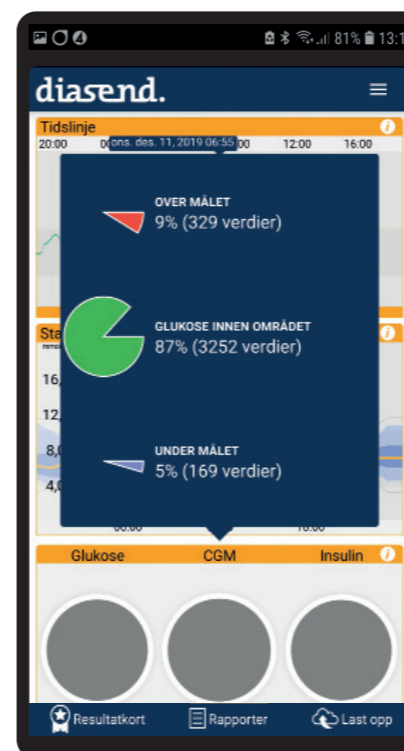
1. Last ned Diasend-appen.
2. Gå inn på [www.diasend.com](http://www.diasend.com) og logg deg på med ditt brukernavn (e-post) og passord. Hvis du ikke allerede har en konto, kan du opprette en nå.
3. Velg fanen "Tilkoble app". Velg "Dexcom" og klikk på "Tilkoble app".
4. Oppgi brukernavn og passord for Dexcom-kontoen din.
5. Åpne Diasend-appen på mobilen og oppgi påloggingsinformasjonen for din Diasend-konto.

Øverste ring til venstre: Gjennomsnittlig glukose.

Øverste ring til høyre: Standardavvik/spredning, dvs. hvor mye glukosenivået svinger.

Nederste ring til venstre: Hvor stor andel av verdiene som ligger innenfor ditt målområde.

Nederste ring til høyre: Aktivitetsmål, f.eks. hvis du bruker Fitbit eller liknende.



Over ser du et eksempel på hva du kan se i Diasend-appen.



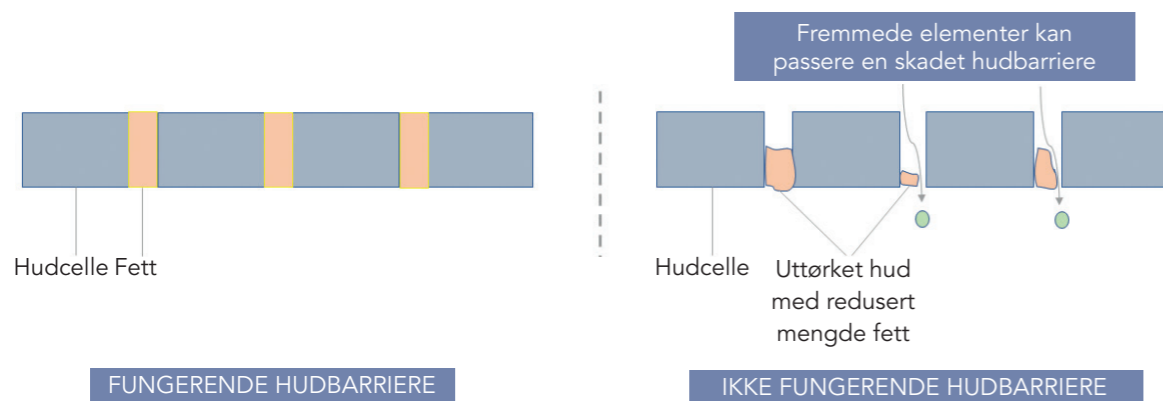
Beregningene bygger på de siste 14 dagene.

# 13. Ta vare på huden din

## Råd om hudpleie når du bruker Dexcom CGM

Huden vår fungerer som beskyttelse mot omgivelsene. Huden er, slik som tarmen, et veldig viktig organ for immunforsvaret vårt. I huden finnes det en rekke cellyper med spesifikke funksjoner, bl.a. såkalte minneceller. De har betydning hvis det oppstår eksem.

