

# Guide för Dexcom G6

– hur du lyckas nå dina mål  
med CGM-behandling



Behandlingsråden är framtagna av Peter Adolfsson, specialistläkare för barndiabetesteamen på Hallands sjukhus i Kungsbacka och Halmstad.

Konsultera alltid ditt diabetesteam innan du implementerar råden i din egen diabetesbehandling.

Denna arbetsbok tillhör: .....



**Making  
Diabetes  
Easier**

by **INFU**care

# FÖRORD

Detta är en guide som visar hur du enkelt startar Dexcom G6 och hur du också kan använda detta hjälpmedel för att nå dina mål.

Guiden vänder sig delvis till dig som är en helt ny CGM-användare men också till dig som har tidigare erfarenheter från CGM.

För dig som är en helt ny CGM-användare rekommenderar vi att du läser guiden steg för steg. Detta gör att du säkerställer att du lär dig vad som är viktigt och att du maximerar nyttan av din nya CGM.

För dig som tidigare använt en annan produkt kan en del av informationen vara välbekant men annat inte. Se gärna delar av informationen som en nyttig repetition och annat för utveckling. Kanske förstärker du redan vunnen kunskap och erfarenhet, men kanske lär du dig också något nytt.

Vi kommer att förmedla helt ny information, specifik för Dexcom G6 och vi kommer att se till att du inte missar något!

***Vad som är viktigt är att du startar där du är och noggrant försöker se vad du vill förbättra med detta nya hjälpmedel. Vad är det som ska bli bättre eller enklare?***

Allt handlar sedan om successiv utveckling! En ökad kunskap ger dig ökad möjlighet att nå dina mål, men detta kommer inte gratis. Vi förstår att detta kräver målmedvetenhet och kontinuerligt arbete. Även om framgången kan utebli på kort sikt vet vi att kunskap och motivation till slut leder till bra resultat.

Med denna guiden vill vi skapa förutsättningar för att du ska få största möjliga nytta och glädje av din Dexcom G6 – allt utifrån dina individuella mål!

Peter Adolfsson

# INNEHÅLL

SID

Att läsa före start av G6	1. Lär känna din Dexcom	4
	2. En enkel och snabb start	6
	3. Behandlingsbeslut	10
Att läsa vid starten	4. Val av olika trendgrafer för analys	12
	5. Vad vill du förbättra med CGM?	14
	6. Vad betyder trendpilarna?	16
	7. Varningar och larm i Dexcom G6	17
Fördjupning	8. Varningar och larm i Dexcom Follow-appen	23
	9. Agera i tid för att förhindra eller minska tiden med hypoglykemi	25
	10. Ta hänsyn till trendpilen när du tar din dos – VUXEN	26
	11. Ta hänsyn till trendpilen när du tar din dos – BARN	28
Tips att läsa på egen hand	12. Dexcom Clarity och Diasend	30
	13. Ta hand om din hud	32
	14. Tips och trix	35

# 1. Lär känna din Dexcom

Med CGM mäts glukosvärdet i fettvävnaden under huden medan blodglukos mäts i blodet. I och med att mätningen genomförs i olika vävnader kan värdet i en CGM och i en blodglukosmätare ibland skilja sig åt. Men var inte orolig, **sammantaget får du betydligt mer information från CGM än med ett enstaka fingerstick och det är precis vad den här guiden handlar om.**

När glukosvärdet är stabilt ser man en stor överensstämmelse mellan sensorglukos och blodglukos. Om värdet ändras snabbt i blodet kan värdena skilja sig åt något eftersom mätningen sker i olika vävnader. Med din Dexcom ser du emellertid inte bara ett värde utan också en trendpil som kan påvisa ett sjunkande eller stigande värde. Se på värdet och trendpilen som sammanlagd information. Vinsten är just att du dels ser värdet, dels åt vilket håll och med vilken hastighet värdet förändras.

Med nuvarande CGM från Dexcom ligger sensorvärdet i genomsnitt endast cirka 5 min efter blodglukosvärdet men vi kommer längre fram att belysa hur du kan använda värdet och trendpilen som sammanlagd information. Det gör vi bland annat i kapitel 9 där vi diskuterar hur man kan agera för att förhindra eller minska tiden med hypoglykemi.

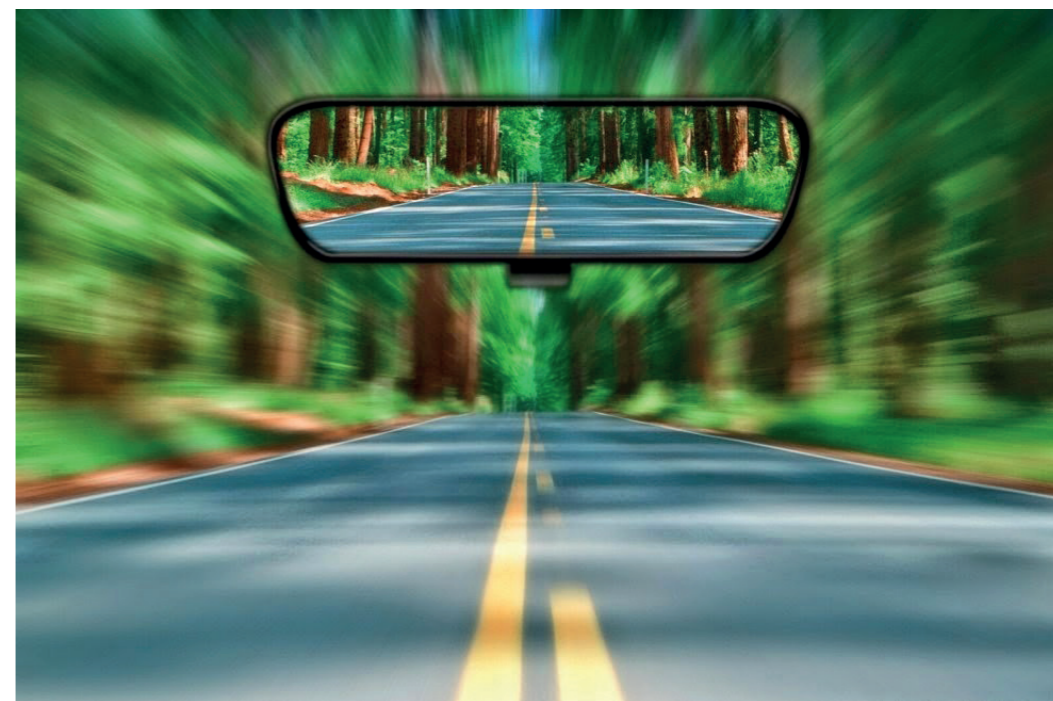
Tänk dig att du kör bil. Att ibland se i backspegeln kan ge en tydlig ögonblicksbild men säger bara något om hur det ser ut vid just denna tidpunkt. Ingen skulle egentligen vilja köra bil medan man bara såg i backspegeln, men detta är vad blodglukosmätning innebär – en skarp ögonblicksbild här och nu – men inget som talar om åt vilket håll eller hur snabbt värdet förändras (se övre bilden till höger).

Med CGM kan du se framåt. Bilden blir inte lika tydlig och exakt men ändå så mycket bättre eftersom du nu ser om vägen svänger åt vänster eller höger, vilket då skulle motsvara om värdet sjunker eller stiger (se nedre bilden till höger).

Genom att se glukosvärdet, trendpilen och trenden ser du vart du är på väg samtidigt som du ser hur snabbt det går. Dina varningar skulle då kunna liknas vid en varning om att du närmar dig diket till vänster eller höger – vilket då skulle kunna motsvara hypo- eller hyperglykemi. Detta kan din Dexcom hjälpa dig med!

Om farten ökar i riktning mot ena eller andra diket vore det också skönt att tidigt få en varning. **Med Dexcom G6 följer en unik möjlighet att aktivera en Varning före akut lågt, vilket innebär att din Dexcom automatiskt beaktar både glukosvärdet och hur snabbt detta förändras för att kunna ge dig en varning 20 minuter innan ett akut lågt värde, d.v.s. 3,1 mmol/l.** En perfekt varning under skola, arbete, idrott, vistelse i trafiken och när du sover. Tänk att kunna förebygga och minska problemen med hypoglykemier!

Det finns också ett larm för akut lågt värde – 3,1-larmet. Detta är ett säkerhetslarm och är alltid aktiverat. Självklart är det bra att åtgärda problem redan innan detta uppstår men skulle du missa en varning eller inte ha aktiverat dessa utgör detta 3,1-larm just något som bidrar till säkerhet – när detta larm aktiveras krävs en akut åtgärd!



Tänk dig att du kör bil. Att ibland se i backspegeln kan ge en tydlig ögonblicksbild men säger bara något om hur det ser ut vid just denna tidpunkt. Ingen skulle egentligen vilja köra bil medan man bara såg i backspegeln, men detta är vad blodglukosmätning innebär – en skarp ögonblicksbild här och nu men inget som talar om åt vilket håll eller hur snabbt värdet förändras.



Med CGM kan du se framåt. Bilden blir inte lika tydlig och exakt men ändå så mycket bättre eftersom du nu ser om vägen svänger åt vänster eller höger vilket då skulle motsvara om värdet sjunker eller stiger.

Genom att se glukosvärdet, trendpilen och trenden ser du vart du är på väg och hur snabbt det går! Dina varningar skulle då kunna liknas vid en varning om att du närmar dig diket till vänster eller höger – vilket då skulle kunna motsvara hypo- eller hyperglykemi. Detta kan din Dexcom hjälpa dig med!

## 2. En enkel och snabb start



### Mobil och mottagare

Med Dexcom G6 kan du använda både en mobiltelefon och/eller en Dexcom G6-mottagare för att se dina värden.

Om du använder en mobil kan andra, nära och kära, följa dina värden via sina egna mobiltelefoner. Detta ger extra trygghet och möjligheten används av många, både barnfamiljer och vuxna med diabetes.

Mobiltelefonen gör det också möjligt att via "molnet" automatiskt ladda upp dina glukosvärden till Dexcom Clarity och Diasend. Detta ger dig och din klinik bra förutsättningar för att t.ex. genomföra uppföljning per telefon alternativt digitala besök via internet. Läs mer i kapitel 12 om hur du kan ha nytta av Dexcom Clarity och Diasend för att ha koll på dina glukosvärden och enklare nå dina mål.

Innan du bestämmer dig för om du vill använda G6-appen i din mobiltelefon är det viktigt att kontrollera att du har en mobiltelefon som är kompatibel med Dexcom G6. Gå in på <https://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility> och kontrollera att din mobilmodell finns med på listan. Där ser du även om ditt operativsystem, d.v.s. IOS eller Android, hunnit bli godkänd. Dexcom G6 är en medicinteknisk produkt och därför ska alla nya modeller och uppdateringar av operativsystemen testas av Dexcom innan de kan adderas till listan för kompatibla enheter. Om du vid din uppstart har ett operativsystem som ännu inte testats och godkänts av Dexcom brukar det ändå gå bra att starta och använda din G6. Var dock extra uppmärksam på att larm och funktioner fungerar som de ska, till dess operativsystemet är godkänt och kontrollera regelbundet informationen i länken ovan för att säkerställa att operativsystemet blir godkänt.

### Förberedelser innan du startar din Dexcom G6

Dexcom G6 är enkel att starta och med den nya applikatorn är insättningen av sensorn också mycket enkel – en knapptryckning och den är på plats. I G6-appen finns en snabbguide som guidar dig steg för steg och det följer också med en snabbguide tillsammans med den tryckta bruksanvisningen.

För dig som ska starta via mobiltelefonen är det viktigt att du genomför de förberedelser som finns i "Tre viktiga steg att göra innan du ska starta Dexcom G6".

Detta innebär:

1. ... att du laddar ner Dexcom- och Diasend-apparna.
2. ... att du skapar Dexcom- och Diasendkonto.
3. ... att du länkar Dexcom-appen till ditt Diasendkonto hemma innan starten. På så sätt kommer din G6-start att gå enklare och snabbare, vilket gör att du kan lägga mer tid på hur du maximalt drar nytta av din Dexcom.

