



Foto: Shutterstock

PRESENTASJON OG FORVENTNINGER



HVEM ER JEG?

- Hva kan jeg og mine med-forelesere bidra med?
- Kunnskap
- Motivasjon
- Mestring
- Ta gode valg

HVEM ER DERE?

- En kort presentasjon av hver enkelt 😊
- Hvor lenge har du hatt diabetes type 2?
- Hvilke forventninger har du til kurset?

HVA ER BLODSUKKER?

- «Drivstoffet» for alle kroppens celler
- Kommer fra karbohydratene i maten vi spiser
- Blir omgjort til glukose
- Sugers opp fra tarmen til blodbane
- Sirkulerer med blodbanen til de forskjellige cellene i kroppen
- Kommer inn i cellene ved hjelp av insulin
- Blir til ENERGI i cellene slik at kroppen fungerer

BLODSUKKERMÅLING

- Generelle anbefalinger for daglig blodsukker når du har diabetes:
 - * 4 – 6 fastende
 - * mellom 4 – 7 før et måltid
 - * under 10 to timer etter et måltid.
- Blodsukkeret varierer gjennom hele døgnet avhengig av:
 - * Matinntak
 - * Type mat
 - * Aktivitet
 - * Sykdom

HVOR OFTE MÅLE BLODSUKKER:

- Før og etter mat (bli kjent med deg selv)
- Endring av medisiner
- Før fysisk aktivitet
- Før bilkjøring (alle som bruker insulin)
- Ved sykdom og Feber
- Når du føler deg utilpass eller uvel

HVORDAN MÅLE BLODSUKKER:

- ❖ Fingertupper
- ❖ Alle håndflater
- ❖ Rene hender
- ❖ Appelsin, Eple, enkelte håndkremer og parfyme kan gi feilmåling
- ❖ Kalde hender vanskeliggjør måling
- ❖ Trenger ikke fjerne første bloddråpen
- ❖ Holdbarhet på strimlene

Lavt blodsukker - Føling

SYMPTOMER

- ❖ Svetting
- ❖ Skjelving
- ❖ Blekhet
- ❖ Nummenhet / prikking i lepper / tunge
- ❖ Hjertebank
- ❖ Hodepine
- ❖ Synsforstyrrelser
- ❖ Kvalme
- ❖ Endret oppførsel (Irritabel, ukonsentrert, slapp, trett)
- ❖ Bevisstløshet

BEHANDLING

- ❖ Sukkerholdig drikke
 - ❖ Fukt
 - ❖ Honning (ca. 1 spiseskje)
 - ❖ Sukkerbiter eller Druesukkertabletter
 - ❖ Mat
-
- ❖ Ring 113 ved bevisstløshet.
 - ❖ Glukagon sprøyte eller Nesespray

Høyt blodsukker

SYMPTOMER

- ❖ Tretthet og slapphet
- ❖ Hyppig vannlating
- ❖ Tørste
- ❖ Kvalme
- ❖ Psykisk nedstemthet
- ❖ Hyppige infeksjoner
- ❖ Dårlig sårtilheling
- ❖ Kløe og svie nedentil
- ❖ Synsforstyrrelser

BEHANDLING

- ❖ Blodsukkeret må senkes
- ❖ Fysisk aktivitet
- ❖ Feilkilder til behandling må endres
- ❖ Behov for endring i behandling

SYREFORGIFTNING – ALVORLIG HØYT BLODSUKKER (KETOACIDOSE)

Ved høyt blodsukker og i tillegg disse symptomene:

- Magesmerter
- Kvalme
- Oppkast
- Tung, rask pust som lukter aceton
- Forvirring
- Bevisstløshet

TILTAK: RING 113

Syreforgiftning skal alltid behandles på sykehus

GRUPPEARBEID

😊 Velg en gruppeleder som noterer og fremfører resultatet i plenum 😊

1. NEVN 3 POSITIVE TING VED Å HA DIABETES 2

2. NEVN 3 ULEMPER VED Å HA DIABETES 2

3. SETT OPP TILTAK FOR Å VENDE ULEMPENE TIL FORDELER FOR DEG

A close-up photograph of a human foot, focusing on the toes and the ball of the foot. The skin is light-colored and appears slightly wrinkled. The text "HVORDAN TA VARE PÅ FØTTENE!" is overlaid in the center in a bold, yellow, sans-serif font.

