




# Välkommen!

## Träff 3 - Behandling



Sen jag bytte  
medicin sover  
jag bättre.

Jag äter bara  
fullkornsbröd  
numera.

# Behandling vid typ 2-diabetes

- Du har rätt till utbildning och stöd utifrån ditt behov
- Mat
- Fysisk aktivitet
- Rökstopp
- Medicinsk behandling:  
Tabletter, nya läkemedel eller insulin



## Varför fysisk aktivitet?



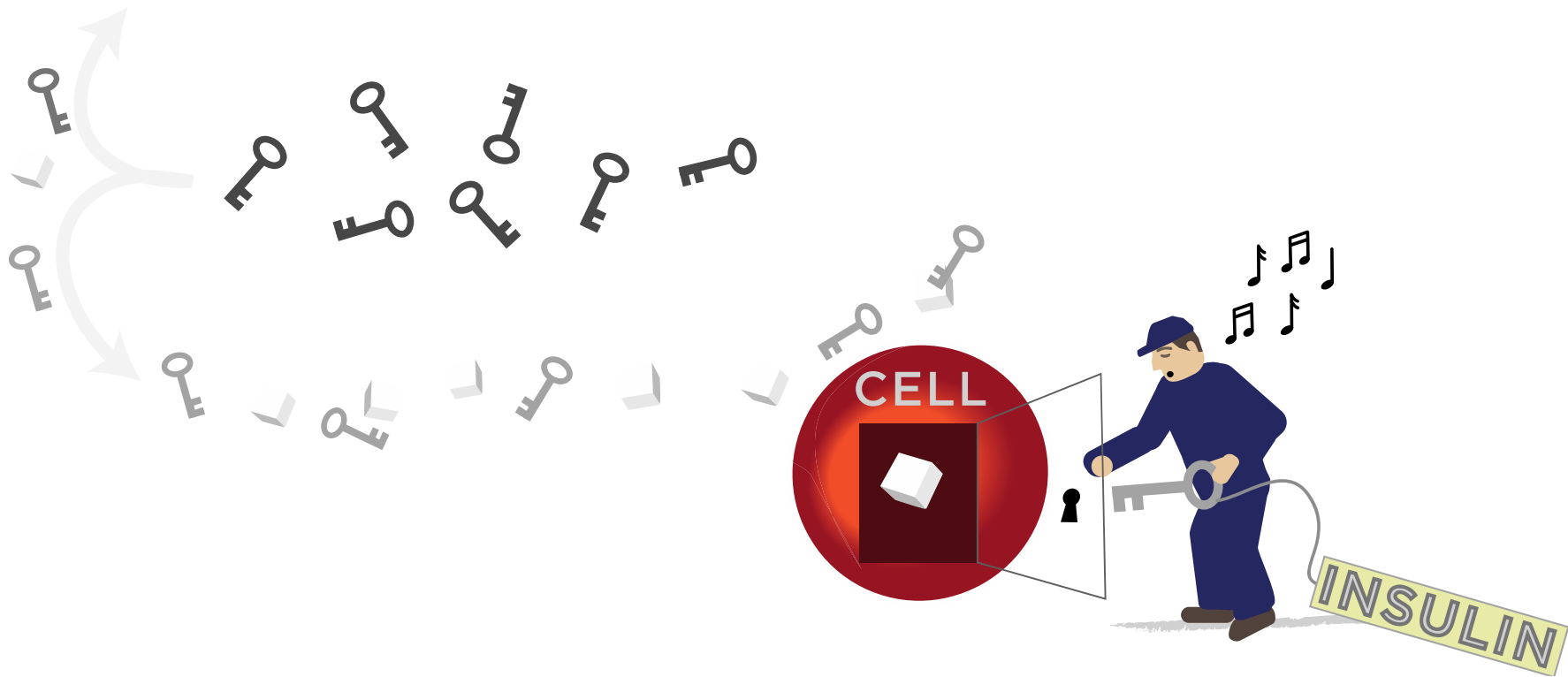
- Hjärta
- Blodtryck
- Blodfetter
- Lungkapacitet
- Immunförsvaret
- Välbefinnande
- Balans och koordination
- Livskvalitet

