

# Guide til Dexcom G7

Nå dine mål med kontinuerlig  
glukosemåling (CGM)



**Nordic Infucare** distribuerer CGM fra Dexcom i Sverige, Norge, Danmark og Finland og giver grundig undervisning og support. CGM-guiden er udarbejdet af Peter Adolfsson i samarbejde med Nordic Infucare. Peter Adolfsson er speciallæge i børnediabetesteamet på Hallands sygehus i Kungsbacka og Halmstad og overlæge på Frölunda specialsygehus, hvor han møder voksne med diabetes. Han har anvendt CGM i sit arbejde og i sin forskning siden lanceringen i 1999 og har stor erfaring i, hvordan man starter, følger op på og optimerer anvendelsen af CGM.

---

**Produktteknisk information** i denne guide er taget fra Dexcom-brugervejledningen ”Brugervejledning G7”. I guiden får du tips og forslag fra Peter Adolfsson. De bygger på både evidens og Peters lange kliniske erfaring med anvendelse af kontinuerlig glukosemåling.

Denne guide erstatter ikke Dexcom G7-brugervejledningen. Du kan finde fuldstændig produktinformation i Dexcom G7-brugervejledningen, ”Brugervejledning G7”.

---

**Nordic Infucare AB** (distributør)

Industrivej 21 4000 Roskilde  
Telefon: +45 70 28 10 24,  
[www.infucare.com](http://www.infucare.com)

Producenten af Dexcom-produkter er Dexcom, Inc.  
6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA.  
[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)  
Dexcom G7 er CE-mærket i henhold til MDR (EU)  
2017/745

Læs mere på:

[www.diabetesinfucare.com](http://www.diabetesinfucare.com)

[www.makingdiabeteseasier.dk](http://www.makingdiabeteseasier.dk)

Facebook: MakingDiabetesEasierDanmark

Instagram: @makingdiabeteseasier\_dk

**Informationen i dette materiale er ikke medicinsk rådgivning og kan ikke erstatte samtalen med din læge. Tal med din behandler/dit behandlersteam om indikationer, kontraindikationer eventuel yderligere information.**



# Indholdsfortegnelse

## 01 Introduktion

s. 6



## 02 Start din Dexcom G7

s. 12



## 03 Behandlings- beslutninger

s. 18



## 04 Adviseringer og alarmer

s. 24



## 05 Optimer ved hjælp af tendenspille

s. 34



## 06 Dexcom Follow App

s. 40



## 07 CLARITY & Glooko

s. 44



## 08 Sensorskift

s. 46



## 09 Pas på din hud

s. 48



## 10 Problemer og handlinger

s. 50



# Forord

**Hvad ønsker du at opnå eller gøre lettere ved at bruge din Dexcom CGM? Bedre glukosekontrol? Uforstyrret søvn? Færre lave eller høje værdier i forbindelse med fysisk aktivitet?**

Der kan være mange forskellige ting, og de kan også ændre sig over tid. Anvend denne guide aktivt. Lad den vejlede dig til at vælge adviseringer og justering af doser. Anvend den med en vis fleksibilitet, alt efter hvad du vil opnå eller gøre lettere lige nu.

Denne guide giver dig betingelserne for at opnå det, du vil!



Peter Adolfsson, overlæge for både børn og voksne med diabetes



*"Sæt dine egne mål for diabetesbehandlingen, og lær derefter, hvordan du når dem".*



# Hvad er vigtigst for lige netop dig?

Det er vigtigt at overveje, hvad netop du eller dit barn har brug for, og tilpasse adviseringer og alarmer ud fra individuelle behov for at få det størst mulige udbytte af Dexcom G7

## For mig er det lige nu vigtigst at:

- undgå høje glukoseværdier
- undgå lave glukoseværdier
- undgå svære hypoglykæmier
- få alarmer ved lav værdi i tide, har ikke altid følinger
- vide, hvornår min glukoseværdi falder hurtigt
- få hjælp til at huske måltidsdoser
- forebygge ketoacidose
- sænke min gennemsnitlige glukoseværdi/HbA1c
- få ekstra støtte af en pårørende
- kunne give ekstra støtte til pårørende
- kunne træne/være fysisk aktiv uden at gå lavt

Noget andet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvor er jeg i dag, og hvor vil jeg hen?

	<i>I dag:</i>	<i>Mål:</i>
HbA1c ved Dexcom G7-start:	_____	_____
Middelglukose CGM:	_____	_____
Standardafvigelse (SD):	_____	_____
Tid i målområde (3,9–10,0 mmol/l):	_____	_____
Tid i hyper (>10,0 mmol/l):	_____	_____
Tid i hypo (<3,9 mmol/l):	_____	_____
Tid i smallere område: (3,9–7,8 mmol/l):	_____	_____

## Næste skridt

Når du har nået dit første mål, tager du det næste skridt for at nå nye mål. Beskriv nedenfor, hvad du vil opnå, og tilføj eller juster de adviseringer, som kan hjælpe dig med at nå dit mål.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

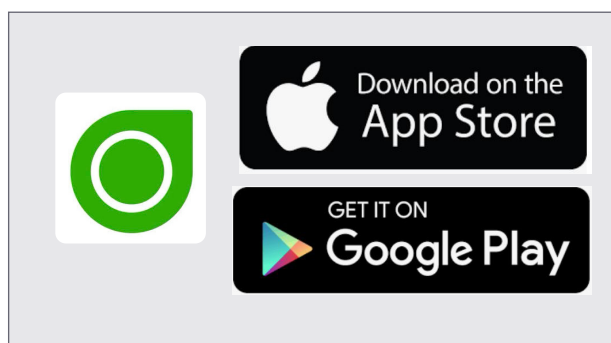


01

# Introduktion

# Nemt. Trygt. Smart.

## Kom i gang: fire hurtige trin

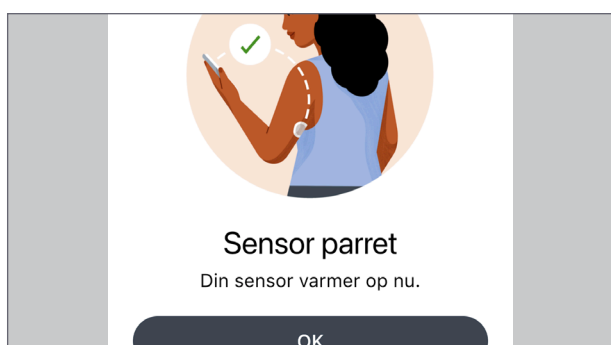


### 1. Download appen, og log ind

Hent appen *Dexcom G7* der, hvor du normalt henter apps. Opret en Dexcom-konto i din G7-app, eller log ind med dit brugernavn og din adgangskode til din Dexcom-konto, hvis du allerede har en.

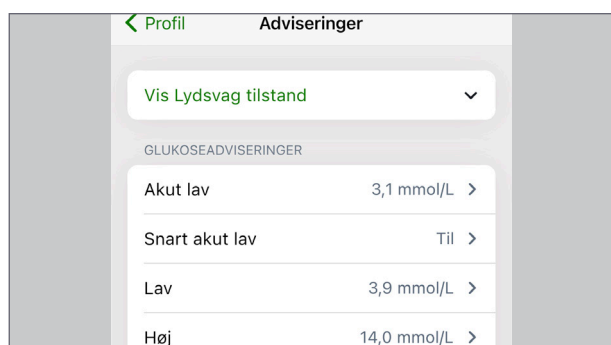
### 2. Sæt sensoren på

Vælg placeringen af sensoren, og sæt den på. Hvis du ikke har prøvet det før, kan du følge instruktionerne i kapitel 2.



### 3. Parring

Dexcom G7 kommunikerer med din telefon (modtager) via Bluetooth og kobles sammen med den som med andre Bluetooth-enheder. En komplet guide kan findes i kapitel 2.

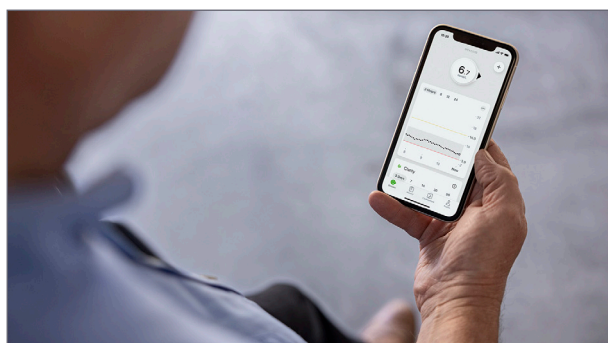
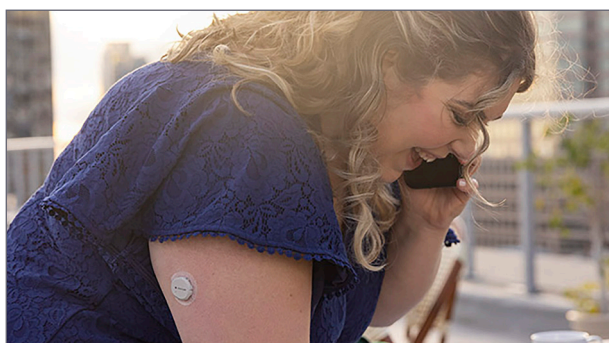


### 4. Tilpas adviseringer og alarmer

Når Dexcom G7 er installeret og klar, tilpasser du indstillingerne efter dine mål. Du kan aktivere en eller flere adviseringer for at få mest udbytte af din Dexcom G7 i dagligdagen.



## Dette er Dexcom G7



### Med fokus på, at det skal være nemt

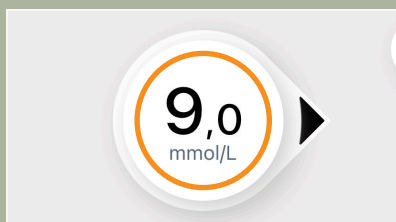
- Dexcom G7 sender automatisk dine glukoseværdier til din mobiltelefon og dit smartur\*, så du hurtigt kan se, hvor du er, og hvor du er på vej hen – uden fingerprik, scanning eller kalibrering.

\* Dit smartur kommunikerer med din telefon, ikke med din sensor.

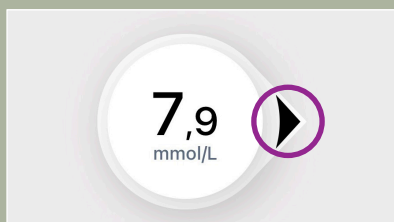
### Med fokus på fleksibilitet

- Giver dig mulighed for at leve livet med færre afbrydelser.
- Dexcom G7 har nogle adviseringer, som kan tilpasses individuelt efter netop dig og dit liv. Få hjælp til at undgå lave og høje værdier ved at handle i tide, og når der er behov for det.

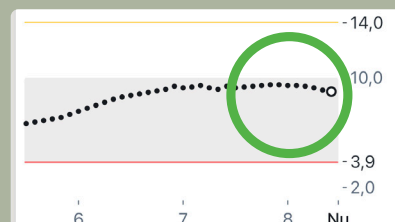
Når du ser på både glukoseværdien, tendenspilen og tendenskurven, ser du, hvor du er på vej hen, og hvor hurtigt det går!



*Glukoseværdi. Læs mere i kapitel 3.1.*



*Tendenspil. Læs mere i kapitel 5.*



*Tendenskurve. Læs mere i kapitel 3.*



Supporten er åben  
på hverdage kl. 8–17

Tlf.: +45 70 28 10 24

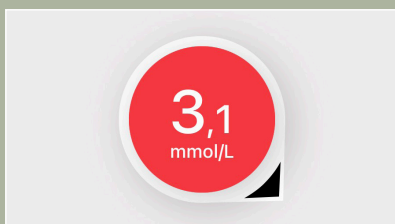
E-mail: teknisksupport@infucare.dk



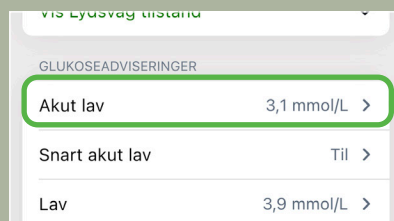
## Med fokus på dig

- Fleksibilitet, mulighed for at variere, hvor sensoren placeres, og hvornår sensoren skal skiftes.
- Hurtig opvarmningstid – mindre end 30 minutters opvarmningstid, dvs. dobbelt så hurtigt som andre alternativer på markedet.
- Mindre størrelse – 60 % mindre og 43 % lavere profil end Dexcom G6, nu som en alt-i-en-sensor.
- En app, som giver indsigt og forståelse, så du kan opnå en bedre diabeteskontrol. Du ser bl.a. TIR (Time In Range) direkte i appen!