**HVORDAN TA VARE
PÅ FØTTENE!**

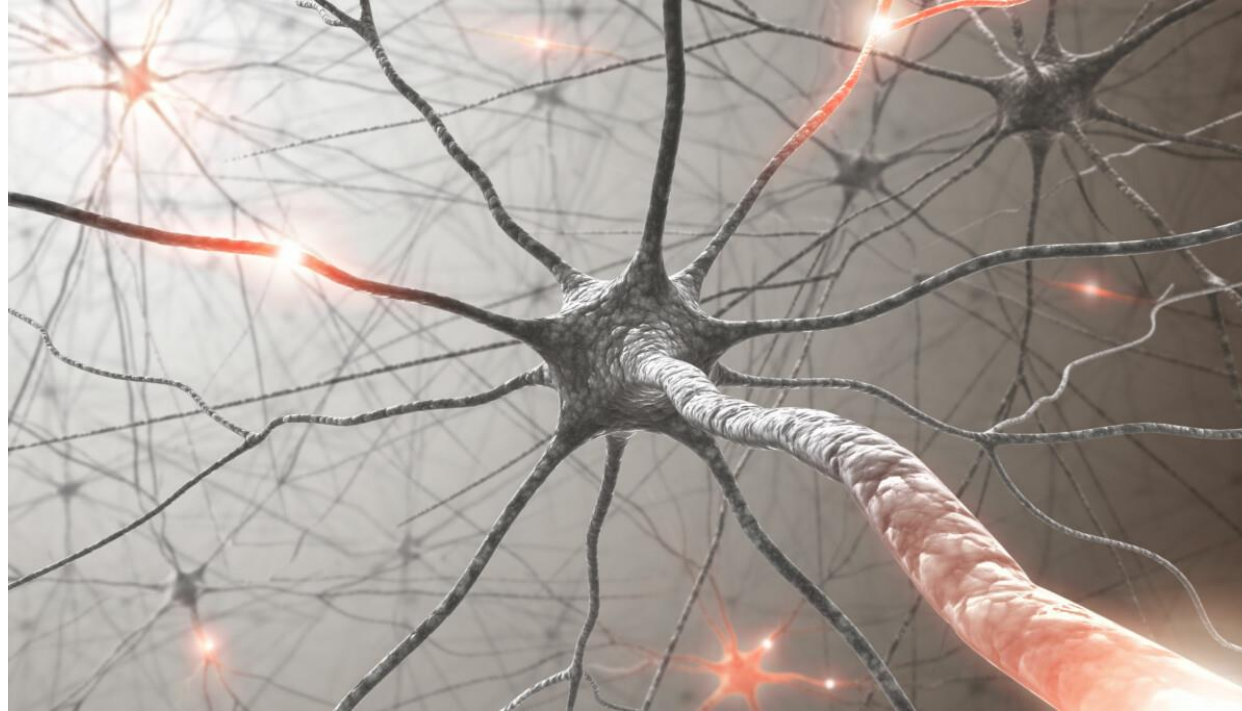
Diabetes og føtter

- Fotsår er en alvorlig komplikasjon til diabetes
- 500 amputasjoner årlig pga diabetes i Norge (2024)
- 30 000 utvikler fotsår pga diabetes (2024)
- Infeksjoner og sopp kan forekomme pga høyt blodsukker
- Sjekk av foten minst x 1 årlig hos fastlege eller diabetessykepleier

ØKT RISIKO FOR FOTSKADER VED DIABETES:

- Tidligere fotsår
- Nerveskader (Nevropati)
- Nedsatt blodsirkulasjon i føttene
- Høyt langtidsblodsukker (HbA1c)
- Røyking
- Misdannelser eller feilstillinger i føttene
- Nedsatt syn
- Langvarig diabetes
- Psykliske problemer / Redusert egenomsorg