## Fördelar med fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

- Sänker blodsockret under och efter fysisk aktivitet
- Effekten finns kvar i upp till 48 timmar
- Viktnedgång
- 30-60 minuter/dag skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar



## Vid fysisk aktivitet...



## Fysisk aktivitet - hur?

- Individanpassad
- Välj något som du tycker är roligt och lättillgängligt
- Regelbundet, helst varje dag
- Öka intensiteten då du blir van, ökad puls är bra
- Mål kan vara 7000-10 000 steg/dag
- Bra skor





**Vad vill/kan  
du göra?**



# Hur ökar du pulsen?

Stoltestet - 1 minuts övning



# Mät din ansträngningsgrad

## Borgskalan



Mycket mycket lätt	6	
	7	Känner nästan ingenting
	8	
Mycket lätt	9	Skön dag på stan
	10	
Ganska lätt	11	Börjar bli lite varm
	12	
Något ansträngande	13	Orkar länge – behagligt
	14	
Ansträngande	15	Tyngre andning – jobbigt
	16	
Mycket ansträngande	17	Tar i ordentligt – riktigt jobbigt
	18	
Mycket mycket ansträngande	19	Hur jobbigt som helst
	20	

# FaR, fysisk aktivitet på recept

**RECEPT/FYSISK AKTIVITET**

Patient (namn, födelseid, adress och telefon)

**Maria Skutt**

Receptutfärdaren anger genom sigrum vilka speciella försiktighetsmått som kan behöva iaktas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

**F** = Försiktig start  
**U** = Undvik vissa aktiviteter  
**O** = Inga speciella försiktighetsmått

Träningsform

Kondition  Stryka  Uthållighet  Underhåll

Intensitet

Hög  Mättig  Lätt

D.S Minst **30** minuter **5** ggr/vecka för/vid/mot

**Övervikt** undvik

Receptutfärdarens namnförtydligande, yrke, adress, tel nr. Sjukvårdsinrättning, klinik

**Peder Berensen**

Abisko HC

Gäller **3** mån. från detta datum.

Receptet löses lämpligen in hos (Namn och telefon)

Recept fysisk aktivitet - 19 121212-1212 Tolvansson Tolvan

Händelse datum: 2009-06-17 15:12

Receptutfärdaren anger genom sigrum vilka speciella försiktighetsmått som kan behöva iaktas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

F = försiktig start U = undvik vissa aktiviteter O = inga speciella försiktighetsmått

Recept fysisk aktivitet

Personnummer: 19 121212-1212

Polstjänst utskick: Tolvan Tolvansson

Adress: Sommarstället Telefon: 08-12121212

Träningsform

Kondition  Stryka  Uthållighet  Underhåll

Aktivitet (behöver ej anges)

Intensitet

Hög  Mättig  Lätt

D.S Minst \_\_\_\_\_ minuter \_\_\_\_\_ ggr/vecka för/vid/mot \_\_\_\_\_ undvik \_\_\_\_\_

Receptutfärdarens namnförtydligande

Agneta Hernandez

Yrke: \_\_\_\_\_

Administrativ personal

Adress: Syncentral Sabbatsberg Stockholm Sycncentral Dalgatan 9, 2 11382 Stockholm

