

# Guide för Dexcom G7

Nå dina mål med kontinuerlig  
glukosmätning (CGM)



**Nordic Infucare** distribuerar CGM från Dexcom i Sverige, Norge, Danmark och Finland och ger omfattande support och utbildning. CGM-guiden har tagits fram av Peter Adolfsson tillsammans med Nordic Infucare. Peter Adolfsson är specialistläkare för barndiabetesteamen på Hallands sjukhus i Kungsbacka och Halmstad, samt överläkare på Frölunda Specialistsjukhus där han möter vuxna med diabetes. Han har använt CGM i sitt yrkesutövande och i sin forskning sedan lanseringen 1999, och har stor erfarenhet av hur man initierar, följer upp och optimerar användningen av CGM.

---

**Produktteknisk information** i den här guiden utgår ifrån Dexcom användarmanual "Användarguide G7". I guiden tar du del av tips och förslag från Peter Adolfsson. Dessa bygger på såväl evidens som Peters långa kliniska erfarenhet av användning av kontinuerlig glukosmätning.

Denna guide ersätter inte Dexcom G7 användarmanual. För komplett produktinformation hänvisas till Dexcom G7 användarmanual, "Användarguide G7".

---

**Nordic Infucare AB** (Distributör)  
Box 14026, 167 14 Bromma  
Telefon: 08-601 24 40,  
[www.infucare.com](http://www.infucare.com)

Tillverkare för Dexcom-produkter är  
Dexcom, Inc.  
6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA.  
[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)  
Dexcom G7 är CE-märkt enligt MDR (EU)  
2017/745

Läs mer på:  
[www.diabetesinfucare.com](http://www.diabetesinfucare.com)  
[www.makingdiabeteseasier.se](http://www.makingdiabeteseasier.se)  
Facebook: MakingDiabetesEasierSverige  
Instagram: @makingdiabeteseasier\_se

**Den information som finns i detta material utgör inte medicinsk rådgivning och ska inte heller ses som ett alternativ till diskussionen med din läkare. Diskutera indikationer, kontraindikationer och eventuell, ytterligare information med din vårdgivare/ditt vårdteam.**

# Innehållsförteckning

## 01 Introduktion

s. 6



## 02 Starta din Dexcom G7

s. 12



## 03 Behandlings- beslut

s. 18



## 04 Varningar och larm

s. 24



## 05 Optimera med hjälp av trendpilar

s. 34



## 06 Dexcom Follow App

s. 40



## 07 CLARITY & Glooko

s. 44



## 08 Byte av sensor

s. 46



## 09 Ta hand om din hud

s. 48



## 10 Problem och åtgärder

s. 50



# Förord

**Vad vill du lösa eller förenkla genom användandet av din Dexcom CGM? Bättre glukoskontroll? Ostörd sömn? Mindre antal låga eller höga värden i anslutning till fysisk aktivitet?**

Skälen kan vara många och de kan också ändras över tid. Använd denna guide aktivt. Låt den vägleda dig till valet av varningar och justering av doser. Använd den med viss flexibilitet beroende på vad du vill lösa eller förenkla just nu.

Denna guide ger dig förutsättningarna att lyckas!



Peter Adolfsson, överläkare för såväl barn som vuxna med diabetes



**"Sätt dina individuella mål för diabetesbehandlingen och lär dig sedan hur du når dem."**

# Vad är viktigast för just dig?

För att få bäst nytta av Dexcom G7 är det viktigt att fundera på vad just du eller ditt barn behöver, och anpassa varningar och larm utifrån individuellt behov

## Viktigast för mig, just nu, är att:

- undvika höga glukosvärden
- undvika låga glukosvärden
- undvika svåra hypoglykemier
- få larm vid lågt värde i tid, har inte alltid känningar
- veta när mitt glukosvärde sjunker snabbt
- få hjälp med att komma ihåg måltidsdoser
- förebygga ketoacidosis
- sänka mitt genomsnittliga glukosvärde/HbA1c
- få extra stöd av anhörig
- kunna ge extra stöd till anhörig
- kunna träna/vara fysiskt aktiv utan att bli låg

Något annat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Var är jag idag och vart vill jag nå?

	<i>Idag:</i>	<i>Mål:</i>
HbA1c vid Dexcom G7-start:	_____	_____
Medelglukos CGM:	_____	_____
Standardavvikelse (SD):	_____	_____
Time in range (3,9–10,0 mmol/l):	_____	_____
Time in hyper (>10,0 mmol/l):	_____	_____
Time in hypo (<3,9 mmol/l):	_____	_____
Time in tighter range: (3,9–7,8 mmol/l):	_____	_____

## Nästa steg

När du nått ditt första mål tar du nästa steg för att nå nya mål. Beskriv nedan vad du vill uppnå och lägg till eller justera de varningar som kan hjälpa dig att nå dit.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

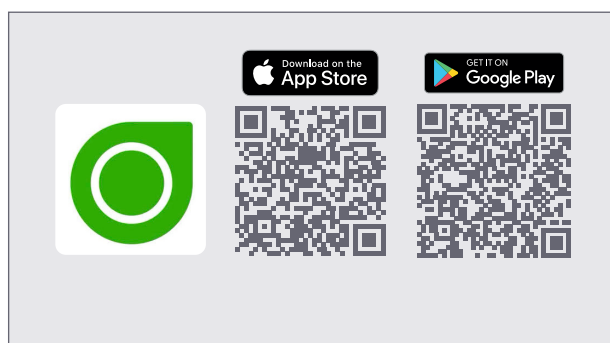


01

# Introduktion

# Enkelt. Tryggt. Smart.

## Kom igång: fyra snabba steg

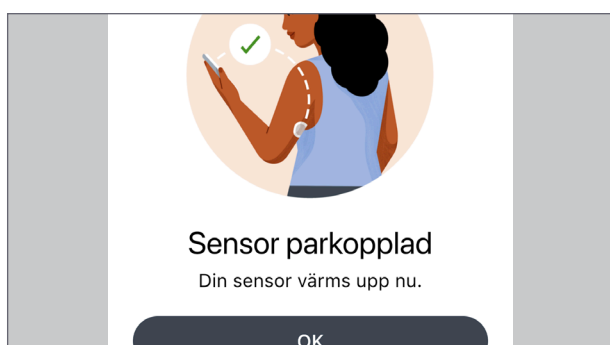


### 1. Ladda ner appen och logga in

Hämta appen "Dexcom G7" där du vanligtvis hämtar appar. Skapa ett Dexcom-konto i din G7-app eller logga in med ditt användarnamn och lösenord för ditt Dexcomkonto om du har ett sedan tidigare.

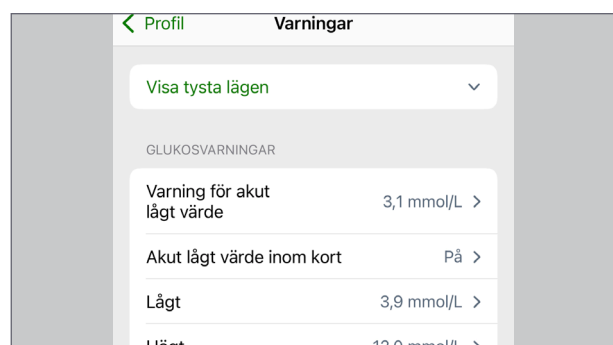
### 2. Sätt sensorn

Välj placering av sensorn och sätt fast den. Har du inte gjort detta någon gång tidigare så följ instruktionerna i kapitel 2.



### 3. Parkoppla

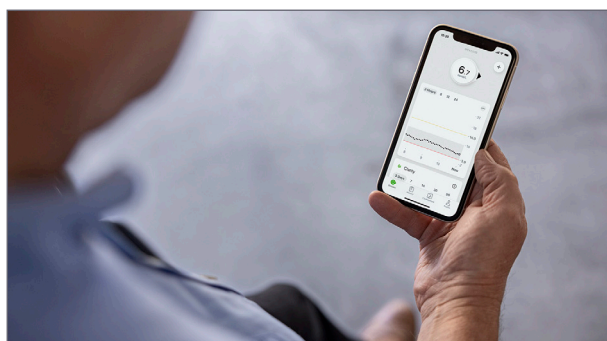
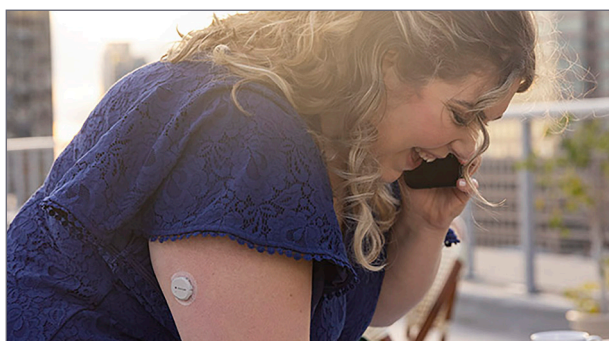
Dexcom G7 kommunicerar med din telefon (mottagare) via bluetooth och parkopplas precis som andra bluetoothenheter. En komplett guide finns i kapitel 2.



### 4. Anpassa varningar och larm

När Dexcom G7 är installerad och klar anpassar du inställningarna efter dina mål. Du kan aktivera ett eller flera larm för att få den största nyttan, i ditt dagliga liv, av din Dexcom G7.

# Det här är Dexcom G7



## Med enkelhet i fokus

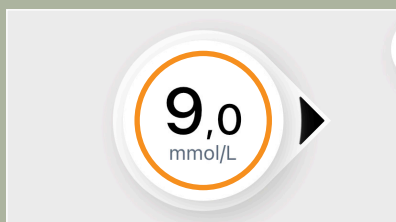
- Dexcom G7 skickar automatiskt dina glukosvärden till din mobiltelefon och smartklocka\* så att du med en snabb blick kan se var du är och vart du är på väg- utan fingerstick, skanning eller kalibrering.

\* Din smartklocka kommunicerar med din telefon, inte med din sensor.

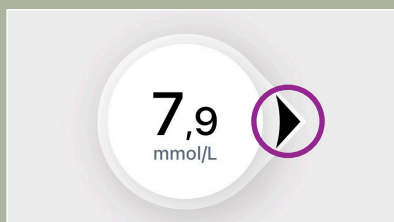
## Med flexibilitet i fokus

- Ger dig möjlighet att leva livet med färre störningar.
- Dexcom G7 har ett antal varningar som kan individanpassas för just dig och ditt liv. Få hjälp att undvika låga och höga värden genom att agera i tid och när det behövs.

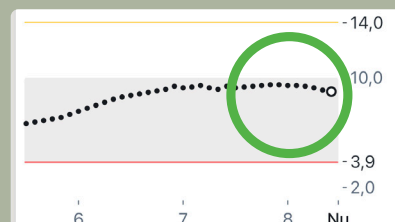
Genom att titta på både glukosvärdet, trendpilen och trendkurvan ser du vart du är på väg och hur snabbt det går!



*Glukosvärde. Läs mer i kapitel 3.1.*



*Trendpil. Läs mer i kapitel 5.*



*Trendkurva. Läs mer i kapitel 2.*





Supporten är öppen  
vardagar kl. 8–22

Tel: 08-601 24 40

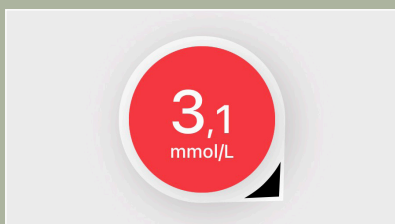
E-post: [diabetessupport@infucare.se](mailto:diabetessupport@infucare.se)



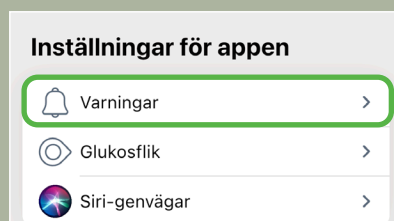
## Med fokus på dig

- Flexibilitet, möjligt att variera var sensorn placeras och när byte av sensorn görs.
- Snabb uppvärmningstid – Mindre än 30 minuters uppvärmningstid, två gånger snabbare än med andra alternativ på marknaden.
- Mindre storlek – 60 % mindre och 43 % lägre profil än Dexcom G6, nu som en Allt-i-ett-sensor.
- En app som ger insikter och förståelse för att kunna nå en bättre diabeteskontroll. Du ser bl a TIR direkt i appen!

