



## ”Jeg vil gerne måle mit blodsukker”..

Dette er en trin for trin guide i at få udstyr til at måle blodsukker og derefter at kunne måle sit blodsukker hjemme.

Dine rettigheder er:

[Serviceloven § 112](#)

### Hvis du ikke er på medicin

....er der intet tilskud til nåle og strimler.

Apparaterne kan ofte fås gratis hos producenterne, men resten kan/må man selv købe.

Find links til gratis apparater på [www.diabetes2danmark.dk](http://www.diabetes2danmark.dk)

### Hvis du modtager piller /tabletter (Evt metformin

... har du mulighed for, at søge et tilskud til på 150 nåle og 150 strimler årligt.

Dette søges hos kommunen via [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Det er kommunen der bevilliger tilskuddet, men det er lægen der skal godkende behovet for at det er nødvendigt. (kommunen tjekker selv med læge)

*Det er ikke en RET at få hjælpemidler, hvis man kun er på piller/tabletter.*

*I serviceloven formuleres det at man KAN få det og ikke at man SKAL have det.*

### Hvis du får insulin

....eller andet injektionsmedicin der skal sprøjtes ind, får du typisk den bevilling der hedder "efter behov".

Det betyder at det er ubegrænset, såfremt du ikke misbruger det.

Dette er også noget der går igennem borger.dk, læge eller behandler.

## Fremgangsmåde i 3 trin

1. Tjek hvad du kan få jf. dine rettigheder.
2. Søg via borger.dk under kropsbårne hjælpemidler, eller igennem lægen.  
( Der findes en manual på [www.diabetes2danmark.dk](http://www.diabetes2danmark.dk) i hvordan man søger på borger.dk)
3. Læs svaret grundigt igennem, da der vil stå oplysninger om hvad der er godkendt samt kommunens leverandør med brugerkonto-info.  
Du har ret til frit at vælge den leverandør du selv ønsker, men du får kun tilskud for det beløb varen koster hos kommunens udbyder, og skal ved brug af egen leverandør selv betale difference.  
(Kontakt kommunen hvis du ønsker at bruge din bevilling hos en alternativ leverandør)

### Ekstra.

Hvis du selv skal ud og købe strimler og nåle, kan disse købes billigere i tyskland på dette online apotek.

[Online Apotheke und Versandapotheke - medikamente-per-klick.de](http://Online Apotheke und Versandapotheke - medikamente-per-klick.de)

## Guide til blodsuktermåling

Der er mange holdninger til, om man skal måle hjemme.

Som udgangspunkt skal du have brug for resultatet til noget, ellers stikker du dig selv uden grund.

**Én grund** kan være at tjekke det fastende blodsukker hver morgen, for at få en status, eller et overblik over evt. fremgang/tilbagegang.

Det fastende blodsukker fortæller ofte lidt om, hvordan man behandlede kroppen dagen før, blandet med den generelle status påvirket af kost og motion.

**Én grund** kan være at måle lige efter en begivenhed der gav anledning til tvivl om påvirkningen på blodsukkeret.

*Det kan være en fødselsdag med meget kage/kulhydrater eller lignende, der kan give højt blodsukker, eller en sportsanstrængelse, der kunne give lavt blodsukker.*

**Én grund** kan være, at man vil teste en bestemt madvare, så man ved, hvordan man individuelt reagerer på den, da vores tolerance er forskellig.

Det der oftest bliver testet er havregryn eller kartofler, da det er en meget brugt madvare i danskernes kost.

Der bliver ligeledes også talt om, at kolde kartofler skulle være mere skånsomme end varme, men test fra gruppemedlemmer har vist, at dette ikke passede

Hvis du er i tvivl, så test på dig selv.

Hvis du ikke helt ved, hvad forskellen er på indhold i kartofler, ris, pasta og andet, har vi lavet en kulhydrat tabel her.

## Sådan tester du en madvare

1 måling

Denne måling taget før første bid af måltidet

2 måling

Denne måling tages ½ time efter start

3 måling

Denne måling tages 1 time efter start

4 måling

Denne måling tages 1½ time efter start

5 måling

Denne måling tages 2 timer efter start.

## Hvorfor skal du lave FEM målinger ?

Mange har fået oplyst, at de blot skal måle før og 2 timer efter måltidet.

Hvis blodsukkeret er faldet igen på 2 timer, kunne man godt tåle måltidet og dets indhold.

Det mener vi er en meget delvis sandhed, da de 2 målinger ikke siger noget op, hvad blodsukkeret nåede op på, og det har vi et lille eksempel på.

FIKTIV TEST :

1: 6,5

2: 8,2

3: 13,1

4: 9,1

5: 6,6

Hvis man kun så på det første og sidste tal, vil man tro at det ikke betød noget for blodsukkeret, hvor den fulde sandhed er, at blodsukkeret kom op i et niveau, hvor svinget op og ned vil slide på kroppen, og på sigt være skadeligt for et langt og sygdomsfrit liv med diabetes.

*Dette har Diabetesforeningen også fokus på.*

## Kan man måle med mindre end 5 tests ?

Der vil være en masse diabetikere, der kun har 150 strimler årligt, eller selv skal betale og derfor må spare på strimlerne.

Hvis man kun HAR 2 til brug, kan man bruge følgende metode, der er ok, men selvfølgelig ikke giver det ikke samme svar som ovenstående model.

1 måling

Denne måling taget før første bid af måltidet

2 måling

Denne måling tages 1 time efter start

Den sidste måling vil ca. vise det højeste tal, og man må så håbe, at blodsukkeret ikke fortsætter op.

Én ting er sikkert..... Det skal nok komme ned igen.

### Bonusinfo:

Især ved hurtige kulhydrater som hvidt brød, kager slik, sodavand med sukker, juice og lignende, vil man ofte opleve meget hurtige sving op og ned, og uden de 5 målinger vil man ikke opdage, men kroppen vil blive slidt, da dette ikke sker i raske kroppe.

Raske kroppe kan ofte ligge og svinge omkring 5-6 uanset hvad der indtages.

*Alt dette er skrevet med udgangspunkt i, at man ikke bruger måltidsinsulin til at regulere, hvorfor man derfor må holde blodsukkeret med kost og motion.*