Hudbarrieren kan sammenliknes med en vegg av murstein, der mursteinene er hudcellene og mørtelen er fett mellom disse cellene. Hvis mursteinsveggen slår sprekker kan fremmede elementer trenge inn, og dette kan også skje med huden. Hudens pH ligger rundt 5,5, dvs. på den sure siden. Derfor er det ekstra skadelig dersom huden utsettes for elementer som er basiske, som f.eks. vaskemidler, fordi hudbarrieren da brytes ned.



Huden utsettes også for slitasje og påkjenninger av ulike slag. Ved for mye vannkontakt og hvis det i tillegg brukes basisk såpe, tørker huden ut og hudbarrieren påvirkes negativt. Da mister hudbarrieren den beskyttende funksjonen sin, som kan føre til at det oppstår kløe, irritasjoner og eksem.

God mykgjørende krem eller lotion forebygger tørrhet i huden. Duskrem/gelé eller dusjolle med pH-nivå som hudens egen, er bedre å bruke enn såpe for ikke å ødelegge hudbarrieren.

## Forberedelse av huden før CGM-sensorens plassering

- Rengjør huden med milde produkter og vask av med rent vann.
- Smør inn huden med mykgjørende krem eller lotion så huden ikke er tørr med utvikling av eksem som konsekvens. Ikke smør inn huden samme dag som du skal sette på en ny sensor.
- Hvis du har hårvekst på det stedet hvor teipen/hefteplasteret (barrierefilm) skal settes, fjerner du håret forsiktig uten å barbere. Bruk for eksempel en saks.
- Den som har eller har hatt atopisk eksem ("barneeksem") har større risiko for å få bivirkninger på huden. Det skyldes at hudbarrieren er annerledes ved atopisk eksem, den avgir f.eks. for mye vann, som fører til tørr hud. Smør ofte med mykgjørende midler!

## Valg av sted for plassering av CGM-sensoren

- Generelt sett er et egnet sted for plassering av sensoren en så plan hudoverflate som mulig, og det finner man øverst på setet, overarmen, øvre delen av magen eller på fremsiden av låret. Dexcom G6 er testet og godkjent for plassering på magen og baksiden av overarmen for voksne og mage, baksiden av overarmen og øverst på setet for barn i alderen 2–17 år. Diskuter med din lege/diabetesrådgiver hvis du har behov for å prøve andre plasseringer. Kontroller ekstra med fingerstikk hvis du i samråd med diabetesteamet ditt blir enig om at du skal teste andre steder enn de som G6 er godkjent for.
- Skap variasjon av sensorplassering.
- Unngå steder på huden med irritasjoner, sår eller arrvev.
- Husk å bruke et sted med en viss mengde underhudsfett for å unngå f.eks. sensorfeil.

## Plassering av CGM-sensoren

- La det gå minst 1 uke før sensoren plasseres på samme sted igjen.
- Plasser sensoren slik at den ikke sitter i veien under søvn eller trening.
- Rengjør huden der sensoren skal plasseres. Bruk spritserviett eller annen rengjøring. La det tørke ordentlig så det ikke er noen fuktighet igjen når teipen/hefteplasteret (barrierefilm) og sensoren settes på. Fukt under teipen/hefteplasteret øker infeksjonsrisikoen for både bakterier og sopp.
- Hvis du bruker barrierefilm (beskyttende film) – la det være igjen en liten sirkel på huden uten barrierefilm og plasser sensoren slik at nålen stikkes i sirkelen og ikke gjennom filmen.

## Avhending av CGM-sensoren

- Sensoren kan sitte på ut tiltenkt tid før det er tid for å skifte til et annet sted på huden.
- Begynn med å løsne kanten på teipen/hefteplasteret (barrierefilm) forsiktig med neglene. Hold samtidig mot huden med den andre håndens fingre, og dra huden lett nedover og **bort fra** teipen/hefteplasteret (barrierefilm). Et annet alternativ er å fjerne limet på huden under teipen samtidig som huden forsiktig gnis i retning **mot teipen** med en rengjøringsserviett. Mottoet er «low and slow» for å forebygge hudskader på sikt.
- Alle produkter som brukes for å gjøre det enklere å fjerne hefteplasteret, etterlater en oljehinne. Vask derfor nøye av med vann og hudvennlig såpe, skyll og la tørke godt. Begynn så å forberede huden for plassering av sensoren på et senere tidspunkt – hold huden ren og bruk mykgjørende krem eller lotion.