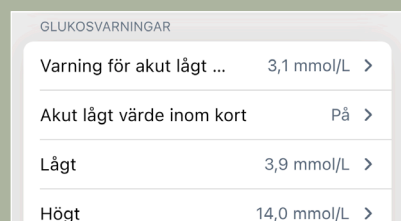
## Varningar och larm – för att du inte ska behöva tänka på din glukosnivå hela tiden.



Larmet för Akut lågt värde (Larm 3,1) är alltid aktiverat.



Med Dexcom G7 finns många möjligheter men ett tips är att initialt aktivera max **en eller två** varningar och bygga på efter hand.



**Justera** varningarna du valt när dina mål och behov ändras.

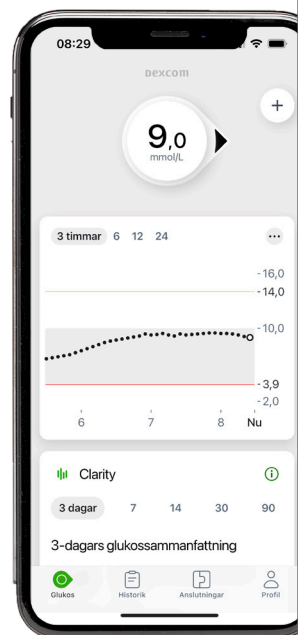
# Så här fungerar det



Sändare



Användarens mobil



## Sensorn – bra att tänka på

- Prata med din läkare eller diabetessköterska om du har behov av att prova andra platser för sensorn. Kontrollera extra med fingerstick om du vill testa andra platser än de som Dexcom G7 är godkänd för.
- Kontrollera varje kväll att häftan sitter fast ordentligt. Förstärk med förstärkningshäftan vid behov.
- Placera sensorn så att den inte sitter i vägen vid sömn eller träning.
- Undvik hudytor som är irriterade, såriga eller har ärrvävnad.
- Tänk på att använda en plats med en viss mängd underhudsfett för att undvika sensorfel.
- Krämer, salvor och oljor minskar häftans förmåga att fästa och bör undvikas på den plats på kroppen som inom kort ska användas för sensorn.
- Sätt inte sensorn i hudveck eller på hudområden där den kan skava mot bälte eller byxlinning. Placera den inte heller för nära naveln eller direkt mot höftbenet.
- Sätt sensorn på ren och torr hud och gnugga på häftan 3 varv för att den ska sitta bra.

## Fabrikskalibrerad = du kan slippa fingerstick

En av de mest värdefulla egenskaperna med Dexcom G7 är att användaren slipper fingerstick. Dexcom G7 är fabrikskalibrerad och bör inte kalibreras förutom i undantagsfall, se kapitel 10.

Varje sensor har en sensor kod som du ska ange vid start – i mottagaren och/eller mobiltelefonen.



## Mottagare eller mobiltelefon?

Med Dexcom G7 kan du använda både en mobiltelefon och/eller en Dexcom G7-mottagare för att se dina värden.



Mobiltelefonen gör det också möjligt att via "molnet" automatiskt ladda upp dina glukosvärden till Dexcom CLARITY och Glooko. Det ger exempelvis dig och din klinik bra förutsättningar för uppföljning per telefon eller digitalt.

Läs mer i kapitel 7.

## Följarappen Dexcom Follow

Om du använder en mobil kan anhöriga följa dina värden via sina egna mobiltelefoner. Det ger extra trygghet.

Följaren ser kontinuerligt samma värden som användaren utan att användaren behöver göra en aktiv handling, t. ex. skanna.

Varningar och larm kan individanpassas och följaren kan ha andra larm än användaren. Detta gör att följaren kan ge extra stöd när det behövs. Det går också att fördröja (snooza) varningar om det önskas.

Läs mer i kapitel 6.



02

# Starta din Dexcom G7

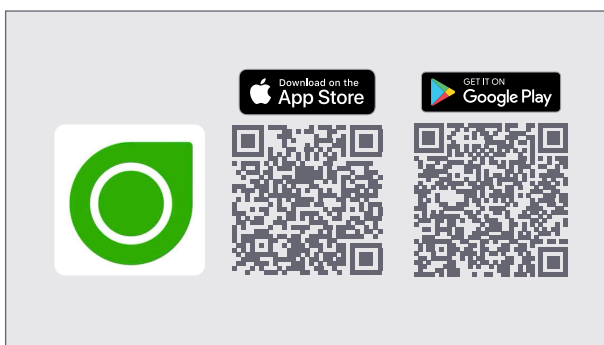


## Enkelt att komma igång med Dexcom G7

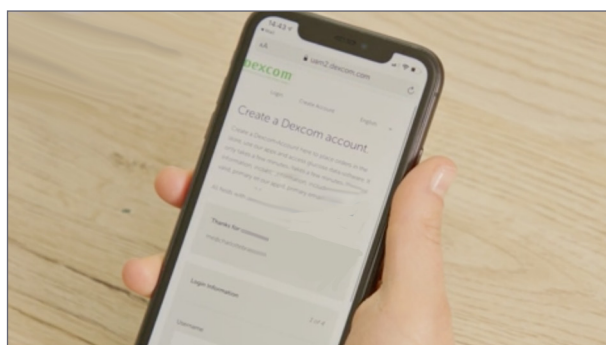
Användningen av kontinuerlig glukosmätning (CGM) behöver inte vara krånglig. Med tydliga och enkla instruktioner hjälper vi dig att få ut det mesta av din Dexcom G7.

## STEG 1:

Ladda ner appen *Dexcom G7*<sup>®</sup> och skapa ett Dexcom-konto i din G7-app



a) Hämta appen Dexcom G7. Logga in i appen och följ instruktionerna som visas på skärmen.



b) Har du ett konto sedan tidigare, logga in med ditt användarnamn och lösenord för ditt befintliga Dexcom-konto. Vill du skapa konto via datorn? Skanna QR-koden för mer info.

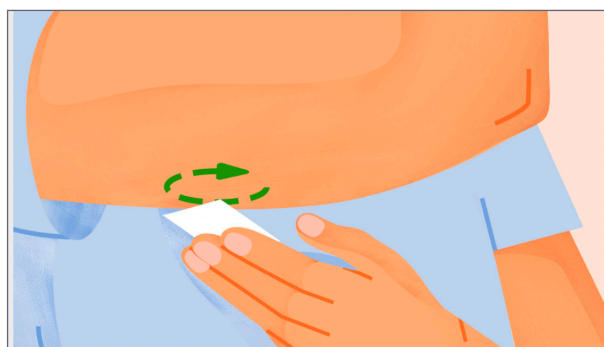


## STEG 2:

Starta sensorn



a) Tvätta och torka dina händer.

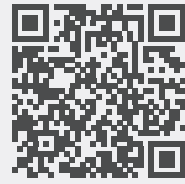


b) Använd spritsudd för att rengöra huden där sensorn ska placeras. **Låt huden torka ordentligt.** Fukt under plåstret ökar risken för infektion med såväl bakterier som svamp, och gör att plåstret fäster sämre.



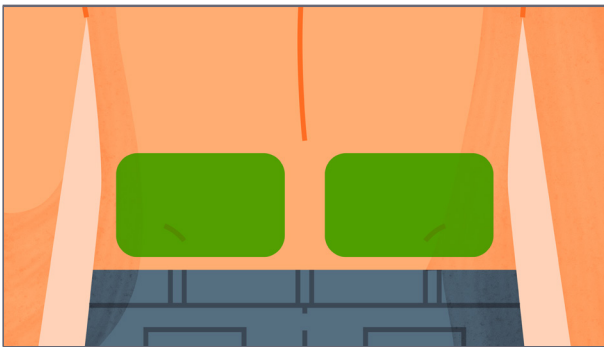
## Mobilkompatibilitet

OBS! Glöm inte att kontrollera att din mobiltelefon är kompatibel. Det gör du här: [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility)

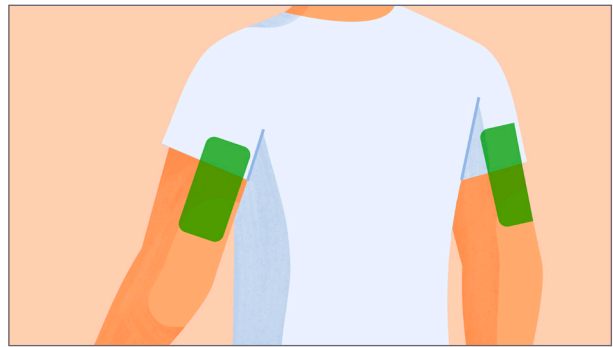


c) Välj **nya områden**, minst 8 cm från injektionsställe eller insulinpump.

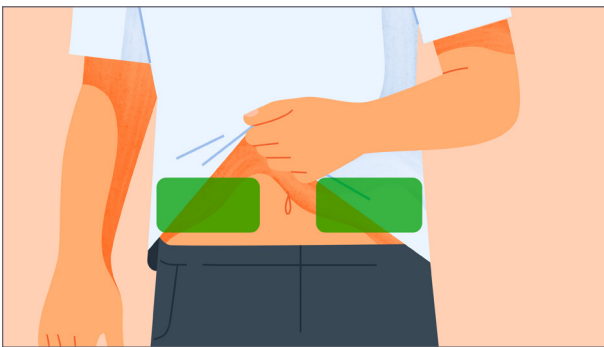
Tre alternativa placeringar som ger dig större frihet:



**Övre delen av skinkan.** Den här placeringen kan användas av barn i åldern 2–6 år.

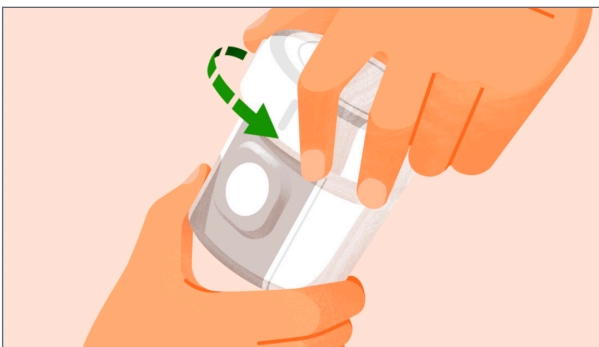


**Baksidan av överarmen** är enkel att nå och kan vara ett idealiskt alternativ för aktiva personer. Placeringen är godkänd för barn från 2 år och uppåt.

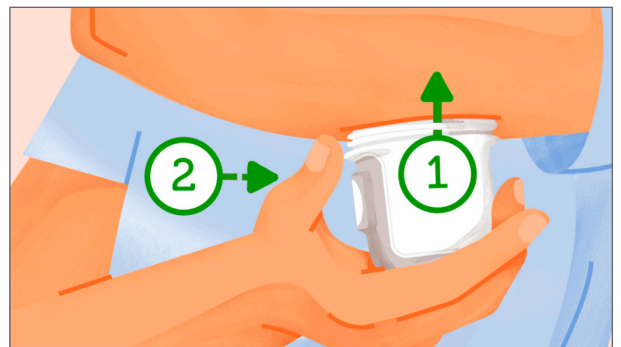


**Magen** är enklare att täcka över med kläder, vilket uppskattas av många. Den här placeringen är godkänd för barn från 2 år och uppåt.