### Fabrikskalibrering

G6 är fabrikskalibrerad och bör inte kalibreras förutom i undantagsfall, se Tips och Trix i kapitel 14. Varje sensor har en sensorkod som du ska ange vid start – i mottagaren eller mobiltelefonen – innan du applicerar sensorn. Sensorkoden är en förutsättning för att inte behöva kalibrera och du finner den på sensorns skyddspapper. Om du inte anger denna kod kommer du alltså att vara tvungen att kalibrera din sensor.

### Sändaren

Sändaren har 3 månaders funktionstid och du anger sändarens ID i både mobiltelefonen och mottagaren om du tänker använda båda. Detta moment är viktigt för att mobiltelefonen/mottagaren ska kopplas ihop med rätt sändare. När du sedan byter sändare efter 3 månader anger du den nya sändarens ID och parkopplar på nytt.

### Sensorn

När du ska sätta en sensor som ska sitta i 10 dagar, som för Dexcom G6-systemet, är det viktigt att förbereda huden väl för att sensorn skall sitta bra. Tvätta huden noga med en alkoholservett för att avlägsna fett och smuts. Låt torka ordentligt. Har du mycket torr eller känslig hud kan du istället tvätta med tvål och vatten och sedan låta det torka ordentligt. I kapitel 13 kan du läsa mer om hur du tar hand om och förbereder din hud för sensoranvändning.

Sprittvätta undersidan av sändaren vid varje sensorbyte för att skapa bästa förutsättningarna för bra kontakt mellan sensor och sändare.

Sätt in sensorn i underhuden och tryck fast sändaren. Dra sedan med fingret runt häftan 3–4 varv för att säkerställa att häftan sitter bra. Varje kväll bör du kontrollera att häftan sitter fast ordentligt. Förstärk med extra häfta vid behov.

När du satt in sensorn och tryckt fast sändaren söker sändaren din mobiltelefon/mottagare för att kopplas. Det brukar ta ett par minuter men kan i enstaka fall dröja upp till 30 minuter. Du finner mer information om detta i Tips och Trix, kapitel 14.

# Dexcom G6 – så fungerar det

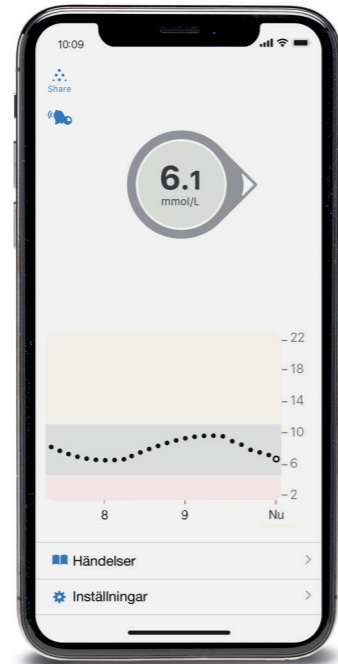


Systemets "hjärna".  
Sänder med Bluetooth.  
Behöver inte laddas.

6 meters  
räckvidd.



6 meters  
räckvidd.



Användarens mobil-  
telefon med G6-app.



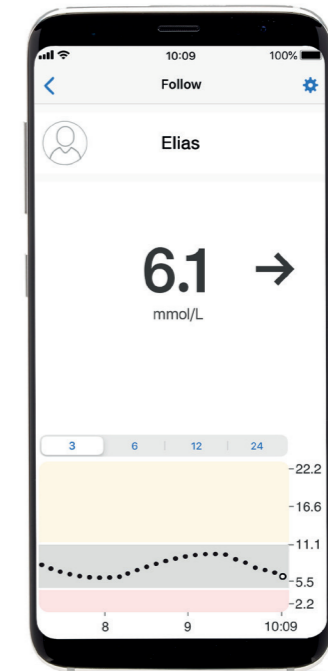
Internet



Internet



Internet



Följarens mobiltelefon  
med Follow-app.

Kontrollera att din enhet är kompatibel på:  
[www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility](http://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility)

# 3. Behandlingsbeslut

Dexcom G6 är godkänd för att du ska kunna fatta behandlingsbeslut, d.v.s. bestämma din dos eller om du behöver inta snabba kolhydrater p.g.a. att du har lågt blodsocker. Detta gäller oavsett om glukosnivån är låg, hög eller om den svänger. Det är dock viktigt att du har all information du behöver, d.v.s. ett värde, en pil och trendkurvan.

## 3 nycklar krävs för behandlingsbeslut:

1. Glukosvärde
2. Trendpil
3. Trendkurva med de tre senaste prickarna



## Ta INTE behandlingsbeslut grundat på information från Dexcom G6...

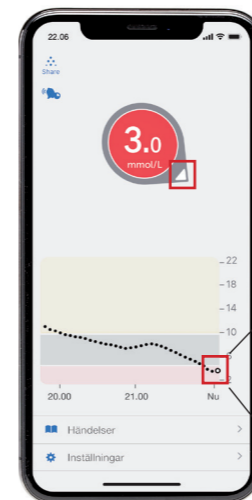
- ... om pilen saknas.
- ... om du inte har tre prickar i trendkurvan under de senaste 15 minuterna.
- ... om dina symtom inte stämmer överens med värdet.
- ... om du upplever att värdet eller trenden inte stämmer med vad du förväntat dig.

**Använd då i stället din vanliga blodglukosmätare!**

## Två situationer när du har extra god nytta av informationen från prickarna:



När glukosvärdet är högre än du önskar och dessutom visar en pil uppåt, tänker man ofta att man ska ta en korrigeringsdos. Kolla på prickarna innan du bestämmer din dos. Ibland kan det visa sig att glukosvärdet redan börjat plana ut och det kan vara bättre att avvakta eller ta en mindre dos. Genom att värdera även prickarna innan du tar en korrigeringsdos, minskar du risken för att ta för mycket insulin, vilket i sin tur kan orsaka dig ett lågt glukosvärde senare.



När glukosvärdet är lågt och du redan gjort en åtgärd, t.ex. tagit druvsocker, är det bäst att fokusera på prickarna i trendgrafen. Då ser du snabbare när glukosvärdet planar ut och risken är mindre att du "äter för mycket" vilket kan leda till en kraftig rekyl.



Med Dexcom G6 följer ytterligare en unik möjlighet: Du kan välja att granska förändringarna via en 1-timmesskärm. Detta gör att prickarna, d.v.s. varje 5-minutersvärde, separeras tydligare och du ser enklare om värdet planar ut och börjar normaliseras.

Att granska varje prick/värde är ett perfekt sätt att snabbt skapa kontroll efter du genomfört en åtgärd till följd av ett högt eller lågt värde.

Varje prick motsvarar ett 5-minuters värde. Trendpilen baseras på information cirka 15 minuter bakåt.

- Pilarna bygger på de tre senaste prickarna.
- Prickarna uppdateras var 5:e minut och ger dig snabbare information om "vändning" av glukosvärdet, t.ex. när det går från snabbt sjunkande till stabil glukosnivå.
- Tips! "Vändningen" ser du ännu tydligare i 1-timmesskärmen.

# 4. Val av olika trendgrafer för analys

I Dexcom har du möjlighet att se flera olika trendgrafer: 1-, 3-, 6-, 12- och 24-timmarsgrafer. De olika trenddiagrammen är viktiga analysinstrument. Nu ska du få lära dig mer om dessa.

När du bestämt dig för vilka mål du vill uppnå genom att använda Dexcom CGM (se sidan 14–15) ska detta kopplas till ett aktivt användande av varningar och larm. Du kan nu också länka ihop dessa mål med de trenddiagram som du har mest nytta av att använda för att analysera de särskilda situationer som ibland kan uppstå.

När du startar mottagaren eller G6-appen visas alltid standardtrenden, d.v.s. 3-timmarstrenden. Det är den mest användbara trend grafen i vardagslivet.

De andra trendgraferna är viktiga när du vill analysera specifika situationer, se bilderna på nästa sida. Där får du exempel på hur du kan använda de olika graferna, beroende på vad du vill analysera.

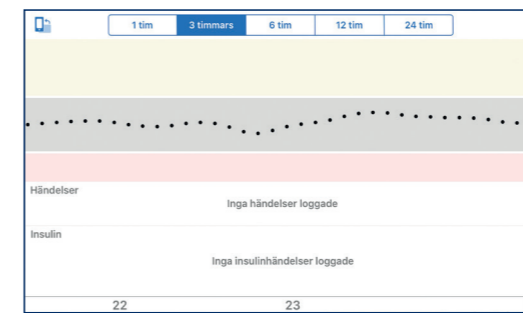
Daglig eller situationsanpassad analys kan genomföras via din mobiltelefon eller mottagare. Genom att ladda ned data till Dexcom Clarity eller Diasend kan du dessutom identifiera mönster från flera dagar och nätter. Använder du G6-appen laddas dina värden över automatiskt. Du som använder G6-mottagaren laddar ner dina värden till Diasend och/eller Dexcom Clarity via en dator med hjälp av kabeln som du använder till din G6-laddare.

Det är bra att genomföra både egna direkta analyser och att regelmässigt ladda ned data på egen hand hemma för analys, exempelvis varje vecka.

## Tips för att upptäcka snabba förändringar/vändningar

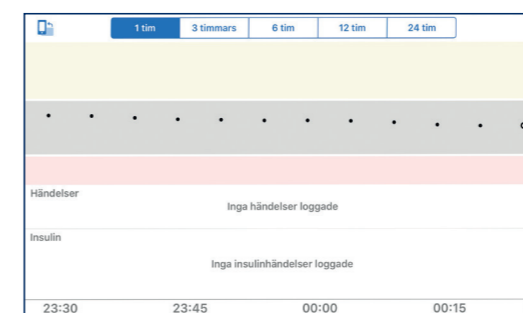
Man kan använda både pilarna och prickarna i trenddiagrammet för att följa glukosförändringarna. Pilarna baseras på information cirka 15 minuter bakåt. Prickarna uppdateras var femte minut. Det snabbaste sättet att ta reda på om glukosvärdet har vänt, t.ex. efter en hypoglykemi som man åtgärdar, är att man släpper fokus på pilarna och i stället fokuserar på prickarna. Den bästa grafen för att göra detta i är 1-timmarsdiagrammet.

Du kan välja mellan 1-, 3-, 6-, 12- och 24-timmarsgrafer beroende på vad du vill analysera. När du startar mottagaren eller G6-appen är det alltid 3-timmars trenden som visas. Tryck lätt med ett finger på mottagarens display för att välja någon av de övriga trendgraferna. Vänd mobilen/G6-appen till liggande läge och tryck lätt på displayen för att välja de övriga trendgraferna i G6-appen.



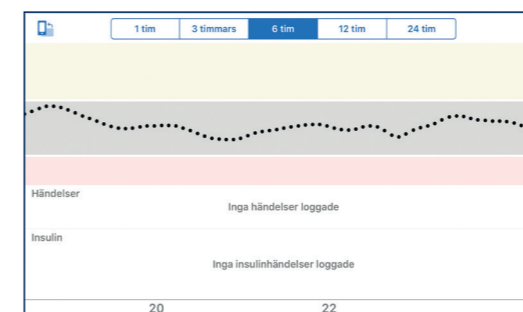
## 3-timmars trend

- Det här är standardtrenden som alltid visas när du startar mottagaren.
- Använd den vid måltider och den närmaste tiden efter att du har ätit.
- Använd den vid fysisk aktivitet.
- Vardagstrenden.



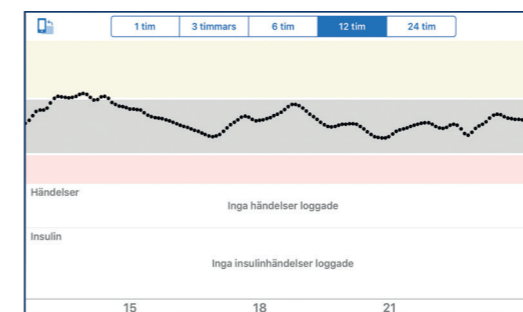
## 1-timmars trend

- Kontrollera snabba förändringar, t.ex. om ditt glukosvärde har varit lågt och du har åtgärdat det.



