

# Hypoglykemirädsla

Ida Högdal, leg psykolog

Elin Magnusson, diabetessjuksköterska

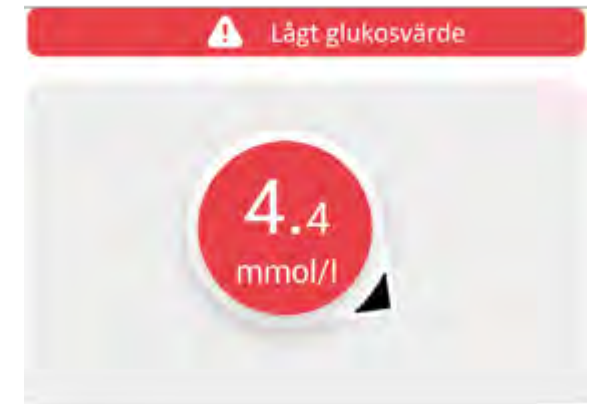
Sophia Rössner, överläkare

ME Endokrinologi, Karolinska  
Universitetssjukhuset



# Agenda

- Bakgrund
- Vår temadag "Rädsla för låga blodsocker"
- Psykologisk behandling vid hypoglykemi-rädsla
- Frågor





Our doubts are traitors,  
And make us lose the good we oft might win  
By fearing to attempt.  
(Lucio, Act 1 Scene 5)

"Våra tvivel är förrädare, och får oss att förlora det goda vi ofta kan vinna, genom att frukta att försöka." Shakespeare, Lika för lika

# Maja, 32 år

- DM typ 1 sedan 13 års ålder.
- Gift, 3 barn, arbetar som ekonom.
- CGM + pump, HbA1c mellan 46-53 mmol/mol senaste åren.
- Hade än allvarlig hypoglykemi under ett löppass tillsammans med sambon för ett halvår sedan.
- Sedan dess har Maja minskat bolusar inför måltid med ca 50% "för att vara på säkra sidan", slutat löpträna, ändrat "låg-larmet" från 4 till 7,5 mmol/l.
- Överäter kolhydrater så fort "pilen pekar ner" eller om hon "känner sig lite konstig". Litar inte helt på sensorvärdet.
- Även Majas sambo har svårt att sova av rädsla för att Maja ska bli låg nattetid och inte vakna.

# Vad är hypoglykemirädsla?

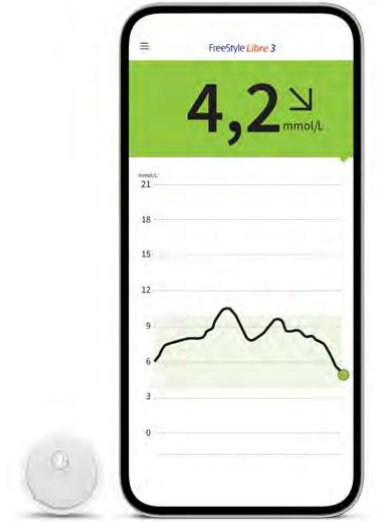
- ”Graden av rädsla kopplad till hypoglykemi och dess konsekvenser”
- ”Fobisk rädsla är när rädslan står utom proportion till situationen, när rädslan inte kan bortförklaras eller resoneras bort, inte är viljestyrd och när rädslan leder till undvikande av situationen.”
- Påverkar QoL, metabol kontroll, egenvård, komplikationer, ökad rädsla och ångest.
- Även föräldrar, makar och andra närstående påverkas med bla störd sömn, ökad oro.
- Hyporädsla bidrar också till konflikter i olika relationer.

# Vad påverkar hypoglykemiirädsla?

- Kön
- Antal allvarliga hypoglykemier
- Ålder och diabetesduration
- Frekvens och grad av hypoglykemi
- Tid på dygnet
- Psykosociala faktorer
- Egenvård
- Glykemisk kontroll och variabilitet
- Mm mm..