**STEG 2:**  
**Fortsättning:**  
**Sätt sensorn**



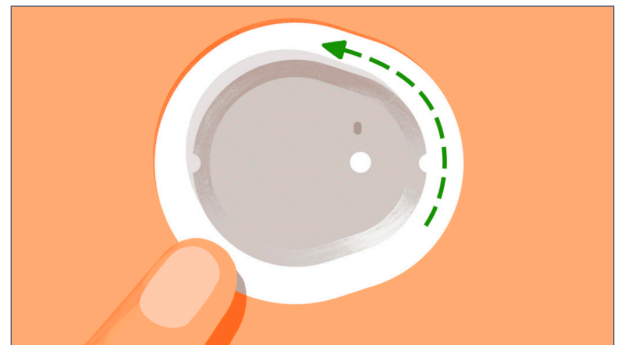
a) **Skruva av locket** på applikatorn och placera den på huden.



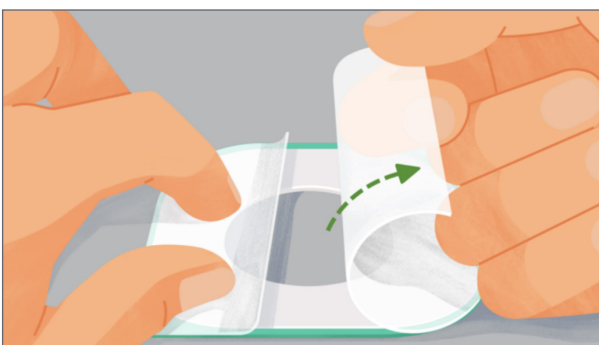
b) **Tryck och håll applikatorn stadigt** mot huden tills den genomskinliga säkerhetsspärren trycks in. Tryck sedan på knappen på sidan av applikatorn.



c) **Ta bort applikatorn och skruva på locket.**



d) **Gnugga ordentligt** runt plåstret 3 gånger och tryck på sensorns ovansida i 10 sekunder.



e) **När du har satt in sensorn** kan du använda förstärkingshäftan för att hålla fast sensorn på huden.





## Se filmerna istället!

Skanna QR-koden för att se filmerna:

*”Hur du skapar ett konto och kommer igång med Dexcom G7”*

*”Hur du sätter en sensor och en sändare”.*

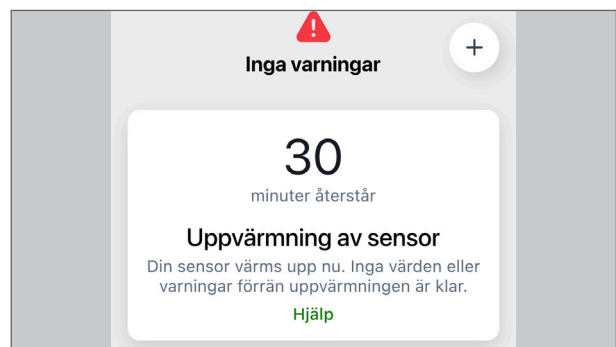


## STEG 3: Parkoppling



**a) Hitta och ange den 4-siffriga parkopplingskoden** på applikatorn som du använder för att sätta sensorn. Använd QR-koden för att parkoppla snabbare.

**c) Anpassa varningar och larm.** När Dexcom G7 är installerad och klar anpassar du inställningarna efter dina mål. Du kan aktivera ett eller flera larm för att få den största nyttan, i ditt dagliga liv, av din Dexcom G7. Information om varningar och larm hittar du i nästa kapitel.



**b) Uppvärmningen av sensorn startas direkt.** Du ser inga värden och du får inte heller några varningar förrän uppvärmningen är klar. Uppvärmningen tar upp till 30 minuter.



03

# Behandlings- beslut



## Tips från Peter om när man ska mäta blodglukos:

- dag 1 för sensor
- inför idrott
- vid sänggående
- symtom stämmer ej med värdet

Dexcom G7 är godkänd som grund för dina behandlingsbeslut, dvs. när du bestämmer din dos eller ditt behov av snabba kolhydrater. Det gäller oavsett om glukosnivån är låg, hög eller svänger. Det är dock viktigt att du har all information du behöver, dvs. ett värde, en pil och trendkurvan.

### 3 nycklar krävs för behandlingsbeslut:

1. Glukosvärde
2. Trendpil
3. Trendkurva



### Ta INTE behandlingsbeslut grundat på information från Dexcom G7 om ...

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

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

Ibland kan vara värdefullt att kontrollera ett blodglukosvärde för att se att sensorvärdet inte avviker.

### Se filmen istället!

Skanna in QR-koden för att se filmen "Behandlingsbeslut"



# 3.1

# Glukos- värdet

## Med CGM mäts glukosvärdet i fettvävnaden under huden medan blodglukos mäts i blodet

I och med att mätningen görs på olika sätt kan sensorvärdet och blodglukosvärdet ibland skilja sig åt. Men var inte orolig, sammantaget får du betydligt mer information från din sensor än med ett enstaka fingerstick och det är precis det som 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 på olika sätt.

Med din Dexcom G7 ser du inte bara ett glukosvärde utan också en trendpil som kan påvisa ett sjunkande eller stigande värde. Se på värdet och trendpilen som en sammanlagd information.

Med nuvarande CGM från Dexcom ligger sensorvärdet i genomsnitt endast cirka 5 min efter blodglukosvärdet (varje prick ger ett 5-minutersvärde). Vinsten är att du både ser värdet och åt vilket håll och med vilken hastighet värdet förändras.

## Få varning innan du når ett akut lågt glukosvärde

Med Dexcom G7 följer en unik möjlighet att aktivera en varning ”akut lågt värde inom kort”, vilket innebär att din Dexcom automatiskt beaktar både glukosvärdet och hur snabbt det förändras för att kunna ge dig en varning 20 minuter innan ett akut lågt värde, dvs. 3,1 mmol/l. En perfekt varning under skola, arbete, idrott, i trafiken och när du sover. Tänk att kunna förebygga och minska problemen med hypoglykemi!

Skulle du missa en varning eller inte har aktiverat varningarna ger 3,1-larmet dig en säkerhet. När 3,1-larmet larmar krävs en akut åtgärd!

Poängen är att du bör vidta åtgärder innan glukosnivån är för låg. Vid ett glukosvärde under 4 börjar din kropp försöka motreglera med hjälp av olika hormoner. Ju lägre glukosvärde, desto kraftfullare reaktioner och tydligare symtom, eftersom de motreglerande hormonerna ger upphov till de symtom man känner vid låga glukosvärden.

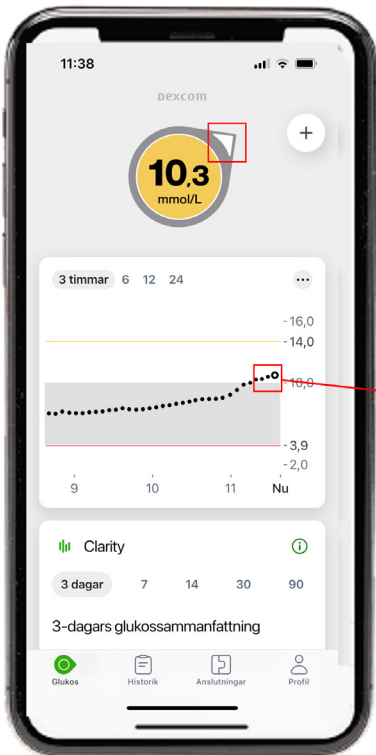
För att nå ett optimalt HbA1c-värde på 48 mmol/mol krävs ett medelvärde på blodglukos på 7,8 mmol/l. Det här kräver att cirka 50 % av dina glukosvärden ligger inom intervallet 3,9–7,8 mmol/mol (Time in Tight range, TIT). Det bästa är alltså att försöka undvika glukosvärden under 4.

Har man alltför många låga glukosvärden minskar kroppens egen förmåga att motreglera ett lågt glukosvärde, vilket leder till en större risk för lågt glukosvärde utan symtom. Omedvetna låga glukosvärden är farligt exempelvis i trafiken eller nattetid.

**Genom att se på både glukosvärdet, trendpilen och trenden ser du vart du är på väg och hur snabbt det går!**

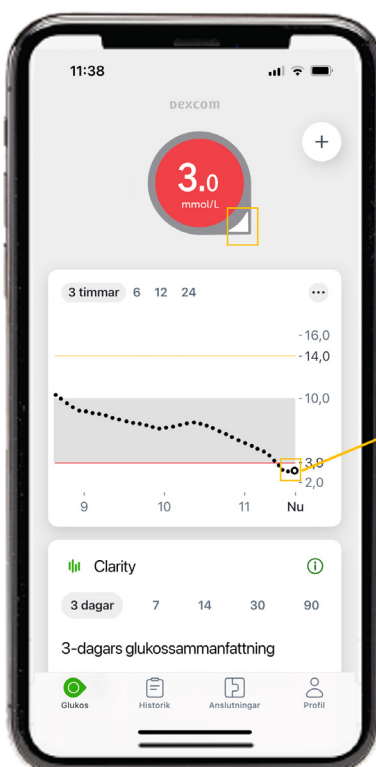
## i Pilar och prickar

- *Pilarna är baserade på historisk information, i snitt på de två senaste infopaketen.*
- *Prickarna uppdateras var 5:e minut och ger dig snabbare information om förändring av glukosvärdet, t.ex. när det går från snabbt sjunkande till stabil glukosnivå.*
- *Titta alltid på senaste pricken för att värdera om situationen håller på att stabiliseras.*



### 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. Men **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 kan orsaka ett för lågt glukosvärde.



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

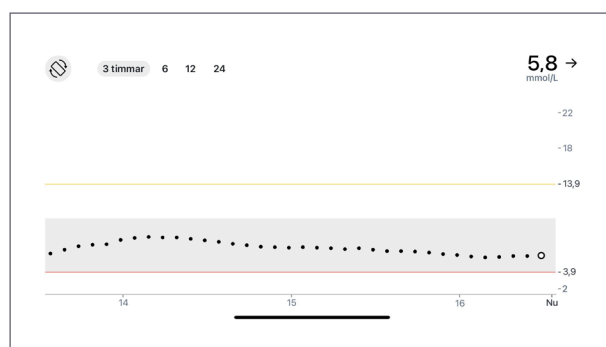
# 3.2

## Val av olika trend- grafer för analys

När du bestämt dig för vilka mål du vill uppnå genom att använda Dexcom G7 ska det kopplas till ett aktivt användande av varningar och larm. Använd de trenddiagram som ger bäst information om de situationer du just nu jobbar på att förbättra.

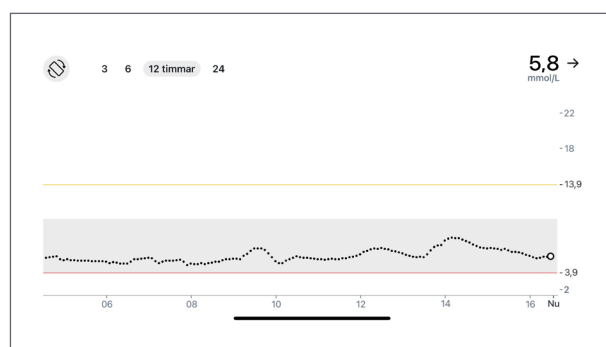
**Du kan välja mellan 3-, 6-, 12- och 24-timmarsgrafer beroende på vad du vill analysera. I mottagaren ser du dessutom 1-timmesgraf.**

När du öppnar G7-appen är det alltid 3-timmars-trenden som visas. Vänd mobilen till liggande läge och välj vilken graf du vill titta på i G7-appen.