## Ved problemer

- Mens CGM-sensoren brukes, oppstår det noen ganger hudproblemer. Huden kan skades og bli irritert slik at man får en overømfintlig reaksjon eller kontakteksem mot teipen. Den vanligste årsaken til plagene er imidlertid at man ikke har stelt huden i samsvar med ovenstående.
- Hvis hudbarrieren er skadet og man likevel plasserer teip/hefteplaster på dette stedet, kan det oppstå en overømfintlig reaksjon. Det kan være en akuttallergisk reaksjon som opptrer innen noen minutter, men det vanligste er at det utvikler seg til et eksem. Årsaken kan være en kombinasjon av skadet hudbarriere og en etterfølgende reaksjon på limet i teipen/hefteplasteret. I så fall må du prøve deg frem med ulike teipmaterialer.
- Hvis det oppstår lettere eksem: Smør med hydrokortisonkrem 1–2 ggr/daglig til heling. Velg en helt annen plassering for CGM-sensoren til huden er helt leget.
- Ved alvorligere hudproblemer anbefales det å ta kontakt med eller bli referert til hudlege. Hvis det foreligger mistanke om kontaktallergi mot limet blir det foretatt utredning med epikutantest ("lappetest").

## Ved bruk av krem for lokalbedøvelse (EMLA, Tapin eller tilsvarende)

- Kremen skal brukes i samsvar med gjeldende anvisning og råd.
- Kremen skal ikke brukes på barn <12 måneder og ikke på sår.
- Krem med tilhørende hefteplaster gir en økt væskemengde i huden under selve omslaget og dette kan medføre at en sensor løsner raskere. Denne økte væskemengden i huden forsvinner så snart plasteret og kremen ikke brukes lengre >15 min før plassering av sensoren. Ta derfor bort Emla-plasteret/hefteplasteret minst 15 minutter før du skal sette inn sensoren

### Husk:

- Bytt alltid heftende materiale i samsvar med anvisning.
- Bytt sted for plassering av sensoren slik at tidligere sted får hvile mellom påføringene.
- Hvis det oppstår lettere eksem: Smør med hydrokortisonkrem 1–2 ggr/daglig til heling. Velg et helt annet sted for CGM-sensoren.
- Kremer, salver og oljer reduserer teipens festeevne. Unngå derfor det stedet som om litt skal brukes som sensorsted.
- Sett aldri sensoren på hud som er rød, irritert eller der det er arrdannelse.
- Ikke sett sensoren i hudfolder eller på hudområder hvor den kan gni mot belte eller bukselinning. Plasser den heller ikke i nærheten av navlen eller ved en benkam / et benfremspring.

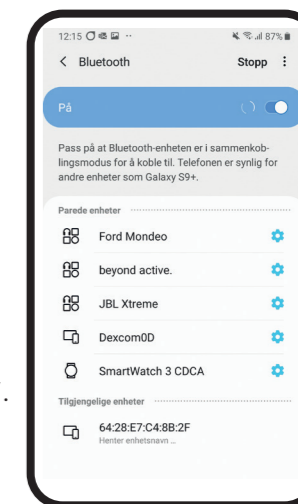
## Ta vare på huden din for å forebygge problemer!

Referanselitteratur: 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 råd

## Sunne og gode vaner

- Ha for vane å restarte mobiltelefonen minst én gang per uke. Da tømmes arbeidsminnet og apper fungerer mer stabilt.
- Fjern alltid brukte Dexcom-sendere i mobilen når en ny sender skal aktiveres.
  - Det gjør du under "Innstillinger/Bluetooth" i mobiltelefonen din.
  - Du finner serienummeret på den nåværende senderen din i G6-appen under "Innstillinger/Sendere".
  - Med de to siste bokstavene/numrene i serienummeret kan du identifisere hvilke sendere du vil fjerne og hvilken du skal beholde, se bildet.
- Vent med å installere oppdateringer av mobilens operativsystem (IOS og Android) til den er godkjent av Dexcom. Se: [www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility](http://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility). Tips! Slå av automatisk oppdatering av operativsystemet.
- Ved skifte av sensor – vent alltid 15 minutter før du aktiverer en ny sensor, både når sensoren har gått tiden ut, når du selv stopper sensoren Før sensorperiodens utgang eller når du har fått "Sensorfeil – skift sensor".



