

# Att välja rätt kontinuerlig glukosmätare (CGM) till din AID-pump

Ska du börja använda ett system för automatisk insulintillförsel (AID-system)? Bra! Dessa system kan underlätta din diabeteshantering. Du behöver fortfarande meddela systemet om måltider och träning, och glukosnivåerna kan också ändras snabbt. Vissa AID-pumpar kan användas med olika kontinuerliga glukosmätare (CGM). Att välja rätt CGM är viktigt för att göra ditt liv enklare. Den här guiden ger dig några punkter att diskutera med din läkare eller diabetessjuksköterska

1. Hur är det smidigt och säkert för dig att se glukosvärden och få varningar? Diskutera om du behöver kunna se dina glukosvärden och varningar på din mobiltelefon eller om det går lika bra utan. Du bör också överväga om du behöver möjligheten att använda en röstassistent (Siri) för att få värden och varningar, till exempel när du kör bil så att du kommer fram säkert. Eller kanske behöver du flexibiliteten att få dina glukosvärden på en smartklocka via telefonen när du cyklar eller spelar fotboll.
2. Vilken grad av flexibilitet behöver du för att anpassa varningar? Diskutera om du behöver kunna välja egna ljud för olika varningar, så att du blir uppmärksam av ljud och volymer som är lämpliga för just dig. Fundera också på om du behöver olika scheman för varningar under till exempel dagtid och nattetid, t.ex. en varning vid låg glukos som är mer diskret under dagen och en högre som klarar att väcka dig under natten.
3. Hur flexibelt behöver du kunna placera din CGM på kroppen? Diskutera om du behöver kunna placera din CGM på andra ställen än baksidan av armarna. Tänk på att vissa AID-system behöver "fri sikt" mellan CGM och AID-pump - detta ställer krav på var du kan sätta CGM och pump, t.ex. så att de båda sitter diskret eller inte stöter på något under jobbtid eller vid fysisk aktivitet. Fundera också på om din hud ibland kan behöva en paus från diabetestekniken och hur du kan ge den det genom att rotera placeringen av din CGM.
4. Behöver du tryggheten i att dela dina glukosdata med vänner och familj? Diskutera om du behöver hjälp med din diabetesbehandling genom att dela dina glukosvärden i realtid med vänner eller familj. Kanske också dina nära och kära behöver tryggheten i att data delas - det kan ge mer frihet och plats för livet, t.ex. hos barn och ungdomar. Diskutera också om de behöver möjligheten för att också ställa in varningar för dina glukosnivåer, så att de kan agera som ditt säkerhetsnät om du inte klarar situationen själv.
5. Vilken hjälp behöver du från varningar för att känna dig trygg från lågt och högt blodsocker? Diskutera hur mycket hjälp du behöver från varningar för att känna dig trygg om inte pumpen helt klarar att hantera situationen. T.ex. om du inte känner av när du blir låg (får känningar). Kom ihåg att prata om att "livet händer" - kanske glömmer du ibland att meddela pumpen att du är aktiv genom att springa efter bussen eller måla huset, eller kanske blir du avbruten mitt i en måltid när du redan har tagit bolus. Så sker för alla.

Det här är några idéer för att komma igång - kanske annat också är viktigt. Prata med din läkare eller diabetessjuksköterska för att hitta en CGM som passar ditt liv och dina behov!