

Information til pårørende



Lavt blodsukker (hypoglykæmi)

Hvad du bør vide som familiemedlem til
en person med type 1-eller type 2-diabetes



Forord

Når du lever sammen med en person, som har diabetes, kan det være nyttigt for dig at vide mere om, hvad lavt blodsukker er. Lavt blodsukker er en tilstand, som de fleste, der lever med diabetes, vil opleve at få. Episoder med lavt blodsukker forekommer hyppigst i forbindelse med insulinbehandling. Det kan opleves som meget ubehageligt og kan medføre en følelse af at miste kontrollen, både fysisk og psykisk, og desuden en angst for at miste bevidstheden. Derfor kan lavt blodsukker komme til at fylde meget i hverdagen for personer med diabetes, og de kan i nogle tilfælde komme til at gå rundt med for højt blodsukker for at undgå tilfælde af lavt blodsukker, hvilket på sigt kan have en negativ effekt på helbredet.

Når man har diabetes, skal man tilstræbe en blodsukkerværdi, der er tæt på det normale – den blodsukkerværdi, som personer uden diabetes har. Dette er dels fordi, man har det bedre med en normal blodsukkerværdi, men også fordi et forhøjet blodsukker gennem længere tid kan medføre senfølger til diabetes såsom skader på øjne, nyrer, nerver, fødder, hjerne og hjerte.

Ved at undgå forhøjede blodsukkerværdier reducerer personer med diabetes risikoen for at udvikle senfølger senere i livet, og det behøver ikke betyde flere tilfælde af for lavt blodsukker. I denne pjeces kan du læse om, hvad lavt blodsukker er, hvorfor det opstår, og hvad du som familiemedlem kan gøre for at hjælpe.

Denne pjeces er udarbejdet af Novo Nordisk Scandinavia i samarbejde med Birger Thorsteinsson, professor, overlæge, dr. med., Hillerød Hospital.

Hvorfor skal jeg vide noget om lavt blodsukker?

Lavt blodsukker kan opleves som meget ubehageligt for dit familiemedlem.

Ved lavt blodsukker svækkes hjernens almindelige funktioner, og personen, som oplever lavt blodsukker, kan miste kontrollen både fysisk og psykisk. Dette kan skabe angst for at miste bevidstheden og frygt for at dø.

For mange personer med diabetes vil det give tryghed at vide, at pårørende, venner og kollegaer ved, hvad de skal gøre i alvorlige tilfælde af insulintilfælde og insulinshock, som er de sværeste former for lavt blodsukker.

Samtidig er der nogle situationer og rutiner i dagligdagen, hvor du som familiemedlem kan hjælpe til med at undgå tilfælde af lavt blodsukker. Derudover kan mere viden om diabetes og lavt blodsukker være med til at gøre dig mere tryk.

Alle mennesker tackler sygdomme forskelligt, og det er vigtigt, at du taler med dit familiemedlem om diabetes, og at I sammen bliver enige om, hvordan du bedst kan hjælpe. Nogle personer vil helst ikke have, at deres pårørende blander sig for meget, hvorimod andre vil værdsætte og have stor nytte af deres pårørendes hjælp.

Hvorfor får mit familiemedlem lavt blodsukker (hypoglykæmi)?

Blodsukker er betegnelsen for blodets indhold af sukker.

Lavt blodsukker er en tilstand, som opstår, når der er mere insulin i blodet, end der er behov for.

Hos personer med diabetes, hvor bugspytkirtlen ikke – eller i begrænset omfang – producerer insulin, skyldes lavt blodsukker, at der tilføres mere insulin til blodet, end kroppen har behov for.

Det kan der være forskellige årsager til, for eksempel:

- Dosis af diabetesmedicin er for høj
- Personen med diabetes har spist mindre end sædvanligt
- Personen med diabetes har været fysisk aktiv
- Personen med diabetes har drukket alkohol



Hvordan kan jeg se, om mit familiemedlem har for lavt blodsukker?

Symptomerne ved lavt blodsukker kan være svære at identificere.