### 3-timmarsgraf

- Använd den för **analys av måltiden**, effekten av måltiden och måltidsdos.
- Använd den för **analys av fysisk aktivitet**, t ex intag av kolhydrater i relation till aktivitet.
- Ger snabb **info i vardagen**.



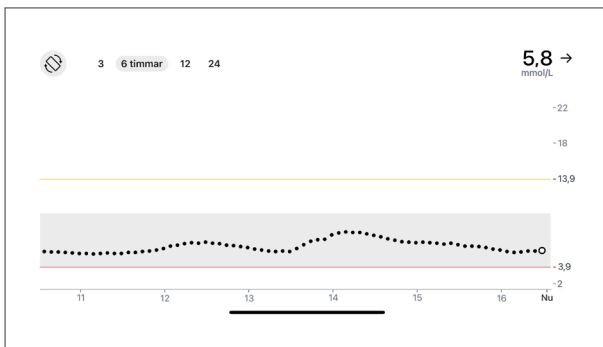
### 12-timmarsgraf

- Använd den för **analys av natten**, utvärdera effekten av långverkande insulin/basaldos under den period när du sover.



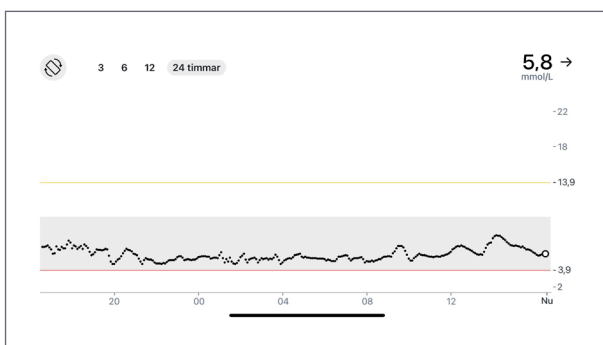
## Upptäcka snabba förändringar

*Pilarna baseras på information bakåt. Prickarna uppdateras var femte minut. Fokusera på prickarna för att snabbt se om trenden vänt efter en åtgärd, t ex efter hypoglykemi och kolhydratintag.*



### 6-timmarsgraf

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



### 24-timmarsgraf

- Använd den för **analys av hela dygnet**, generell översikt, jämför t ex en bra dag med en mindre bra.



04

# Varningar och larm

Lär dig dra nytta av Dexcom G7

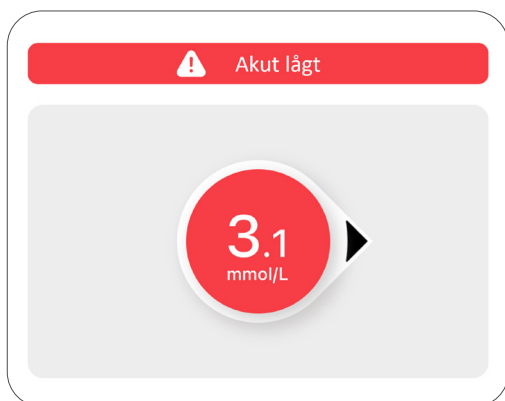




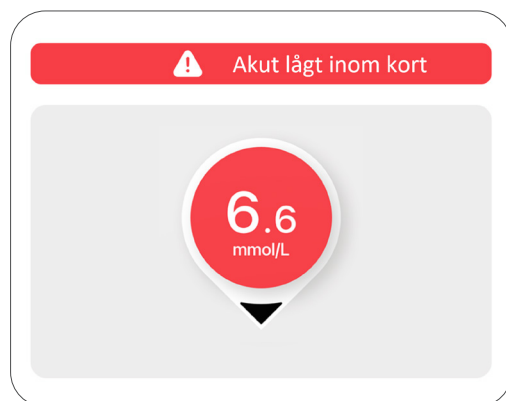
## Välj varningar som är viktiga just för dig

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. Tidigare aktiverade man många varningar och det ledde till en ”larmtrötthet”. Vi ser hellre att du fokuserar på vad som är viktigt just för dig.

## ”Akut lågt värde”



## ”Akut lågt värde inom kort”



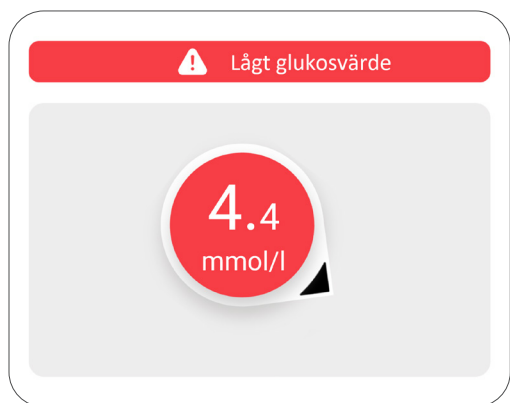
I Dexcom G7 finns ett unikt förinställt säkerhetslarm, som aktiveras när sensorvärdet är 3,1 mmol/l eller lägre (beroende på hur fort blodsockret sjunker). När du ligger lågt, kan det leda till att du läser siffror på skärmen fel eller helt enkelt tänker fel. Kontrollera alltid blodglukosvärde, stick i fingret, om symptomen inte stämmer överens med sensorvärdet.

”Vid Akut lågt glukos” larm rekommenderas därför först en åtgärd i form av snabbverkande kolhydrater. Kontrollera blodglukosvärde direkt efter att du agerat på det låga glukosvärdet. När du bekräftat 3,1-larmet kommer det, för din säkerhets skull, att upprepas efter 30 minuter om du fortfarande har ett glukosvärde på 3,1 mmol/l eller lägre.

”Akut lågt värde inom kort” är en unik varning i Dexcom G7 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 sjunka 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 ”Akut lågt värde inom kort” aktiverats.

## ”Lågt glukos”



Använd varningen för ”Lågt glukos” på en nivå så att du hinner förhindra en hypoglykemi, vanligtvis på 4,5–5 mmol/l. Då hinner du ta ställning till om du behöver äta extra kolhydrater och/eller eventuellt stoppa din pump.

Beroende på ditt individuella behov kan varningsnivån för ”Lågt glukos” ställas ännu högre, välj den nivå där du vill bli varnad. En tillfällig ändring kan lätt göras t.ex. vid fysisk aktivitet, alkoholintag eller inför sänggående genom att trycka på ikonerna med de tre prickarna i grafen.

Tanken är att du ska vidta åtgärder innan nivån är så låg att du påverkas. Då kan du känna dig trygg!

## ”Snooze för lågt”

För att undvika ett fortsatt lågt glukosvärde kan du välja att få en ny varning genom att använda snooze funktionen.

Överväg noga snooze, då du har flera andra möjligheter att få varningar som kan hjälpa dig vid låga värden. För många varningar kan upplevas som en störning snarare än som ett stöd.

## Hypoglykemier eller låga glukosvärden är en del av vardagen vid typ 1-diabetes.

En individ utan diabetes kan ha glukosvärden under 4 mmol/l vilket leder till att individens insulinnivåer direkt regleras ned. Parallellt med det ökar nivån motreglerande hormoner vilket säkerställer att glukosvärdet stiger. Det är också de motreglerande hormonerna som ger symtom vid ett lågt glukosvärde. För individer med diabetes kompliceras samspelet av att insulin tillförs subkutant och inte direkt till blodet. En eventuell justering av insulinmängden ger därför effekt först en tid senare.

Det innebär att du behöver arbeta mer förebyggande för att minska förekomsten av hypoglykemier. Det kan du göra med hjälp av Dexcom G7.

## Varningsljud

Med hjälp av dina valda varningar håller du dig inom önskat intervall, du får ett varningsljud och/eller vibration när ditt glukosvärde är utanför det valda målområdet.

Du kan sätta på och anpassa alla varningar:  
*Appen:* Gå till Profil > Varningar  
*Mottagaren:* Gå till Meny > Inställningar > Varningar.

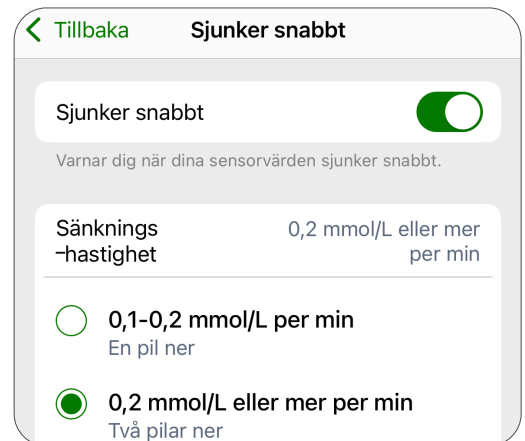
Förutom inställda varningar finns systemvarningarna som säger till om systemet inte fungerar som det ska.

## Tysta allt

Du kan ställa in Tysta allt i upp till 6 timmar för att vara mer diskret. Du ser fortfarande varningar på den låsta skärmen på telefonen och i appen. En meddelanderuta som anger den tid som återstår visas.

*Vibrera:* Alla varningar vibrerar men låter inte. Du kan här aktivera vibration för upp till 6 timmar.

# ”Sjunker snabbt”



Använd 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 att få en varning vid en- eller två pilar ner dvs. vid ”Snabbt sjunkande”.

- En pil ner dvs 0,1-0,2 mmol/l per minut
- Två pilar ner dvs 0,2 mmol/l eller mer per minut

Du kan dessutom lägga till en glukosnivå för detta. Om du gör det får du en varning enbart när ditt glukosvärde är vid eller under den inställda nivån och sjunker snabbt.

Om du väljer att vänta med att ställa in varningar för förändringshastighet kommer du ändå att se och kan använda trendinformationen på skärmen.



## 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.*

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

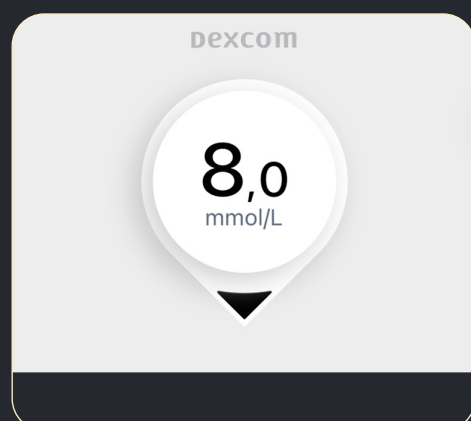
Utöver ditt glukosvärde kan trendpilarna hjälpa dig att förebygga lågt glukosvärde. Genom att titta på glukosvärdet och pilens riktning kan du ta beslut i god tid. Du kan agera innan ett lågt värde uppstår genom att exempelvis justera en basaldos eller lägga till kolhydrater för att sedan följa effekten mer detaljerat. OBS! När du gjort en åtgärd är det bra att gå över till 3-timmarsgrafnen för mer noggrann kontroll.

**Exempel:** Följande exempel baseras på att ett glukosvärde  $< 4,0$  mmol/L anses vara ett lågt värde. Nivån är bra att ha som riktlinje när du ska undvika att få hypoglykemi.

Om du till exempel har ett

- värde på 8 mmol/L
- och trendpilen pekar rakt nedåt
- betyder det att glukosvärdet kan ha sjunkit 3,3–5,0 på 30 minuter, dvs glukosvärdet kan ha sjunkit till 3,0 mmol/L.

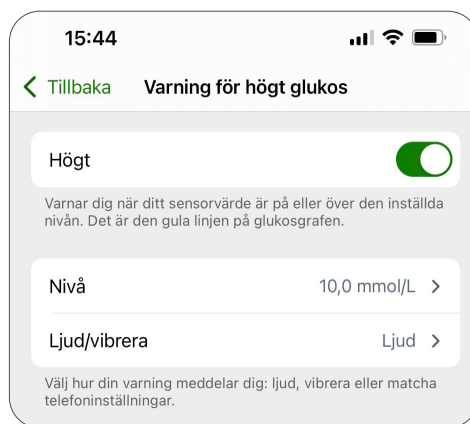
För att förebygga hypoglykemi behöver du värdera om du ska vidta en åtgärd redan vid 6 mmol/L + trendpil nedåt genom att direkt justera basaldos och/eller tillföra kolhydrater. Väljer du att avvaktar en sådan åtgärd rekommenderas tät kontroll.



