

At vælge den rigtige kontinuerlige glukosemåler (CGM) til din AID-pumpe

Skal du begynde at bruge et system til automatisk insulintilførsel (AID-system)? Godt! Disse systemer kan gøre din diabetesbehandling nemmere. Du skal stadig fortælle systemet om måltider og træning, og glukoseniveauet kan også stadig ændre sig hurtigt. Nogle AID-pumper kan bruges sammen med forskellige kontinuerlige glukosemålere (CGM). At vælge den rigtige CGM til din pumpe er vigtigt for at gøre dit liv lettere. Denne guide giver dig nogle punkter, du kan diskutere med din læge eller diabetessygeplejerske.

1. Hvordan ser du nemt og sikkert glukoseværdier og alarmer? Overvej, om du har brug for at kunne se dine glukoseværdier og alarmer på din mobiltelefon, eller om det er lige så godt uden. Du bør også overveje, om du har behov for muligheden for at anvende stemmestyring (Siri) til at få værdier og alarmer, for eksempel når du kører bil, så du kommer sikkert frem. Eller måske har du brug for fleksibiliteten i at få dine glukoseværdier på et smartwatch via telefonen, når du cykler eller spiller fodbold.
2. Hvilken grad af fleksibilitet har du brug for til at tilpasse alarmer? Diskuter om du har behov for at kunne vælge dine egne lyde til forskellige alarmer, så din CGM giver netop de lyde og lydstyrker, der passer til dig. Overvej også om du har brug for forskellige profiler for alarmer i løbet af dagen og natten, for eksempel en mere diskret alarm ved lav glukose i løbet af dagen og en mere gennemtrængende, der kan vække dig om natten.
3. Hvor fleksibelt har du brug for at kunne placere din CGM på kroppen? Diskuter om du har brug for at kunne placere din CGM andre steder end på bagsiden af armene. Tænk på, at visse AID-systemer har brug for "frit udsyn" mellem CGM og AID-pumpen - dette stiller krav til, hvor du kan placere CGM* og pumpe, f.eks. så de begge sidder diskret eller ikke støder på noget når du arbejder eller går i skole eller ved fysisk aktivitet. Overvej også om din hud nogle gange kan have brug for en pause fra diabetes-teknologien, og hvordan du kan give den det ved at flytte din CGM mellem flere forskellige steder.
4. Har du brug for trygheden ved at dele dine glukosedata med venner og familie? Overvej om du har brug for hjælp og støtte til din diabetesbehandling ved at dele dine glukoseværdier i realtid med venner eller familie. Måske har dine nærmeste også brug for trygheden ved at de kan se dine data - det kan give mere frihed og plads til livet, f.eks. hos børn og unge. Diskuter også om dine følgere har brug for muligheden for også at indstille advarsler for dine glukose-niveauer, så de kan agere som dit sikkerhedsnet, hvis du ikke selv kan klare situationen.
5. Hvilken hjælp har du brug for fra advarsler for at føle dig tryk ved risikoen for lavt og højt blodsukker? Diskuter hvor meget hjælp du har brug for fra advarsler/adviseringer for at føle dig tryk, hvis pumpen ikke helt kan håndtere situationen. F.eks. hvis du ikke mærker, når du får lavt blodsukker (får føling). Husk at snakke åbent om at "ting sker" - måske glemmer du nogle gange at fortælle pumpen, at du er aktiv ved at løbe efter bussen eller ved at male huset, eller måske bliver du afbrudt midt i et måltid, når du allerede har taget bolus. Det kan ske for alle.

Dette er nogle idéer til at komme i gang - måske er andet også vigtigt. Tal med din læge eller diabetessygeplejerske for at finde en CGM, der passer til dit liv og dine behov!