Nogle har nemlig tydelige symptomer, som er lette at få øje på, hvorimod andre symptomer er indre symptomer og derfor ikke til at se med det blotte øje.

Symptomerne varierer alt efter, hvor lavt blodsukkeret er, og oftest vil dit familiemedlem opleve flere forskellige symptomer samtidigt.

Her følger en liste over nogle synlige symptomer på lavt blodsukker:

- Ryster
- Sveder
- Irritabel
- Blegthed
- Ukoncentreret
- Forvirret og uklar
- Snøvler og virker beruset
- Kramper
- Bevidstløshed



Hvordan kan jeg hjælpe, hvis jeg ser symptomer på for lavt blodsukker?

Tag en snak med dit familiemedlem om hvordan du skal reagere, hvis du mener at se symptomer på lavt blodsukker.

Hvis dit familiemedlem eksempelvis virker irriteret og ukoncentreret, kan det skyldes lavt blodsukker – og vedkommende er ikke nødvendigvis selv opmærksom på det.

Lavt blodsukker kan ofte være en følsom sag at bringe på banen. Derfor er det vigtigt, at I aftaler en måde for, hvordan du

kan spørge ind til det, uden at du overskrider dit familiemedlems grænser.

Når I taler sammen om lavt blodsukker, skal du være opmærksom på, at der er forskellige niveauer af lavt blodsukker.



Man inddeler dem i tre niveauer:

INSULINFØLING

(begyndende symptomer, som personen med diabetes selv kan afhjælpe)

Ved begyndende symptomer (insulinføling) kan du hjælpe med hurtigt at få blodsukkeret op på normalt niveau igen ved at hente en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand (15-20 g hurtige kulhydrater) til dit familiemedlem. Vent i 10-15 minutter og mål derefter blodsukkeret.

Hvis blodsukkeret ikke er steget, skal der drikkes lidt mere juice. Når blodsukkeret er steget, kan dit familiemedlem begynde at spise nogle langsomme kulhydrater, som for eksempel groft brød, for at holde blodsukkeret stabilt.

INSULINTILFÆLDE

(hvor personen med diabetes har behov for hjælp fra andre)

Hvis symptomerne er meget fremtrædende (insulintilfælde), men du stadig kan komme i kontakt med dit familiemedlem, skal du, som beskrevet ovenfor, forsøge at få dit familiemedlem til at drikke en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand.

Husk, at du aldrig må forsøge at give mad eller drikke til en bevidstløs person, da der er risiko for fejlsynkning.

INSULINSHOCK

(bevidstløshed og kramper)

I tilfælde af insulinshock, hvor personen med diabetes får kramper eller bliver bevidstløs, skal du altid ringe 112 med det samme.

Hvis dit familiemedlem har oplevet flere tilfælde af insulinshock, kan I tale med diabetesbehandleren om, hvad der er af muligheder for hjemmebehandling.

Hvad skal mit familiemedlems blodsukker ligge på?

For personer, som ikke har diabetes, ligger blodsukkeret som regel på 4-7 mmol/l (millimol per liter). Dette vil som udgangspunkt også være målet for dit familiemedlems diabetesbehandling.

Da det for nogle personer, som har diabetes, kan være vanskeligt at opretholde et stabilt blodsukker, alt efter hvilken diabetesmedicin dit familiemedlem er i behandling med, kan dit familiemedlem i samråd med sin diabetesbehandler vælge at lægge grænsen for sin blodsukkerværdi lidt højere.

Lægges grænsen højere end 7-8 mmol/l, skal det ske i samråd med og under observation af diabetesbehandleren.

Dette er nødvendigt, da det generelt er usundt for kroppen, hvis blodsukkeret ligger for højt, og kan få alvorlige konsekvenser for dit familiemedlem i form af senfølger til diabetes.

Senfølger opstår, hvis blodsukkeret over længere tid er for højt, hvilket medfører aflejringer og forsnævring i kroppens små blodårer. Disse forsnævring fører med tiden til skader på øjne, nyrer, nerver, fødder, hjerne og hjerte.