## ”Stiger snabbt”



## Fördröj 1:a varningen



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 ”Stiger snabbt”.

Om du väljer att vänta med att ställa in varningar för förändringshastighet kommer du ändå att se och kan använda trendinformationen på skärmen.

Du har två val gällande stigningshastighet:

- en pil upp dvs 0,1-0,2 mmol/l per minut
- två pilar upp dvs 0,2 mmol/l eller mer per minut.

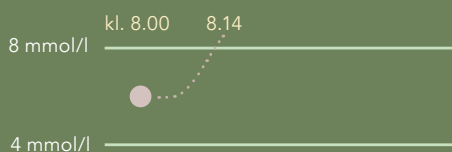
Du kan lägga till en glukosnivå för detta. Om du gör det får du varningen bara när ditt glukosvärde är vid eller över den nivån och stiger snabbt.

Det är möjligt att senarelägga varningen för högt glukos. I exemplet kommer varningen för högt bara om glukosnivån är fortsatt hög efter två timmar.

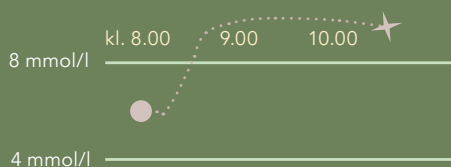
Du kanske inte vill ha en varning om värdet stiger snabbt vid glukosnivå 4-6.

Med Dexcom G7 kan du kombinera ”Stigningshastighet” och ”Nivå” och få en varning först när förutsättningen exempelvis är stigande hastighet + glukosnivå 10–12 mmol/l. Du kan med detta undvika onödiga varningar vid tillfällen då måltidsdosen kanske gavs något sent i förhållande till måltidens start och samtidigt när du faktiskt eventuellt vill göra en åtgärd.

### Nyttan med varningar för snabba förändringar – ex vid missad dos



Från 6 till 8 mmol/l på 14 minuter (eller mindre...) och från 6 till 10 mmol/l på 25 minuter (eller mindre...) – nytta av stigningslarm.



En sent given dos förorsakar ett stigande värde kort tid efter måltiden och poängen är nu att du kan kombinera varning för värde över 8 mmol/l i med ett lämpligt tidsintervall: mer än 1,5 tim – nytta av kombinerat larm.

## ”Högt glukosvärde”



En varning som du kan ställa in för att kunna agera i tid – exempelvis redan vid 8–9 mmol/l. Åtgärder kan alltid tas även om du inte fått någon varning. Sätt varningen på en högre nivå där du verkligen måste agera. Välj en nivå som passar just dig och ditt sätt att agera. Inställningen kan liknas vid en väckarklocka – en del sätter en tidig tid (lågt värde) och snoozar ett antal gånger innan de går upp (agerar), andra sätter en tid (högre värde) och går upp så snart det ringer (agerar direkt vid larm).

Om du har ett högt HbA1c startar du lämpligtvis med en högre värde och justerar nedåt i takt med förbättrade värden steg för steg. Annars kommer du att få täta varningar.

## ”Snooze för högt”

För att undvika ett fortsatt högt glukosvärde kan du välja att få en ny varning genom att använda snooze funktionen.

Överväg noga snooze, då du har flera andra möjligheter att få varningar som kan hjälpa dig vid höga värden. För många varningar kan upplevas som en störning snarare än som ett stöd.

## Använd Medelglukosvärde

*Om du vet vad du haft i medelglukos de sista två veckorna kan du utgå från värdet och ställa in varning för ”Högt glukos” några mmol/l högre, för att undvika alltför många larm första tiden.*

## Varningsschema – ställ in varningsprofil för natten eller speciella tillfällen



Ibland vill man ha olika varningar t ex på dagen och natten. I Dexcom G7-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. ”Lågt glukos”. 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 i din extra profil.

# Sammanfattning

## – av varningar och larm och rekommenderade åtgärder

I kapitel 1 angav du vad du ville prioritera, vad som var viktigast för dig just nu, dvs. ditt mål. Nu ska vi titta på hur du når målet med hjälp av Dexcom G7.

Observera att det inte bara handlar om värden utan om att må bra! Men undviker du låga och höga värden brukar det leda till färre symtom och mindre behov av akuta åtgärder, vilket gör att du också mår bättre och upplever färre diabetesrelaterade problem.

### Individanpassade varningar och larm i Dexcom G7

Utgå från vad du fyllt i under ”Prioritera det som är viktigast för dig, just nu” i kapitel 1 och hitta rätt larm i tabellen bredvid.

**Kom ihåg att larmet ”Akut lågt värde” alltid är förinställt för din säkerhet.**

Välj det larm som finns under steg 1. Starta det larm som är viktigast för att du ska nå ditt mål, ”VAL 1”. Du kan sedan alltid justera dina larm – lägga till eller ta bort efter behov.

### När kan jag behöva slå på nästa larm?

Rekommendationen är att du varje vecka granskar och analyserar hur det går. Välj gärna en fast dag. Då ökar chansen att du inte glömmer bort detta viktiga moment.

Om du inte har nått hela vägen kan du välja att slå på nästa larm för att komma närmare ditt mål.

Med bra uppföljning blir du din egen diabetesjuksköterska eller läkare.

PROBLEM ATT LÖSA	VAL 1 Slå på varning:
Rädsla för höga glukosvärden	”Högt” med snooze, titta på genomsnittligt glukosvärde i Clarity. Ställ in värdet + 2 mmol/l
Rädsla för låga glukosvärden	”Akut lågt värde inom kort” är inställt på 20 minuter innan 3,1 mmol/l.
Missade måltidsdoser	”Stiger snabbt” (0,2 mmol/l per minut, två pilar upp) och välj nivå
Låga glukosvärden vid fysisk aktivitet	”Sjunker snabbt” (0,1-0,2 mmol/l per minut, en pil ner)
Svaga symptom vid låga glukosvärden	”Akut lågt värde inom kort” är inställt på 20 minuter innan 3,1 mmol/l.
Allvarliga hypoglykemier	”Akut lågt värde inom kort” är inställt på 20 minuter innan 3,1 mmol/l.
Ketoacidosis	Stöd av Följare från start



## Nått målet? Sätt upp nya mål!

Om du har nått ditt mål, sätt då upp ett nytt mål baserat på din aktuella glukoskontroll, men också på vad som händer i ditt liv just nu. Poängen är att vara flexibel och att justera utifrån din situation och dina behov. Om glukosvärdet blivit bättre kan du kanske justera ned varningen för högt

glukosvärde, så kommer varningen tidigare. Om du ska vara fysiskt aktiv rekommenderas en tillfällig justering av dina larm. Om du har blivit sjuk eller upplever mer stress kan dina varningar också behöva justeras.

VAL 2 Slå på varning:	VAL 3 Slå på varning:	FÖLJARE Slå på varning:
"Stiger snabbt" (0,2 mmol/l per minut, två pilar upp) och välj nivå t ex 8,2 mmol/l	Successiv sänkning av "Högt" med fördel ner mot 9-10 mmol/l	Varning för "Högt" t ex 14 mmol/l i mer än 2 timmar
"Sjunker snabbt" (0,1-0,2 mmol/l per minut, en pil ner) och välj nivå	"Lågt", t.ex. 5,4 mmol/l (+ snooze på 15 minuter)	"Lågt" på t ex 4,5 mmol/l
"Högt" med snooze, Titta på Genomsnittligt glukosvärde i Clarity. Ställ in värdet + 2 mmol/l	Varning för "Högt" t ex 10 mmol/l och fördröj 1:a varningen	Varning för "Högt" t ex 14 mmol/l i mer än 2 timmar
"Lågt", t ex 5,4 mmol/l (+ snooze på 15 minuter)	"Akut lågt värde inom kort" är inställt på 20 minuter innan 3,1 mmol/l.	"Akut lågt värde" på 3,1 mmol/l
"Sjunker snabbt" (0,1-0,2 mmol/l per minut, en pil ner) och välj nivå	"Lågt" t ex 4,5 mmol/l (+ snooze på 15 minuter)	Varning för "Lågt" t ex 4 mmol/l
"Sjunker snabbt" (0,1-0,2 mmol/l per minut, en pil ner) och välj nivå	"Lågt" t ex 4,0 mmol/l	"Akut lågt värde" på 3,1 mmol/l
Varning för "Högt" t ex 12 mmol/l (+ snooze på 2 timmar)	Varning för "Högt" t ex 14 mmol/l (+ snooze på 2 timmar)	Varning för "Högt" t ex 14 mmol/l i mer än 3 timmar



05

Optimera  
med hjälp av  
trendpilar



## Tips från Peter

*Överreagera inte i början när du tittar på trendpilarna. Att granska varje prick/värde är ett perfekt sätt att snabbt skapa kontroll efter en åtgärd till följd av ett högt eller lågt värde.*

## Med hjälp av trendpilarna kan du förutse var ditt glukosvärde är om 30 min, använd denna info för att förebygga och hantera situationer proaktivt



### Konstant

Glukosvärdet är stabilt och förväntas ändra mindre än 1,7 mmol/l inom 30 minuter (0,8 mmol/l inom 15 minuter).



### Sjunker långsamt

Glukosvärdet sjunker långsamt. Om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det sjunka upp till 1,7–3,3 mmol/l inom 30 minuter (0,8–1,7 mmol/l inom 15 minuter).



### Stiger långsamt

Glukosvärdet stiger långsamt. Om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det stiga upp till 1,7–3,3 mmol/l inom 30 minuter (0,8–1,7 mmol/l inom 15 minuter).



### Sjunker snabbt

Glukosvärdet sjunker snabbt och om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det sjunka mellan 3,3–5,0 mmol/l på 30 minuter (1,7–2,5 mmol/l inom 15 minuter).



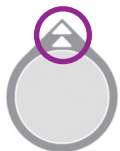
### Stiger snabbt

Glukosvärdet stiger snabbt och om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det stiga mellan 3,3–5,0 mmol/l på 30 minuter (1,7–2,5 mmol/l inom 15 minuter).



### Sjunker **mycket** snabbt

Glukosvärdet sjunker mycket snabbt och om det fortsätter att sjunka med samma hastighet kan det sjunka mer än 5,0 mmol/l på 30 minuter (>2,5 mmol/l inom 15 minuter).



### Stiger **mycket** snabbt

Glukosvärdet stiger mycket snabbt och om det fortsätter att stiga med samma hastighet kan det stiga mer än 5,0 mmol/l på 30 minuter (>2,5 mmol/l inom 15 minuter).



### Blankt

Om ingen förändringshastighet visas kan systemet inte beräkna hur snabbt glukosvärdet stiger eller sjunker vid detta skede.

# Ta hänsyn till trendpilen när du tar din dos

## För dig som använder insulinpump eller applikation

Detta avsnitt är för dig som använder en insulinpump eller en applikation där du angett personliga insulin-kolhydratkvoter samt korrektionsfaktorer. Om du inte har informationen som behövs för att ställa in, ta en dialog med ditt diabetesteam som kan hjälpa dig till en start med detta.

Fyll i din korrektionsfaktor i tabellen. Använder du olika faktorer för dag, natt och fysisk aktivitet finns det även plats att skriva ner det.