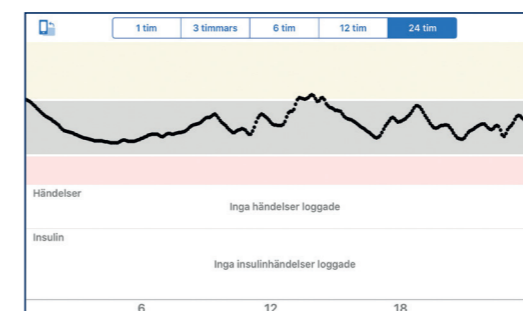
## 6-timmars trend

- Utvärdera effekten av långverkande insulin/basaldos.
- Analysera måltider som innehåller långverkande kolhydrater eller fettrika måltider.
- Analysera perioder efter fysisk aktivitet.



## 12-timmars trend

- Analysera natten.
- Utvärdera effekten av långverkande insulin (t.ex. under natten).










## 24-timmars trend

- Analys av hela dygnet.
- Generell översikt – har det varit bra?
- Reflektion över dagen som helhet, över allt som har hänt.



## 6. Vad betyder trendpilarna?

Med hjälp av trendpilarna kan du se om ditt glukosvärde är stabilt, stigande eller fallande och hur snabbt ditt glukosvärde förändras.

<b>Konstant</b> 	Glukosvärdet är stabilt (stiger/sjunker inte mer än 0,06 mmol/l per minut). Glukosvärdet kan <b>stiga eller sjunka med upp till 0,9 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Stiger långsamt</b> 	Glukosvärdet stiger 0,06–0,11 mmol/l per minut. Om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det <b>stiga upp till 1,7 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Stiger snabbt</b> 	Glukosvärdet stiger 0,11–0,17 mmol/l per minut. Om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det <b>stiga mellan 1,7 och 2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Stiger mycket snabbt</b> 	Glukosvärdet stiger mer än 0,17 mmol/l per minut. Om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det <b>stiga mer än 2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Sjunker långsamt</b> 	Glukosvärdet sjunker 0,06–0,11 mmol/l per minut. Om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det <b>sjunka upp till 1,7 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Sjunker snabbt</b> 	Glukosvärdet sjunker 0,11–0,17 mmol/l per minut. Om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det <b>sjunka mellan 1,7 och 2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Sjunker mycket snabbt</b> 	Glukosvärdet sjunker mer än 0,17 mmol/l per minut. Om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det <b>sjunka mer än 2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>
<b>Blank (ingen pil)</b>	Om ingen förändringshastighet visas: Systemet kan inte beräkna hur snabbt glukosvärdet stiger eller sjunker vid detta skede.



### Tips från Peter:

Överreagera inte i början när du tittar på trendpilarna. Tänk först exempelvis på när du sist tog en insulindos, när du sist åt eller drack något, om du just genomfört eller planerar att genomföra en fysisk aktivitet, m.m. Ta detta i beaktande. Väg samman sensorvärdet, ditt trenddiagram och pilarna. Genom att värdera denna sammanlagda information kan du sedan vidta rätt åtgärd och uppnå goda resultat.

## 7. Varningar och larm i Dexcom G6



### Ljud

Alla varningar upprepas var 5:e minut till dess att du bekräftar varningen. Använder du mottagaren kommer alla larm och varningar med vibration först och efter 5 minuter kommer första ljudlarmet som sedan upprepas var 5:e minut. Det innebär att det är enkelt att vara diskret, bekräftar du varningen på vibrationen så aktiveras inte ljudlarmet.

Fabriksinställningen är:

Hög varning	2 pip
Låg varning	3 pip
Akut Låg 3,1	4 pip
Snart akut låg	6 pip

Du kan själv välja andra ljud i din G6-app. I mottagaren däremot är det givna ljud, men med möjlighet att välja intensitet. Använder du G6-mottagaren kan du testa de olika ljuden genom att gå till INSTÄLLNINGAR/PROFILER/TESTA.

### Generellt om varningar

Du väljer själv vad du vill aktivera. Starta med den viktigaste varningen som hjälper dig att nå målen. Du kan alltid justera dina varningar – lägga till eller ta bort. Se detta som en hjälp! Tidigare aktiverade man många varningar och detta ledde till en "larmtrötthet" – vi ser hellre att du fokuserar på vad som är bra för dig.

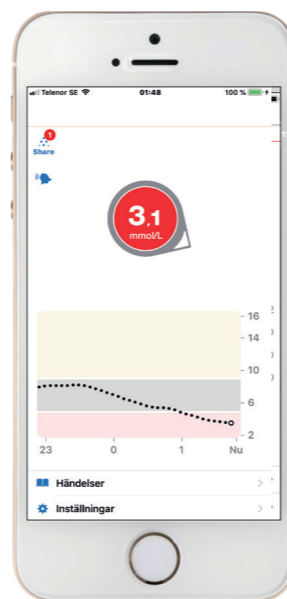
### Varningar för lågt glukos

Hypoglykemier eller låga glukosvärden är en del av vardagen vid typ 1-diabetes. En individ utan diabetes kan ha glukosvärden under 4 mmol/l till och från och vad som sker i anslutning till sådana tillfällen är att individens insulinnivåer direkt regleras ned. Parallellt med detta regleras motreglerande hormoner upp vilket säkerställer att glukosvärdet stiger. Det är också de motreglerande hormonerna som ger dig symptom vid ett lågt glukosvärde. För individen med diabetes kompliceras detta samspel av att insulin tillförs subkutant och inte direkt till blodet. En eventuell justering av insulinmängden ger därför effekt först en tid senare. Detta innebär att du behöver arbeta mer förebyggande för att minska förekomsten av hypoglykemier. Detta kan du göra med hjälp av Dexcom CGM. Skulle en hypoglykemi ändå uppstå med ett tydligt lågt glukosvärde har du också ett direkt stöd i form av ett säkerhetslarm.

Nu ska du få veta mer om varningar/larm vid lågt glukosvärde.

### Larm för Akut lågt glukos – 3,1-larmet

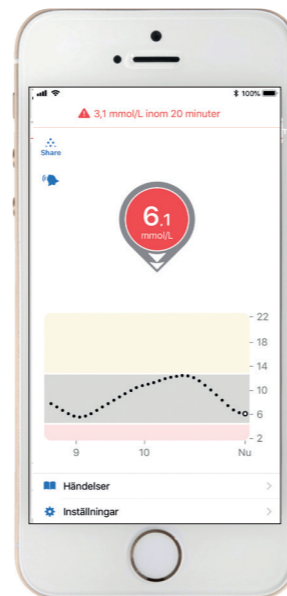
I Dexcom G6 finns ett unikt förinställt säkerhetslarm, som aktiveras när sensorvärdet är 3,1 mmol/l eller lägre (beroende på hur fort blodsockret sjunker). Detta är ett säkerhetslarm och kan därför inte justeras eller stängas av. Självklart ska larmet leda till en direkt åtgärd. Skulle larmet te sig felaktigt kan du alltid kontrollera med ett blodglukosvärde men ett uttalat lågt värde kan också leda till att du läser siffror felaktigt eller helt enkelt "tänker fel". Aktiveras 3,1-larmet rekommenderas därför först en åtgärd i form av snabbverkande glukos. Ett blodsockervärde kan du alltid kontrollera direkt efter du startat behandlingen av det låga glukosvärdet. När du bekräftat 3,1-larmet kommer det, för din säkerhets skull, att upprepas efter 30 min om du fortfarande har ett glukosvärde på 3,1 mmol/l eller lägre.



### Varning för Snart akut lågt glukos

"Snart akut låg" är en ny unik varning i Dexcom G6 för att förstärka din möjlighet att undvika hypoglykemier. Den ger dig en varning när glukosnivån beräknas vara 3,1 mmol/l inom 20 minuter om det fortsätter i samma hastighet som nu. Sjunker det snabbt kan varningen aktiveras redan vid värden kring 5–6 mmol/l men sjunker det långsamt kan varningen till och med aktiveras vid värden under 4 mmol/l. Akut åtgärd rekommenderas när varning för Snart akut lågt glukos aktiverats.

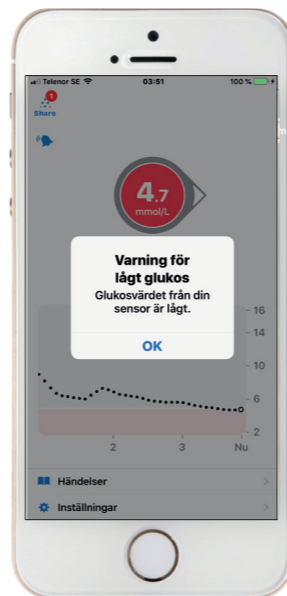
*OBS! Om du har aktiverat varningar för både Snart akut lågt och Lågt glukos och Snart akut lågt aktiveras på en högre nivå än du ställt in Lågt glukos på, kommer inte varningen för Lågt glukos att aktiveras. Detta för att undvika att du får för många varningar tätt inpå varandra.*



### Varning för Lågt glukos

Du ska använda varningen för Lågt glukos för att förhindra låga blodsockervärden. Varningen för Lågt glukos bör därför ställas på en nivå så att du hinner förhindra en hypoglykemi, vanligtvis på 4–4,5 mmol/l. Då hinner du ta ställning till om du behöver äta extra kolhydrater och eventuellt stoppa din pump för att förhindra att du får en hypoglykemi. Beroende på tillfälle och eventuell oro för att få lågt blodsocker kan varningsnivån för Lågt glukosvärde ställas ännu högre. Du kan justera nivån från 3,3 till 5,6 mmol/l.

Välj den nivå där du vill bli varnad. En tillfällig ändring kan t.ex. gälla vid fysisk aktivitet, alkoholintag och inför sänggående. Poängen är att du ska vidta åtgärder innan nivån är så låg att du är påverkad. Då kan du minimera risken för hypoglykemi och känna dig trygg!



### Upprepa varning för lågt glukos

För att undvika att ha ett fortsatt lågt värde under en lång tid efter att du har fått en varning och bekräftat den, kan du välja att få en ny varning genom att använda upprepningfunktionen. Överväg noga innan du ställer in upprepning för lågt blodsocker, då du har flera andra möjligheter att få varningar som kan hjälpa dig, exempelvis Snart akut låg och 3,1-larmet. För många varningar kan upplevas som störande. Använd därför funktionen "upprepa" när du känner att du verkligen har nytta av den.

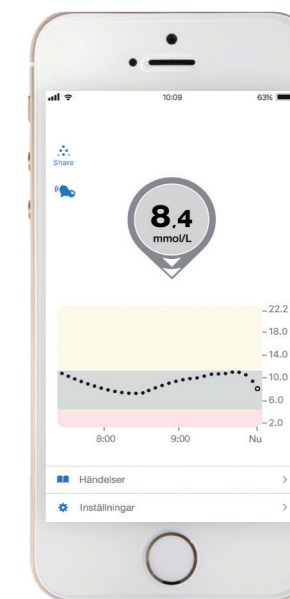
### Varning för sänkingshastighet

Du kan också ställa in en varning för snabbt sjunkande glukosvärde för att tidigt upptäcka om glukosvärdet snabbt är på väg nedåt. Det hjälper dig att agera i tid och förebygga lågt glukosvärde, i synnerhet i samband med fysisk aktivitet. Du kan välja mellan två nivåer; att få en varning vid enkel- eller dubbelpil d.v.s. vid Snabbt sjunkande respektive Mycket snabbt sjunkande.

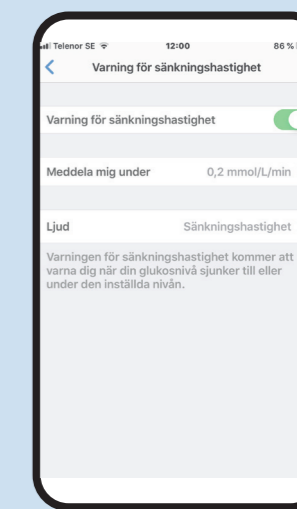
För att aktivera varning vid enkelpil väljer du 0,1 mmol/l/min i G6-appen och 0,11 mmol/l/min i G6-mottagaren.