Diabetisk nevropati

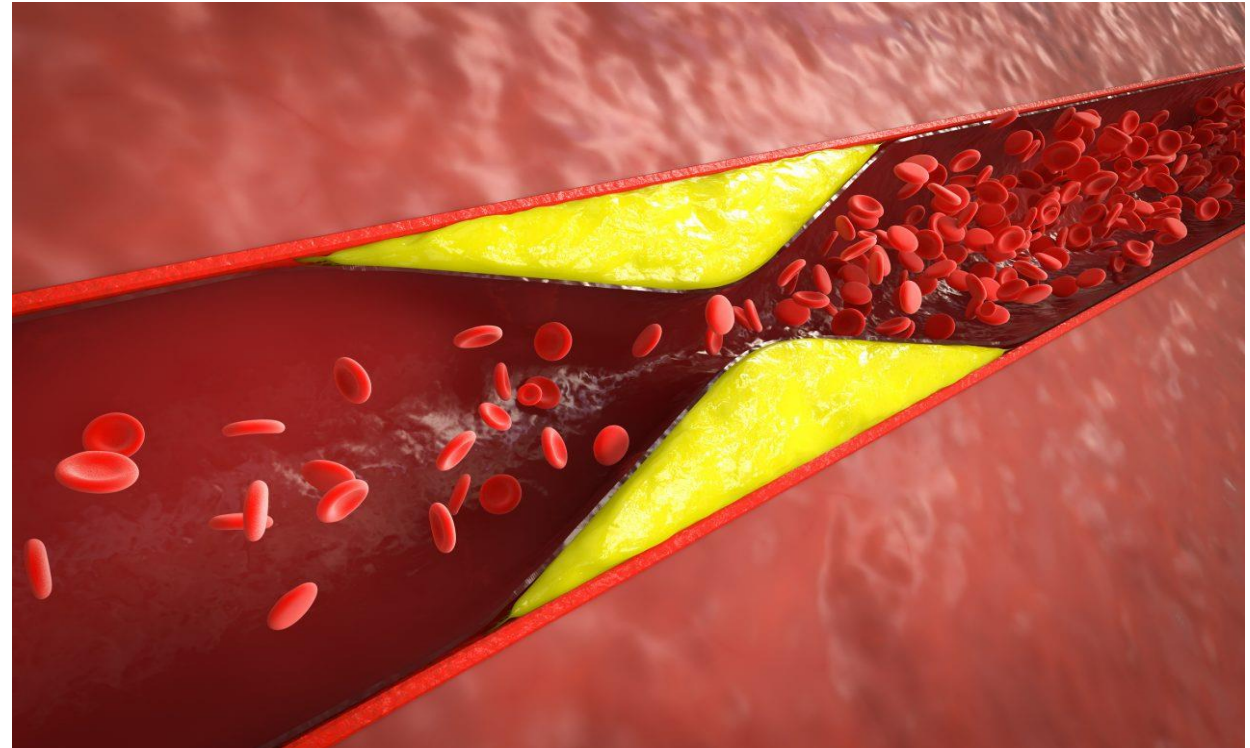


- Prikking, stikking, brenning, hvilesmerter, nedsatt førlighet, ustø gange.

Kilde: Det medisinske fakultet

Sirkulasjon

- **Diabetes** gir økt risiko for arteriosklerose (åreforkalkning)
- Arteriosklerose – forandringer/innsnevring i blodkarene gir nedsatt sirkulasjon
- Vevet får mindre oksygen og næring – reduserer kroppens evne til å reparere sår
- Høyt blodsukker øker infeksjonsfaren
- Stump røyken!



Kilde: Freepik

BEHANDLING AV FOTSÅR

- Rask og riktig behandling (selv om såret ikke gjør vondt)
- Utredning og behandling av andre tilstander som kan gi fotsår
 - Høy HbA1c
 - Hevelse i beina (Hjertesvikt, Nyresvikt)
 - Trange pulsårer til beina (Arteriosklerose)
 - Nerveskader i føttene
- Avlaste såret
- Korrekt sårstell av helsepersonell med erfaring med diabetes
- Behandle infeksjoner
- Tilpasse sko

TEGN PÅ INFEKSJON I FOTEN

- Hevelse
 - Unormal Varme
 - Rødhet
 - Smerte
 - Nedsatt bevegelse / funksjon
-
- TA KONTAKT MED HELSEPERSONELL DERSOM DU OPPLEVER TEGN PÅ INFEKSJON I FOTEN!