### 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 i din G7 app eller mottagare och välj motsvarande trendpil i kolumn 1.
3. Följ sedan den färg som stämmer överens med din korrektionsfaktor, se kolumn 2.
4. Din korrektionsfaktor kan variera, markera vilken färg som gäller under Dag, natt och fysisk aktivitet.
5. 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 kommer att vara fysiskt aktiv?
- Infektion, stress eller andra faktorer som påverkar ditt insulinbehov?

### Tänk också på att ...

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

... 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.

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

... 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.

1. Trendpil	2. Korrektionsfaktor Välj den färg som stämmer med din korrektionsfaktor.	Dag	Natt	Fys. aktivitet	3. Korrigerig av insulindos antal enheter Överväg att öka eller minska din dos enligt tabellen.
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: +4,5 Barn: +4,0</p> <p>Vuxen: +3,5 Barn: +3,0</p> <p>Vuxen: +2,5 Barn: +2,0</p> <p>Vuxen: +1,5 Barn: +1,0</p> <p>Vuxen: – Barn: +0,5</p>
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: +3,5 Barn: +3,0</p> <p>Vuxen: +2,5 Barn: +2,0</p> <p>Vuxen: +1,5 Barn: +1,0</p> <p>Vuxen: +1,0 Barn: +0,5</p> <p>Ingen justering</p>
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: +2,5 Barn: +2,0</p> <p>Vuxen: +1,5 Barn: +1,0</p> <p>Vuxen: +1,0 Barn: +0,5</p> <p>Vuxen: +0,5 Barn: Ingen justering</p> <p>Ingen justering</p>
	<p>Ingen justering</p>				<p>Ingen justering</p>
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: -2,5 Barn: -2,0</p> <p>Vuxen: -1,5 Barn: -1,0</p> <p>Vuxen: -1,0 Barn: -0,5</p> <p>Vuxen: -0,5 Barn: Ingen justering</p> <p>Ingen justering</p>
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: -3,5 Barn: -3,0</p> <p>Vuxen: -2,5 Barn: -2,0</p> <p>Vuxen: -1,5 Barn: -1,0</p> <p>Vuxen: -1,0 Barn: -0,5</p> <p>Ingen justering</p>
	<p>Vuxen / Barn: &lt;1,4</p> <p>Vuxen / Barn: 1,4–2,7</p> <p>Vuxen / Barn: 2,8–4,1</p> <p>Vuxen: ≥4,2 Barn: 4,2–6,9</p> <p>Vuxen: – Barn: ≥6,9</p>				<p>Vuxen: -4,5 Barn: -4,0</p> <p>Vuxen: -3,5 Barn: -3,0</p> <p>Vuxen: -2,5 Barn: -2,0</p> <p>Vuxen: -1,5 Barn: -1,0</p> <p>Vuxen: – Barn: -0,5</p>

## För dig som inte använder insulinpump eller applikation

Detta avsnitt är för dig som inte använder insulinpump eller en applikation för att bestämma vilken dos som bör tas. Informationen här kan också vara värdefull om du använder pump eller app men söker en genväg när du doserar.

**Observera att nedan angivna justeringar är ungefärliga.** Kanske du redan nu justerar din dos i förhållande till aktuellt glukosvärde? Vi vill gärna hjälpa dig att också landa på rätt glukosnivå cirka 2 timmar efter dosering!

Vanligtvis räknas en lämplig dos ut baserat på ditt aktuella glukosvärde och eventuellt också på mängden kolhydrater du planerar att äta. Det är inte alltid tillräckligt. I kapitel 4.2. framgår att trendpilen visar vad glukosvärdet kan vara redan inom 30 minuter, och det är detta du behöver justera för, med glukosvärdet och trendpilen som stöd.

Vetskapen om vad trendpilen betyder används i detta fall för att räkna ut en mer korrekt dos, en av de stora fördelarna med CGM.

Diskutera med ditt diabetesteam innan du börjar pröva dig fram. Ibland bör du definitivt justera din dos, men vid vissa tillfällen bör du inte göra det. Diskutera hur du bör bete dig i anslutning till fysisk aktivitet (mer insulinkänslig), stress och sjukdom (mindre insulinkänslig).

*Prova och utvärdera!*

## Rätt dos

*Med hjälp av trendpilen kan du räkna ut rätt dos insulin, en av de stora poängerna med CGM.*

Aktuellt glukosvärde före justering t.ex. 6 mmol/l	Notera aktuell trendpil	Justera baserat på aktuell trendpil	Utgå ifrån justerat glukosvärde när du tar din insulin dos
6 mmol/l		$6 + 3 = 9$ mmol/l	9 mmol/l
6 mmol/l		$6 + 2 = 8$ mmol/l	8 mmol/l
6 mmol/l		$6 + 1 = 7$ mmol/l	7 mmol/l
6 mmol/l		$6 + 0 = 6$ mmol/l	6 mmol/l
6 mmol/l		$6 - 1 = 5$ mmol/l	5 mmol/l
6 mmol/l		$6 - 2 = 4$ mmol/l	4 mmol/l
6 mmol/l		$6 - 3 = 3$ mmol/l	3 mmol/l



06

# Dexcom Follow App

Med Dexcom Follow App kan du låta andra följa ditt glukosvärde och ge dig extra stöd och trygghet.





## Tips från Peter

*När du bjuder in följare är det klokt att ha en öppen och rak diskussion om i vilka situationer du behöver support av din följare. Vem ska få första varningen om t.ex. ett förestående lågt värde?*

I Dexcom G7-systemet ingår Dexcom Follow App. Det innebär att du kan bjuda in någon du känner förtroende för att ge dig support i din vardag med diabetes. Följaren ser dina glukosvärden och kan också anpassa larmen i sin app vilket betyder att du kan få extra stöd i till exempel akuta situationer. Följarappen är också ett bra verktyg när man gradvis vill öka en ungs persons ansvar för sin diabetes.

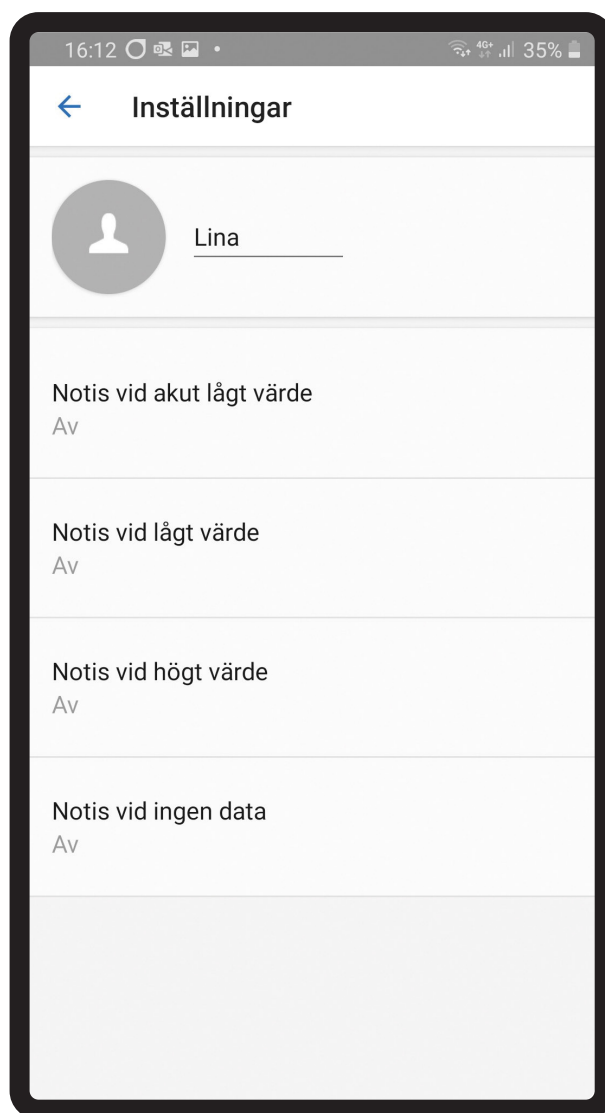
Du bestämmer själv om du vill att någon ska ”följa dig” och du kan också när som helst koppla bort följaren. Du kan ha upp till 10 följare och det är enkelt att byta och bjuda in nya följare.

**OBS! Det måste finnas internetkontakt hos både G7-användaren och följaren för att ni ska kunna dela värden.**

## Varningar i följarappen

Kom ihåg att du som följare också kan vara flexibel! Justera utifrån hur behoven ser ut för den som du följer. Dexcom Follow App ger flexibilitet att möta behovet hos användaren. Följande varningar kan du som följer aktivera och justera i följarappen:

- ”Notis vid akut lågt värde”
- ”Notis vid lågt värde”
- ”Notis vid högt värde”
- ”Notis vid ingen data”



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

## Notis vid akut lågt värde

Varningen motsvarar 3,1-larmet i G7-appen, alltså ett larm för att förhindra riktigt låga glukosvärden där användaren riskerar att få svår hypoglykemi. I följjarappen 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 G7-användaren agerat.

**Valbara glukosnivåer:** 2,2–3,1 mmol/l, fabriksinställningen är 3,1 mmol/l.

## Notis vid lågt värde

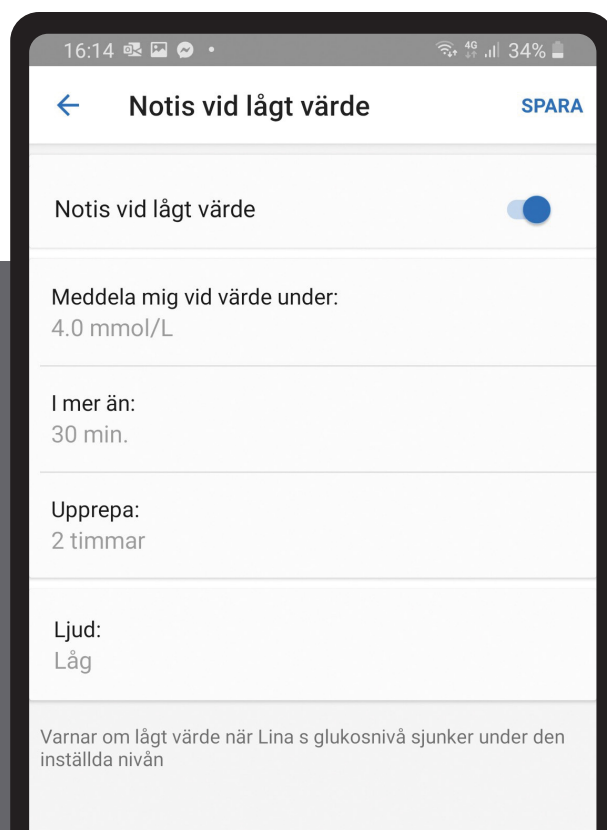
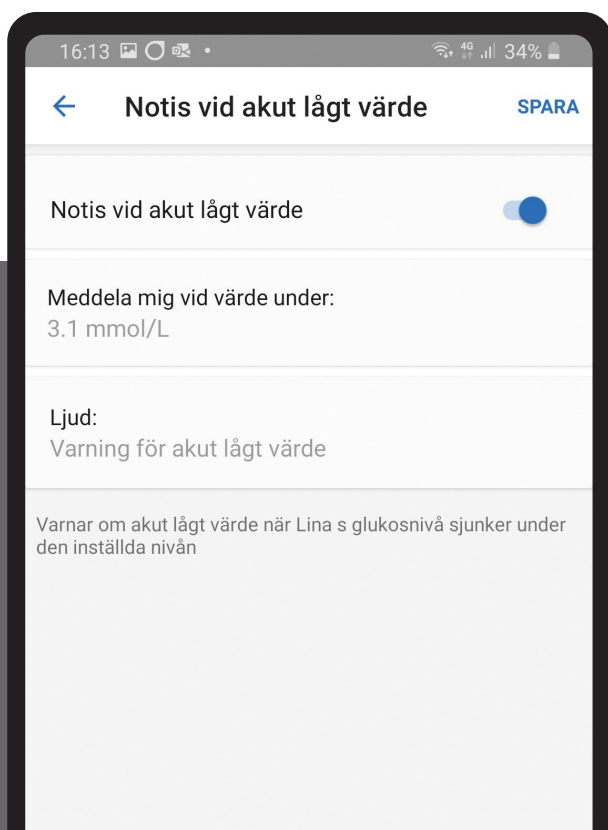
Välj den nivå där du vill få varningen. Ibland är det bra att även ställa in en tidsperiod som glukosvärdet ska ha varit under den nivån, innan du som följare får varningen, t.ex. att du får en varning när glukosvärdet varit lägre än 4 mmol/l i mer än 30 minuter.