## Finner ikke senderen

Når du aktiverer en ny sender, må den først sammenkobles med mottakeren/mobilen. Dette må du bare gjøre hver 3. måned når du skifter sender. Batteriet i senderen aktiveres når du setter senderen inn i sensorplaten.

1. Sikre at senderen sitter godt fast i sensorplaten, dvs. at du har satt sensoren på kroppen og satt senderen korrekt fast.
2. Kontroller at riktig sender-ID er lagt inn. Se Innstillinger/Sender.
3. Fungerer det å sammenkoble med mottakeren din? Fungerer det i mottakeren men ikke mobilen, følg trinn 5–7 nedenfor. Hvis det ikke går å sammenkoble enten i mottakeren eller mobilen, kan du prøve med trinn 4 nedenfor.
4. Noen ganger hender det at sensoren ikke lykkes med å aktivere batteriet i senderen, da kan du prøve å sette i en ny sensor (maks. 1 ny sensor erstattes på garantien i dette tilfellet).
5. Slå av Bluetooth-funksjonen, vent i ca. 30 sekunder, og sett den på igjen. Av og til kan det hende at du må gjøre dette noen ganger. Vent i 15 minutter for å se om kontakten gjenopptas.
6. Start telefonen på nytt.
7. Fjern andre Bluetooth-enheter (Innstillinger/Bluetooth) midlertidig. Hvis du har mange Bluetooth-enheter tilkoblet til mobilen, kan det bli vanskeligere å sammenkoble en ny sender. Når sammenkoblingen er vellykket, kan du koble de andre Bluetooth-enhetene til igjen.

Opplysninger til Nordic Infucare ved reklamasjon:

1. Sender-ID. Står på utsiden av senderens kartong og på undersiden av senderen.
2. Dato for hendelsen.
3. Gi en kort beskrivelse av problemet.

## Mistet signal

Dette betyr at kontakten mellom sender og mottaker/mobil er midlertidig avbrutt, og at du ikke får noen glukoseverdier. Det kan skyldes at du har kommet utenfor rekkevidden, men det kan også skyldes andre årsaker. Rekkevidden mellom sender og mottaker/mobil er 6 meter.

*OBS! I Iphone får du "Mistet signal" hvis du har «sveipet» opp = slått av G6-appen. G6-appen må alltid kjøre i bakgrunnen.*

### Ved signaltap i mottakeren lengre enn 30 minutter:

Prøv å slå av mottakeren og starte den på nytt igjen. Velg "Slå av" i menyen (ikke "Stopp sensor").

### Ved signaltap i G6-appen lengre enn 30 minutter:

1. Slå av Bluetooth-funksjonen, vent i ca. 30 sekunder, og sett den på igjen. Av og til kan det hende at du må gjenta dette noen ganger. Vent i 15 minutter.
2. Start mobiltelefonen på nytt.
3. Fjern andre Bluetooth-enheter ("Innstillinger/Bluetooth") midlertidig. Mange tilkoblede Bluetooth-enheter kan forstyrre kontakten og føre til signaltap. Du kan koble til de andre Bluetooth-enhetene igjen når kontakten er gjenopprettet.
4. Kontroller at mobiltelefon og operativsystem er kompatible med G6-appen.
5. Fungerer kontakten med mottakeren? Hvis det fungerer i mottakeren men ikke i mobilen, kan dette tyde på at senderen fungerer korrekt, men det kan være et problem som er forbundet med mobiltelefonen din.

### Opplysninger til Nordic Infucare ved reklamasjon:

1. *Sender-ID. Står på utsiden av senderens kartong og på undersiden av senderen.*
2. *Dato for når senderen ble aktivert. Opplysningen finner du under "Innstillinger/Sender".*
3. *Dato og tidspunkt for når du fikk mistet signal.*
4. *Har du prøvd tipsene ovenfor?*
5. *Fungerer det i mottakeren men ikke i appen?*