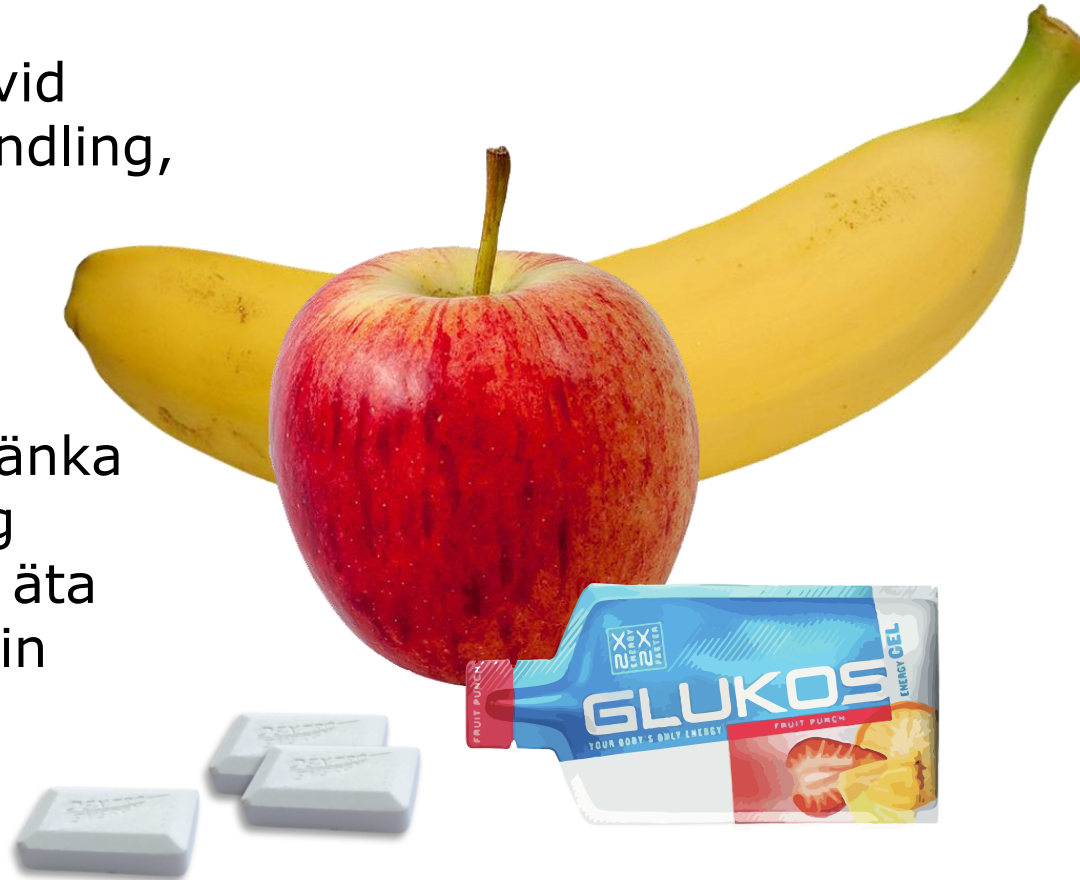
Dt: Stockholm Datum: 2009-06-17 Gäller \_\_\_\_\_ mån från detta datum

Receptet löses lämpligen in hos: \_\_\_\_\_ (Namn och telefon)

www.skllkommentus.se

## Fysisk aktivitet vid diabetes

- Kan ge lågt blodsocker vid tablett- och insulinbehandling, så kallad insulinkänning
- Tag med en frukt eller druvsocker
- Eventuellt behöver du sänka din insulindos vid kraftig fysisk ansträngning och äta något extra. Tala med din diabetessjuksköterska



# Rökning och diabetes

- Rökning ökar risken för diabetes typ 2
- Passiv rökning ökar risken för diabetes typ 2
- Rökning ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och speciellt hos dem som har diabetes



## Snus och diabetes

7 dosor/vecka ökar risken för  
diabetes typ 2 med 70%



**SLUTA-RÖKA-LINJEN**  RING 020-84 00 00

# Är du redo att ta steget att sluta med tobak?

Eller tvekar du inför att göra det? Tillsammans med Sluta-Röka-Linjen kan du få hjälp att lägga upp en personligt utformad plan för att just ditt kliv ut i tobaksfriheten ska bli möjligt. Välkommen in på vår sida eller ring oss.

Start

Om oss

För vårdgivare

Kontakt

Sluta snusa

Vårt material

Frågor och svar

Lyssna

Other languages

[Loggen](#)

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**  RING 020-84 00 00

## SENASTE NYTT! LUFT

14-15 september är Sluta-Röka-Linjen med på LUFT-konferensen i Eskilstuna.

## CHATTA MED OSS

På chatten har du möjlighet att i enrum chatta kring tobak med Sluta-Röka-

## TESTA DIN MOTIVATION

Jag röker



## Alltid tillgänglig

Rökfri finns både i mobilen och på nätet, tillgänglig när du har tid.