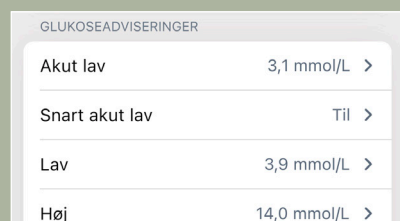
## Adviseringer og alarmer – så du ikke skal tænke på dit glukoseniveau hele tiden.



Alarmen for akut lav værdi (3,1-alarmen) er altid aktiveret.



Med Dexcom G7 er der mange muligheder, men et godt tip er kun at aktivere maks. **en eller to** adviseringer i starten og derefter aktivere nogle flere hen ad vejen.



**Juster** de valgte adviseringer, når du har nået dine mål og har behov for at ændre dem.

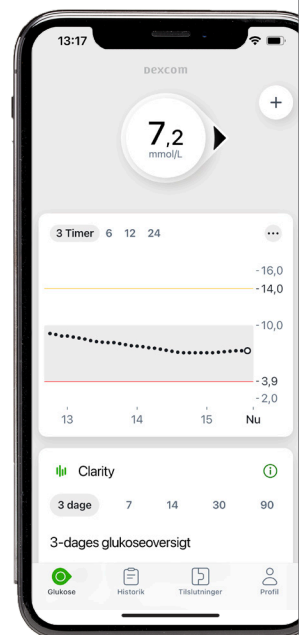
# Sådan fungerer det



Sender



Brugerens mobil



## Sensoren – godt at huske på

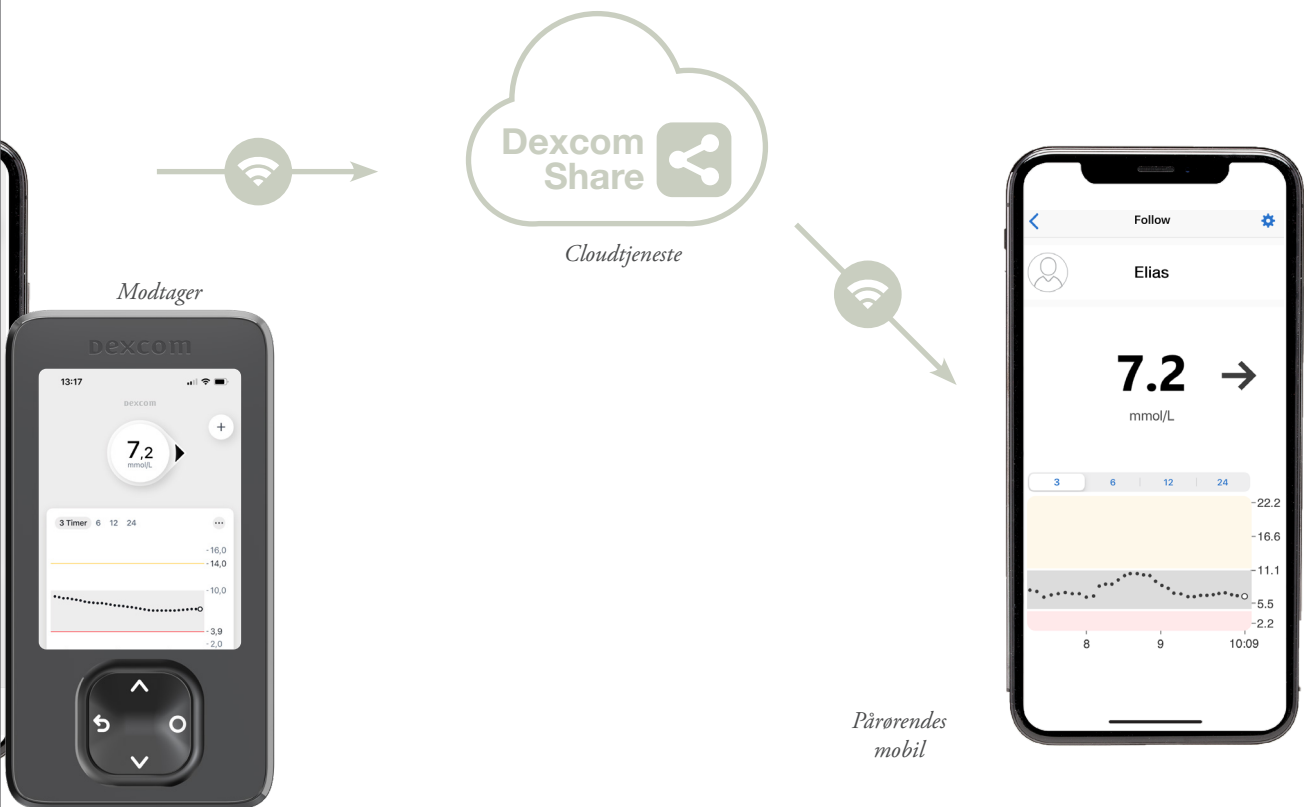
- Tal med din læge eller diabetessygeplejerske, hvis du har behov for at prøve andre placeringer af sensoren. Kontrollér med et ekstra fingerprik, hvis du vil teste andre steder end dem, som Dexcom G7 er godkendt til.
- Kontrollér hver aften, at plasteret sidder godt fast. Forstærk med et forstærkerplaster efter behov.
- Anbring sensoren, så den ikke er i vejen, når du sover eller træner.
- Undgå hudområder, som er irriteret, hvor der er sår, eller som har arvæv.
- Tænk på at anvende et sted med en vis mængde underhudsfedt for at undgå sensorfejl.
- Cremer, salver og olier mindsker plasterets hæfteevne og bør undgås på det sted på kroppen, der om kort tid skal anvendes til sensoren.
- Sæt ikke sensoren i hudfolder eller på hudområder, hvor den kan skrabe mod et bælte eller bukselinningen. Undgå også at placere den for tæt på navlen eller direkte mod hoftebenet.
- Sæt sensoren på ren og tør hud, og gnid på plasteret 3 gange, så det sidder fast.

## Fabrikskalibreret = du kan slippe for fingerprik

En af de mest værdifulde egenskaber ved G7 er, at brugeren slipper for fingerprik. Dexcom G7 er kalibreret fra fabrikken og skal kun undtagelsesvist kalibreres. Se kapitel 10.

Hver sensor har en sensorkode, som du skal angive ved start – i modtageren eller mobiltelefonen.





## Modtager eller mobiltelefon?

Med Dexcom G7 kan du anvende både en mobiltelefon og/eller en Dexcom G7-modtager til at se dine værdier.



Mobiltelefonen gør det også muligt at uploade dine glukoseværdier til Dexcom CLARITY og Glooko via ”skyen”. Det giver f.eks. dig og din klinik mulighed for telefonisk eller digital opfølgning.

Læs mere i kapitel 7.

## Følgerappen Dexcom Follow

Hvis du anvender en mobil, kan pårørende følge dine værdier via deres egen mobiltelefon. Det giver ekstra tryghed.

Følgeren ser hele tiden de samme værdier som brugeren, uden at brugeren behøver at gøre noget aktivt, f.eks. scanne.

Adviseringer og alarmer kan tilpasses individuelt, og følgeren kan have andre alarmer end brugeren. Det gør, at følgeren kan give ekstra støtte, når der er behov for det. Det er også muligt at udsætte (snooze) adviseringer, hvis det ønskes.

Læs mere i kapitel 6.



02

# Start din Dexcom G7





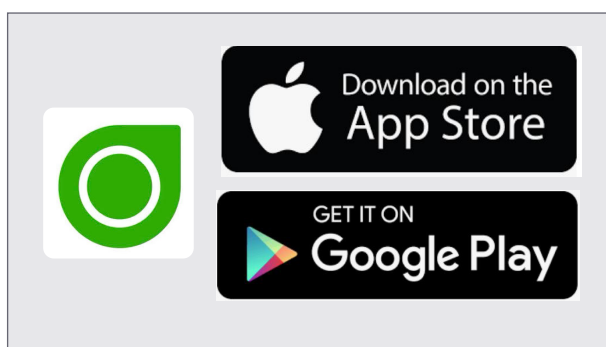
## Nemt at komme i gang med Dexcom G7

Det behøver ikke at være indviklet at anvende kontinuerlig glukosemåling (CGM). Vi hjælper dig med at få mest muligt ud af din Dexcom G7 med tydelige og enkle instruktioner.

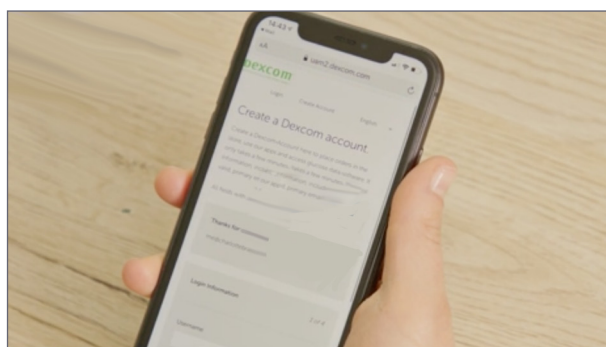


## TRIN 1:

Download appen *Dexcom G7*<sup>®</sup>,  
og opret en Dexcom-konto i din G7-app



a) Hent appen Dexcom G7. Log ind i appen, og følg de instruktioner, der vises på skærmen.



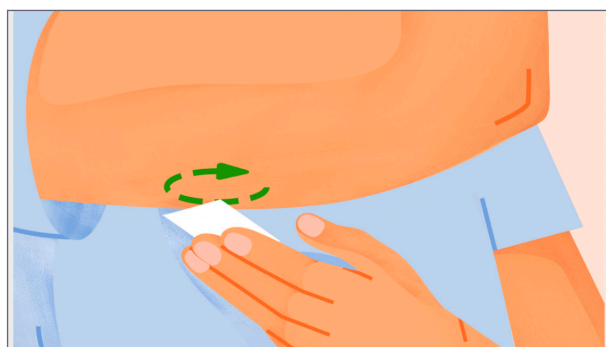
b) Hvis du har en konto fra tidligere, kan du logge ind med dit brugernavn og din adgangskode til din aktuelle Dexcom-konto.

## TRIN 2:

Start sensoren



a) Vask og tør hænderne.



b) Brug en spritserviet til at rengøre huden på det sted hvor sensoren skal placeres. **Lad huden tørre helt.** Fugt under plasteret øger risikoen for infektion med både bakterier og svamp og gør, at plasteret hæfter dårligere.



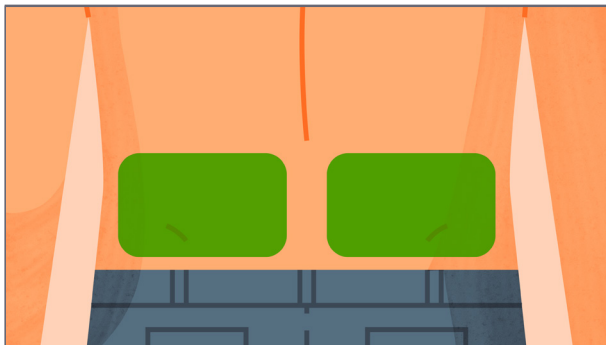
## Mobilkompatibilitet

OBS! Husk at kontrollere, at din mobiltelefon er kompatibel. Det kan du gøre her: [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility)



c) **Vælg nye områder**, mindst 8 cm fra injektionssted eller insulinpumpe.

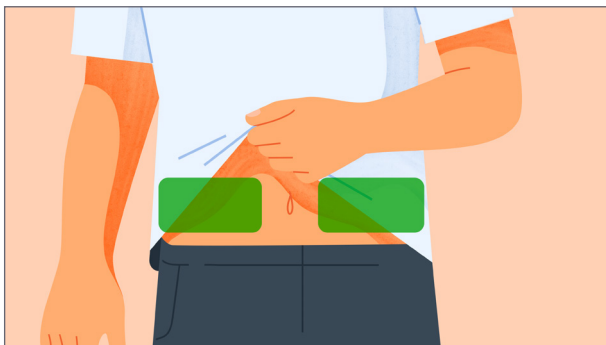
Tre alternative placeringer, som giver dig større frihed:



**Øverste del af balden.** Denne placering kan anvendes af børn i alderen 2–6 år.



**Bagsiden af overarmen** er nem at nå og kan være et ideelt alternativ for aktive personer. Placeringen er godkendt til børn fra 2 år og opefter.

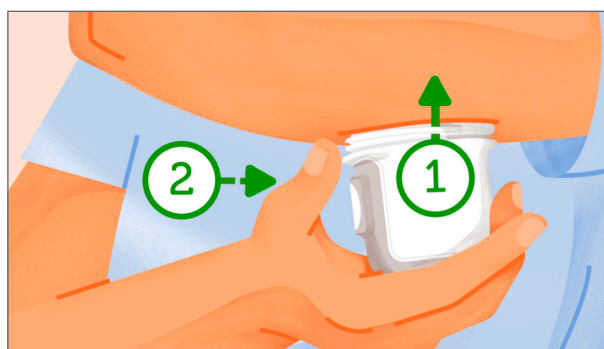


**Maven** er nemmere at dække med tøj, og det er mange glade for. Denne placering er godkendt til børn fra 2 år og opefter.

