

A microscopic image of muscle fibers, showing striated patterns in shades of brown, red, and blue. A large, semi-transparent dark blue circle is overlaid on the center of the image, containing white text.

# Hypoglykemiångest

Temadag på  
Karolinska Huddinge

Elin Magnusson  
Specialistsjuksköterska Diabetesvård





Anderbro, T., Gonder-Frederick, L., Bolinder, J., Lins, P. E., Wredling, R., Moberg, E., Lisspers, J., & Johansson, U. B. (2015). Fear of hypoglycemia: Relationship to hypoglycemic risk and psychological factors. *Acta Diabetologica*, 52(3), 581–589.

- 32,4 % kategoriseras som högt FOH
- Frekvens av allvarlig hypoglykemi viktigaste faktorn
- Kvinnor skattar högre för oro för hypoglykemi än män

Przezaak, A., Bielka, W. & Moleda, P. (26 mars 2022). Fear of hypoglycemia—An underestimated problem Agnieszka Przek Weronika Bielka Piotr Molęda. Brain and Behavior. <https://doi.org/10.1002/brb3.2633>

- Ångest och hypoglykemi har liknande symtom
- Högt nivå av FOH leder till inadekvat diabetesbehandling, suboptimal metabol kontroll och minskad livskvalitet samt kan påverka fysisk aktivitet och födointag
- Svår hypoglykemi de senaste 12 månaderna och unawereness ökar FOH
- Störst nivå av FOH hos patienter med lågt HbA1c och hög SD, ingen klar korrelation mellan metabol kontroll och FOH.
- Boluskalkylator, CGM och Pumpbehandlade har lägre FOH
- Viktigt att identifiera dessa patienter och erbjuda utbildning och terapi

# Vårt upplägg

- För vilka?
- 1-2 gånger per termin
- Gruppträff och en tremånadersuppföljning. Mer träffar?
- Psykolog, läkare och sjuksköterska



# Program

- kl 8:00-8:30
- kl 8:30-9:00
- kl 9:00-9:30
  
- kl 9:30-10:00
- kl 10:30-10:00
- kl 10:30-11:30
- kl 11:30-12:30
- kl 12:30-13:30
- kl 13:30-14:00
- kl 14:00-14:15
- kl 14:15-14:45
- kl 14:45-15:00

Prata med andra som har diabetes / inte känna sig ensam

Oroa att bli låg då utflykt

INTE MYCKET

MYCKET



...ll vi prata  
...mensamt.  
...rädsla.

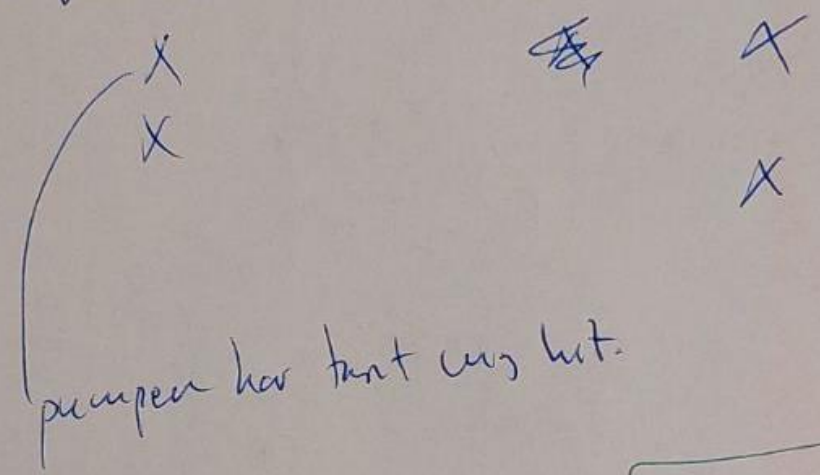
Rödd när BS sjunker fort  
Vad händer i kroppen vid lågt BS?  
Bearbeta rädsla att tappa kontrollen  
Vill inte vara till last för någon annan  
Skam

...r dagen



Ute | ~~pen-deltagare~~ pumpdeltagare | ~~pen-deltagare~~ Ute

Innan vi hade pump stod vi oax där borta



pumpen har tagit oss hit.

Helena → ny del  
 Sebastian →

Frågan = Hur mycket fyller tankar om hypoglykemi din dag?

# Enkäterna

- HFS (Hypoglycemia Fear Survey)
  - 23 påståenden skattas från aldrig (0p) till alltid (4p)
  - 0-92 poäng
  - Högre poäng indikerar större oro
- NDR-enkäten
  - 33 frågor besvaras från mycket bra till mycket dåligt, 4 alternativ
  - Svaren redovisas i 12 områden, 8 PROM och 4 PREM
  - Varje område 0-100 poäng, högre poäng representerar mer önskvärt resultat

# HFS

<b>Tillfälle</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Medelvärde kursdagen</b>	<b>Medelvärde återträff</b>
<b>1</b> (4/5-23)	<b>8</b> (4 st svarat 2 enkäter)	<b>64,5</b>	<b>51,5</b>
<b>2</b> (25/10-23)	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>38,5</b>
<b>3</b> (30/1-24)	<b>2</b>	<b>40,2</b>	
<b>4</b> (9/4-24)	<b>6</b> (4 st svarat på enkäten)	<b>53</b>	

# NDR

<b>Tillfälle</b>	<b>Antal deltagare</b>	<b>Medelvärde kursdagen</b>	<b>Medelvärde återträff</b>
<b>1</b> (4/5-23)	<b>8</b> (4 st svarat 2 enkäter)	<b>55</b>	<b>63,8</b>
<b>2</b> (25/10-23)	<b>4</b>	<b>48,9</b>	
<b>3</b> (30/1-24)	<b>2</b>		
<b>4</b> (9/4-24)	<b>6</b>		

# Vad har vi lärt oss?

- Det kan vara hypoglykemi-rädsla när patienterna inte får till det
- Hur begränsande det kan vara
- Många drabbade
- Bättre ha gruppträffar närmare sommaren
- Alla blir glada över goodiebags

Jag tyckte det var obehagligt att höra andras berättelser om de blivit dåliga av låga blodsocker, Marianne som satt mitt emot mig tyckte inte det var obehagligt alls.

Skönt att veta att det är fler som tänker som jag, bra att få träffa andra i samma situation som har diabetes – inte bara när det gäller hyporädsla.

Nu inser jag att det dröjer innan jag blir okontaktbar, det går inte på en minut från att jag är pigg och vaken utan symtom till att jag sitter i ett hörn och darrar.

Inte lika mycket ångest nu, har börjat tänka på pump som ett faktiskt alternativ.

Min pump gör mig trygg och jag litar på den.

Har lärt känna min diabetes på nytt, vågar laborera med mat.

Skiljer på ångest för att kanske bli låg och känslan av att vara låg, väntar nu ut det.



Tack för mig!