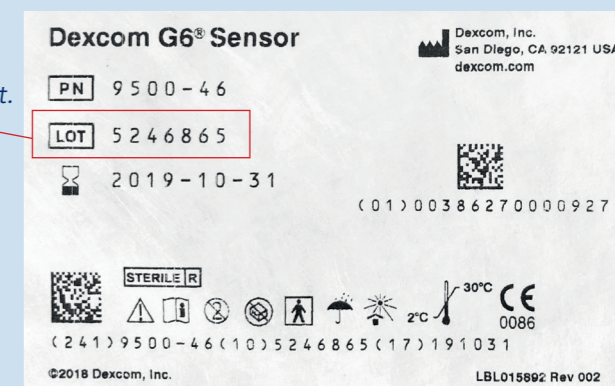
## «Sensorfeil – vent»

Meldingen «Sensorfeil – vent» betyr at sensoren nettopp nå ikke kan levere «sikre» glukoseverdier. Det er alltid sensorrelatert, noe forstyrrer sensoren.

1. Prøv å massere lett rundt sensorplaten.
2. Hvis du har trykket for lite kan det gi «Sensorfeil – vent» og det kan hjelpe at du drikker et par glass vann.
3. Vent i opptil 3 timer, deretter skifter du sensor og foretar en reklamasjon.

### Opplysninger til Nordic Infucare ved reklamasjon:

1. *Lot-nummer (sensor). Står på utsiden av kartongen og på sensorens forpakning, se bildet.*
2. *Dato da sensoren ble satt inn.*
3. *Dato da feilen oppsto.*
4. *Hvor lang tid feilmeldingen «sensorfeil – vent» har vart.*
5. *Hvor på kroppen sensoren var plassert.*
6. *Om brukeren er et barn eller en voksen.*



## «Sensorfeil – bytt sensor»

Sensoren har stoppet fordi systemet har identifisert en feil. Bytt sensor og vent 15 minutter før du starter den nye sensoren. Reklamere sensoren.

### Opplysninger til Nordic Infucare ved reklamasjon:

1. *Lot-nummer (sensor). Står på utsiden av kartongen og på sensorens forpakning, se bildet over.*
2. *Dato da sensoren ble satt inn.*
3. *Dato da feilen oppsto.*
4. *Hvor på kroppen sensoren var plassert.*
5. *Om brukeren er et barn eller en voksen.*

## «Dexcom-serveren kan ikke nås»

Meldingen vises kun i mobilappen.

1. Kontroller tilkoblingen din, både mobildata og Wi-Fi. Slå eventuelt av mobildata og Wi-Fi, og aktiver på nytt.
2. Lukk åpne apper, åpne G6-appen igjen.
3. Start telefonen på nytt.
4. Vent en stund, forsøk igjen.
5. Avinstaller G6-appen og installer den på nytt.
6. Hvis dette kommer under en oppstart på sykehuset, pleier det å hjelpe at du slår av Wi-Fi på mobiltelefonen og bare bruker mobildata under oppstarten. Aktiver Wi-Fi igjen etter oppstarten.

## Følger-appen – «Ingen data»

Følgeren ser raskt om man ikke har kontakt med G6-brukeren. Allerede 7–8 minutter etter at den siste glukoseverdien ble vist - - - og "Ingen data" i følger-appen.

1. Kontroller at det er internettkontakt til både følgerens og G6-brukerens mobiltelefoner.
2. Kontroller om G6-brukeren får glukoseverdier. Hvis G6-brukeren får "Signaltap" eller "Sensorfeil – vent", får følgeren "Ingen data".
3. Be G6-brukeren om å trykke på «Share» (triangelet).
4. Hvis du har flere følgere, kontroller om de andre følgerne får glukoseverdiene eller om de også har "Ingen data".

## Får ingen verdier i Diasend-appen

Når du har koblet sammen G6-appen med Diasend, tar det noen timer før du ser verdiene i Diasend Personal / Diasend-appen. Hvis du tidligere har fått verdier i Diasend-appen, gjør følgende:

1. Logg inn på "Diasend Personal".
2. Velg fanen "Tilkoble app".
3. Velg "Koble fra" under G6-appen.
4. Koble G6-appen til på nytt. Logg inn med din Dexcom-login.
5. Vent til neste dag – hvis det ikke har kommet noen verdier i Diasend Personal eller Diasend-appen, bes du kontakte Diasend-support, se kontaktopplysninger på baksiden av denne brosjyren.

Noen ganger må du slå av [www.diasend.com](http://www.diasend.com) etter trinn 3 og åpne den på nytt, logge deg inn og deretter utføre trinn 4.