**TRIN 2:**  
**Fortsæt:**  
**Sæt sensoren på**



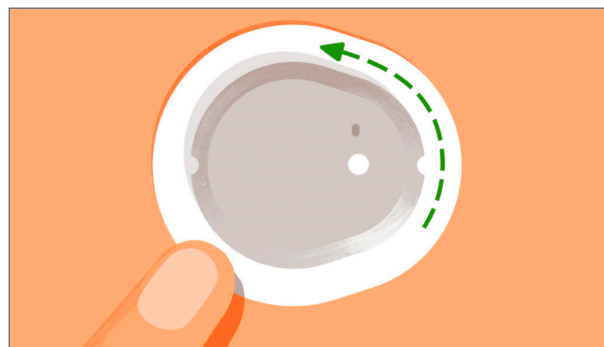
a) **Skru låget af** applikatoren, og anbring den mod huden.



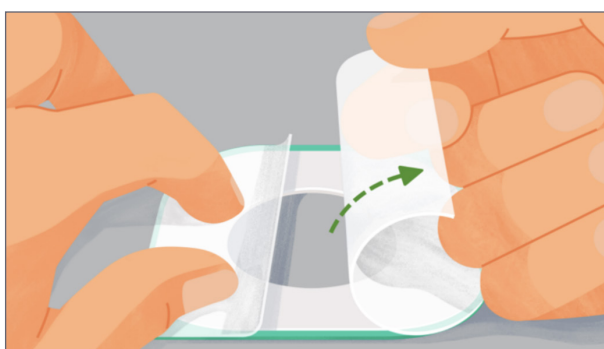
b) **Tryk på applikatoren, og hold den fast** mod huden, indtil den gennemsigtige sikkerhedsanordning trykkes ind. Tryk derefter på knappen på siden af applikatoren.



c) **Fjern applikatoren, og skru låget på.**



d) **Gnub godt omkring plasteret 3 gange, og tryk på sensorens overside i 10 sekunder.**



e) **Når du har indført sensoren, kan du bruge forstærkerplasteret til at holde sensoren fast på huden.**



## Se filmene i stedet!

Scan QR-koden for at se filmene:

*”Sådan sætter  
du en sensor”*



## TRIN 3: Parring



**a) Find og angiv den 4-cifrede parringskode** på den applikator, du bruger til at sætte sensoren på. Brug QR-koden til at parre hurtigere.

**c) Tilpas adviseringer og alarmer.** Når Dexcom G7 er installeret og klar, tilpasser du indstillingerne efter dine mål. Du kan aktivere en eller flere adviseringer for at få størst udbytte af din Dexcom G7 i dagligdagen. Du kan finde oplysninger om adviseringer og alarmer i næste kapitel.



**b) Sensoropvarmningen starter med det samme.** Du ser ingen værdier, og du får heller ikke nogen adviseringer, før opvarmningen er slut. Opvarmningen tager op til 30 minutter.



03

# Behandlings- beslutninger



## Tips fra Peter om, hvornår man skal måle blodglukose:

- dag 1 for sensor
- før sport
- ved sengetid
- Symptomer passer ikke med værdier

Dexcom G7 er godkendt som grundlag for behandlingsbeslutninger, dvs. når du bestemmer din insulindosis eller dit behov for hurtige kulhydrater. Det gælder, uanset om glukoseværdien er lav, høj eller svinger. Det er vigtigt, at du har alle de informationer, du har brug for, dvs. en værdi, en pil og tendenskurven.

## Der kræves 3 nøgler til behandlingsbeslutninger:

1. Glukoseværdi
2. Tendenspil
3. Tendenskurve

## Tag IKKE behandlingsbeslutninger ud fra informationer fra Dexcom G7, hvis ...

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

### Brug da i stedet din almindelige blodglukosemåler!

Det kan af og til være en god idé at kontrollere en blodglukoseværdi for at se, at sensorværdien ikke afviger fra det.



# 3.1

# Glukoseværdien

## Med en CGM måles glukoseværdien i fedtvævet under huden, mens blodglukose måles i blodet

Da målingerne udføres på forskellige måder, kan sensorværdien og blodglukoseværdien være forskellige. Men du skal ikke være urolig. Du får alt i alt betydeligt flere informationer fra din sensor end med et enkelt fingerprik, og det er præcis det, denne guide handler om.

Når glukoseværdien er stabil, er der stor overensstemmelse mellem sensorglukose og blodglukose. Hvis værdien i blodet ændres hurtigt, kan værdierne være noget forskellige, fordi målingen sker på forskellige måder.

Med din Dexcom G7 ser du ikke kun én glukoseværdi, men også en tendenspil, som kan vise, om en værdi er faldende eller stigende. Se værdien og tendenspilen som én samlet information.

Med den nuværende CGM fra Dexcom ligger sensorværdien i gennemsnit kun ca. 5 min efter blodglukoseværdien (hver prik giver en 5-minuttersværdi). Fordelen er, at du både ser værdien, og i hvilken retning og med hvilken hastighed værdien ændres.

## Få advisering, inden du når en akut lav glukoseværdi

Med Dexcom G7 får du en enestående mulighed for at aktivere en advisering om akut lav glukoseværdi inden for kort tid, hvilket betyder, at din Dexcom automatisk holder øje med både glukoseværdien, og hvor hurtigt den ændres, for at kunne give dig en advisering 20 minutter før en akut lav værdi, dvs. 3,1 mmol/l.

En perfekt advisering i skolen, på arbejdet, til sport, i trafikken, og når du sover. Tænk at kunne forebygge og mindske problemerne med hypoglykæmi!

Hvis du overser en advisering eller ikke har aktiveret adviseringerne, giver 3,1-alarmen dig et sikkerhedsnet. Når 3,1-alarmen lyder, skal der gøres noget akut!

Pointen er, at du bør bestemme dig for, hvad du skal gøre, inden glukoseniveauet bliver for lavt. Ved en glukoseværdi under 4 begynder din krop at forsøge at modregulere ved hjælp af forskellige hormoner. Jo lavere glukoseværdi, jo kraftigere reaktioner og jo tydeligere symptomer, da de modregulerende hormoner giver anledning til de symptomer, man kender ved lave glukoseværdier.

For at nå en optimal HbA1c-værdi på 48 mmol/mol kræves en middelværdi for blodglukose på 7,8 mmol/l. Det her kræver, at ca. 50 % af dine glukoseværdier ligger inden for intervallet 3,9–7,8 mmol/mol (Time in Tight range, TIT). Det er altså bedst at forsøge at undgå glukoseværdier under 4.

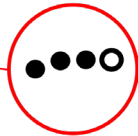
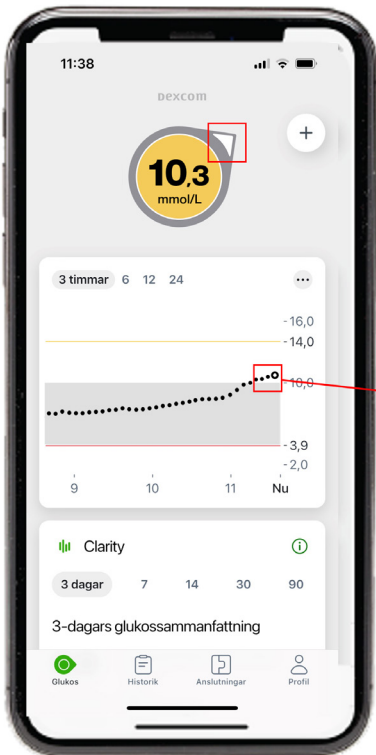
Har man alt for mange lave glukoseværdier, mindskes kroppens egen evne til at modvirke en lav glukoseværdi, hvilket fører til en større risiko for lav glukoseværdi uden symptomer. Det er farligt, hvis man ikke ved, at man har lave glukoseværdier, f.eks. i trafikken eller om natten.

**Når du ser på både glukoseværdien, tendenspilen og tendensen, ser du, hvor du er på vej hen, og hvor hurtigt det går!**



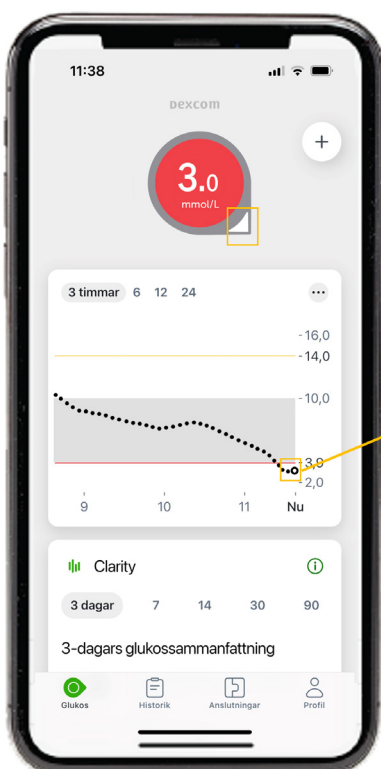
## i Pile og prikker

- *Pilene er baseret på historikoplysninger, i gennemsnit af de to seneste infopakker.*
- *Prikkerne opdateres hvert 5. minut og giver dig hurtigere information om ændringer i glukoseværdien, f.eks. når den går fra hurtigt faldende til stabilt glukoseniveau.*
- *Kig altid på de seneste prikker for at vurdere, om situationen er ved at blive stabiliseret.*



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

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



Når glukoseværdien er lav, og du allerede har foretaget dig noget, f.eks. taget druesukker, er det bedst at fokusere på prikkerne i tendensgraften. Så ser du hurtigere, når glukoseværdien flader ud, og der er mindre risiko for, at du *”spiser for meget”*, hvilket kan føre til en kraftig modreaktion.

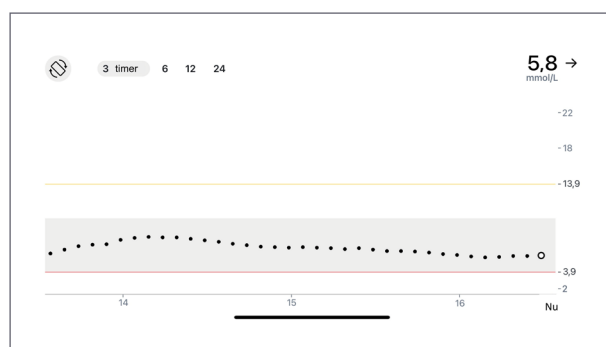
# 3.2

## Valg af forskellige tendensgrafer til analyse

Når du har bestemt dig for, hvilke mål du vil opnå ved at bruge Dexcom G7, skal det knyttes til aktiv anvendelse af adviseringer og alarmer. Brug de tendensdiagrammer, der giver bedst information om de situationer, du lige nu arbejder på at forbedre.

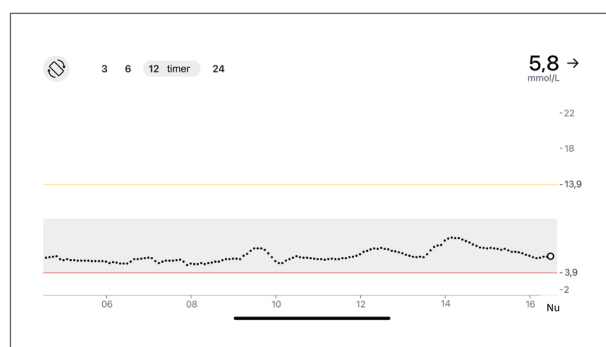
**Du kan vælge imellem 3-, 6-, 12- og 24-timersgrafer, alt efter hvad du vil analysere. I modtageren ser du desuden en 1-timersgraf.**

Når du åbner G7-appen, er det altid 3-timerstendensen der vises. Vend mobilen til liggende format, for et større billede af tendensgrafene, og vælg, hvilken graf du vil kigge på i G7-appen.



### 3-timersgraf

- Anvend den til **analyse af måltiderne**, effekten af måltiderne og måltidsdoser.
- Anvend den til **analyse af fysisk aktivitet**, f.eks. indtag af kulhydrater i forhold til aktivitet.
- Giver hurtig **info i hverdagen**.