För att aktivera varning vid dubbelpil väljer du 0,2 mmol/l/min i G6-appen och 0,17 mmol/l/min i G6-mottagaren.

Om du väljer att vänta med att ställa in varningar för förändringshastigheten kommer du ändå att se pilarna på skärmen.



### Inställningar



## Varningar för högt glukos

### Varning för högt glukos

Detta är en varning som du kan använda för att kunna ta ställning till att agera i tid – exempelvis redan vid 8–9 mmol/l. Ett annat alternativ, framförallt om du ser på din mottagare (för att hålla benämningarna enhetliga och konsekventa) eller mobiltelefon ofta, kan vara att ha varningen satt på en högre nivå där du verkligen måste agera. Ditt val kan också handla om hur många varningar du vill ha under en dag. Observera att åtgärder förstås kan vidtas även om du inte fått någon varning. Detta kan liknas vid en väckarklocka – en del sätter en tidig tid och snoozar ett antal gånger innan de går upp, andra sätter en tid och går upp så snart det ringer. Välj en nivå som passar just dig. Om du har ett högt HbA1c startar du lämpligtvis med en högre nivå eftersom du annars kommer att få väldigt täta varningar. Du kan senare justera ned nivån steg för steg i takt med förbättrade värden. Valbar nivå för Högt varning är 6,7–22,2 mmol/l.

**Tips!** Om du vet vad du haft i medelglukos de sista två veckorna kan du utgå från detta värde och ställa in Varning för högt glukos några mmol/l högre, för att undvika alltför många larm första tiden.



### Upprepa varning för högt glukos

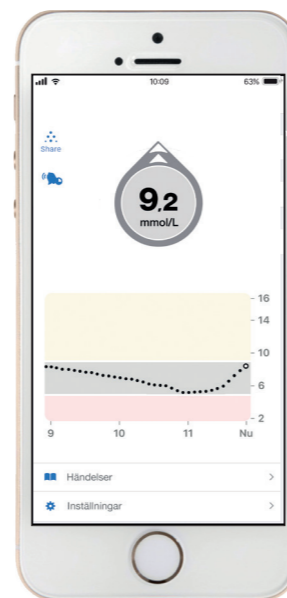
För att undvika att ligga högt under en lång tid efter att du har fått en varning och bekräftat den, kan du välja att få en ny varning genom att använda upprepningsfunktionen. Du kan välja att få en varning i upp till 240 minuter efter att du bekräftat den första varningen. Om du tar en korrektionsdos efter första varningen är det sedan bra att få en ny varning om inte blodsockret gått ner som förväntat. Välj då en tid som också innebär att insulinet ska ha hunnit ge effekt, förslagsvis efter 1,5–2 timmar, beroende på vilken insulinart du använder. Alltför täta korrektionsdoser innebär alltid en överlappning av doserna och en risk för att en hypoglykemi uppstår senare!

### Varning för höjningshastighet

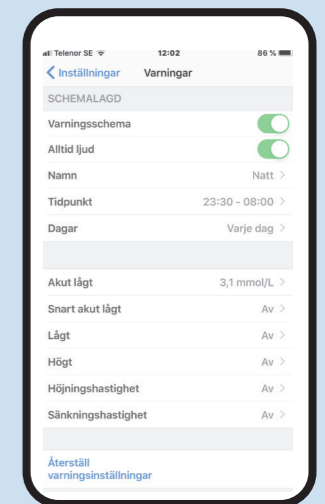
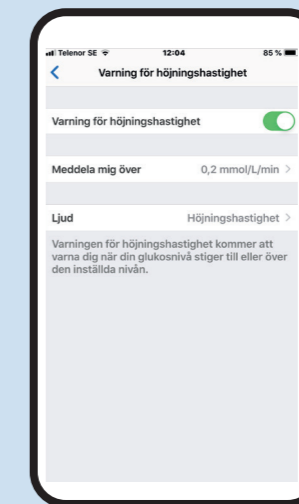
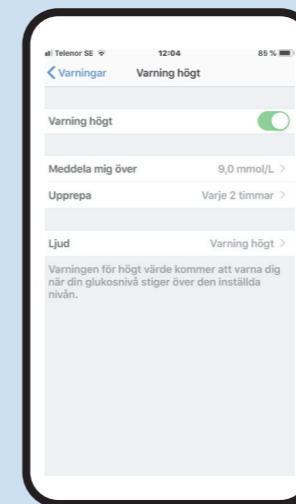
För att tidigt upptäcka att blodsockret stiger snabbt, t.ex. om du råkat glömma din måltidsdos eller missbedömt antalet kolhydrater i din måltid, kan du ställa in en varning för snabbt stigande glukosvärde. Du kan välja mellan två nivåer; att få en varning vid enkel- eller dubbelpil, d.v.s. vid snabbt stigande, 1,7–2,5 mmol/l per 15 min respektive mycket snabbt stigande, vilket innebär snabbare än 2,5 mmol/l på 15 min. Om du väljer att vänta med att ställa in varningar för förändringshastighet kommer du ändå att se pilarna på skärmen.

För att aktivera varning vid enkelpil väljer du 0,1 mmol/l/min i G6-appen och 0,11 mmol/l/min i G6-mottagaren.

För att aktivera varning vid dubbelpil väljer du 0,2 mmol/l/min i G6-appen och 0,17 mmol/l/min i G6-mottagaren.



## Inställningar

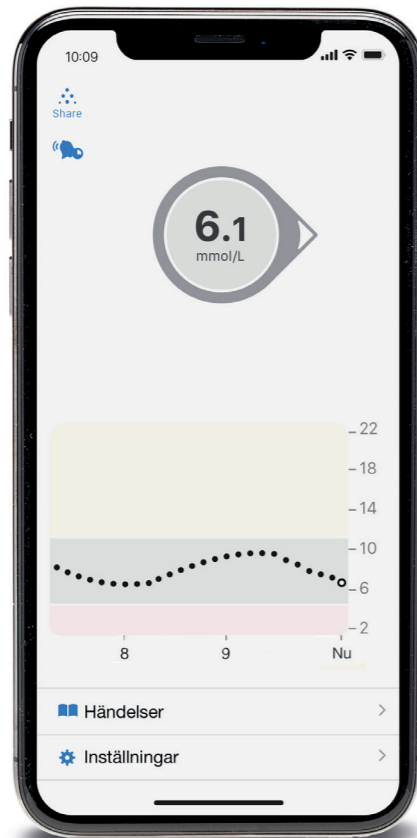


## Nattprofil – varningsschema – i G6-appen

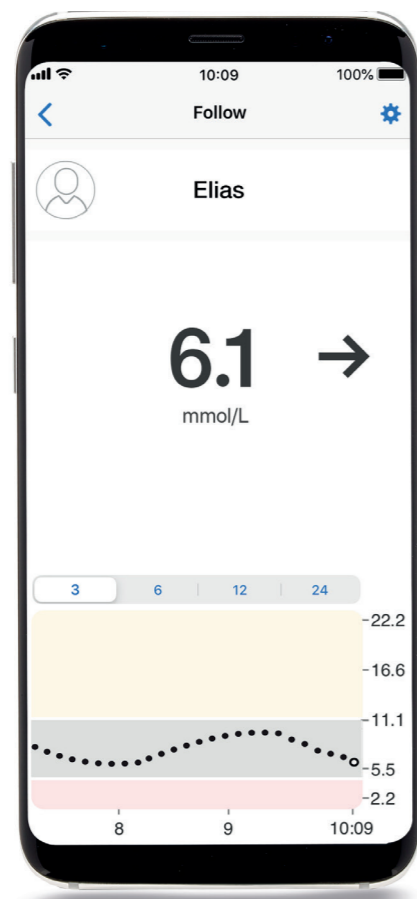
Ibland vill man ha olika varningar på dagen och t.ex. natten. I Dexcom G6-appen kan du ställa in en extra varningsprofil. Du bestämmer själv vilka dagar och tider den ska gälla för. Vanligast är att man vill ha en separat profil för natten med andra nivåer för t.ex. Låg varning. Ett annat exempel kan vara om du gör något speciellt och då vill ha en annan typ av varning.

Aktivera Varningsschema under Varningar och bestäm sedan vilka varningar du vill ha för din extra profil.

## 8. Varningar och larm i Dexcom Follow App



Användarens mobiltelefon med G6-app.



Följarens mobiltelefon med Dexcom Follow-appen. Du kan ha upp till 5 följare och det är enkelt att byta och bjuda in nya följare. Som följare kan du följa upp till fem personer, t.ex. om det är flera i familjen med diabetes.

### Dexcom följarapp

I Dexcom G6-systemet ingår Dexcom Follow App – en följarapp som du kan välja att använda om du vill. Det innebär att du kan bjuda in någon du känner förtroende för att följa dig. Följaren ser dina glukosvärden och kan också få egna larm i sin app vilket betyder att du kan få extra stöd i t.ex. akuta situationer. Du bestämmer själv om du vill att någon ska "följa dig" och du kan också när som helst koppla bort följaren. Du kan ha upp till 5 följare och det är enkelt att byta och bjuda in nya följare.

**Tips!** När du bjuder in följare är det klokt att ha en öppen och rak diskussion om när du vill att följaren ska kontakta dig. Vem ska få första varningen om t.ex. ett förestående lågt värde? Kom överens om när du vill ha hjälp och när du vill att man inte ska höra av sig. På detta vis blir följarappen ett fantastiskt bra stöd samtidigt som ni kan undvika konflikter och irritation. Följarappen utgör också ett bra verktyg när man vill pröva att lämna över ansvar till en användare – exempelvis en ung person som ska sova över hos en kamrat eller klara sig på egen hand under en helg.

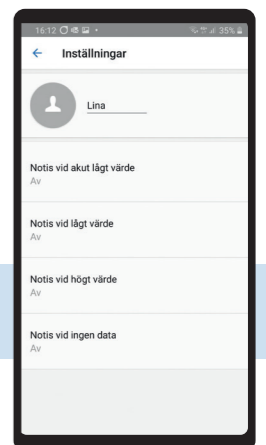
**OBS!** Det måste finnas internetkontakt hos både G6-användaren och följaren för att ni ska kunna dela värden.

### Varningar i följarappen

I följarappen kan du ställa in helt skilda varningar från de som är inställda i användarens G6-app. Dessutom kan var och en som följer ha olika larminställningar. Följande varningar kan du som följer aktivera och justera i följarappen:

- Akut meddelande om låg nivå (3,1 mmol/l eller lägre)
- Meddelande om låg nivå
- Meddelande om hög nivå
- Meddelande om inga data

Välj Inställningar i följarappen och klicka på Redigera för att justera inställningarna.

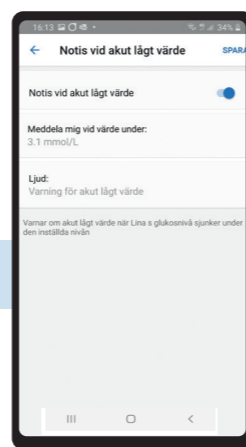


Inställningar larm.

## Akut meddelande om låg nivå

Den här varningen motsvarar 3,1-larmet i G6-appen, alltså ett larm för att förhindra riktigt låga glukosvärden där användaren riskerar att få en svår hypoglykemi. I följareappen kan du ställa in larmet på en ännu lägre nivå än 3,1 mmol/l, i de fall där du ska vara en sista livlina, ifall inte G6-användaren agerat.