# Hur mäts hypoglykemirädsla?

- Hypoglycemia Fear Survey (HFS)<sup>1</sup>
- Översatts till över 50 språk, validerats i olika populationer
- Svensk version validerats av Anderbro et al
- Reviderad version = HFS II<sup>2</sup>
- Andra instrument kan användas (Fear of hypoglycemia 15-item scale, Problem Areas in Diabetes = PAID mm)



<sup>1</sup> Cox et al

<sup>2</sup> Gonder-Fredrik et al

Because my blood glucose could go low, I worried about...		Never	Rarely	Sometimes	Often	Almost always
1	not recognising/realising I was having low blood glucose	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2	not having food, fruit or juice available	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3	passing out in public	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4	embarrassing myself or my friends in a social situation	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5	having a hypo while alone	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6	appearing stupid or drunk	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7	losing control	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8	no one being around to help me during a hypo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9	having a hypo while driving	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10	making a mistake or having an accident	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11	getting a bad evaluation or being criticised	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12	difficulty thinking clearly when responsible for others	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13	feeling lightheaded or dizzy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14	accidentally injuring myself or others	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15	permanent injury or damage to my health or body	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16	low blood glucose interfering with important things I was doing	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17	becoming hypoglycaemic during sleep	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18	getting emotionally upset and difficult to deal with	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

© Gonder-Frederick, L 1994.

## Hypoglycemia Fear Survey II

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Äter ett större mellanmål före sänggåendet	0	1	2	3	4
2. Undviker att vara ensam om blodsockret är nedåtgående	0	1	2	3	4
3. Då jag testar blodsockret, ser jag till att ha Lite högre blodsocker för att vara på den Säkra sidan	0	1	2	3	4
4. Håller mitt blodsocker högre om jag kommer att vara ensam ett tag	0	1	2	3	4
5. Äter något så fort som jag känner symtom på lågt blodsocker	0	1	2	3	4
6. Tar mindre insulin när jag tror att mitt blodsocker är lågt	0	1	2	3	4
7. Håller mitt blodsocker högre om jag skall delta i ett långt möte eller gå på fest.	0	1	2	3	4
8. Bär druvsocker med mig	0	1	2	3	4
9. Undviker motion när jag tror att blodsockret är lågt	0	1	2	3	4
10. Kontrollerar mitt blodsocker ofta om jag skall delta i ett långt möte eller gå på fest	0	1	2	3	4

Cox et al. (1987)

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
11. Att inte uppleva/inse att blodsockret är lågt	0	1	2	3	4
12. Att inte ha bröd, frukt eller juice med mig	0	1	2	3	4
13. Att svimma offentligt	0	1	2	3	4
14. Att "göra bort mig" eller mina vänner då vi umgås	0	1	2	3	4
15. Få en insulinkänning då jag är ensam	0	1	2	3	4
16. Verka som jag är dum eller berusad	0	1	2	3	4
17. Förlora kontrollen	0	1	2	3	4
18. Att ingen finns i närheten om jag skulle få en insulinkänning	0	1	2	3	4
19. Att få en insulinkänning då jag kör bil	0	1	2	3	4
20. Att göra ett misstag eller råka ut för en olycka	0	1	2	3	4
21. Bli felaktig bedömd eller bli kritiserad	0	1	2	3	4
22. Att inte kunna tänka klart då jag är ansvarig för andra	0	1	2	3	4
23. Känna mig yr eller snurrig	0	1	2	3	4

# Hjälper teknologin?

- CGM- sannolikt.
- Bolus kalkylator- kanske.
- Mobilapp, sms- nja.
- Insulinpump- sannolikt.
- Closed loop- vet inte ännu.
- Sammanfattningsvis: få studier med hyporädsla och teknik, men AID verkar mest lovande ur denna aspekt.
- Interventioner av olika slag, KBT.





Ankomst, fylla i enkäter

Presentation av kursdeltagare

Hur är erfarenheterna av låga blodsocker? Diskussion i små grupper och sedan gemensamt.

Gemensam övning

Fika

Hur fungerar kroppen vid farligt låga blodsocker?