**En deilig dag på stranden-
et lite skrubbsår på venstre fot 😊**

Et lite skrubbsår på foten



2 dager etter hjemkomst
Etter en lang dag på jobb med
trange jobbsko (skinn) og mye
gåing
Ikke smerter



Dagen etterpå, etter en ny dag på jobb

Smerter

Legevakt kontaktes

Innlegges på sykehus, og sjekkes av ortoped



**Kontroll 4 dager etter sårrevisjon og
antibiotika intravenøst**



Kontroll etter 10 dager





3 år etterpå 😊

FOREBYGGING AV FOTSÅR

- Kan du SE på undersiden av foten?
- Kan du TA på undersiden av foten?
- Sjekk innsiden av skoene – Hele? Jevne? Småstein?
- Stell føttene godt
- Sjekk huden for blemmer, sprekker, småsår
- Smør med FET fuktighetskrem når du har tørr hud (ikke smør mellom tærne)
- Skift sokker ofte
- Gå til FOTTERAPEUT for å klippe negler og fjerne død hud og hard hud
- Sår kan dannes under hard hud
- Evt. få en vurdering for behov av spesialtilpassede såler og fottøy hos ORTOPEDIINGENIØR
- Fotkontroll på årskontroll hos lege eller diabetessykepleier



Oppsummering

God blodsukkerkontroll

Gode sko

God pleie av foten, fotterapeut anbefales

Føttene skal kontrolleres regelmessig av trent
helsepersonell, minst x 1 pr år

Tidlig kontakt med lege ved sår på foten



FOTSÅR KAN FOREBYGGES!

EGENOMSORG

- OVERGANGSALDEREN
 - Hormonendringer kan føre til uventede svingninger i blodsukkeret
 - Vektoppgang kan føre til økt behov for insulin / tabletter
 - Mer utsatt for urinveisinfeksjoner
 - Søvnproblemer
- SEX OG SAMLIV
 - kan påvirkes negativt pga dårlig blodsukkerkontroll
 - Gjelder både kvinner og menn
 - Det finnes hjelpemidler man kan få dekket gjennom NAV og behandlingshjelpemidler

- ALKOHOL
 - Spesielt viktig om du bruker insulin
 - Kan både øke og senke blodsukkeret
 - 12 timer etter siste alkoholinntak, kan blodsukkeret fortsette å falle
 - Leveren jobber på spreng
- VIKTIG Å TENKE PÅ NÅR DU SKAL DRIKKE ALKOHOL
 - Mål blodsukkeret før du legger deg
 - Spis langsomme karbohydrater
 - Fortell dine venner at du har diabetes
 - Føling kan forveksles med å være beruset

SOSIALE RETIGHETER OG YTELSE

- Oppfølging hos primærhelsetjenesten
- Oppfølging i spesialisthelsetjenesten dersom din diabetes er krevende / alvorlig
- Rett til diabeteskurs
- Gravide og oppfølging gjennom svangerskapet
 - rett på veiledning innen 2 uker
 - HbA1c < 53 mmol/mol, etter 3 mnd. 38 – 42 mmol/mol
 - CGM kan søkes på
- Støtte til tannlegeutgifter i enkelte tilfeller – tannlegen kan vurdere om din tannsykdom gir støtte
- Støtte til ortopedisk fottøy – spesialistlege må søke

FØRERKORT

- Maks 5 års gyldighet i lette klasser
- 3 års gyldighet i tyngre klasser
- MÅ fornye førerkortet om du er nydiagnostisert eller har varighet på > 5 år
 - Helseattest hos fastlegen
 - Bestille time på trafikkstasjonen

BEHANDLINGSMÅL

- HbA1c < 53 mmol/mol (7,0%) - hver 3 måned
- BT 135/80 - hver 3 måned
- LDL kolesterol < 2,5 - x 1 årlig
- Nyrefunksjon: Urinprøve med mikroalbumin – x 1 årlig
- Øyelege - individuell oppfølging etter første konsultasjon
- Fotterapeut - individuell oppfølging etter første konsultasjon
- Vekt - ikke overvektig
- Røyk- 0