Valbara glukosnivåer: 2,2–3,1 mmol/l, fabriksinställning 3,1 mmol/l

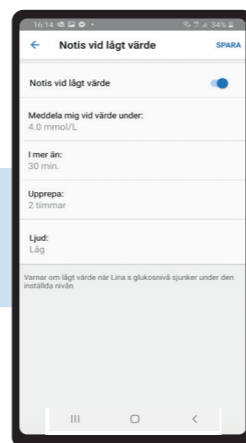


## Meddelande om låg nivå

Välj den nivå där du vill få varningen. Ibland är det bra att även ställa in en tidsperiod som glukosvärdet ska ha varit under den nivån, innan du som följare får varningen, t.ex. att du får en varning när glukosvärdet varit lägre än 4 mmol/l i mer än 30 minuter.

OBS! Tänk på att fabriksinställningen är med 30 minuters fördröjning.

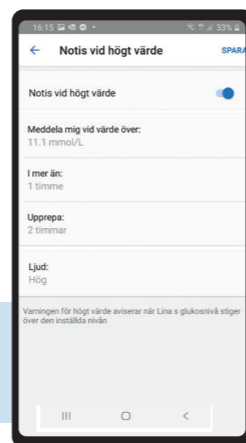
Valbara glukosnivåer: 3,3–5,6 mmol/l, fabriksinställning 3,9 mmol/l  
Valbar tidsfördröjning: 0–2 timmar, fabriksinställning 30 min  
Upprepning efter: 0–2 timmar, fabriksinställning var annan timme



## Meddelande om hög nivå

Vilken nivå man väljer för den höga varningen skiljer sig mycket mellan olika individer och olika behov. Är du förälder till ett mindre barn, där du är den som har ansvaret för blodsockernivån vill du förmodligen ha en varning redan på en lägre nivå, eventuellt 7–9 mmol/l. Är du i stället förälder till en tonåring agerar du kanske mer som "back up" och ställer nivån 2–4 mmol/l högre än vad din tonåring har inställt, alternativt samma nivå med t.ex. 1 timmes fördröjning. Ska du stödja någon som bor ensam för att förhindra en ketoacidosis kanske du väljer en nivå på 14 mmol/l i mer än 2–4 timmar. Anpassa dessa val till hur ni vill samarbeta just nu. Justera efter hand vid behov.

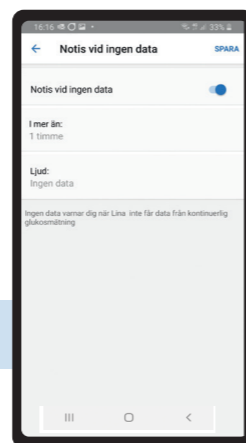
Valbara glukosnivåer: 6,7–22,2 mmol/l, fabriksinställning 11,1 mmol/l  
Valbar tidsperiod: 0–6 timmar, fabriksinställning 1 timme  
Upprepning efter: 0–6 timmar, fabriksinställning var annan timme



## Meddelande om inga data

För att du som följare alltid ska känna dig trygg behöver du veta om du får glukosdata eller inte, utan att ständigt behöva titta på din mobil. Det kan bli tillfälliga avbrott, t.ex. om inte båda har internetkontakt eller om G6-användaren har fått meddelande Sensorfel – vänta. Då är det bra att kunna aktivera Meddelande om inga data. Du väljer själv hur lång tidsperiod avbrottet ska vara innan du får en varning.

Valbar tidsperiod: 30 minuter–6 timmar, fabriksinställning 1 timme



## 9. Agera i tid för att förhindra eller minska tiden med hypoglykemi

Utöver ditt glukosvärde kan du lägga till den information som trendpilarna ger dig för att förebygga lågt glukosvärde. Genom att titta på glukosvärdet och pilens riktning kan du ta beslut i god tid. Du kan agera i tid innan ett lågt värde uppstår och du kan då t.ex. justera en basaldos eller lägga till kolhydrater för att sedan följa effekten mer detaljerat. Obs! När du gjort en åtgärd är det bra att gå över till 1-timmesgrafnen för mer noggrann kontroll.

Följande exempel baseras på att ett glukosvärde <4,0 mmol/l anses vara ett lågt värde. Denna nivå är bra att ha som riktlinje när du ska undvika att få hypoglykemi. Förslagen nedan är baserade på hur snabbt glukosvärdet sjunker vid respektive trendpil. Om du till exempel har ett värde på 6 mmol/l och trendpilen pekar rakt nedåt betyder det att glukosvärdet kan ha sjunkit 1,7–2,5 mmol/l efter 15 minuter, d.v.s. att ditt glukosvärde skulle kunna vara 3,5 mmol/l. För att förebygga hypoglykemi i en liknande situation behöver du värdera om du ska vidta en åtgärd redan vid 6 mmol/l + trendpil nedåt genom att direkt justera basaldos och/eller tillföra kolhydrater. Väljer du att avvakta en sådan åtgärd rekommenderas tät kontroll. Använd då gärna 1-timmesgrafnen.

Pilens riktning	Innebörd:	Värdera att vidta åtgärder när ditt glukosvärde är:
	Ditt glukosvärde är relativt stabilt, men kan stiga/sjunka <b>upp till 0,9 mmol/l på 15 minuter.</b>	<b>4,9 mmol/l</b> Tips! Om du sitter still eller tänker äta snart kan du vänta och se vad som händer med trenden. Om du är aktiv och rör på dig kanske du behöver äta något extra för att förhindra att glukosvärdet börjar falla.
	Ditt glukosvärde sjunker långsamt, <b>upp till 1,7 mmol/l på 15 minuter.</b>	<b>5,7 mmol/l</b>
	Ditt glukosvärde sjunker snabbt, <b>upp till 2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>	<b>6,5 mmol/l</b> Tips! Om du är fysiskt aktiv kan du behöva äta snabba kolhydrater trots att ditt glukosvärde är högre än 6,5 mmol/l.
	Ditt glukosvärde sjunker mycket snabbt, <b>&gt;2,5 mmol/l på 15 minuter.</b>	<b>≥6,5 mmol/l</b> Tips! Om du är fysiskt aktiv kan du behöva äta snabba kolhydrater när ditt värde är högre än 6,5 mmol/l för att vara säker på att du har tillräckligt med tid för att förebygga hypoglykemi.



### Tips från Peter:

Kom ihåg att du oftast måste äta snabba kolhydrater vid högre värden om du deltar i fysiska aktiviteter än om du sitter still för att få tillräckligt med tid för att kunna förhindra låga glukosnivåer. Testa detta på ett strukturerat sätt så att du får en fungerande modell.

# 10. Ta hänsyn till trendpilen när du tar din dos – VUXEN

1. Trendpil	2. Korrektionsfaktor <i>Välj den färg som stämmer med din korrektionsfaktor.</i>	Dag	Natt	Fysisk aktivitet	3. Korrigerig av insulindos antal enheter <i>Överväg att öka eller minska din dos enligt 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

## Så här använder du den här tabellen:

1. När du ska ta insulin, bestäm din dos som vanligt utifrån ditt glukosvärde och det du eventuellt kommer att äta.
2. Se vilken trendpil du har just nu på din G6 app/mottagare och välj motsvarande trendpil i kolumn 1.
3. Följ sedan den färg som stämmer överens med din korrektionsfaktor, se kolumn 2.
4. Överväg att lägga till eller minska din dos utifrån förslaget i kolumn 3.

**Det är viktigt att du alltid väger in andra faktorer som kan påverka dosens storlek innan du fattar beslut, t.ex.:**

- När togs den senaste dosen?
- Fysiskt aktiv eller ska vara fysiskt aktiv?
- Infektion, stress eller andra faktorer som påverkar ditt insulinbehov?

### Exempel:

1. Om din korrektionsfaktor är 2,5, d.v.s. 1 E sänker ditt glukosvärde 2,5 mmol/l, betyder det att du ska följa den gula raden.
2. Beräkna din insulindos utifrån aktuellt glukosvärde och vad du eventuellt har tänkt att äta.
3. Har du samtidigt dubbelpilar uppåt kan du överväga att öka den beräknade dosen med 3,5 E.

Din korrektionsfaktor innebär hur mycket 1 E insulin sänker ditt glukosvärde. Många använder den så kallade 100-regeln som en utgångspunkt för att räkna ut korrektionsfaktorn. Ta hjälp av ditt diabetesteam för att räkna ut och diskutera din personliga korrektionsfaktor.

Fyll i din korrektionsfaktor i rutorna nedan. Använder du olika faktorer för dag, natt och fysisk aktivitet finns det plats även att skriva ner det. Om din korrektionsfaktor ligger på gränsen till en annan rad i tabellen, kan du behöva justera med mindre/mer insulin än kolumn 3 föreslår. Använd försiktighetsprincipen!

Dag	Natt	Fysisk aktivitet

### Tänk på...

- ... att en korrektionsdos inte alltid är den bästa åtgärden. Ibland är det klokt att avvakta och bara ta lärdom av det aktuella tillfället.
- ...att inte ta doser för tätt, vänta 1,5–2 timmar mellan doserna, såvida du inte är van eller kommit överens om något annat med ditt diabetesteam.
- ...att innan du bestämmer dos, väga in vad du har gjort innan och vad du tänker göra efteråt (exempelvis fysisk aktivitet).
- ...att om du har dubbelpilar uppåt före maten bör du fundera på att ta insulindosen ca 20 min före maten. Har du däremot dubbelpilar nedåt kanske du bör vänta med att ta dosen tills efter maten.
- ...att andra situationer kan påverka en korrektionsdos, även om den är noga uträknad. Stress, sjukdom, sömnbrist och en längre period med höga glukosvärden (redan efter ett par timmar) påverkar direkt insulinkänsligheten.

# 11. Ta hänsyn till trendpilen när du tar din dos – BARN

1. Trendpil	2. Korrektionsfaktor <i>Välj den färg som stämmer med din korrektionsfaktor.</i>	Dag	Natt	Fysisk aktivitet	3. Korrigerig av insulindos antal enheter
					<i>Överväg att öka eller minska din dos enligt 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
	<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

## Så här använder du den här tabellen:

- När du ska ta insulin, bestäm din dos som vanligt utifrån ditt glukosvärde och det du eventuellt kommer att äta.
- Se vilken trendpil du har just nu på din G6 app/mottagare och välj motsvarande trendpil i kolumn 1.
- Följ sedan den färg som stämmer överens med din korrektionsfaktor, se kolumn 2.
- Överväg att lägga till eller minska din dos utifrån förslaget i kolumn 3.

**Det är viktigt att du alltid väger in andra faktorer som kan påverka dosens storlek innan du fattar beslut, t.ex.:**

- När togs den senaste dosen?
- Fysiskt aktiv eller ska vara fysiskt aktiv?
- Infektion, stress eller andra faktorer som påverkar ditt insulinbehov?

### Exempel:

- Om din korrektionsfaktor är 2,5, d.v.s. 1 E sänker ditt glukosvärde 2,5 mmol/l, betyder det att du ska följa den gula raden.
- Beräkna din insulindos utifrån aktuellt glukosvärde och vad du eventuellt har tänkt att äta.
- Har du samtidigt dubbelpilar uppåt kan du överväga att öka den beräknade dosen med 3,0 E.

Din korrektionsfaktor innebär hur mycket 1 E insulin sänker ditt glukosvärde. Många använder den så kallade 100-regeln som en utgångspunkt för att räkna ut korrektionsfaktorn. Ta hjälp av ditt diabetesteam för att räkna ut och diskutera din personliga korrektionsfaktor.

Fyll i din korrektionsfaktor i rutorna nedan. Använder du olika faktorer för dag, natt och fysisk aktivitet finns det plats även att skriva ner det. Om din korrektionsfaktor ligger på gränsen till en annan rad i tabellen, kan du behöva justera med mindre/mer insulin än kolumn 3 föreslår. Använd försiktighetsprincipen!

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

### Tänk på...

... att en korrektionsdos inte alltid är den bästa åtgärden. Ibland är det klokt att avvakta och bara ta lärdom av det aktuella tillfället.

...att inte ta doser för tätt, vänta 1,5–2 timmar mellan doserna, såvida du inte är van eller kommit överens om något annat med ditt diabetesteam.

...att innan du bestämmer dos, väga in vad du har gjort innan och vad du tänker göra efteråt (exempelvis fysisk aktivitet).