## Fabrikkalibrert

Dexcom G6 er fabrikkalibrert, og du angir en sensorkode ved hvert sensorbytte for å kunne bruke systemet uten å kalibrere. Sensorkoden sitter på beskyttelsespapiret på sensorens underside. Hvis man av en eller annen grunn ikke har kunnet angi sensorkoden kan systemet likevel brukes, men da med kalibrering. Du trenger altså ikke å kassere sensoren. Hvis du f.eks. først har aktivert en sensor på mobilen og senere vil starte opp mottakeren, trenger du ikke å legge inn sensorkoden på nytt. Den er registrert i senderen, og innen 10–15 minutter begynner mottakeren å levere verdiene. Likevel er det viktig at du har lagt inn rett sender-ID i mottakeren.

## Godkjent for behandlingsbeslutninger

Med den høye målenøyaktigheten til Dexcom G6 på alle glukosenivåer, selv på det lave måleområdet <3,9 mmol/l, har FDA godkjent Dexcom G6 i den nye ICGM- (Integrated CGM)-klassen\* med særskilt høye krav til målenøyaktighet. Det innebærer at Dexcom G6 er godkjent for behandlingsbeslutninger (dosere insulin og/eller spise karbohydrater) uansett om glukoseverdien er høy, lav eller om det svinger raskt.

**OBS!** Hvis du føler at sensorverdien ikke stemmer overens med hvordan du har det eller hva du har forventet deg, må du likevel ALLTID kontrollere med et fingerstikk.

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

## Avvikende verdier

En av de mest verdifulle egenskapene med G6 er at brukeren slipper fingerstikk – G6 er fabrikkalibrert. Men muligheten for å kalibrere er også verdifull hvis brukeren opplever avvikende verdier. Du må likevel overveie nøye om du skal foreta en kalibrering eller ikke. Vanligvis fungerer systemet best om du lar fabrikkalibreringen få arbeide i fred og ro.

### Det grunnleggende rådet vi gir brukerne, er følgende:

- Når sensorverdien stemmer overens med hvordan du føler deg og hva du har forventet deg, bruk G6 for å ta behandlingsbeslutning som vanlig.
- Hvis du føler at sensorverdien IKKE stemmer overens med hvordan du føler deg eller hva du har forventet deg, må du ALLTID kontrollere med et fingerstikk.
- Hvis forskjellen er mer enn +/- 30 %, må du overveie å gjøre en kalibrering. Hvis du har enkel- eller dobbelpil oppover eller nedover, venter du til glukoseverdien har stabilisert seg.

## Tips for at hefteplasteret skal sitte så godt som mulig

For de fleste som bruker G6 sitter hefteplasteret utmerket i 10 dager, men for en del begynner plasteret å løsne i kantene og faller av før tiden er gått ut. Huden vår varierer fra person til person, noen har mer fet hud, andre mer tørr, noen svetter mye, andre bader og dusjer ofte, og alt påvirker hvor godt et plaster sitter fast på kroppen. Det er viktig å forberede huden godt før du setter fast et plaster som skal sitte i opptil 10 dager. Huden må være ren, tørr og fri for fett, lotion og kremer.

1. Vask huden nøye med en spritserviett. Vask hele området; formålet er å få bort fett og smuss slik at hefteplasteret får beste forutsetning for å sitte godt. Hvis du ikke kan bruke spritserviett, så vask godt med såpe og vann.
2. La tørke godt.
3. Fjern beskyttelsespapiret og sett sensorplaten mot huden. Behold trykket en stund, slik at hefteplasteret får feste seg ordentlig.
4. Trykk på knappen, slipp applikatoren og dra fingeren rundt plasteret noen ganger så plasteret sitter godt. Hvis du har problemer med å få plasteret til å sitte i 10 dager, anbefaler vi at du gnir på det hele veien rundt, 3–4 ganger. Varmen øker hefteevnen.
5. Forsterk med ekstra hefteplaster rundt senderen hvis du ser at hefteplasteret begynner å slippe i kantene. Bruk gjerne G6 «Overpatch», et fint forsterkningshefteplaster som kan bestilles hos Nordic Infucare.
6. Hvis det ofte er vanskelig å få hefteplasteret til å sitte i 10 dager, kan du prøve å sette på et ekstra hefteplaster allerede fra første dag, før hefteplasteret begynner å slippe i kantene. Velg da et hefteplaster som fungerer bra for deg, og sett hefteplasteret rundt senderen, ikke over den.
7. For den som ofte har problemer med å få hefteplasteret til å sitte i 10 dager, kan det også hjelpe at du ikke dusjer eller bader de første 24 timene etter at sensoren ble lagt på.
8. Du som bruker har ansvar for å kontrollere daglig at hefteplasteret sitter godt og forsterke med ekstra hefteplaster ved behov.