Nyttig information for at minimere risikoen for lavt blodsukker

Der er mange forhold, som kan have betydning for lavt blodsukker.

De følgende afsnit opridsrer nogle af de vigtigste forhold, man skal være opmærksom på, og giver gode råd om, hvordan man kan undgå lavt blodsukker, og hvordan du bedst kan hjælpe dit familiemedlem i forskellige situationer.

FÅ KENDESKAB TIL KROPPENS MÅDE AT REAGERE PÅ

Dit familiemedlem bør forsøge at lære sin krops tidlige symptomer på lavt blodsukker at kende (insulinføling).

Jo bedre man er til at mærke de begyndende symptomer, jo hurtigere kan man få håndteret situationen ved at indtage nogle hurtige kulhydrater og derved hæve blodsukkeret igen.

I den forbindelse er det hensigtsmæssigt i en periode at observere og notere i hvilke situationer, lavt blodsukker typisk opstår.

Et andet godt skridt på vejen er også at lægge mærke til, hvordan kroppen føles ved forskellige målinger af blodsukkeret, og hvordan kroppen føles generelt. *Hvordan opfører benene sig? Hvilken farve er*

ansigtet? Har personen med diabetes det koldt eller varmt? De fleste læger har dagbøger til blodsuktermålinger, som dit familiemedlem kan få udleveret.

Husk, at hvis lavt blodsukker er et tilbagevendende problem for dit familiemedlem, er det en god idé at tale med diabetesbehandleren om det, da det kan være at diabetesmedicinen skal justeres eller skiftes.

BLODSUKKER OG KOST

Forskellige typer af mad, og tidspunktet man indtager den, har en betydning i forhold til blodsukkeret. Har dit familiemedlem for eksempel ikke spist, spist mindre end normalt, eller spist et kulhydratfattigt måltid, kan det resultere i et tilfælde af lavt blodsukker.

Derfor skal man undgå at springe måltider over eller udsætte dem for længe. Forsøg at spise sundt i hjemmet og vær opmærksom på, at blodsukkeret påvirkes ved forskellige typer af mad – for eksempel er der forskel på, hvordan blodsukkeret reagerer, alt efter om man spiser en pastaret eller en bøf serveret med grøntsager.

BLODSUKKER OG MOTION

Blodsukkeret udvikler sig forskelligt afhængigt af motionsformen – kroppen forbrænder mere sukker ved at spille fodbold end ved at gå en tur i skoven. Også måltiderne op til, at dit familiemedlem er fysisk aktiv, spiller ind på udviklingen af blodsukkeret.

BLODSUKKER OG ALKOHOL

Hvis dit familiemedlem drikker alkohol, øges risikoen for lavt blodsukker.

Når personer, som har diabetes, bliver berusede, vil de ofte ikke kunne mærke symptomerne på lavt blodsukker og derfor heller ikke tidsnok sørge for at få indtaget nogle hurtige kulhydrater for at hæve blodsukkeret.

Derfor bør personer, som har diabetes, være særligt varsomme med at drikke alkohol, og de bør ikke drikke store mængder ad gangen.

ANDET DER KAN PÅVIRKE BLODSUKKERET

Vær opmærksom på, at sygdom og stress også kan påvirke blodsukkeret.

LAVT BLODSUKKER OM NATTEN

Symptomerne på lavt blodsukker om natten kan være svære at identificere. Mange registrerer dog ved sådanne tilfælde, at de har sovet dårligt og har hovedpine samt koncentrationsbesvær dagen efter, men de sætter det ikke nødvendigvis i forbindelse med, at de kan have haft lavt blodsukker om natten. Hvis du lægger mærke til, at dit familiemedlem sover meget uroligt, sveder om natten, eller at du om morgenen finder lagnet fugtigt og krøllet sammen i fodenden af sengen, kan det være tegn på natlige tilfælde af lavt blodsukker.