...att om du har dubbelpilar uppåt före maten bör du fundera på att ta insulindosen ca 20 min före maten. Har du däremot dubbelpilar nedåt kanske du bör vänta med att ta dosen tills efter maten.

...att andra situationer kan påverka en korrektionsdos, även om den är noga uträknad. Stress, sjukdom, sömnbrist och en längre period med höga glukosvärden (redan efter ett par timmar) påverkar direkt insulinkänsligheten.

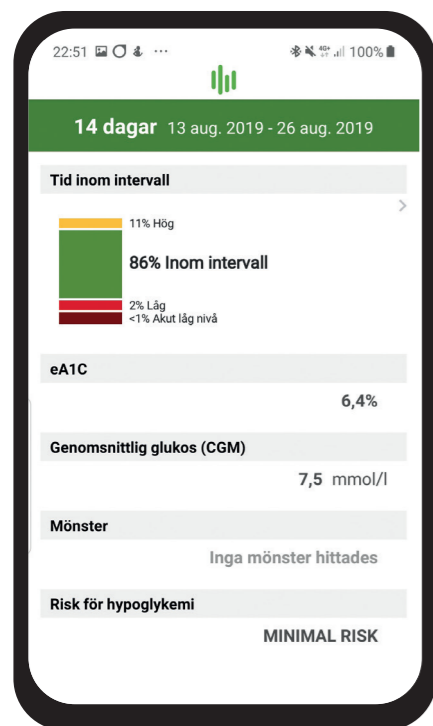
# 12. Dexcom Clarity och Diasend

Dexcom Clarity och Diasend är olika internetbaserade plattformar som du kan använda för att visa och analysera värden från flera dagar samlat. Programmen gör statistiska beräkningar åt dig, t.ex. genomsnittligt glukos, hur stor andel värden som ligger inom ditt målområde, visar mönster m.m. Det är värdefulla verktyg när du vill analysera olika situationer i efterhand och få en överblick om dina åtgärder får önskad effekt. Du kanske vill få ner ditt genomsnittliga glukos och genom att titta t.ex. en gång i veckan i programmen så får du snabbt en återkoppling att du är på rätt väg. Att få tät feedback är ofta mer motiverande, än när man får vänta 3–6 månader för att se nästa HbA1c.



## Tips från Peter:

Ta för vana att gå in i Dexcom Clarity eller Diasend en gång i veckan eller oftare. Då får du en snabb överblick och kontroll på om du behöver göra några justeringar.



## Dexcom Clarity

Dexcom Clarity hittar du på <https://clarity.dexcom.eu>. Logga in i Clarity med dina login-uppgifter till ditt Dexcom-konto. Se på mönster och trender så att du kan fatta informerade beslut om hanteringen av din diabetes.

Tips! Registrera dig för veckovisa aviseringar till din e-post. Då får du enkelt en överblick på det som du anser vara viktigast för dig.

Dexcom Clarity finns också som app som du enkelt laddar ner i din mobil från App Store eller Google Play. Här är ett exempel på vad du kan se i Dexcom Clarity-appen.

## Diasend



Med Dexcom G6 kan dina glukosvärden överföras direkt till Diasend via "molnet" och du kan dela dina data med ditt diabetesteam samtidigt som du får en sammanställning i din egen Diasend-app. OBS! Inga glukosvärden delas med kliniken förrän du givit ditt godkännande.

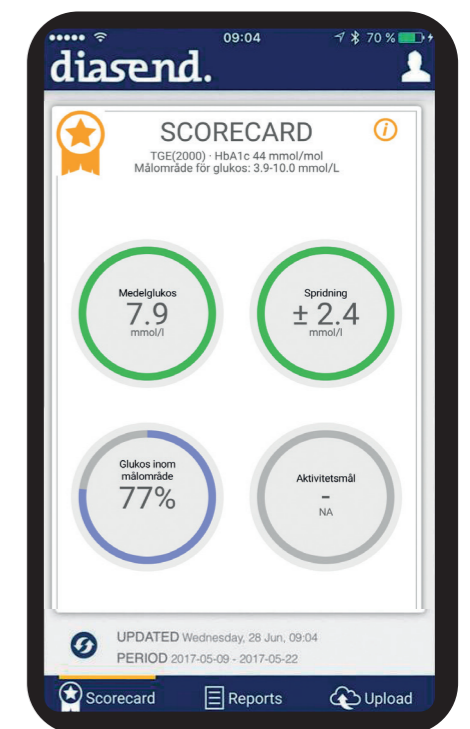
1. Ladda ner Diasend-appen.
2. Gå in på [www.diasend.com](http://www.diasend.com) och logga in med ditt användarnamn (e-post) och lösenord. Har du inget konto sedan tidigare skapar du ett.
3. Välj fliken Ansluta App. Välj Dexcom och klicka på Anslut app.
4. Ange ditt användarnamn och lösen för ditt Dexcom-konto.
5. Öppna Diasend-appen i din mobil och uppge dina login-uppgifter för ditt Diasend-konto.

Övre ringen till vänster: Genomsnittligt glukos.

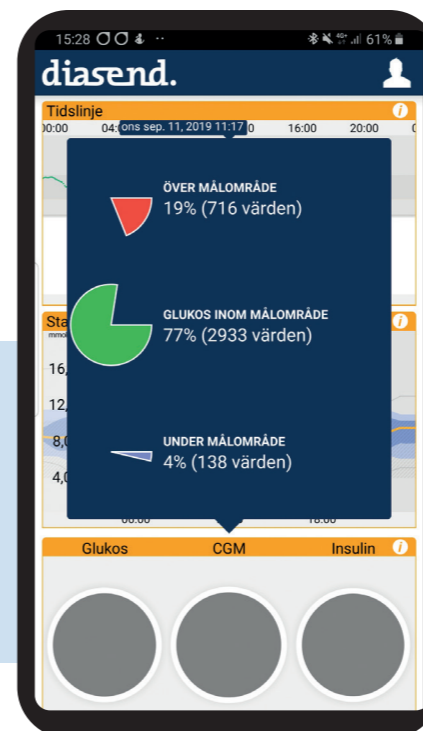
Övre ringen till höger: Standardavvikelse/spridning, d.v.s. hur mycket glukosnivån svänger.

Nedre ringen till vänster: Hur stor andel av värdena som ligger inom ditt målområde.

Nedre ringen till höger: Aktivitetsmål, t.ex. om du använder Fitbit eller liknande.



Beräkningarna bygger på de senaste 14 dagarna.



Ovan är exempel på vad du kan se i Diasend-appen.

### Dela dina glukosvärden med din klinik

Logga in på <https://www.diasend.com>. Klicka på fliken "Dela data" och skriv in klinikkens ID om du vill att diabetesteamet ska kunna se dina glukosvärden i Diasend.

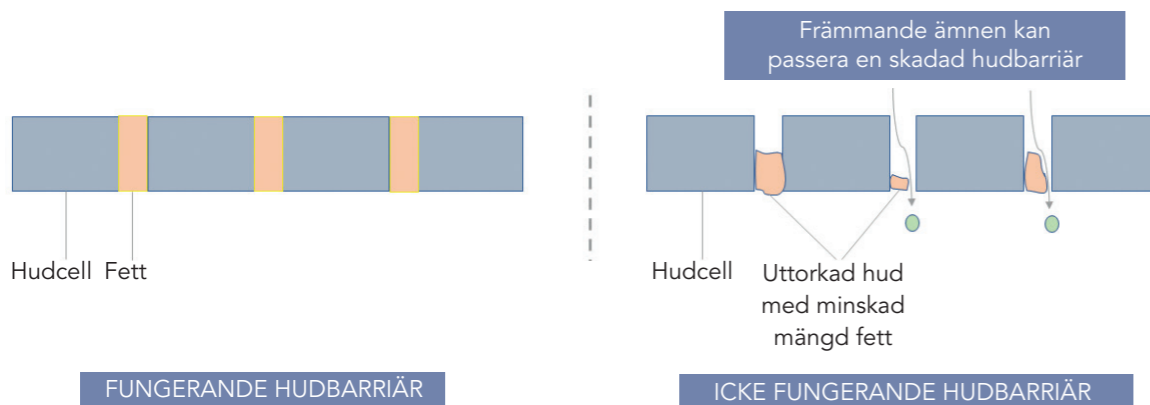
Har du frågor om Diasend – tveka inte att ta kontakt med diasend support tel 031-762 88 88 eller [sverige@diasend.com](mailto:sverige@diasend.com).

# 13. Ta hand om din hud

## Hudråd vid användning av Dexcom G6

Huden fungerar som ett skydd mot vår omgivning. Huden är, liksom tarmen, ett mycket viktigt organ för vårt immunförsvar. I huden finns ett flertal celltyper med specifika funktioner, bl.a. så kallade minnesceller som har betydelse vid uppkomst av eksem.

Hudbarriären kan liknas vid en tegelstensvägg, där tegelstenarna är hudcellerna och murbruket är fett mellan dessa celler. Om tegelstensväggen krackelerar kan främmande ämnen leta sig in, vilket även sker i huden. Hudens pH ligger kring 5,5, d.v.s. åt det sura hållet. Därför är det extra skadligt om huden utsätts för ämnen som är basiska, såsom t.ex. tvättmedel, eftersom hudbarriären då bryts ner.



Huden utsätts också för slitage och påfrestningar av olika slag. Vid för mycket vattenkontakt och om dessutom tvål används, vilket är basiskt, torkar huden ut vilket påverkar hudbarriären negativt. Hudbarriären förlorar då sin skyddande funktion med påföljden att klåda, irritation och eksem kan uppträda.

Bra mjukgörande kräm eller lotion förebygger torrhet i huden. Duschkräm/gel eller duscholja, med pH-nivå som hudens egen, är bättre att använda än tvål, för att inte förstöra hudbarriären.

## Förebyggande hudvård inför sensorns placering

- Rengör huden med milda produkter och tvätta av med rent vatten.
- Smörj huden med mjukgörande kräm eller lotion så att huden inte är torr med eksemutveckling som följd. Smörj inte samma dag som du ska sätta en ny sensor.
- Om hårväxt finns på platsen där tejp/häftan (barriärfilmen) ska sättas, tag bort håret försiktigt utan att raka. Använd exempelvis en sax.
- Den som har eller haft ett atopiskt eksem ("böjveckseksem") löper större risk att råka ut för hudbiverkningar. Det beror på att hudbarriären är annorlunda vid atopiskt eksem, den avger t.ex. för mycket vatten vilket leder till torr hud. Smörj ofta med mjukgörande!

## Val av plats för placering av sensorn

- Generellt sett är lämpliga platser för sensorers placering en så plan hudyta som möjligt och det hittar man på övre delen av skinkan, överarmen, övre delen av magen eller lårets framsida. Dexcom G6 är testad och godkänd för placering på magen och baksidan av överarmen för vuxna och mage, baksidan av överarmen och övre skinkan för åldern 2–17 år. Diskutera med din läkare/diabetessköterska om du har behov av att prova andra insättningsplatser. Kontrollera extra med fingerstick om du i samråd med ditt diabetesteam kommer överens om att du ska testa andra platser än de som Dexcom G6 är godkänd för.
- Roter mellan olika ställen för sensorns placering.
- Undvik hudtytor som är irriterade eller vid förekomst av sår eller ärrvävnad.
- Tänk på att använda en plats med en viss mängd underhudsfett för att undvika t.ex. sensorfel.

## Placering av sensorn

- Låt det gå minst 1 vecka innan sensorn placeras på samma plats igen.
- Placera sensorn så att den inte sitter i vägen vid sömn eller träning.
- Rengör huden där sensorn ska placeras. Använd spritsudd eller annan rengöring. Låt det torka ordentligt så att det inte finns fukt kvar när tejp/häftan och sensorn sätts på. Fukt under tejp/häftan ökar infektionsrisken för såväl bakterier som svamp.
- I det fall barriärfilm (skyddande film) används – lämna en liten cirkel på huden utan barriärfilm, och placera sensorn så att nålen sticks i cirkeln och inte genom filmen.