Skapa konto



Logga in



Skapa konto



Available on the iPhone  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play

## Så funkar det

Varje gång du loggar in på Rökfri har du tillgång till information, redskap och annat som hjälper dig att bli rökfri.



Rökfri

1177  
VÄRDGUIDEN



# Tablettbehandling

## Påverkar insulinkänsligheten

- Metformin<sup>®</sup>,
- Glucophage<sup>®</sup>,

## Påverkar insulinfrisättningen

- NovoNorm<sup>®</sup>
- Amaryl<sup>®</sup>, Glimepirid<sup>®</sup>,
- Glibenklamid<sup>®</sup>, Daonil<sup>®</sup>



# Läkemedel som stimulerar insulinfrisättning

**Tablettform:** Tas en gång/dag

- Januvia<sup>®</sup>, Galvus<sup>®</sup>, Trajenta<sup>®</sup> Onglyza<sup>®</sup>

**Injektionsform:** Tas 1-2 gånger/dag

- Victoza<sup>®</sup>, Byetta<sup>®</sup>, Bydureon<sup>®</sup>  
Lyxumia<sup>®</sup>, Trulicity<sup>®</sup>



# Läkemedel som ökar socker- utsöndringen i urin

## Tablettform

- Forxiga®
- Jardiance®
- Invokana®



# Insuliner

## Måltidsinsulin

- Direktverkande

## Basinsulin

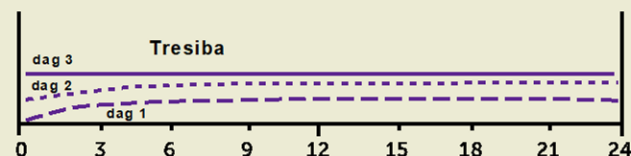
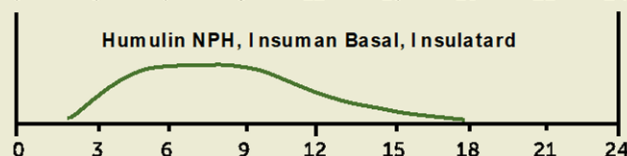
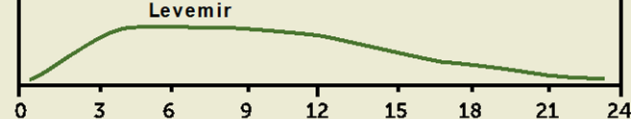
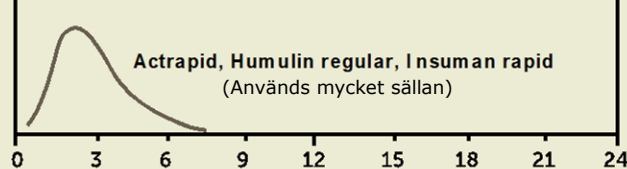
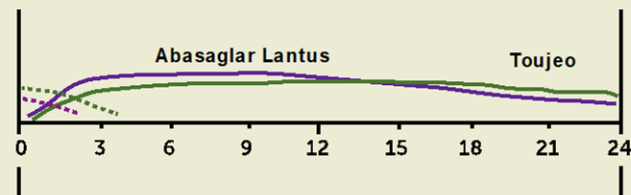
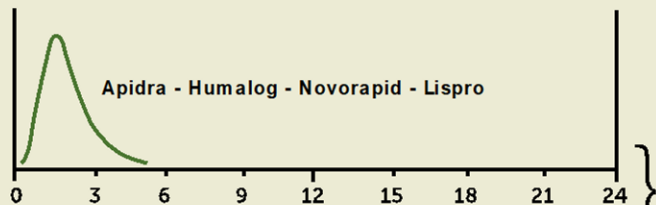
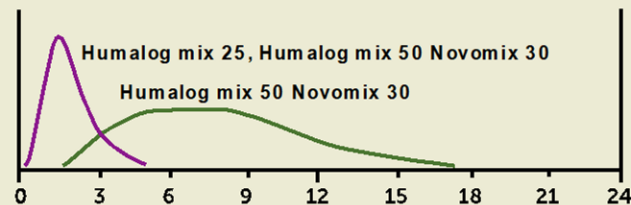
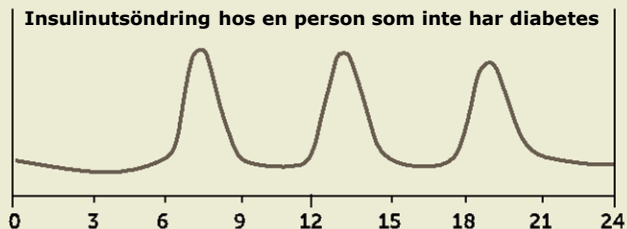
- Medellångverkande
- Långverkande