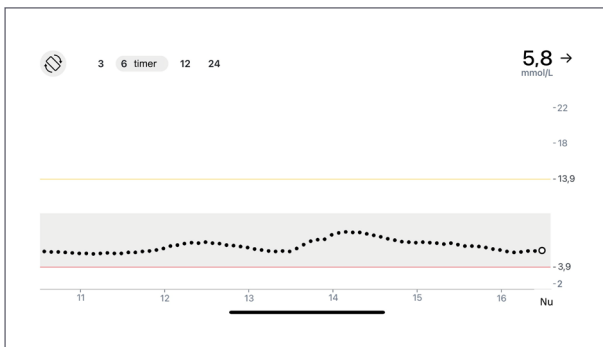
### 12-timersgraf

- Anvend den til **analyse af natten**, vurder effekten af langsomtvirkende insulin/basalrate i den periode, hvor du sover.



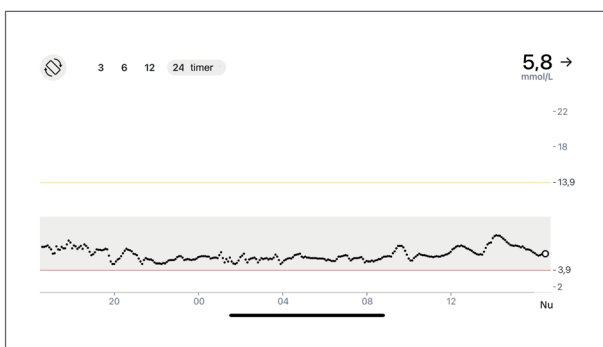
## Opdag hurtigere forandringer

Pilene baseres på information, der ligger tilbage i tid. Prikkerne opdateres hvert 5. minut. Fokuser på prikkerne for hurtigt at se, om tendensen er vendt efter en handling, f.eks. efter hypoglykæmi og kulhydratindtag.



### 6-timersgraf

- Vurder **effekten af langsomtvirkende insulin/basalrate.**
- Analyser måltider, der indeholder **langsomtvirkende kulhydrater eller fedtrige måltider..**
- Analyser **perioder efter fysisk aktivitet..**



### 24-timersgraf

- Anvend den til **analyse af hele døgnet**, generel, oversigt, sammenlign f.eks. en god dag med en mindre god dag.



04

# Adviseringer og alarmer

Lær at få udbytte af Dexcom G7

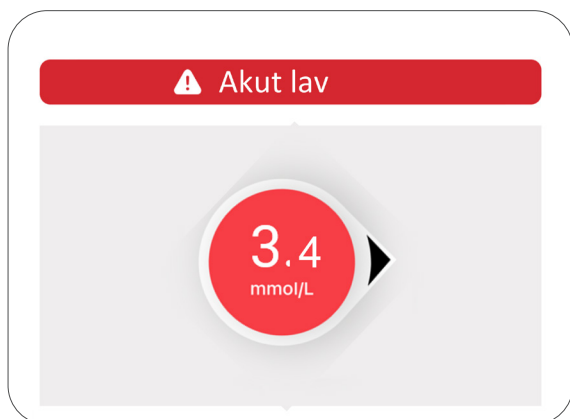




## Vælg adviseringer, som er vigtige netop for dig

Du vælger selv, hvad du vil aktivere. Start med de vigtigste adviseringer, som hjælper dig med at nå målet. Du kan altid justere dine adviseringer – tilføje eller fjerne nogen. Tidligere aktiverede man mange adviseringer, og det førte til ”alarmtræthed”. Vi ser hellere, at du fokuserer på det, som er vigtigt netop for dig.

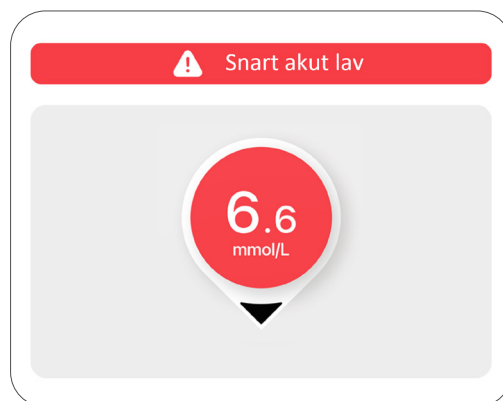
## ”Akut lav”



I Dexcom G7 er der en unik forudindstillet sikkerhedsalarm, som aktiveres, når sensorværdien er 3,1 mmol/l eller lavere. Når du ligger lavt, kan det føre til, at du læser tal på skærmen forkert eller bare tænker forkert. Kontrollér altid blodglukoseværdien, lav fingerprik, hvis symptomerne ikke passer med sensorværdien.

Ved ”Akut lav ”-alarm anbefales det derfor først at tage hurtigtvirkende kulhydrater. Kontrollér blodglukoseværdien lige efter, at du har handlet på den lave glukoseværdi. Når du har bekræftet 3,1-alarmen, gentages den for din sikkerheds skyld efter 30 minutter, hvis du stadig har en glukoseværdi på 3,1 mmol/l eller derunder.

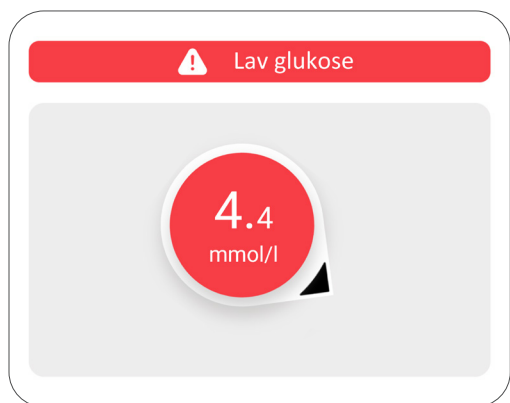
## ”Snart akut lav”



”Snart akut lav” er en ny unik advisering i Dexcom G7 for at forbedre din mulighed for at undgå hypoglykæmier. Den adviserer dig, når glukoseniveauet beregnes til at være 3,1 mmol/l inden for 20 minutter, hvis det fortsætter med at falde med samme hastighed som nu.

Falder det hurtigt, kan adviseringen blive aktiveret allerede ved værdier på omkring 5–6 mmol/l, men falder det langsomt, kan adviseringen også blive aktiveret ved værdier på under 4 mmol/l. Akut handling anbefales, når adviseringen ”Snart akut lav” aktiveres.

## ”Lav glukose”



Adviseringen ”Lav glukose” bør indstilles på et niveau, så du kan nå at forhindre hypoglykæmi, sædvanligvis 4,5–5 mmol/l. Så kan du nå at tage stilling til, om du skal spise ekstra kulhydrater og/eller eventuelt stoppe din pumpe.

Alt efter dine individuelle behov kan adviseringsniveauet for ”Lav glukose” sættes endnu højere. Vælg det niveau, hvor du gerne vil adviseres. En midlertidig ændring kan let udføres, f.eks. ved fysisk aktivitet, alkoholindtag eller før sengetid, ved at trykke på ikonet med de tre prikker i grafen.

Tanken er, at du skal bestemme dig for, hvad du skal gøre, inden niveauet bliver så lavt, at du bliver påvirket. Så kan du føle dig tryk!

## ”Snooze for lavt”

For at undgå en fortsat lav glukoseværdi kan du vælge at få en ny advisering ved hjælp af snoozefunktionen.

Overvej nøje, om du vil snooze, da du har flere andre muligheder for at få adviseringer, som kan hjælpe dig ved lave værdier. For mange adviseringer kan opleves som forstyrrende snarere end en hjælp.

## Hypoglykæmier eller lave glukoseværdier er en del af hverdagen, når man har type 1-diabetes.

En person, der ikke har diabetes, kan have glukoseværdier under 4 mmol/l, som fører til, at personens insuliniveau straks reguleres ned. Parallelt med det stiger niveauet af modregulerende hormoner og sørger dermed for, at glukoseværdien stiger. Det er også de modregulerende hormoner, som giver symptomer ved en lav glukoseværdi. For personer med diabetes bliver dette samspil kompliceret af, at insulin tilføres subkutan og ikke direkte i blodet. En eventuel justering af insulinmængden giver derfor først en effekt et stykke tid efter. Det betyder, at du skal arbejde mere forebyggende for at mindske forekomsten af hypoglykæmier. Det kan du gøre med Dexcom G7.

## Adviseringslyde

Ved hjælp af dine valgte adviseringer holder du dig inden for det ønskede område, du får en adviseringslyd og/eller vibration, når din glukoseværdi er uden for dit valgte målområde.

Du kan aktivere og tilpasse alle adviseringer:  
Appen: Gå til Profil > Adviseringer  
Modtageren: Gå til Menu > Indstillinger > Adviseringer.

Udover de indstillede adviseringer er der systemadvarslerne, der fortæller dig, hvis systemet ikke fungerer, som det skal.

## Mute Alt (Alt på lydløs)

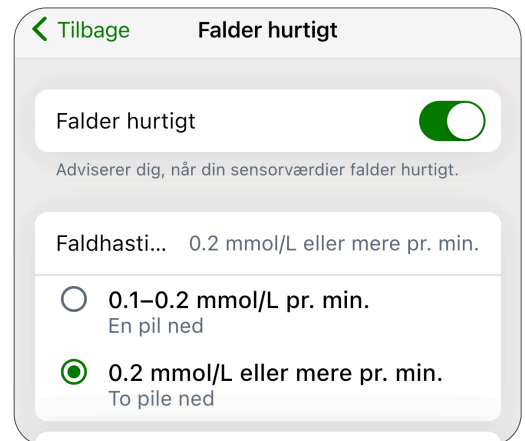
Du kan indstille Mute Alt (Alt på lydløs) i op til 6 timer for at være mere diskret. Du vil stadig se adviseringer på din telefons låseskærm og i appen. Der vises en meddelelsesboks, der angiver den resterende tid.

*Vibrer* Alle alarmer vibrerer, men lyder ikke. Du kan aktivere vibration i op til 6 timer.

”risiko-alarmer” lyder efter en gang vibration



# “Falder hurtigt”



Brug en advarsling om hurtigt faldende glukoseværdi for tidligt at opdage, om glukoseværdien er hurtigt på vej nedad. Det hjælper dig med at gøre noget i tide og forebygge lav glukoseværdi, især i forbindelse med fysisk aktivitet. Du kan vælge imellem at få en advarsling ved en eller to pile ned, dvs. ved ”Falder hurtigt”.

- En pil ned, dvs. 0,1-0,2 mmol/l pr. minut
- To pile ned, dvs. 0,2 mmol/l eller mere pr. minut

Ud over det kan du tilføje et ekstra glukoseniveau. Hvis du gør det, får du kun en advarsling, når din glukoseværdi er på eller under det indstillede niveau og falder hurtigt.

Hvis du vælger at vente med at indstille advarslinger for ændringshastigheden, får du alligevel vist og kan anvende tendensinformationen på skærmen.

## Tips fra Peter

*Husk, at du oftere skal spise hurtige kulhydrater ved højere værdier, hvis du deltager i fysiske aktiviteter, end hvis du sidder stille, for at få tid nok til at kunne forhindre lave glukoseniveauer. Afprøv det på en struktureret måde, så du får en fungerende model.*

### Gør noget i tide for at forhindre eller mindske tiden med hypoglykæmi

Ud over din glukoseværdi kan tendenspilene hjælpe dig med at forebygge en lav glukoseværdi. Når du kigger på glukoseværdien og pilens retning, kan du tage en beslutning i god tid. Du kan handle, inden en lav værdi opstår, ved f.eks. at justere en basaldosis eller lægge kulhydrater til og siden følge effekten mere detaljeret. OBS! Når du har foretaget en handling, er det en god idé at gå over til 3-timersgrafen for en mere præcis kontrol.

**Et eksempel:** Følgende eksempel er baseret på, at en glukoseværdi  $<4,0$  mmol/l regnes for at være en lav værdi. Dette niveau er godt at have som retningslinje, når du skal undgå at få hypoglykæmi.

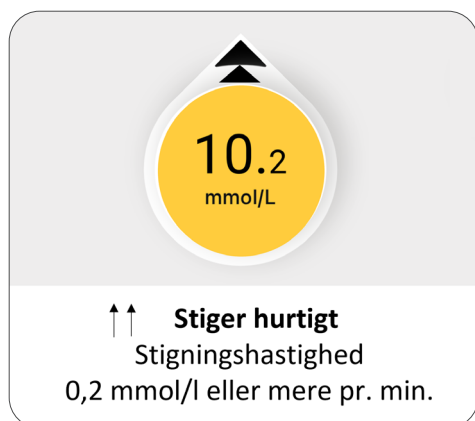
Hvis du f.eks. har en

- værdi på 8 mmol/l,
- og tendenspilen peger lige nedad,
- betyder det, at glukoseværdien kan være faldet 3,3–5,0 på 30 minutter, dvs. glukoseværdien kan være faldet til 3,0 mmol/l.