Psykologi vid hypoglykemirädsla

Gemensam lunch (frivilligt)

Behandling och hjälp till självhjälp

Fika

Inspirationsföreläsning med Dina

Gemensam övning på det vi pratat om under dagen

Sammanfattning och avslutning



---

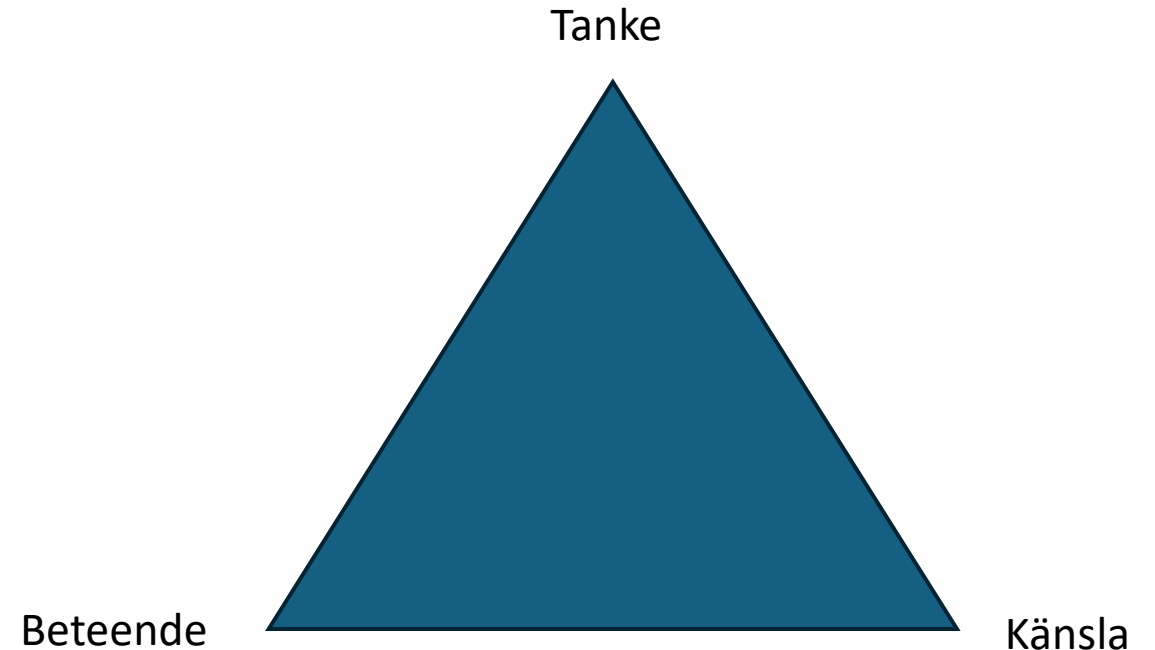
Tillfälle	Antal deltagare	Medelvärde kursdagen	Medelvärde återträff
<b>1</b>	8	64,5	51,5
<b>2</b>	4	38	38,5
<b>3</b>	2	40,2	
<b>4</b>	6	53	
<b>5 &amp; 6</b>	7	58,5	50,4
<b>7</b>	7	40,7	30,7
<b>8</b>	8	53,4	41,2
<b>9</b>	7	51,1	
	49	49,9	42,6

# Psykologisk behandling vid hypoglykemiirädsla

- Forskning
- Psykologens inslag på temadagen

# Psykologisk behandling vid hypoglykemirädsla

- Sedvanlig KBT vid specifik fobi:
  - Kartläggning
  - Stegvis träning
  - Repetition
  - Utvärdering
- Samarbete med ssk/läk/dietist
- Utmaningar



Frågor?

---



# Exempel: Be safe, feel safe (Fischer et al, Diab Journals, 2023)

Be safe	
Optimera medicinering	Se över medicinering, basal/bolus, and Im etc.
Ha en färdig plan för att behandla hypos	Planera enkla färdiga kolhydrats-kit.
Uppmuntra diabetes-teknologi	Använd CGM, överväg AID.
Identifiera nedsatt awareness	Undvik låga värden under en period, identifiera tidiga symtom på hypoglykemi.
Bestäm ett "alarmvärde" för åtgärd	Bestäm ett värde när hypoglykemi alltid ska behandlas.
Identifiera särskilda risk-tillfällen	Hitta mönster/tider/tillfällen och åtgärda.

Feel safe	
Uppmuntra diabetes-teknologi	Använd CGM, överväg AID.
Förstå/tolka symtom	Hjälp till att skilja mellan hypoglykemi och ångest.
Utvärdera hypoglykemi-behandlingen	Uppmuntra till att testa hypo-behandling och utvärdera hur lång tid det tar att stiga med 3 mmol/l.
Påbörja beteendeförändringar	Långsam, gradvis återgång till normala aktiviteter.