## Mixinsulin

- Blandat direkt- och medellångverkande



# Insulinernas effektkurvor



Ref: Diabeteshandboken.se

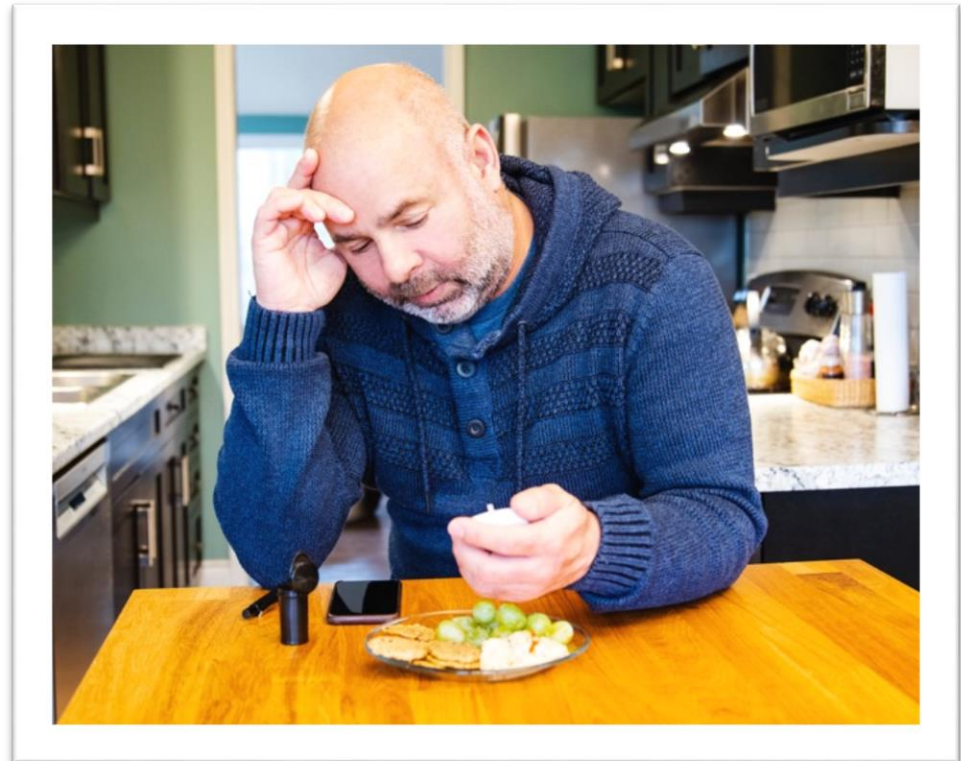
# Injektionsteknik

- Måltidsinsulin i mage
- Basinsulin i lår/bak
- Mixinsulin i mage till frukost och i lår till middag
- Långverkande valfri injektionsplats
- Använd korta kanyler 4 eller 5 mm
- Insulin som inte används förvaras i kylskåp



# Hur känns lågt blodsocker - insulinkänning?

- Darrighet i händer
- Svette
- Hjärtklappning
- Hunger
- Nedsatt koncentrationsförmåga
- Irriterad, arg
- Synstörning



## När får man en insulinkänning?

- Förskjutning av måltid
- För lite mat
- Kraftig fysisk aktivitet
- För hög dos insulin eller tabletter
- Sol- och bastubad
- Alkohol





# Vad gör jag vid en insulinkänning?

- Druvsocker, socker, glukosgel
- Söt dryck
- Smörgås med mjölk