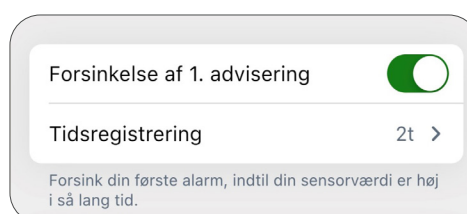
For at forebygge hypoglykæmi skal du vurdere, om du skal foretage dig noget allerede ved 6 mmol/l + tendenspil nedad ved straks at justere basalrate og/eller tilføje kulhydrater. Hvis du vælger at vente med at gøre noget, anbefales tæt kontrol.



## ”Stiger hurtigt”



## Udsæt 1. advisering



For tidligt at kunne opdage, at blodglukose stiger hurtigt, f.eks. hvis du er kommet til at glemme din måltidsdosis eller har fejlbedømt antallet af kulhydrater i dit måltid, kan du indstille ”Stiger hurtigt”.

Hvis du vælger at vente med at indstille adviseringer for ændringshastigheden, får du alligevel vist og kan anvende tendensinformationen på skærmen.

Du har to valgmuligheder vedrørende stigningshastighed:

- en pil op, dvs. 0,1-0,2 mmol/l pr. minut
- to pile op, dvs. 0,2 mmol/l eller mere pr. minut.

Du kan desuden tilføje et ekstra glukoseniveau. Hvis du gør det, får du kun advisering, når din glukoseværdi er på eller over det indstillede niveau og stiger hurtigt.

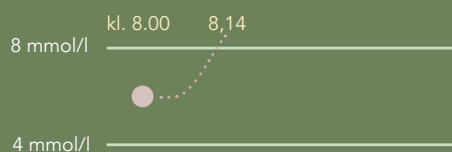
Det er muligt at udsætte adviseringen om høj glukose. I eksemplet kommer adviseringen om høj glukose kun, hvis glukoseniveauet stadig er højt efter to timer.

Du vil måske ikke have en advisering om, at værdien stiger hurtigt, ved et glukoseniveau på 4-6.

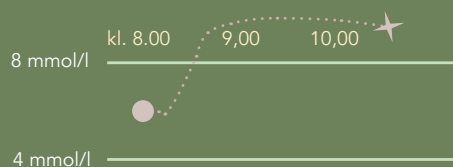
Med Dexcom G7 kan du kombinere ”Stigningshastighed” og ”Niveau” og først få en advisering, når betingelsen f.eks. er stigende hastighed + glukoseniveau 10-12 mmol/l.

Du kan dermed undgå unødige adviseringer, når måltidsdosen måske er givet noget sent i forhold til måltidets start, og samtidig får du en advisering, når du eventuelt faktisk ønsker at foretage en handling.

*Det smarte ved adviseringer om hurtige ændringer – f.eks. ved manglende doser*



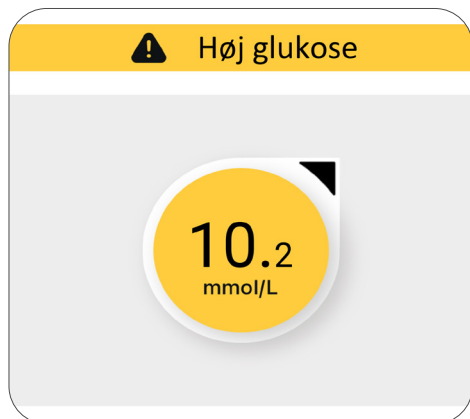
Fra 6 til 8 mmol/l på 14 minutter (eller mindre...) og fra 6 til 10 mmol/l på 25 minutter (eller mindre...) – det smarte ved stigningsalarm.



En sent givet dosis forårsager en stigende værdi kort tid efter måltidet, og pointen er, at du kan kombinere advisering for værdi over 8 mmol/l i med et passende tidsinterval: mere end 1,5 time – det smarte ved kombineret alarm.



## “Høj glukose”



En advisering, som du kan indstille, for at du kan handle i tide – f.eks. allerede ved 8–9 mmol/l. Du kan altid gøre noget, selvom du ikke har fået nogen advisering. Sæt adviseringen på et højere niveau, hvor du virkelig skal gøre noget. Vælg et niveau, som passer til dig og din måde at handle på. Indstillingen kan sammenlignes med et vækkeur – nogle indstiller et tidligt tidspunkt (lav værdi) og snoozer nogle gange, inden de står op (handler), mens andre indstiller et tidspunkt (en højere værdi) og står op, så snart det ringer (handler straks ved alarm).

Hvis du har et højt HbA1c, skal du nok starte med en højere værdi og justere ned trin for trin i takt med forbedrede værdier. Ellers vil du få mange adviseringer.

## “Snooze for høj”

For at undgå en fortsat høj glukoseværdi kan du vælge at få en ny advisering ved hjælp af snoozefunktionen.

Overvej nøje, om du vil snooze, da du har flere andre muligheder for at få adviseringer, som kan hjælpe dig ved høje værdier. For mange adviseringer kan opleves som forstyrrende snarere end en hjælp.

## i Tips fra Peter

### Anvend middelglukoseværdi

*Hvis du ved, hvad du har haft i middelglukose de sidste to uger, kan du gå ud fra den værdi og indstille advisering for “Høj glukose” nogle mmol/l højere for at undgå alt for mange alarmer i begyndelsen.*

### Adviseringsplan – indstil adviseringsprofil til natten eller særlige tilfælde



Nogle gange vil man gerne have forskellige adviseringer, f.eks. om dagen og om natten. I Dexcom G7-appen kan du indstille en ekstra adviseringsprofil. Du bestemmer selv, hvilke dage og tidspunkter den skal gælde for. Det mest almindelige er, at man ønsker en separat profil for natten med andre niveauer for f.eks. “Lav glukose”. Et andet eksempel kan være, hvis du laver noget specielt og da vil have en anden type advisering.

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

# Sammenfatning

## – af adviseringer og alarmer og anbefalede handlinger

I kapitel 1 angav du, hvad du ville prioritere, hvad der var vigtigst for dig netop nu, dvs. dit mål. Nu skal vi se på, hvordan du når målet ved hjælp af Dexcom G7.

Bemærk, at det ikke kun handler om værdier, men om at du har det godt! Men hvis du undgår lave og høje værdier, plejer det at betyde færre symptomer og mindre behov for akutte handlinger, og så får du det også bedre og oplever færre diabetesrelaterede problemer.

### Individuelt tilpassede adviseringer og alarmer i Dexcom G7

Gå ud fra det, du har udfyldt under "Hvad er vigtigst for lige netop dig" i kapitel 1, og find den rigtige advisering i tabellen ved siden af.

**Husk, at alarmen "Akut lav" altid er forudindstillet for din sikkerheds skyld.**

Vælg den advisering, der er i trin 1. Start med den advisering, som er vigtigst for, at du når dit mål, "VALG 1". Du kan altid justere dine adviseringer – tilføje eller fjerne nogen efter behov.

### Hvornår skal jeg slå den næste advisering til?

Anbefalingen er, at du hver uge kigger på og analyserer, hvordan det går. Vælg gerne en fast dag. Så stiger chancen for, at du ikke glemmer dette vigtige moment.

Hvis du ikke er nået helt i mål, kan du vælge at slå den næste advisering til for at komme nærmere.

PROBLEM, DER SKAL LØSES	VALG 1 Aktivér advisering:
Frygt for høje glukoseværdier	"Høj" med snooze, kig på gennemsnitlig glukoseværdi i Clarity. Indstil værdien + 2 mmol/l
Frygt for lave glukoseværdier	"Snart akut lav" er indstillet til 20 minutter inden 3,1 mmol/l.
Glemmer måltidsdoser	"Stiger hurtigt" (0,2 mmol/l pr. minut, to pile op), og vælg niveau
Lave glukoseværdier ved fysisk aktivitet	"Falder hurtigt" (0,1-0,2 mmol/l pr. minut, en pil ned)
Svage symptomer ved lave glukoseværdier	"Snart akut lav" er indstillet til 20 minutter inden 3,1 mmol/l.
Alvorlige hypoglykæmier	"Snart akut lav" er indstillet til 20 minutter inden 3,1 mmol/l.
Ketoacidose	Støtte fra følgere fra start

## Har du nået målet? Sæt nye mål!

Hvis du har nået dit mål, sætter du et nyt mål ud fra din aktuelle glukosekontrol, men også ud fra, hvad der sker i dit liv lige nu. Pointen er at være fleksibel og justere ud fra din situation og dine behov. Hvis glukoseværdien er blevet bedre, kan du måske nedjustere adviseringen om høj

glukoseværdi, så kommer adviseringen tidligere. Hvis du skal være fysisk aktiv, anbefales en midlertidig justering af dine alarmer. Hvis du er blevet syg eller oplever mere stress, kan det også være nødvendigt at justere dine adviseringer.

VALG 2 Aktivér advisering:	VALG 3 Aktivér advisering:	FØLGER Aktivér advisering:
"Stiger hurtigt" (0,2 mmol/l pr. minut, to pile op), og vælg niveau, f.eks. 8,2 mmol/l	Løbende sænkning af "Høj" med fordel ned mod 9-10 mmol/l	Advisering om "Høj", f.eks. 14 mmol/l i mere end 2 timer
"Falder hurtigt" (0,1-0,2 mmol/l pr. minut, en pil ned), og vælg niveau	"Lav", f.eks. 5,4 mmol/l (+ snooze på 15 minutter)	"Lav" på f.eks. 4,5 mmol/l
"Høj" med snooze, kig på Gennemsnitlig glukoseværdi i Clarity. Indstil værdien + 2 mmol/l	Advisering om "Høj", f.eks. 10 mmol/l, og udsæt 1. advisering	Advisering om "Høj", f.eks. 14 mmol/l i mere end 2 timer
"Lav", f.eks. 5,4 mmol/l (+ snooze på 15 minutter)	"Snart akut lav" er indstillet til 20 minutter inden 3,1 mmol/l.	"Akut lav" på 3,1 mmol/l
"Falder hurtigt" (0,1- 0,2 mmol/l pr. minut, en pil ned), og vælg niveau	"Lav" 4,5 mmol/l (+ snooze på 15 minutter)	Advisering om "Lav", f.eks. 4 mmol/l
"Falder hurtigt" (0,1- 0,2 mmol/l pr. minut, en pil ned), og vælg niveau	"Lav", f.eks. 4,0 mmol/l	"Akut lav" på 3,1 mmol/l
Advisering om "Høj", f.eks. 12 mmol/l(+ snooze på 2 timer)	Advisering om "Høj", f.eks. 14 mmol/l(+ snooze på 2 timer)	Advisering om "Høj", f.eks. 14 mmol/l i mere end 3 timer





05

# Optimer ved hjælp af tendenspile



## Tips fra Peter

*Du skal ikke overreagere i begyndelsen, når du kigger på tendenspilene. En perfekt metode til hurtigt at få kontrol efter en handling på grund af en for høj eller for lav værdi er at kigge på hver eneste prik/værdi.*

Med tendenspile kan du forudse, hvor din glukoseværdi er om 30 minutter, og du kan anvende denne information til at forebygge og håndtere situationer proaktivt



### Konstant

Glukoseværdien er stabil og forventes at ændre sig mindre end 1,7 mmol/l inden for 30 minutter (0,8 mmol/l inden for 15 minutter).



### Falder langsomt

Glukoseværdien falder langsomt. Hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde op til 1,7–3,3 mmol/l inden for 30 minutter (0,8–1,7 mmol/l inden for 15 minutter).



### Stiger langsomt

Glukoseværdien stiger langsomt. Hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige op til 1,7–3,3 mmol/l inden for 30 minutter (0,8–1,7 mmol/l inden for 15 minutter).



### Falder hurtigt

Glukoseværdien falder hurtigt, og hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde 3,3–5,0 mmol/l inden for 30 minutter (1,7–2,5 mmol/l inden for 15 minutter).



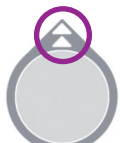
### Stiger hurtigt

Glukoseværdien stiger hurtigt, og hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige 3,3–5,0 mmol/l inden for 30 minutter (1,7–2,5 mmol/l inden for 15 minutter).



### Falder meget hurtigt

Glukoseværdien falder meget hurtigt, og hvis den fortsætter med at falde med samme hastighed, kan den falde mere end 5,0 mmol/l inden for 30 minutter (> 2,5 mmol/l inden for 15 minutter).



### Stiger meget hurtigt

Glukoseværdien stiger meget hurtigt, og hvis den fortsætter med at stige med samme hastighed, kan den stige mere end 5,0 mmol/l inden for 30 minutter (> 2,5 mmol/l inden for 15 minutter).



### Blank

Hvis der ikke vises nogen ændringshastighed, kan systemet ikke beregne, hvor hurtigt glukoseværdien stiger eller falder i denne situation.