Du kan gøre dit familiemedlem opmærksom på det, da det er muligt at tage nogle forholdsregler og derved undgå natlige tilfælde af lavt blodsukker og de ubehagelige følgevirkninger dagen efter.

For at undgå lavt blodsukker om natten måles blodsukkeret inden sengetid, og der spises lidt langsomtvirkende kulhydrater.

Synes det ikke at virke efter hensigten, og er lavt blodsukker om natten fortsat et tilbagevendende problem, bør dit familiemedlem tale med sin diabetesbehandler om det, da det kan være, at diabetesmedicinen skal justeres eller skiftes.

Gode råd om for lavt blodsukker

ÅBENHED OMKRING DIABETES OG LAVT BLODSUKKER

Tal med dit familiemedlem om, at det kan være en god idé at forklare venner og kollegaer om diabetes og lavt blodsukker – viden og kendskab til diabetes øger trygheden for alle, og det kan meget vel være dem, som skal hjælpe, hvis dit familiemedlem en dag oplever insulintilfælde eller insulinshock.

Er man åben om sin diabetes, reduceres risikoen også for misforståelser – eksempelvis kan symptomerne på for lavt blodsukker forveksles med beruselse.

LAVT BLODSUKKER OG KØREKORT

Der findes særlige regler for kørekort, hvis man har diabetes og har oplevet tilfælde af lavt blodsukker.

Reglerne varierer alt efter, hvordan behandlingsforløbet har været, så man kan derfor med fordel opsøge sin diabetesbehandler angående hvilke regler, man hører ind under.

INFORMATIONSKORT TIL BRUG VED TILFÆLDE AF LAVT BLODSUKKER

På bagsiden af denne pjece finder du et informationskort, som opsummerer de vigtigste ting, man skal huske, hvis en person med diabetes får lavt blodsukker.

Du kan klippe informationskortet ud og hænge det op på køleskabet/opslagstavlen derhjemme. Du kan også foreslå dit familiemedlem at hænge det op på sin arbejdsplads eller skole.





Novo Nordisk Scandinavia AB
Arne Jacobsens Allé 17, 9
2300 København S

Kundeservice tlf.: 80 200 240
Fax: 45 88 32 00

Informationskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykæmi)

Tusindvis af danskere lever med diabetes og risikerer derfor at få lavt blodsukker. På dette kort kan du læse, hvad du skal være opmærksom på, og hvad du kan gøre, hvis en person oplever lavt blodsukker.

Symptomerne varierer alt efter, hvor lavt blodsukkeret er.

Nedenstående er en række af eksempler på synlige symptomer, som man kan opleve ved lavt blodsukker:

- Ryster
- Irritabel
- Ukoncentreret
- Snøvler og virker beruset
- Sveder
- Blegthed
- Forvirret og uklar
- Kramper/bevidstløs

Man inddeler symptomerne i tre niveauer:

INSULINFØLING

(begyndende symptomer, som personen selv kan afhjælpe)

Ved begyndende symptomer (insulinføling) kan personen, som får lavt blodsukker, ofte klare det selv eller eventuelt selv bede om hjælp til for eksempel hurtigt at få hentet en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand (15-20 g hurtige kulhydrater).

INSULINTILFÆLDE

(hvor personen med lavt blodsukker har behov for hjælp fra andre)

Hvis symptomerne er meget fremtrædende (insulintilfælde), men du stadig kan komme i kontakt med personen, skal du, som beskrevet ovenfor, forsøge at få personen med lavt blodsukker til at drikke en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand.

Husk! at du aldrig må forsøge at give mad eller drikke til en bevidstløs person, da der er risiko for fejlsynkning.

INSULINSHOCK

(bevidstløshed og kramper)

I tilfælde af insulinshock, hvor personen med diabetes får kramper eller bliver bevidstløs, skal du altid straks ringe 112.

Informationskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykæmi)



Novo Nordisk Scandinavia AB
Arne Jacobsens Allé 17, 9
2300 København S

Kundeservice tlf.: 80 200 240
Fax: 45 88 32 00