**OBS! Tänk på att det enligt fabriksinställningen är 30 minuters tidsfördröjning.**

**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



## Notis vid högt värde

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 blodglukosnivån 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.

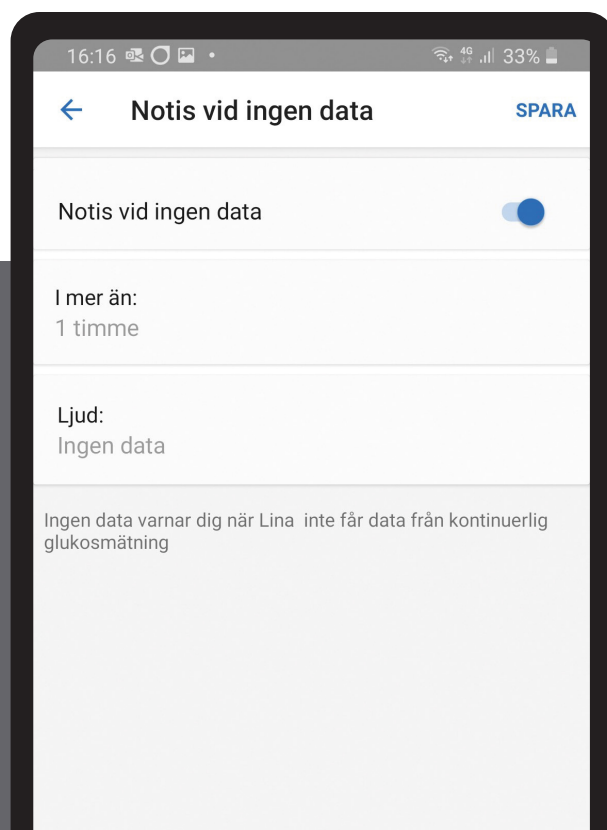
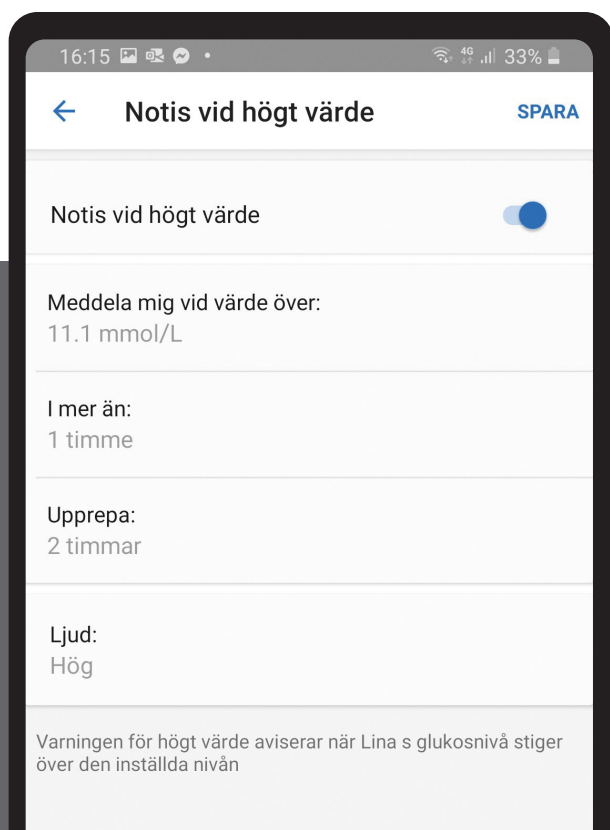
**Valbar tidsperiod:** 0–6 timmar, fabriksinställning 1 timme.

**Upprepning efter:** 0–6 timmar, fabriksinställning var annan timme.

## Notis vid ingen värde

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 G7-användaren har fått meddelande ”Sensorfel – vänta”. Därför är det bra att aktivera ”Notis vid 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.



# 07 Dexcom CLARITY och Glooko

## Få överblick och nå dina mål med Dexcom CLARITY och Glooko

Med Dexcom CLARITY och Glooko kan du jämföra dina data, hitta viktiga mönster, få standardrapporter och enkelt dela data med din klinik. Analysverktygen gör statistiska beräkningar på, t.ex.

- genomsnittligt glukos,
- hur stor andel värden som ligger inom ditt målområde,
- visar mönster m.m.

Det är värdefulla verktyg när du vill få en överblick och analysera olika situationer i efterhand, och se om dina åtgärder får önskad effekt.

Vill du kanske få ner ditt genomsnittliga glukosvärde? Genom att titta i CLARITY eller Glooko en gång i veckan får du snabbt veta om 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.

Skapa rutin på att titta på Clarity översikten i appen en gång per vecka! Om du vill dela infon med ditt diabetesteam, kontrollera vilket program som används av kliniken.



Här väljer du vilken tidsintervall du vill granska – om du gör detta en gång per vecka speglar ”7” just den senaste veckan.

Här ser du ditt genomsnittliga glukosvärde.

Här ser du GMI (%) beräknad utifrån dina sensorglukosvärden). Kan användas som en indikator på dina framsteg eller för perioder med utmaningar i vardagen.

Här visas andelen värden inom målområdet samt andel värden som ligger för högt och för lågt.



## Tips från Peter

*Ta för vana att gå in i Dexcom CLARITY eller Glooko en gång i veckan eller oftare:*

- *Få en snabb överblick,*
- *Identifiera behov*
- *Gör ändringar i behandling eller vardag*

*Glöm inte att registrera dig för veckovisa aviseringar till din e-post!*



## Dexcom CLARITY

Dexcom CLARITY hittar du på <https://clarity.dexcom.eu> eller som app i App Store eller Google Play.

Logga in i CLARITY med inloggningsuppgifterna till ditt Dexcom-konto.

Se på mönster och trender så att du kan fatta informerade beslut om hanteringen av din diabetes.

Använd Dexcom Clarity för att utvärdera dina mål snabbt och enkelt. Första vyn ger dig en snabb överblick och med ett ”klick” tar du dig vidare till de viktigaste avsnitten.

### Har du frågor om Dexcom CLARITY?

Vår support är öppen vardagar 8–22.

Du når oss på 08-601 24 40 eller [diabetessupport@infucare.se](mailto:diabetessupport@infucare.se).

Svar på vanliga frågor hittar du också på [diabetesinfucare.com](https://diabetesinfucare.com) > Dexcom G7 > Hjälp och support.



*Skanna QR-koden för att se hur du kan analysera sin data med CLARITY.*



## Glooko- appen

Ladda ner Glooko-appen i din mobil från App Store eller Google Play och skapa ett konto.

1. Öppna Glooko-appen på din mobil
2. Välj ”Enheter” på startskärmen
3. Välj ”Lägg till ny enhet”
4. Märk i rutan för ”Kontinuerlig glukosmätare”
5. Lägg till Dexvom G7

Ange ditt Dexcom användarnamn och lösenord och logga in. Om du inte har ett Dexcom konto, ”Skapa ett konto” och följ anvisningarna.

Du kan också skapa konto och ansluta via Glooko webbappen. Gå till [my.glooko.com](https://my.glooko.com) i din webbläsare och logga in eller skapa konto.

Med några timmars fördröjning kommer du att kunna se dina Dexcomvärden både i Glooko-appen och på [my.glooko.com](https://my.glooko.com).

### Har du frågor om Glooko?

Tveka inte att ta kontakt med Glooko support på tel. 031-762 88 88 eller [help@glooko.com](mailto:help@glooko.com). Du kan också hitta information på [support.glooko.com](https://support.glooko.com).



*Skanna QR-koden för mer info om hur du skapar och får åtkomst till ditt Glooko-konto på mobilen eller webben.*



08

# Byte av sensor



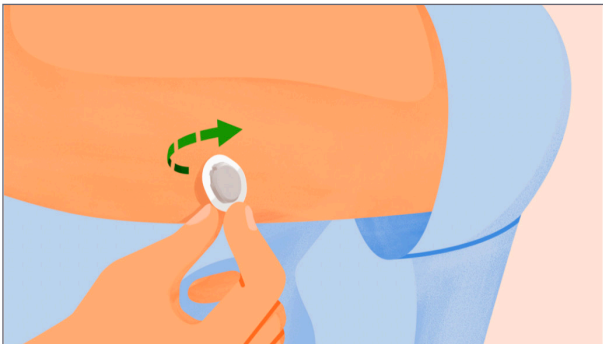
## Se filmen istället!

Skanna in QR-koden för att se filmen "Byt sensorn"  
[www.diabetesinfucare.com/sv/dexcom-G7/att-anvanda](http://www.diabetesinfucare.com/sv/dexcom-G7/att-anvanda)



## Byte av sensor

Sensorn kan sitta i 10 dagar innan det är dags att byta



1. Ta försiktigt av häftan utan att skada huden. Använd gärna baby- eller olivolja på häftan för att lösgöra den. Gnid in den med lite baby- eller olivolja för att plåstret lättare ska släppa.

### Bra att tänka på

- Roterar mellan olika ställen för placering av sensorn.
- Låt det gå minst en sensorperiod dvs. 10 dagar innan sensorn placeras på samma plats igen.
- Om lättare eksem uppstår, smörj med hydrokortisonkräm 1–2 ggr/dag tills utläkning. Välj en helt annan plats för sensorn.

*TIPS: Det är viktigt att du tar hand om din hud för att förebygga problem. Läs mer i kapitel 8.*

### Parkopplingskod

Hitta och ange den 4-siffriga parkopplingskoden på applikatorn som du använde för att sätta in sensorn.



2. Lägg in ny sensorkod i Dexcom-appen eller i mottagaren. Följ instruktionerna på hur du sätter fast en ny sensor i föregående kapitel.



## Bra vanor förebygger problem

- Starta om mobiltelefonen minst en gång i veckan. Då rensas arbetsminnet och appar fungerar stabilare.
- Ta alltid bort förbrukade enheter som inte används i listan med Bluetooth-enheter i din mobil.
- Stäng av automatisk uppdatering av operativsystemet. Vänta med att installera uppdateringar av mobilens operativsystem till dess att ny version är godkänd av Dexcom.

# 09 Ta hand om din hud

Huden fungerar som en barriär mot omgivningen och är ett mycket viktigt organ. Huden bryts ned vid påfrestningar och förlorar sin skyddande funktion vilket kan leda till klåda, irritation och eksem.

Huden är uppbyggd i olika lager och kan liknas vid en tegelvägg, där tegelstenarna är hudceller och där murbruket är fett mellan cellerna. Om tegelväggens murbruk försämras eller försvinner kan främmande ämnen tränga ner i hudens undre lager och ge hudirritation.

Om huden skadas, spricker eller blir röd och irriterad kan skadan sitta kvar flera dagar eller veckor, och kan bli svår att läka. Därför är våra hudråd viktiga för dig som ska använda Dexcom.