# Tag hensyn til tendenspilen, når du tager din insulin-dosis

## For dig, som bruger insulinpumpe eller app

Dette afsnit er for dig, som bruger en insulinpumpe eller en app, hvor du har angivet personlige insulin-til-kulhydrat-forhold samt korrektionsfaktorer. Hvis du ikke har de oplysninger, der er nødvendige for at udfylde tabellen, skal du tage en snak med dit diabetesteam, som kan hjælpe dig med at starte med det.

Udfyld din korrektionsfaktor i tabellen. Hvis du anvender forskellige faktorer for dag, nat og fysisk aktivitet, er der også plads til at skrive det.

### Sådan anvender du denne tabel:

1. Når du skal tage insulin, skal du bestemme din dosis som sædvanlig ud fra din glukoseværdi og det, du eventuelt kommer til at spise.
2. Se, hvilken tendenspil du lige nu har i din G7-app eller modtager, og vælg den tilsvarende tendenspil i kolonne 1.
3. Følg derefter den farve, som passer til din korrektionsfaktor, se kolonne 2.
4. Din korrektionsfaktor kan variere; markér, hvilken farve der gælder, under Dag, Nat og Fysisk aktivitet.
5. Overvej at øge eller sænke din dosis ud fra forslaget i kolonne 3

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

- Hvornår har du taget den seneste dosis?
- Fysisk aktiv eller kommer til at være fysisk aktiv?
- Infektion, stress eller andre faktorer, som påvirker dit insulinbehov?

### Tænk også på, at ...

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

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

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

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

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



## For dig, som ikke bruger insulinpumpe eller app

Dette afsnit er for dig, der ikke anvender insulinpumpe eller en app til at bestemme, hvilken dosis du bør tage. Informationen her kan også være nyttig, hvis du anvenderpumpe eller app, men søger en genvej, når du doserer.

**Bemærk, at de nedenstående justeringer er omtrentlige.** Du justerer måske allerede nu din dosis i forhold til aktuel glukoseværdi? Vi vil gerne hjælpe dig med også at lande på det rigtige glukoseniveau ca. 2 timer efter dosering!

Sædvanligvis beregnes passende dosis ud fra din aktuelle glukoseværdi og eventuelt også den mængde kulhydrater, du har planer om at spise. Det er ikke tilstrækkeligt. I kapitel 4.2 fremgår det, at tendenspilen viser, hvad glukoseværdien kan være allerede inden for 30 minutter, og det er det, du skal justere for, med glukoseværdien og tendenspilen som støtte.

Viden om, hvad tendenspilen betyder, anvendes i dette tilfælde til at beregne en mere korrekt dosis, en af de store fordele ved CGM.

Tal med dit diabetesteam, inden du begynder at prøve dig frem. Af og til er du helt sikkert nødt til at justere din dosis, men i nogle tilfælde behøver du ikke at gøre det. Diskuter, hvordan du bør handle i forbindelse med fysisk aktivitet (mere insulinfølsom), stress og sygdom (mindre insulinfølsom).

*Prøv og vurder!*

## Rigtig dosis

*Ved hjælp af tendenspilen kan du beregne den rigtige dosis insulin, en af de store pointer ved CGM.*

Aktuel glukoseværdi før justering, f.eks. 6 mmol/l	Noter aktuel tendenspil	Juster ud fra aktuel tendenspil	Gå ud fra justeret glukoseværdi, når du tager din insulin dosis
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 lade andre følge din glukoseværdi og give dig ekstra støtte og tryghed.



## Tips fra Peter

*Når du inviterer følgere, er det klogt at tage en åben og ærlig diskussion om, i hvilke situationer du har brug for støtte fra dine følgere. Hvem skal have den første advisering om f.eks. en forestående lav værdi?*

I Dexcom G7-systemet indgår Dexcom Follow App. Det betyder, at du kan invitere nogen, du kender og har tillid til, til at give dig støtte i din hverdag med diabetes. Følgeren ser dine glukoseværdier og kan også tilpasse alarmerne i sin app, og det betyder, at du kan få ekstra støtte, f.eks. i akutte situationer. Følgerappen er også et godt værktøj, når man gradvist vil give et ungt menneske mere ansvar for sin diabetes.

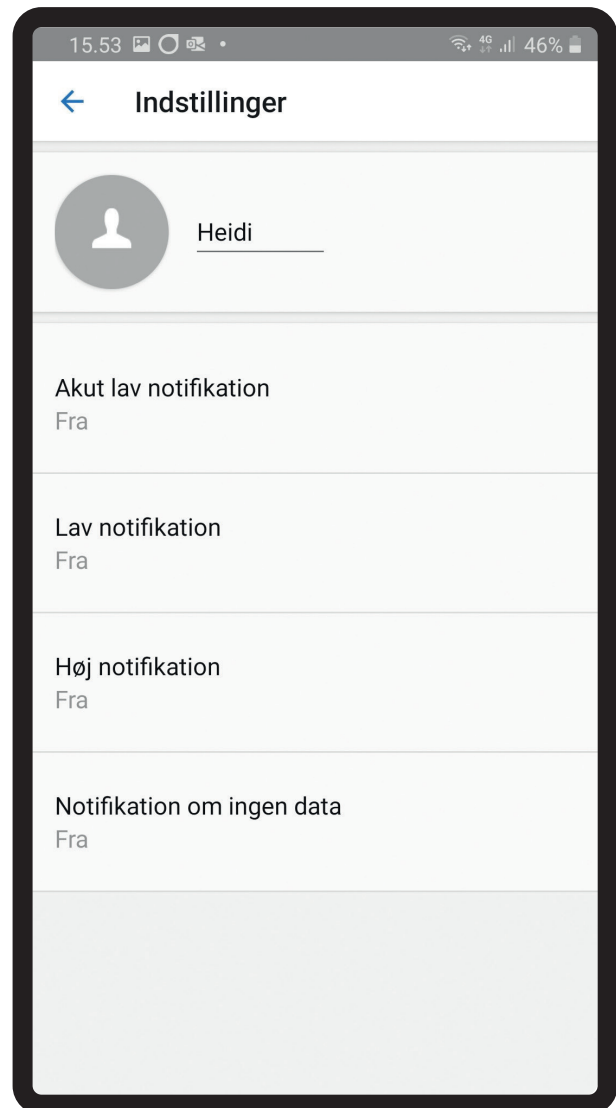
Du bestemmer selv, om du vil have, at nogen ”følger dig”, og du kan også når som helst koble følgeren af. Du kan have op til 10 følgere, og det er nemt at udskifte og invitere nye følgere.

**OBS! Der skal være internetforbindelse hos både G7-brugeren og følgeren, for at I kan dele værdier.**

## Adviseringer i følgerappen

Husk, at du som følger også kan være fleksibel! Juster ud fra, hvordan behovet ser ud for den, du følger. Dexcom Follow App giver fleksibilitet til at imødekomme behovet hos brugeren. Du kan som følger aktivere og justere følgende meddelelser i følgerappen:

- ”Akut lav notifikation”
- ”Lav-notifikation”
- ”Høj-notifikation”
- ”Notifikation om ingen data”



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



## Meddelelse ved akut lav værdi

Meddelelsen svarer til 3,1-alarmen i G6-appen, altså en alarm for at forhindre meget lave glukoseværdier, hvor brugeren risikerer at få alvorlig hypoglykæmi. I følgerappen kan du indstille alarmen på et endnu lavere niveau end 3,1 mmol/l, når du skal være en sidste livline, hvis G7-brugeren ikke har gjort noget.

**Valgbare glukoseniveauer:** 2,2–3,1 mmol/l, fabriksindstillingen er 3,1 mmol/l.

## Meddelelse ved lav værdi

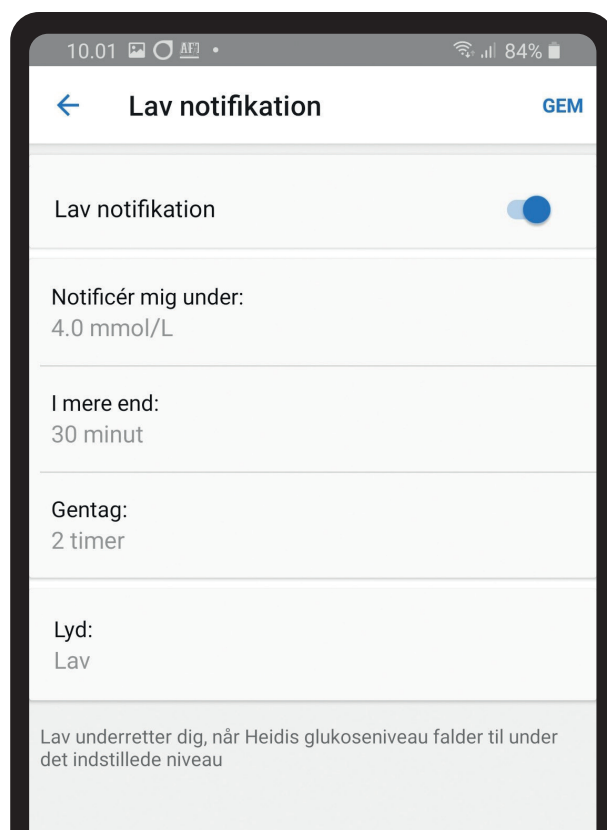
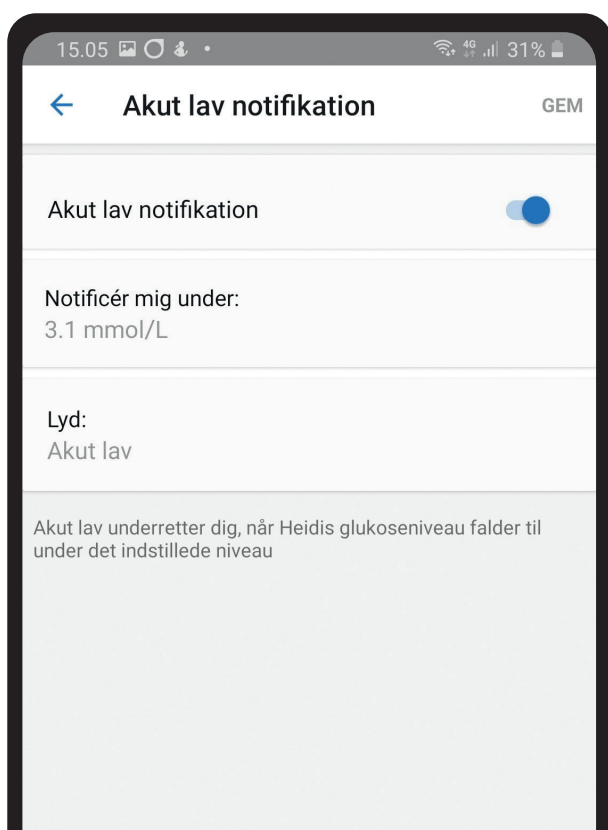
Vælg det niveau, hvor du får meddelelsen. Af og til er det en god idé også at indstille en tidsperiode, hvor glukoseværdien skal have været under dette niveau, inden du som følger får meddelelsen, f.eks. at du får en meddelelse, når glukoseværdien har været lavere end 4 mmol/l i mere end 30 minutter.

