

Hvordan velge riktig kontinuerlig glukosemåler (CGM) til din AID-pumpe

Skal du begynne å bruke et system for automatisk insulintilførsel (AID-system)? Bra! Disse systemene kan gjøre diabetesbehandlingen din enklere. Du må fortsatt informere systemet om måltider og trening, og glukosenivået kan fortsatt endre seg raskt. Noen AID-pumper kan brukes sammen med ulike kontinuerlige glukosemålere (CGM). Å velge riktig CGM til din pumpe er viktig for å gjøre hverdagen din lettere. Denne veiledningen gir deg noen punkter du kan diskutere med legen eller diabetessykepleieren din.

- 1. Hvordan ser du enkelt og trygt glukoseverdier og alarmer?** Vurder om du har behov for å kunne se glukoseverdiene og varslene dine på mobiltelefonen, eller om det er like bra uten. Du bør også vurdere om du har behov for muligheten til å bruke stemmestyring (for eksempel Siri) for å få opp verdier og varsler, for eksempel når du kjører bil, slik at du kommer deg trygt frem. Eller kanskje du trenger fleksibiliteten til å få glukoseverdier og varsler på en smartklokke når du sykler eller spiller fotball?
- 2. Hvilken grad av fleksibilitet trenger du for å tilpasse varslingssystemet?** Diskuter om du har behov for å kunne velge dine egne lyder for ulike varsler, slik at din CGM gir akkurat de lydene og lydstyrkene som passer deg ved hver varseltype. Vurder også om du har behov for ulike profiler for varslinger i løpet av dagen og natten, for eksempel en mer diskret lyd ved lav glukose på dagtid og en mer gjennomtrengende som kan vekke deg om natten.
- 3. Hvor fleksibelt trenger du å kunne plassere din CGM på kroppen?** Diskuter om du har behov for å kunne plassere din CGM andre steder enn på baksiden av armene. Tenk på at visse AID-systemer trenger "fri sikt" mellom CGM og AID-pumpen – dette stiller krav til hvor du kan plassere CGM og pumpe, for eksempel slik at de begge sitter diskret eller ikke støter borti noe når du jobber, går på skolen eller er fysisk aktiv. Vurder også om huden din noen ganger kan ha behov for en pause fra diabetes-teknologien, og hvordan du kan gi den det ved å flytte sin CGM mellom flere ulike steder.
- 4. Trenger du tryggheten ved å dele dine glukosedata med venner og familie?** Vurder om du har behov for hjelp og støtte til diabetesbehandlingen din ved å dele glukoseverdiene dine i sanntid med venner eller familie. Kanskje dine nærmeste også trenger tryggheten ved at de kan se dine data – det kan gi mer frihet og trygghet i hverdagen, for eksempel for barn og unge. Diskuter også om dine følgere trenger muligheten til også å stille inn varsler for dine glukosenivåer, slik at de kan fungere som et sikkerhetsnett hvis du ikke selv kan håndtere situasjonen.
- 5. Hvilken hjelp trenger du fra varsler for å føle deg trygg med tanke på risikoen for lavt og høyt blodsukker?** Diskuter hvor mye hjelp du trenger fra varsler for å føle deg trygg hvis pumpen ikke helt kan håndtere situasjonen. For eksempel hvis du ikke merker når du får lavt blodsukker (hypoglykemi/føling). Husk å snakke åpent om at «ting skjer» – kanskje glemmer du noen ganger å.

Dette er noen ideer for å komme i gang – kanskje er annet også viktig. Snakk med legen din eller diabetessykepleieren for å finne en CGM som passer til ditt liv og dine behov!