## Avlägsnande av sensorn

- Sensorn kan sitta under avsedd tid innan det är dags att byta till en annan plats på huden.
- Börja med att försiktigt lossa kanten på tejp/häftan (barriärfilmen) med nageln. Håll samtidigt emot huden med den andra handens fingrar, drag lätt huden nedåt och **bort från** tejp/häftan (barriärfilmen). Ett annat alternativ är att få bort klistret på huden under tejp/häftan samtidigt som huden försiktigt gnids i riktning **mot tejp/häftan** med en rengöringssudd. Mottot är "low and slow" för att förebygga hudskador på sikt.
- Alla produkter som används för att underlätta borttagande av häftan, lämnar efter sig en oljig yta. Tvätta därför av noggrant med vatten och hudvänlig tvål, skölj och låt torka ordentligt. Börja sedan att förbereda huden för sensorplacering vid senare tillfälle – håll huden ren och använd mjukgörande kräm eller lotion.

## Vid problem

- Vid användning av sensorer uppträder ibland hudproblem. Huden kan skadas och bli irriterad så att man får en överkänslighetsreaktion eller kontakteksem mot tejp/häftan. Vanligaste orsaken till besvär är att man inte vårdat sin hud enligt rekommendation.
- Om hudbarriären är skadad och man likväl placerar tejp/häfta på denna yta kan en överkänslighetsreaktion uppstå. Det kan handla om en allergisk reaktion som uppträder inom ett par minuter, men det vanligaste är att det utvecklas till ett eksem. Orsaken kan då vara en kombination av skadad hudbarriär och en efterföljande reaktion på klistermaterialet i tejp/häftan. Man kan då behöva pröva sig fram med olika tejpmaterial.
- Om ett lättare eksem uppstår: Smörj med Hydrokortisonkräm 1–2 ggr/dag tills utläkning. Välj en helt annan placering för sensorn till dess att huden är helt läkt.
- Vid svårare hudproblem rekommenderas kontakt med/remiss till hudläkare. Om misstanke på kontaktallergi mot klistermassan föreligger görs utredning med epikutantest ("lapptest").

## Vid användning av kräm avsett som lokalbedövning (EMLA, Tapin eller motsvarande)

- Krämen ska användas enligt gällande föreskrift och råd.
- Krämen ska inte användas på barn <12 mån och inte på sår.
- Kräm med tillhörande häfta ger en ökad vätskemängd i huden under själva förbandet och detta kan medföra att en sensor lossnar snabbare. Denna ökade vätskemängd i huden försvinner i det fall häftan och krämen avlägsnas >15 min före placering av sensorn. Ta därför bort lokalbedövningsplåstret/häftan minst 15 minuter innan du ska sätta in sensorn.

### Att tänka på vid sensorapplicering:

- *Byt alltid häftande material enligt föreskrift.*
- *Byt plats för placering av sensorn så att tidigare ställe får vila mellan appliceringarna.*
- *Om ett lättare eksem uppstår: Smörj med Hydrokortisonkräm 1–2 ggr/dag tills utläkning. Välj en helt annan plats för sensorn.*
- *Krämer, salvor och oljor minskar tejpens förmåga att fästa. Undvik därför detta på plats som inom kort ska användas som sensorplats.*
- *Sätt aldrig sensorn på hud som är röd, irriterad eller där ärrbildning finns.*
- *Sätt inte sensorn i hudveck eller på hudområden där den kan skava mot bälte eller byxlinning. Placera den inte heller nära naveln eller vid en benkam/benutskott.*

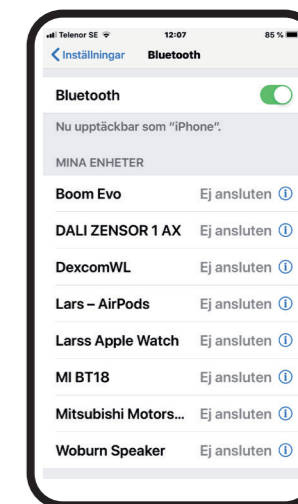
### Var rädd om din hud för att förebygga problem!

Referenslitteratur: 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 och trix

### Bra och goda vanor

- Ta för vana att starta om mobiltelefonen minst en gång per vecka. Då rensas arbetsminnet och appar fungerar stabilare.
- Ta alltid bort förbrukade Dexcom-sändare i din mobil när en ny sändare ska aktiveras.
  - Det gör du under Inställningar/Bluetooth i din mobiltelefon.
  - Du finner serienumret på din nuvarande sändare i G6-appen under Inställningar/Sändare i mottagare eller app.
  - Med de två sista bokstäverna/numren i serienumret kan du identifiera vilka sändare du ska ta bort och vilken du ska ha kvar, se bild.
- Vänta med att installera uppdateringar av mobilens operativsystem (IOS och Android) till dess att den är godkänd av Dexcom. Se: [www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility](http://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility).  
**Tips! Stäng av automatisk uppdatering av operativsystemet.**
- Vid byte av sensor – vänta alltid 15 minuter innan du aktiverar en ny sensor, såväl om sensorn gått tiden ut, när du själv stoppar sensorn före sensorperiodens utgång eller du fått Sensorfel – byt sensor.



### Hittar inte sändaren

När man aktiverar en ny sändare ska den först parkopplas med mottagaren/mobilen. Detta behöver man bara göra var 3:e månad när man byter sändare. Batteriet i sändaren aktiveras när sändaren sätts in i sensorplattan.

1. Säkerställ att sändaren sitter fast ordentligt i sensorplattan, d.v.s. att du har satt sensorn på kroppen och satt fast sändaren korrekt.
2. Kontrollera att rätt sändar-ID är inlagt. Se Inställningar/sändare.
3. Fungerar det att parkoppla med din mottagare? Fungerar det i mottagaren men inte mobilen, följ steg 5–7 nedan. Om det inte går att parkoppla vare sig i mottagaren eller mobilen, prova med steg 4 nedan.
4. Ibland händer det att sensorn inte lyckas aktivera batteriet i sändaren, prova då med att sätta en ny sensor (max 1 ny sensor ersätts på garantin i det här syftet).
5. Stäng av Bluetooth-funktionen, avvakta cirka 30 sekunder, sätt på den igen. Ibland kan detta behövas göra några gånger. Avvakta 15 minuter för att se om kontakten återupptas.
6. Starta om telefonen.
7. Ta tillfälligt bort andra Bluetooth-enheter kopplade till telefonen. Med många Bluetooth-enheter anslutna till din mobil kan det bli svårare att parkoppla en ny sändare. När parkopplingen lyckats kan du ansluta de andra Bluetooth-enheter igen.

### Uppgifter till Nordic Infucare vid reklamation:

1. Sändar-ID. Står på utsidan av sändarens kartong och undersidan av sändaren.
2. Datum för händelsen.
3. Ge en kort beskrivning av problemet.
4. Användarnamnet till ditt Dexcomkonto.

## Tappad signal

Detta betyder att kontakten mellan sändare och mottagare/mobil tillfälligt är avbruten och man kan inte få några glukosvärden. Det kan bero på att man kommit utanför räckvidden, men också på grund av andra orsaker. Räckvidden mellan sändare och mottagare/mobil är 6 meter.

*OBS! I Iphone får man Tappad signal om man "swipat" upp = stängt G6-appen. G6-appen måste alltid vara öppen.*

### Vid Tappad signal i mottagaren längre än 30 minuter:

Pröva med att stänga av mottagaren och starta om den på nytt. Välj Avstängning i menyn (inte Stoppa sensor).

### Vid Tappad signal i G6-appen längre än 30 minuter:

1. Stäng av Bluetooth-funktionen, avvakta cirka 30 sekunder, sätt på den igen. Ibland kan detta behövas upprepas några gånger. Avvakta 15 minuter.
2. Starta om mobiltelefonen.
3. Ta bort andra Bluetooth-enheter (Inställningar/Bluetooth) tillfälligt. Många anslutna Bluetooth-enheter kan störa kontakten och leda till Tappad signal. Du kan ansluta de andra Bluetooth-enheter på nytt när kontakten är återupprättad.
4. Kontrollera att mobiltelefon och operativsystem är kompatibla med G6-appen.
5. Fungerar kontakten med din mottagare? Fungerar det i mottagaren men inte mobilen tyder det på att sändaren fungerar korrekt, men det kan vara ett problem som är relaterat till din mobiltelefon.

### Uppgifter till Nordic Infucare vid reklamation:

1. Sändar-ID. Står på utsidan av sändarens kartong och undersidan av sändaren.
2. Datum för när sändaren aktiverades. Uppgiften finns under Inställningar/Sändare.
3. Datum och tidpunkt när du fick tappad signal.
4. Har du provat ovanstående tips?
5. Fungerar det i mottagaren men inte i appen?
6. Användarnamnet till ditt Dexcomkonto.

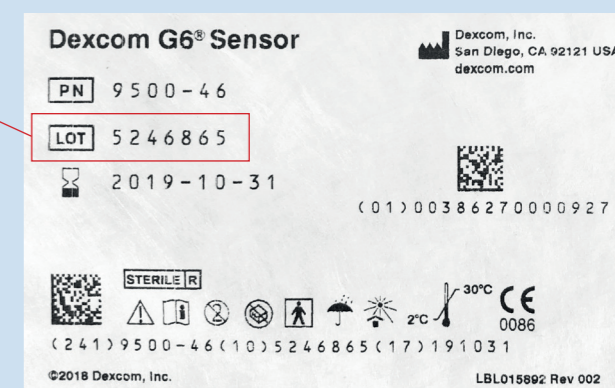
## "Sensorfel – vänta"

Meddelande "Sensorfel – vänta" betyder att sensorn just nu inte kan leverera "säkra" glukosvärden. Det är alltid sensorrelaterat, något stör sensorn.

1. Pröva att massera lätt runt sensorplattan.
2. Om man druckit för lite kan det ge "Sensorfel – vänta" och det kan hjälpa att man dricker ett par glas vatten.
3. Avvakta upp till 3 timmar, därefter ska du byta sensor och göra en reklamation.

### Uppgifter till Nordic Infucare vid reklamation:

1. Lot-nummer (sensor). Står på utsidan av kartongen och på sensorns förpackning, se bild.
2. Datum när sensorn sattes.
3. Datum när felet uppstod.
4. Hur lång tid felmeddelande "sensorfel – vänta" har varit.
5. Var på kroppen sensorn var placerad.
6. Om användaren är ett barn eller en vuxen.
7. Användarnamnet till ditt Dexcomkonto.



## "Sensorfel – byt sensor"

Sensorn har stoppats p.g.a. att systemet identifierat något fel. Byt sensor och vänta 15 minuter innan du startar den nya sensorn. Reklamera sensorn.

### Uppgifter till Nordic Infucare vid reklamation:

1. Lot-nummer (sensor). Står på utsidan av kartongen och på sensorns förpackning, se bild ovan.
2. Datum när sensorn sattes.
3. Datum när felet uppstod.
4. Var på kroppen sensorn var placerad.
5. Om användaren är ett barn eller en vuxen.
6. Användarnamnet till ditt Dexcomkonto.

## "Dexcom-servern kan inte nås"

Meddelandet visas endast i mobilappen.

1. Kontrollera din uppkoppling, både mobildata och wi-fi. Stäng eventuellt av mobildata och wi-fi och aktivera på nytt.
2. Stäng ner öppna appar, öppna G6-appen igen.
3. Starta om telefonen.
4. Avvakta en stund, pröva på nytt.
5. Avinstallera G6-appen och installera den på nytt.
6. Kommer detta vid en start på sjukhuset brukar det hjälpa att stänga av wi-fi på mobiltelefonen och endast använda mobildata under starten. Aktivera wi-fi igen efter starten.

## Följarappen – "Inga data"

Följaren ser snabbt om man inte har kontakt med G6-användaren. Redan 7–8 minuter efter senaste glukosvärdet visas - - - och Ingen data i Följarappen.