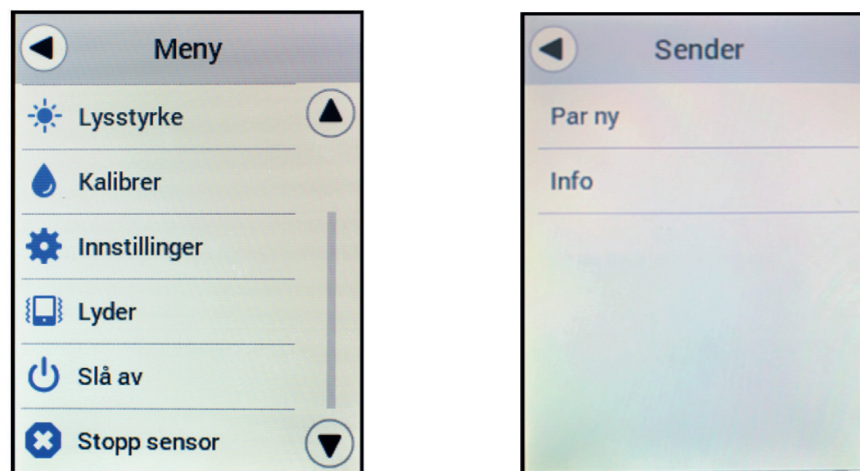
## Når du skal bytte sender

### Dexcom G6-senderen holder i 3 måneder, noen ganger lengre.

Det beste er å vente med å bytte til batteriet er tomt. Senderbyttet skjer alltid samtidig med sensorbyttet. Når batteriet begynner å bli dårlig, får du varsler i mottakeren og/eller i appen. Det første varselet kommer ca. 3 uker før byttet skal skje. **Når batteriet ikke har mer strøm igjen enn for 10 dagers sensorbruk, vises meldingen "Ny sender". Først da må du aktivere den nye senderen din.**

1. Stopp sensoren (hvis den ikke allerede har stoppet). Vent i 15 minutter før du starter en ny sensor.
2. Klikk på "Ny sender" i displayet, og følg instruksjonene.

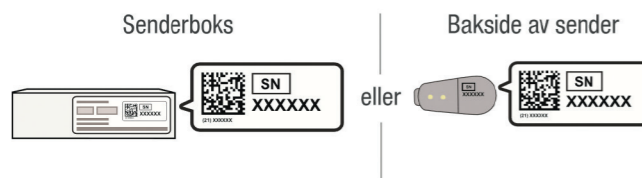
Hvis du av en eller annen grunn vil skifte sender før den går ut, kan du gå inn i hovedmenyen under innstillinger og sendere. Velg parkoble "Par ny", og følg instruksjonene.



Disse bildene er fra mottakeren. Appen ser litt annerledes ut, men rubrikkene er de samme.

3. Legg inn sensorkoden. Angi SN-nummeret på den nye senderen. Nummeret finner du både på baksiden av senderesken og på senderens bakside.

- Oppgi serienummer (SN) fra:



4. Sett i ny sensor i tråd med de vanlige instruksjonene, trykk fast den nye senderen.
5. Vent til parkoblingen er opprettet, og start så sensoren.

Hvis du bruker Dexcom G6-appen, skal du fjerne den utgåtte senderen fra mobilens blåtann-enheter. Gå inn på telefonens innstillinger og blåtann. Der finner du den tidligere parkoblede Dexcom-senderen. Det står DexcomXX, der XX står for de to siste symbolene i senderens nummer. Velg at mobilen skal fjerne/slette den enheten.