## Hudråd vid användning av Dexcom G7

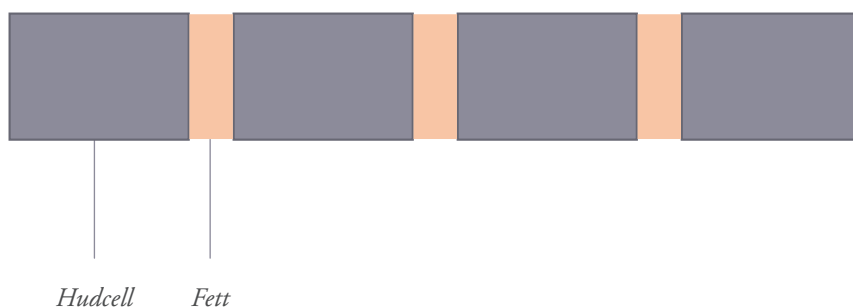
- Smörj! En mjukgörande kräm förebygger torrhet i huden och minskar risken för att det yttre hudlagret skadas.

- Ta bort synlig smuts på huden med någon skonsam rengöring som inte irriterar huden innan du sätter ett nytt plåster.
- Om du använder spritservetter ska huden hinna torka ordentligt innan du sätter på plåstret.
- Om du använder vatten och tvål, använd milda parfymfria produkter. Klapptorka gärna med rent papper eller ren handduk, eller låt lufttorka under en minut.
- Byt placering på huden varje gång du byter sensor. Sätt aldrig plåstret på hud som är röd eller irriterad.
- Ta alltid bort plåstret försiktigt, genom att börja lossa från kanten. Undvik att riva loss snabbt.

**Om du har torr hud eller om du lätt får eksem ska du smörja huden varje dag med mjukgörande och fuktighetsbevarande kräm utan parfym, alkohol eller andra kemikalier.**

- Produkter som underlättar borttagandet av plåstret lämnar efter sig en oljig yta. Tvätta rent hudområdet noggrant.

## Fungerande hudbarriär





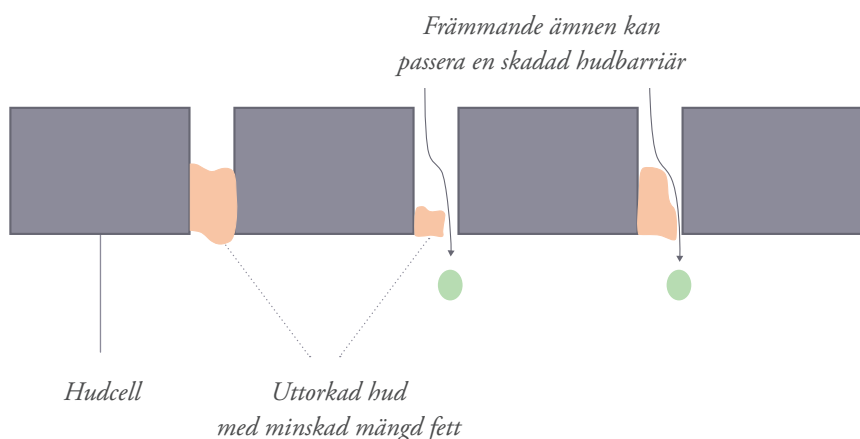
- Om huden är hårig, raka inte med rakhyvel, som kan irritera huden där plåstret ska sitta. Välj i stället sax eller clippermaskin.
- Smörj inte hudytan samma dag som du planerar att sätta på en sensor.
- Om plåstret lossnar lätt, tänk på att gnugga på plåstret med handen direkt när du sätter fast det, så fäster det bättre. Du kan också förstärka med ett skonsam extraplåster.
- Om du håller plåstret torrt och svettfritt under de första 12 timmarna, kommer det sitta fast längre
  - Om det blir blött, klapptorka det försiktigt så snart som möjligt
  - Om det lossnar från huden, ta bort de lossnade kanterna försiktigt med en sax och sätt på ett nytt skonsamt plåster som förstärkning runt.
- Vänta flera timmar efter att du duschat eller badat innan du sätter på ett nytt plåster på huden. Efter att du duschat eller badat är huden fuktig och uppluckrad. Plåstret fäster då sämre och dessutom ökar risken för kontakteksem, rodnad och irritation.

**Vid hudreaktioner som återkommer, som inte försvinner eller som orsakar besvär, kontakta alltid din behandlande sjuksköterska eller läkare för att få råd och hjälp.**

### Vid hudproblem

- Vid användning av sensorer uppträder ibland hudproblem. Huden kan skadas och bli irriterad så att man får en överkänslighetsreaktion eller kontakteksem mot plåstret. Vanligaste orsaken till besvär är att man inte vårdat sin hud enligt rekommendation.
- Om hudbarriären är skadad och man ändå placerar plåstret på området 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 plåstret. Man kan då behöva pröva sig fram med olika plåstermaterial.
- Om eksem uppstår rekommenderas medelstark kortisonkräm (grupp 2) 1–2 ggr/dag. Trappa ner dosen vid förbättring. Använd mjukgörande kräm parallellt. Välj en helt annan placering för sensorn tills huden är helt läkt.
- Vid svåra hudproblem rekommenderas kontakt med/remiss till hudläkare. Om misstanke om kontaktallergi mot klistermassan föreligger görs utredning med epikutantest (lapptest).

### Icke fungerande hudbarriär





10

# Problem och åtgärder



## Supporten är öppen vardagar kl. 8–22

Tel: 08-601 24 40

E-post: [diabetessupport@infucare.se](mailto:diabetessupport@infucare.se)

## Bra mobilvanor för att undvika problem

- Ta för vana att starta om mobiltelefonen minst en gång per vecka. Då rensas arbetsminnet och appar fungerar stabilare.
- Rensa din lista över Bluetooth-enheter, ta bort sånt du inte längre använder, t ex hörlurar o dyl. Stäng av automatisk uppdatering av operativsystemet.
- Vänta med att installera uppdateringar av mobilens operativsystem (IOS och Android) till dess att den är godkänd av Dexcom. Se: <https://www.dexcom.com/compatibility>

## Parkopplingen tar längre tid än väntat.

Parkopplingen tar vanligtvis mindre än 5 minuter för appen och mindre än 10 minuter för mottagaren. Om den tar längre tid ska du använda dessa tips för felsökning.

1. Håll alltid telefonen inom 6 meter från sensorn och inom 1 meter för mottagaren.
2. Säkerställ att sensorn är insatt. Om den inte är det ska du sätta i sensorn nu.
3. Kontrollera att den kopplingskod du angav är den kopplingskod som finns på applikatorn. Om det inte är fallet ska du redigera kopplingskoden.
4. Minska den potentiella störningen genom att hålla dig mer än 6 meter från andra sensorer tills parkopplingen är slutförd.
5. Sensorn kan endast parkopplas till en mottagare och en smarttelefon
6. Stäng inte appen genom att svepa av den under kopplingen.

## Tappad signal

Om du får ”Tappad signal” i telefonen.

1. Håll din telefon inom 6 meter från sensorn, utan något mellan dem, inklusive din kropp, väggar och vatten.
2. Håll din telefon på samma sida av kroppen som din sensor. Bluetooth fungerar bäst när sensorn och telefonen är inom synhåll från varandra.
3. Håll appen öppen. Stäng den inte genom att swipa bort den. Vänta i upp till 30 minuter.
4. Starta om telefonen och appen.

Om du upplever tappad signal mer än 30 minuter, vänligen kontakta teknisk support.

## Varning om tillfälligt sensorproblem

Det är ett tillfälligt problem med din sensor. Det åtgärdas vanligtvis automatiskt inom 3 timmar.

1. Avlägsna inte sensorn.
2. Använd blodglukosmätaren för behandlingsbeslut.
3. Kontrollera din sensor.
4. Tryck på Hjälp i appen för mer information om felsökning.

Om tillfälligt sensorfel inte åtgärdats inom 3 timmar, vänligen kontakta teknisk support.

## ”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 G7-appen igen.
3. Starta om telefonen.
4. Avvakta en stund, pröva på nytt.
5. Avinstallera G7-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 kontakten med G7-användaren brutits. Redan 7–8 minuter efter senaste glukosvärdet visas - - - och ”Inga data” i Följarappen.

1. Kontrollera att internetkontakt finns till både följarens och G7-användarens mobiltelefoner.
2. Kontrollera om G7-användaren får glukosvärden. Om G7-användaren har ”Tappad signal” eller ”Sensorfel – vänta”, får följaren meddelande om ”Ingen data”.
3. Be G7-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”.

## Avvikande värden

En av de mest värdefulla egenskaperna med G7 är att användaren slipper fingerstick – G7 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.

Grundläggande råd vid avvikande värden:

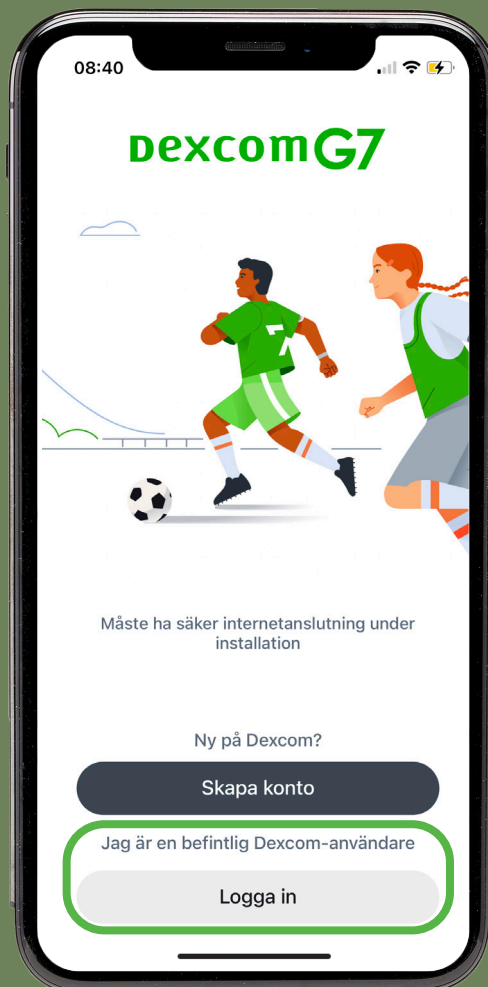
- När sensorvärdet stämmer överens med hur du känner dig och vad du förväntat dig, använd G7 för att ta behandlingsbeslut som vanligt.
- Om du känner att sensorvärdet INTE stämmer överens med hur du mår eller vad du har förväntat dig ska du ALLTID kontrollera med ett fingerstick.
- Om skillnaden är mer än +/- 30 % ska du överväga att göra en kalibrering. Om du har enkel- eller dubbelpil uppåt eller nedåt, avvakta till dess att glukosvärdet stabiliserats.

## 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 G7-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 G7-appen.
2. Parkopplingskoden (sensorkoden), den finner du i din gamla mobiltelefon i G7 appen under "Anslutningar"/Sensor.
3. Ta bort G7-appen på din gamla mobil om du har den kvar.
4. Ladda ner G7-appen på din nya mobil.
5. Logga in med ditt Dexcom-konto, användarnamn och lösenord (skapa INTE nytt konto).
6. Följ instruktionerna i G7-appen.
7. Hoppa fram till parkopplingskod, ange koden manuellt eller fotografera om du har applikatoren kvar.







**Läs mer på:**

[www.diabetesinfucare.com](http://www.diabetesinfucare.com) | [www.makingdiabeteseasier.se](http://www.makingdiabeteseasier.se) | [facebook.com/MakingDiabetesEasierSverige](https://facebook.com/MakingDiabetesEasierSverige) | [@makingdiabeteseasier\\_se](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_se)

Tillverkare för Dexcom-produkter är Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA. [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)  
Dexcom G7 är CE-märkt enligt MDR (EU) 2017/745. Dexcom G6 är CE-märkt enligt MDD 93/42/EEG

Nordic Infucare AB (Distributör) · Box · 14026 · 167 14 Bromma · Telefon: 08-601 24 40 · [www.infucare.com](http://www.infucare.com)