1. Kontrollera att internetkontakt finns till både följarens och G6-användarens mobiltelefoner.
2. Kontrollera om G6-användaren får glukosvärden. Om G6-användaren har Tappad signal eller Sensorfel – vänta, får följaren meddelande om Ingen data.
3. Be G6-användaren att trycka på "Share" (triangeln).
4. Om man har flera följare, kontrollera om de övriga följarna får glukosvärden eller om de också har meddelande om Inga data.

## Får inga värden i Diasend-appen

När man kopplat ihop G6-appen med Diasend tar det några timmar innan man ser värden i Diasend Personal/Diasend-appen. Om du tidigare fått värden i Diasend-appen, gör följande:

1. Logga in på Diasend Personal.
2. Välj fliken Ansluta app.
3. Välj Koppla ifrån under G6-appen.
4. Anslut G6-appen på nytt. Logga in med ditt Dexcom-login.
5. Vänta tills nästa dag – har inga värden kommit i Diasend Personal eller Diasend-appen, vänligen kontakta Diasend-supporten, se kontaktuppgifter på baksidan av den här foldern.

Ibland kan du behöva stänga ner webbläsaren ([www.diasend.com](http://www.diasend.com)) efter steg 3 och öppna den på nytt. Logga då in och därefter slutföra steg 4.

## Fabrikskalibrerad

Dexcom G6 är fabrikskalibrerad och du uppger en sensor kod vid varje sensorbyte för att få kunna använda systemet utan att kalibrera. Sensor koden sitter på skyddspapperet på sensorns undersida. Har man av någon anledning inte kunnat uppge sensor koden kan systemet användas ändå, men då med kalibrering. Man behöver alltså inte kassera sensorn.

Har man t.ex. först aktiverat en sensor på mobilen och vid ett senare tillfälle vill starta upp mottagaren, behöver man inte lägga in sensor koden på nytt. Den finns registrerad i sändaren och inom 10–15 minuter kommer mottagaren att leverera värden. Viktigt är dock att du lagt in rätt sändar-ID i mottagaren.

## Godkänd för behandlingsbeslut

Med Dexcom G6 höga mät noggrannhet i alla glukosnivåer, även i det låga mätområdet <3,9 mmol/l, har FDA godkänt Dexcom G6 i den nya ICGM- (Integrated CGM) klassen\* med särskilt höga krav på mät noggrannhet. Det innebär att Dexcom G6 är godkänd för behandlingsbeslut (dosera insulin och/eller äta kolhydrater) oavsett om glukosvärdet är högt, lågt eller om det svänger snabbt.

**OBS!** Om man känner att sensorvärdet INTE stämmer överens med hur man mår eller vad man har förväntat sig ska man dock ALLTID kontrollera med ett fingerstick.

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

## Avvikande värden

En av de mest värdefulla egenskaperna med G6 är att användaren slipper fingerstick – G6 är fabrikskalibrerad. Det finns möjlighet att kalibrera systemet vilket är värdefullt om användaren upplever avvikande värden. Man ska dock överväga noga om man ska göra en kalibrering eller inte. Vanligen fungerar systemet bäst om man låter fabrikskalibreringen få arbeta i lugn och ro.

### Det grundläggande rådet vi ger till användare vid avvikande värden är följande:

- När sensorvärdet stämmer överens med hur du känner dig och vad du förväntat dig, använd G6 för att ta behandlingsbeslut som vanligt.
- Om du känner att sensorvärdet INTE stämmer överens med hur du mår eller vad du har förväntat dig ska du ALLTID kontrollera med ett fingerstick.
- Om skillnaden är mer än +/- 30 % ska du överväga att göra en kalibrering. Om du har enkel- eller dubbelpil uppåt eller nedåt, avvakta till dess att glukosvärdet stabiliserats.

## Tips för att häftan ska sitta så bra som möjligt

För de flesta som använder G6 sitter häftan utmärkt i 10 dagar, men för en del börjar häftan släppa i kanterna och lossna innan den gått tiden ut. Vår hud skiljer sig åt mellan individer, en del har mer fet hud, andra mer torr, en del svettas mycket, andra badar och duschar ofta och allt påverkar hur väl häftan sitter fast på kroppen. Det är viktigt att förbereda huden väl innan man sätter fast en häfta som ska sitta i upp till 10 dagar. Huden måste vara ren och torr samt även fri från fett, lotion och krämer.

1. Tvätta huden noggrant med en spritsudd. Tvätta hela området, syftet är att få bort fett och smuts så att häftan får bästa förutsättning för att sitta bra. Kan man inte använda spritsudd så tvätta väl med hudvänlig tvål och vatten.
2. Låt torka ordentligt.
3. Dra av skyddspappret, sätt sensorplattan mot huden och behåll trycket en stund så att häftan fastnar ordentligt.
4. Ta bort säkerhetsspärren och tryck på knappen. Ta loss applikatoren och dra runt häftan med fingret några varv så häftan sitter bra. Har man problem med att få häftan att sitta 10 dagar rekommenderar vi att man gnuggar på häftan, hela varvet runt, 3–4 gånger. Värmen ökar häftförmågan.
5. Förstärk med extra häfta runt sändaren om du ser att häftan börjar släppa i kanterna. Använd gärna G6 "Overpatch", en fin förstärkningshäfta som kan beställas hos Nordic Infucare.
6. Har man ofta svårt att få häftan att sitta i 10 dagar kan man pröva att sätta på extra häfta redan från första dagen, innan häftan börjar släppa i kanterna. Välj då en häfta som fungerar bra för dig och sätt häftan runt sändaren, inte över den.
7. Det kan också hjälpa att man undviker dusch och bad de första 24 timmarna efter att sensorn applicerats.
8. Du som användare har ansvar för att dagligen kontrollera att häftan sitter bra och att vid behov förstärka med extra häfta.

## När du ska byta sändare

### Dexcom G6 sändaren håller 3 månader, ibland längre.

Det bästa är att vänta med byte till dess att batteriet tagit slut. Sändarbytet sker alltid samtidigt som sensorbyte. När batteriet börjar ta slut får du varningar i mottagaren och/eller i appen. Den första varningen kommer ungefär 3 veckor innan byte ska ske. **När du inte längre har batteri kvar för 10 dagars sensoranvändning står det "Ny sändare" som meddelande. Först då behöver du aktivera din nya sändare.**

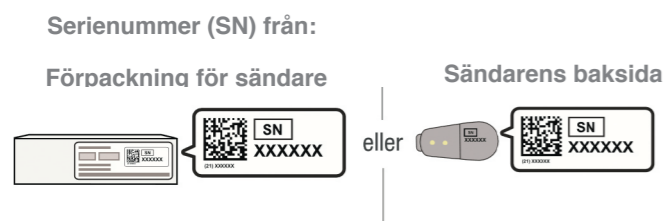
1. Stoppa sensorn (om den inte redan gått ut). Se till att vänta 15 minuter innan du startar upp igen.
2. Klicka på "Ny sändare" i displayen och följ instruktionerna.

Om du av någon anledning vill byta sändare innan den gått ut, gå in i huvudmenyn under inställningar och sändare. Välj "Parkoppla ny" och följ instruktionerna.



Dessa bilder är från mottagaren. Appen ser något annorlunda ut, men rubrikerna är samma.

3. Lägg in sensorkoden. Ange SN-numret på den nya sändaren. Numret hittar du både på baksidan av sändarkartongen och på sändarens baksida.



4. Sätt ny sensor enligt de vanliga instruktionerna, tryck fast den nya sändaren.
5. Vänta på att parkoppling ska ske och starta sedan sensorn.

Om du använder Dexcom G6-appen ska du ta bort den förbrukade sändaren från mobilens bluetoothenheter. Gå in under telefonens inställningar och bluetooth. Där hittar du den tidigare parkopplade Dexcomsändaren. Det står DexcomXX, där XX står för de två sista symbolerna i sändarens nummer. Välj att mobilen ska glömma/ta bort den enheten.

## När du ska byta mobiltelefon

När du köper ny mobil, tappar din gamla eller den går sönder är det enkelt att flytta över ditt Dexcom G6-konto till den nya mobilen alternativt till en annan kompatibel mobil. OBS! Du behöver inte stoppa din nuvarande sensor.

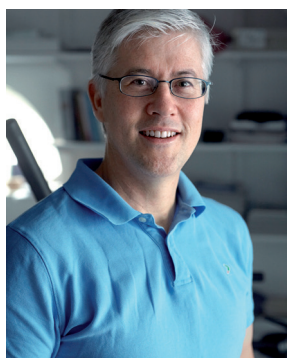
1. Ta fram användarnamn och lösenord för ditt Dexcom-konto. Ditt användarnamn finner du under INSTÄLLNINGAR/KONTO i G6-appen.
2. Skriv ner den nuvarande sändarens ID-nummer. Det finner du i din gamla mobil (inställningar/sändare), på sändarens kartong eller i mottagaren om du använder den. Har du inte kvar någon uppgift på aktuellt sändar-ID får du ta bort din nuvarande sensor, skriva upp numret som står under sändaren och sedan fortsätta vid punkt 4.
3. Ta bort G6-appen på din gamla mobil om du har den kvar.
4. Ladda ner G6-appen på din nya mobil.
5. Logga in med ditt Dexcom-konto, användarnamn och lösenord (skapa INTE nytt konto).
6. Följ instruktionerna i G6-appen.
7. Acceptera att dina G6-inställningar blir importerade till din nya mobil.
8. Välj INGEN SENSORKOD om du redan har en sensor insatt sedan tidigare (koden är lagrad i sändaren). Sätter du en ny sensor, skriver du in sensorkoden som vanligt.
9. Skriv in SÄNDARENS ID och vänta på PARKOPPLA.
10. Svara JA på frågan "Har du satt in sensor" om du har en sensor insatt sedan tidigare.
11. När parkopplingen är klar får du värdena direkt i din nya mobil.
12. Kontrollera dina larminställningar.

Kontrollera att din nya mobil är kompatibel på:  
[www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility](http://www.dexcom.com/dexcom-international-compatibility)



Nordic Infucare distribuerar CGM från Dexcom i Sverige, Norge, Danmark och Finland och ger omfattande support och utbildning. GUIDE FÖR DEXCOM CGM är ett hjälpmedel som har skapats av Peter Adolfsson tillsammans med Nordic Infucare. Peter Adolfsson är specialistläkare för barndiabetesteamen på Hallands sjukhus i Kungsbacka och Halmstad. Han har använt CGM i sitt yrkesutövande och i sin forskning sedan lanseringen 1999.

Under åren som gått han har skaffat sig stor erfarenhet av hur man initierar, följer upp och optimerar användningen av CGM och hjälpt många användare att nå bästa möjliga resultat.



*Jag har kommit fram till att man alltid är en vinnare. Antingen blir det väldigt bra med en gång, eller så får du en erfarenhet som du kan använda nästa gång. Jag vill att du ska bli en vinnare efter att ha använt det här hjälpmedlet – lycka till!*

Peter

Produktteknisk information i den här guiden är tagen ur Dexcom användarmanual "Använda din G6". Tips och trix, kapitel 14, baseras på Teknisk supportguide från Dexcom samt praktisk erfarenhet inom Nordic Infucare. Peter Adolfsson ansvarar för alla former av behandlingsråd och de bygger på såväl evidens som Peters långa kliniska erfarenhet av behandling med kontinuerlig glukosmätning. Konsultera alltid din behandlande läkare och/eller diabetessköterska innan du implementerar råden i din egen behandling.

Denna guide ersätter inte Dexcom G6 användarmanual. För komplett produktinformation hänvisas till Dexcom G6 användarmanual, Använda din G6. LBL016313 Rev001 MT25286 eller senare uppdateringar.

NordicInfu Care AB, Gustavslundsvägen 12, 3 tr, 167 51 Bromma  
Kontakt och support: 08-601 24 40, [diabetessupport@infucare.se](mailto:diabetessupport@infucare.se)  
Läs mer på [www.infucare.com](http://www.infucare.com) och på [www.cgminfucare.nu](http://www.cgminfucare.nu)  
Följ oss på [www.facebook.com/makingdiabeteseasiersverige](https://www.facebook.com/makingdiabeteseasiersverige)



**Dexcom**<sup>®</sup>