## Når du skal bytte mobiltelefon

Når du kjøper en ny mobiltelefon, mister den gamle eller den går i stykker, er det enkelt å flytte G6-kontoen din til den nye mobiltelefonen eller til en annen kompatibel mobiltelefon. OBS! Du behøver ikke stoppe din nåværende sensor.

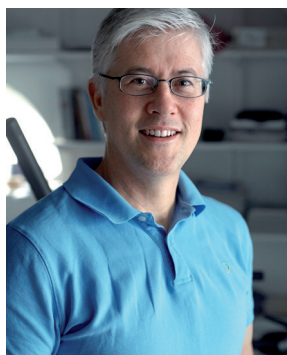
1. Finn frem brukernavn og passord for Dexcom-kontoen din. Brukernavnet ditt finner du under INNSTILLINGER/KONTO i G6 appen.
2. Skriv ned ID-nummeret på den nåværende senderen. Det finner du i din gamle mobiltelefon (innstillinger/sender), på esken til senderen eller i mottakeren dersom du bruker den. Dersom du ikke har noen opplysninger om den aktuelle sender-ID-en, må du fjerne din nåværende sensor, skrive opp nummeret som står under senderen og deretter fortsette med punkt 4.
3. Fjern G6-appen på den gamle mobiltelefonen hvis du har den ennå.
4. Last ned G6-appen på din nye mobiltelefon.
5. Logg inn med Dexcom-kontoen din, brukernavn og passord (du skal IKKE opprette en ny konto)
6. Følg instruksjonene i G6-appen.
7. Godta at dine G6-innstillinger blir importert til den nye mobiltelefonen.
8. Velg INGEN SENSORKODE dersom du allerede har satt inn en sensor tidligere (koden er lagret i senderen). Setter du inn en ny sensor, skriver du inn sensorkoden som vanlig.
9. Skriv inn SENDERENS ID og vent på PARKOBLE.
10. Svar JA på spørsmålet "Har du satt inn en sensor" dersom du har satt inn en sensor tidligere.
11. Når parkoblingen er ferdig, får du verdiene direkte inn i din nye mobiltelefon.
12. Kontroller alarminnstillingene dine.

**Kontroller at din nye mobiltelefon er kompatibel på:**  
<https://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility>



Nordic Infucare distribuerer CGM fra Dexcom i Sverige, Norge, Danmark og Finland og gir omfattende støtte og opplæring. GUIDE FOR DEXCOM CGM er et hjelpemiddel som er utviklet av Peter Adolfsson sammen med Nordic Infucare. Peter Adolfsson er spesialistlege for barnediabetesteamet på Hallands sykehus i Kungsbacka og Halmstad. Han har brukt CGM i sin yrkesutøvelse og forskning siden lanseringen i 1999.

Gjennom årene som har gått har han skaffet seg stor erfaring når det gjelder hvordan man initierer, følger opp og optimerer bruken av CGM, og har hjulpet mange brukere til å nå best mulige resultater.



*Jeg har kommet frem til at man alltid er en vinner. Enten blir det veldig bra med en gang, eller så får du erfaring som du kan bruke neste gang. Jeg vil at du skal bli en vinner etter å ha brukt dette hjelpemiddelet – lykke til!*

Peter

Den produkttekniske informasjonen i denne guiden er tatt fra Dexcom brukerhåndbok «Bruk din G6». Tips og råd, kapittel 14, baserer seg på "Teknisk støtte-guide" fra Dexcom samt praktisk erfaring innenfor Nordic Infucare. Peter Adolfsson er ansvarlig for alle former for behandlingsråd, som bygger både på beviser, og Peters lange kliniske erfaring når det gjelder behandling med kontinuerlig glukosemåling. Konsulter alltid diabetes-teamet ditt før du implementerer rådet i din egen behandling.

Denne guiden erstatter ikke brukerhåndboken for G6. For komplett produktinformasjon henvises til Dexcom G6 brukerhåndbok, Bruke G6, LBL016312 Rev 001 MT25285 eller nyere oppdateringer.

NordicInfu Care • Gaustadalléen 21 • 0349 OSLO • Tel: 22 20 60 00

[diabetessupport@infucare.no](mailto:diabetessupport@infucare.no) • [www.infucare.com](http://www.infucare.com)

[www.cgminfucare.no](http://www.cgminfucare.no)



**Dexcom**<sup>®</sup>