**OBS! Tænk på, at der ifølge fabriksindstillingerne er 30 minutters tidsforsinkelse.**

**Valgbare glukoseniveauer:** 3,3–5,6 mmol/l, fabriksindstilling 3,9 mmol/l.

**Valgbar tidsforsinkelse:** 0–2 timer, fabriksindstilling 30 min.

**Gentagelse efter:** 0–2 timer, fabriksindstilling hver anden time



## Meddelelse ved høj værdi

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

**Valgbare glukoseniveauer:** 6,7–22,2 mmol/l, fabriksindstilling 11,1 mmol/l.

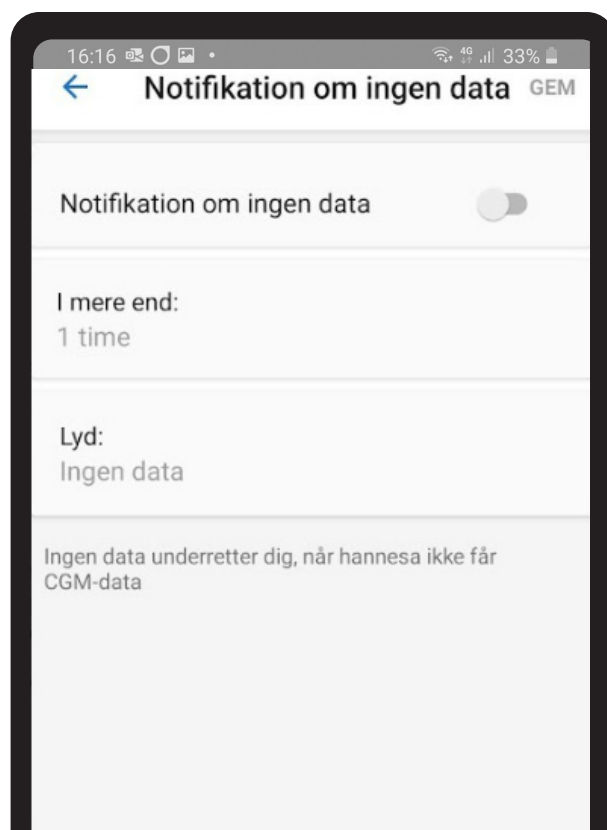
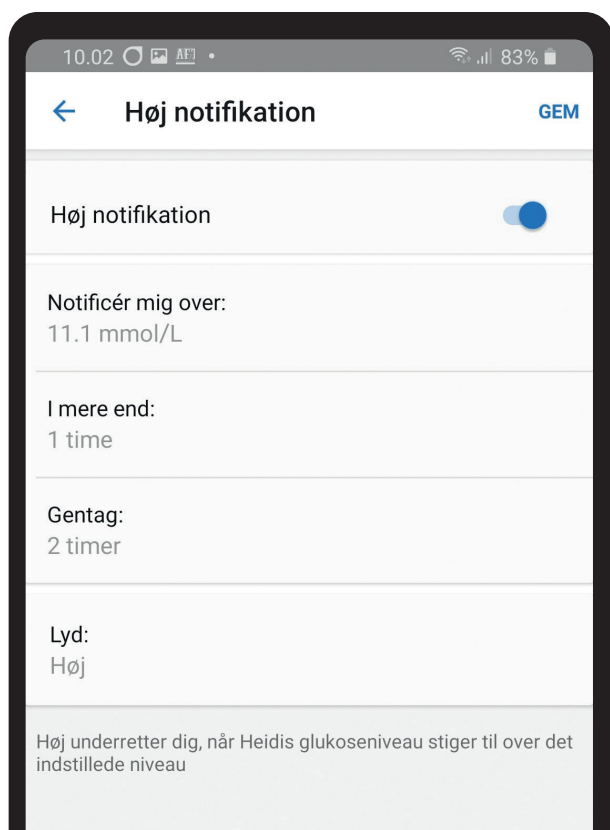
**Valgbar tidsperiode:** 0–6 timer, fabriksindstilling 1 time.

**Gentagelse efter:** 0–6 timer, fabriksindstilling hver anden time.

## Meddelelse ved ingen værdi

For at du som følger kan føle dig tryk, skal du vide, om du får glukosedata eller ej, uden at du hele tiden skal kigge på din mobil. Der kan være midlertidige afbrydelser, f.eks. hvis I ikke begge har internetforbindelse, eller hvis G7-brugeren f.eks. har fået meddelelsen ”Sensorfejl – vent”. Derfor er det godt at kunne aktivere ”Notifikation om ingen data”. Du vælger selv, hvor længe afbrydelsen skal vare, inden du får en meddelelse.

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



# 07 Dexcom CLARITY og Glooko

## Få overblik, og nå dine mål med Dexcom CLARITY og Glooko

Med Dexcom CLARITY og Glooko kan du sammenligne dine data, finde vigtige mønstre, få standardrapporter og nemt dele data med din klinik. Analyseværktøjerne laver statistiske beregninger på f.eks.

- gennemsnitlig glukose
- hvor stor en andel af værdierne som ligger inden for dit målområde
- Viser mønstre m.m.

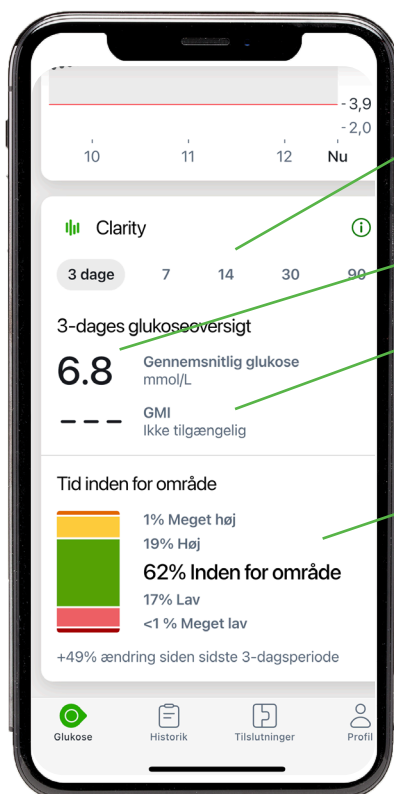
Det er værdifulde værktøjer, når du vil have et overblik og analysere forskellige situationer efterfølgende og se,

om dine handlinger får den ønskede virkning.

Vil du gerne have din gennemsnitlige glukoseværdi ned? Når du kigger i CLARITY eller Glooko en gang om ugen, får du hurtigt besked på, om du er på rette vej.

Det er ofte mere motiverende at få tæt feedback end at skulle vente 3–6 måneder på at se den næste HbA1c.

Gør det til en del af din rutine at kigge på Clarity-oversigten i appen en gang om ugen! Hvis du vil dele oplysningerne med dit diabetesteam, skal du kontrollere, hvilket program der anvendes på klinikken.



Her vælger du, hvilket tidsinterval du vil se på – hvis du gør det en gang om ugen, afspejler ”7” netop den seneste uge.

Her ser du din gennemsnitlige glukoseværdi.

Her ser du GMI (%) beregnet HbA1c ud fra dine sensorglukoseværdier. Kan anvendes som en indikator på dine fremskridt eller for perioder med udfordringer i hverdagen.

Her vises andelen af værdier inden for målområdet samt andelen af værdier, som ligger for højt eller for lavt.



## Tips fra Peter

*Gør det til en vane at gå ind i Dexcom CLARITY eller Glooko en gang om ugen eller oftere:*

- *Få et hurtigt overblik*
- *Identificer behov*
- *Lav ændringer i behandling eller hverdag*

*Husk at registrere dig til ugentlige adviseringer pr. e-mail!*



## Dexcom CLARITY

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

Log ind i CLARITY med dine login-oplysninger til din Dexcom-konto.

Se på mønstre og tendenser, så du kan tage mere velunderbyggede beslutninger om håndteringen af din diabetes.

Anvend Dexcom Clarity til hurtigt og nemt at vurdere dine mål. Det første billede giver dig et hurtigt overblik og med et "klik" kommer du videre til de vigtigste afsnit.

### Har du spørgsmål om Dexcom CLARITY?

Vores support er åben hverdage 8–17.

Du kan kontakte os på +45 70 28 10 24 eller [teknisksupport@infucare.dk](mailto:teknisksupport@infucare.dk)

Svar på ofte stillede spørgsmål kan du også finde på [diabetesinfucare.com](http://diabetesinfucare.com) > Dexcom G7 > Hjælp og support.



*Scan QR-koden for at se, hvordan du kan analysere dine data med CLARITY.*



## Glooko- appen

Download Glooko-appen til din mobil fra App Store eller Google Play, og opret en konto.

1. Åbn Glooko-appen på din mobil
2. Vælg "Enheder" på startskærmen
3. Vælg "Tilføj ny enhed"
4. Sæt kryds i feltet for "Kontinuerlig glukosemonitorer"
5. Tilføj Dexcom G7

Angiv dit Dexcom-brugernavn og din adgangskode, og log ind. Hvis du ikke har en Dexcom-konto, skal du vælge "Opret konto" og følge anvisningerne.

Du kan også oprette en konto og tilslutte via Glooko-webappen. Gå til [my.glooko.com](http://my.glooko.com) i din browser, og log ind, eller opret en konto.

Med nogle timers forsinkelse vil du kunne se dine Dexcom-værdier både i Glooko-appen og på [my.glooko.com](http://my.glooko.com).

### Har du spørgsmål til Glooko?

Du er meget velkommen til at kontakte Glooko-support på tlf.: 80254449 eller [help@glooko.com](mailto:help@glooko.com). Du kan også finde information på [support.glooko.com](http://support.glooko.com).



*Scan QR-koden for mere information om, hvordan du opretter og får adgang til din Glooko-konto på mobilen eller nettet.*





08

# Sensorskift



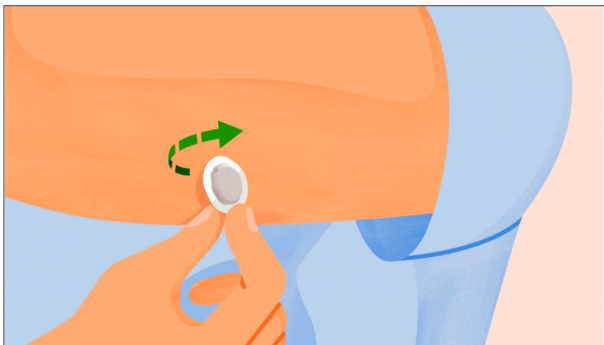
## Se filmen i stedet!

Scan QR-koden for at se filmen "Udskift sensoren"  
<https://www.diabetesinfucare.com/dal/dexcom-g7/start-dexcom-g-7>



## Sensorskift

Sensoren kan sidde i 10 dage, inden den skal skiftes ud



1. Tag forsigtigt klæbestrimlen af uden at skade huden. Brug gerne baby- eller olivenolie på klæbestrimlen for at løsne den. Gnid den med lidt baby- eller olivenolie for at få plasteret til at slippe lettere.

### Godt at huske på

- Skift mellem forskellige steder til placering af sensoren.
- Der skal gå mindst 10 dage, inden sensoren placeres det samme sted igen.
- Hvis der opstår lettere eksem, kan du smøre med hydrokortisoncreme 1–2 gange om dagen, indtil det er lægt. Vælg et helt andet sted til sensoren.

TIPS: Det er vigtigt, at du passer på din hud for at forebygge problemer. Læs mere i kapitel 9.

### Parringskode

Find og indtast den 4-cifrede parringskode på den applikator, du brugte til at indføre sensoren med.



2. Indtast en ny sensorkode i Dexcom-appen eller i modtageren. Følg instruktionerne i, hvordan du sætter en ny sensor på, i foregående kapitel.



## Gode vaner forebygger problemer

- Genstart mobiltelefonen mindst en gang om ugen. Så bliver arbejdshukommelsen rensat, og apps fungerer mere stabilt.
- Fjern altid enheder, du ikke bruger, på listen over Bluetooth-enheder i din mobil.
- Luk for automatisk opdatering af telefonen. Vent med at installere opdateringer af mobilens operativsystem, indtil den nye version er godkendt af Dexcom.

# 09

# Pas på din hud

Huden fungerer som en barriere mod omgivelserne og er et meget vigtigt organ. Huden bliver nedbrudt ved belastninger og mister sin beskyttende funktion, og det kan føre til kløe, irritation og eksem.

Huden består af forskellige lag og kan sammenlignes med en murstensmur, hvor murstenene er hudceller, og hvor fugerne er fedtet mellem cellerne. Hvis murstensmurens fuger bliver svækket eller forsvinder, kan fremmedlegemer trænge ned i hudens underliggende lag og give hudirritation.

Hvis huden bliver beskadiget, sprækker eller bliver rød og irriteret, kan skaden blive der i flere dage eller uger, og det kan være svært at få det til at hele. Derfor er vores hudråd vigtige for dig, der skal bruge Dexcom.

## Hudråd ved anvendelse af Dexcom G7

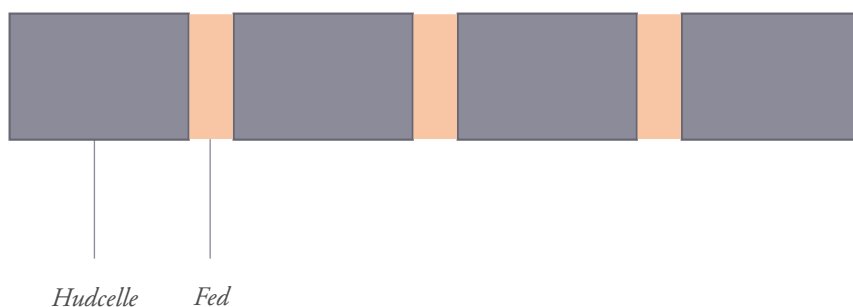
- Smør! En blødgørende creme forebygger tørhed i huden og mindsker risikoen for, at det yderste hudlag bliver beskadiget.

- Fjern synligt snavs på huden med en skånsom rengøring, som ikke irriterer huden, inden du sætter et nyt plaster på.
- Hvis du anvender spritservietter, skal huden tørre helt, før du sætter plasteret på.
- Hvis du anvender vand og sæbe, skal du anvende milde parfumefri produkter. Dup gerne med rent papir eller et rent håndklæde, eller lad det lufttørre i et minut.
- Skift placering på huden, hver gang du skifter sensor. Sæt aldrig plasteret på hud, som er rød eller irriteret.
- Tag altid plasteret forsigtigt af ved at løsne det fra kanten. Undgå at give det hurtigt af.

**Hvis du har tør hud, eller hvis du let får eksem, skal du smøre huden hver dag med blødgørende og fugtbevarende creme uden parfume, alkohol eller andre kemikalier.**

- Produkter, som letter fjernelse af plasteret, efterlader en olieret overflade. Vask hudområdet grundigt af.
- Hvis huden er behåret, må du ikke barbære med

## Fungerende hudbarriere



skraber, som kan irritere huden, hvor plasteret skal sidde. Vælg i stedet saks eller Barbermaskine.

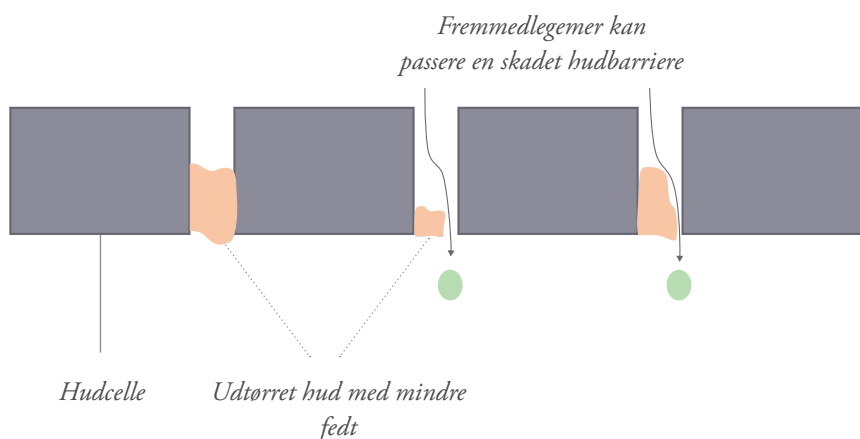
- Smør ikke huden samme dag, som du har planer om at sætte en sensor på.
- Hvis plasteret flosser lidt, kan du overveje at gnubbe på det med hånden, når du sætter det fast, så sidder det bedre fast. Du kan også forstærke det med et skånsomt overplaster.
- Hvis du holder plasteret tørt og svedfrit i de første 12 timer, vil det blive siddende længere
  - Hvis det bliver vådt, kan du duppe det forsigtigt så hurtigt som muligt
  - Hvis det løsner sig fra huden, skal du forsigtigt fjerne de løsnede kanter med en saks og sætte et nyt skånsomt plaster på som forstærkning omkring det.
- Vent i flere timer, efter at du har taget bad, inden du sætter et nyt plaster på huden. Når du har taget bad, er huden fugtig og opblødt. Plasteret fæster dårligere, og desuden stiger risikoen for kontakteksem, rødme og irritation.

**Ved hudreaktioner, som kommer igen, som ikke forsvinder, eller som forårsager problemer, skal du altid kontakte din behandlende sygeplejerske eller læge for at få råd og hjælp.**

## Ved hudproblemer

- Ved anvendelse af sensorer kan der af og til forekomme hudproblemer. Huden kan blive beskadiget og irriteret, så man får en overfølsomhedsreaktion eller kontakteksem mod plasteret. Den mest almindelige årsag til problemer er dog, at man ikke har plejet sin hud efter anbefalingerne.
- Hvis hudbarrieren er beskadiget, og man alligevel sætter plasteret på området, kan der opstå en overfølsomhedsreaktion. Det kan være en allergisk reaktion, som optræder inden for et par minutter, men det mest almindelige er, at det udvikler sig til eksem. Årsagen kan da være en kombination af en skadet hudbarriere og en efterfølgende reaktion på klæbematerialet i plasteret. Kontakt din behandler for at høre, hvad du skal gøre hvis du oplever en allergisk reaktion.
- Hvis huden er irriteret er det vigtigt at bruge en anden placering til sensoren og smøre huden med en blødgørende creme. Brug blødgørende creme sideløbende. Vælg en helt anden placering til sensoren, indtil huden er helt lægt.
- Ved svære hudproblemer anbefales det, at man kontakter/henvises til en hudlæge. Ved mistanke om kontaktallergi mod klæbemidlet skal der udredes med epikutantest ("lappetest").

## Ikkefungerende hudbarriere







10

# Problemer og handlinger



## Supporten er åben på hverdage kl. 8–17

Tlf.: +45 70 28 10 24

E-mail: [teknisksupport@infucare.dk](mailto:teknisksupport@infucare.dk)

## Gode mobilvaner for at undgå problemer

- Gør det til en vane at genstarte mobiltelefonen mindst en gang om ugen. Så bliver arbejdshukommelsen rensset, og apps fungerer mere stabilt.
- Rens din liste over Bluetooth-enheder, og fjern dem, du ikke længere bruger, f.eks. hovedtelefoner og o. lign. Luk for automatisk opdatering af operativsystemet.
- Vent med at installere opdateringer af mobilens operativsystem (IOS og Android), indtil de er godkendt af Dexcom. Se: <https://www.dexcom.com/compatibility>

## Parring tager længere tid end ventet.

Parring tager normalt mindre end 5 minutter for appen og mindre end 10 minutter for modtageren. Hvis det tager længere tid, skal du bruge disse tips til fejlsøgning.

1. Hold altid telefonen inden for 6 meter fra sensoren og inden for 1 meter fra modtageren.
2. Kontrollér, at sensoren er indsat. Er den ikke det, skal du sætte sensoren i nu.
3. Kontrollér, at den sparringskode, du har angivet, er den, der findes på applikatoren. Hvis det ikke er tilfældet, skal du redigere parringskoden.
4. Reducer potentielle forstyrrelser ved at holde dig mere end 6 meter fra andre sensorer, indtil parring er udført.
5. Sensoren kan kun kobles sammen med en modtager og en smartphone.
6. Luk ikke appen ved at swipe den under parringen.

## Signaltab

Hvis du får ”Signaltab” i telefonen.

1. Hold din telefon inden for 6 meter fra sensoren uden noget imellem dem, inklusive din krop, vægge og vand.
2. Hold din telefon på samme side af kroppen som din sensor. Bluetooth fungerer bedst, når sensoren og telefonen er inden for synsvidde af hinanden.
3. Hold appen åben. Du må ikke lukke den ved at swipe den væk. Vent i op til 30 minutter.
4. Genstart telefonen og appen.

Hvis du oplever signaltab i mere end 30 minutter, bedes du kontakte teknisk support.

## Advisering om midlertidigt sensorproblem

Der er et midlertidigt problem med din sensor. Det afhjælpes normalt automatisk inden for 3 timer.

1. Fjern ikke sensoren.
2. Brug blodglukosemåleren til behandlingsbeslutninger.
3. Kontrollér din sensor.
4. Tryk på Hjælp i appen for at få flere oplysninger om fejlsøgning.

Hvis en midlertidig sensorfejl ikke er afhjulpet inden for 3 timer, bedes du kontakte teknisk support.

## “Kan ikke få forbindelse med Dexcom-serveren”

Meddelelsen vises kun i mobilappen.

1. Kontroller din opkobling, både til mobildata og wi-fi. Luk evt. mobildata og wi-fi ned, og aktivér igen.
2. Luk åbne apps, åbn G7-appen igen.
3. Genstart telefonen.
4. Vent et øjeblik, prøv igen.
5. Afinstaller G7-appen, og installer den igen.
6. Sker dette ved en start på sygehuset, plejer det at hjælpe at lukke ned for wi-fi på mobiltelefonen og kun anvende mobildata under starten. Aktivér wi-fi igen efter starten.

## Følgerappen – “Ingen data”

Følgerappen ser det hurtigt, hvis kontakten med G7-brugeren bliver afbrudt. meddelelsen ”Allerede 7-8 minutter efter den seneste glukoseværdi vises - - - og ”Notifikation om ingen data” i følgerappen”

1. Kontrollér, at der er internetforbindelse til både følgerens og G7-brugerens mobiltelefoner.
2. Kontrollér, om G7-brugeren får glukoseværdier. Hvis G7-brugeren har ”Signalstab” eller ”Sensorfejl – vent”, får følgeren meddelelsen ”Notifikation om ingen data”
3. Bed G7-brugeren om at trykke på ”Del” (trekanten).
4. Hvis man har flere følgere, skal man kontrollere, om de øvrige følgere får glukoseværdier, eller om de også har fået meddelelsen ”Notifikation om ingen data”.

## Afvigende værdier

En af de mest værdifulde egenskaber ved G7 er, at brugeren slipper for fingerprik – G7 er fabrikskalibreret. Det er muligt at kalibrere systemet, og det er værdifuldt, hvis brugeren oplever afvigende værdier. Man skal dog overveje nøje, om man skal kalibrere eller ej. Almindeligvis fungerer systemet bedst, hvis man lader fabrikskalibreringen arbejde i fred og ro.

Grundlæggende råd ved afvigende værdier:

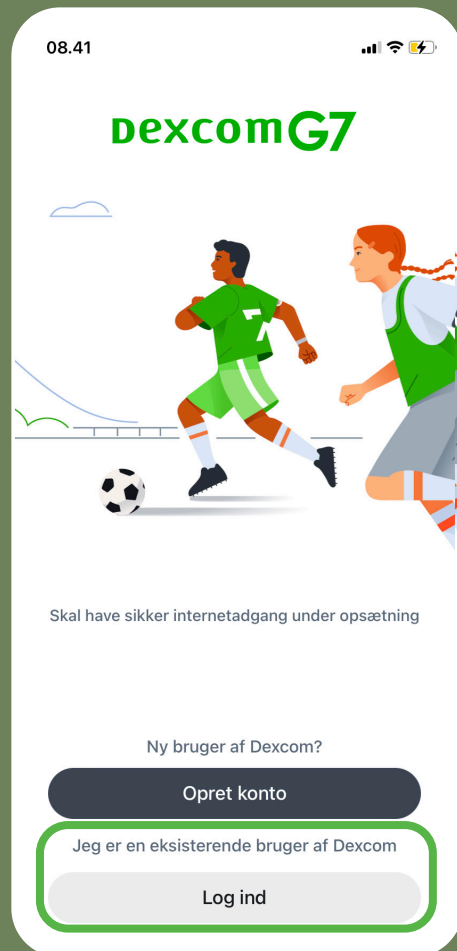
- Når sensorværdien stemmer overens med, hvordan du har det, og hvad du forventer, skal du anvende G7 til at tage behandlingsbeslutninger, som du plejer.
- Hvis du kan mærke, at sensorværdien IKKE stemmer overens med, hvordan du har det, eller hvad du forventer, skal du ALTID kontrollere med et fingerprik.
- Hvis forskellen er mere end +/- 30 %, skal du overveje at kalibrere. Hvis du har enkelt- eller dobbeltpil opad eller nedad, skal du vente, indtil glukoseværdien er stabiliseret.

## Når du skal skifte mobiltelefon

Når du køber en ny mobil, taber den gamle, eller den gamle går i stykker, er det nemt at flytte din Dexcom G7-konto over på den nye mobil eller til en anden kompatibel mobil.

OBS! Du behøver ikke at stoppe din nuværende sensor.

1. Find dit brugernavn og din adgangskode til din Dexcom-konto frem. Du finder brugernavnet under Indstillinger/Konto i G7-appen.
2. Parringskoden (sensorkoden) finder du i din gamle mobiltelefon i G7-appen under ”Tilslutninger”/ Sensor.
3. Fjern G7-appen på din gamle mobil, hvis den stadig ligger der.
4. Download G7-appen på din nye mobil.
5. Log ind med din Dexcom-konto, dit brugernavn og din adgangskode (du skal IKKE oprette en ny konto).
6. Følg instruktionerne i G7-appen.
7. Spring frem til parringskoden, angiv koden manuelt, eller fotografer, hvis du stadig har applikatorens.









**Læs mere på:**

[www.diabetesinfucare.com](http://www.diabetesinfucare.com) | [www.makingdiabeteseasier.dk](http://www.makingdiabeteseasier.dk) | [facebook.com/MakingDiabetesEasierDanmark](https://facebook.com/MakingDiabetesEasierDanmark) | [@makingdiabeteseasier\\_dk](https://twitter.com/makingdiabeteseasier_dk)

Producenten af Dexcom-produkter er Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA. [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

Dexcom G7 er CE-mærket i henhold til MDR (EU) 2017/745. Dexcom G6 er CE-mærket i henhold til MDD 93/42/EØS

Nordic Infucare AB (distributør) · Industrivej 21 · 4000 Roskilde · Danmark · Telefon: +45 70 28 10 24 · [www.infucare.com](http://www.infucare.com)