

”Likt en **ELEFANT** som balanserar på en örta, så känner jag mig ibland”, säger Lasse Fritzell

Att få livet med CF att gå ihop är i sanning en balansakt. Med diabetes som en ytterligare pålaga kan det kännas svårt ibland. När Lasse Fritzell fick veta att hans blodsocker inte längre kunde kontrolleras av hans egen bukspottskörtel var han 20 år. Nu är han 54 år, har två barn, Erik 23 år och Maja 19 år (båda barnen är Lasses egna som kommit till med hjälp av IVF) och en sambo, Eva Löfqvist som betyder väldigt mycket för honom.

- När jag fick diabetes tänkte jag: ska det inte räcka någon gång. Människor omkring mig reagerade också väldigt starkt och tyckte att det verkade jobbigt. Diabetes är ju, precis som CF, en sjukdom som man måste sköta noga varje dag, säger Lasse.

Efter diagnosen startade Lasse med diabeteskost som fick till följd att han tappade i vikt genom att han åt för lite. Då ordinerades han vanlig kost och typ 2 diabetestabletter. För 12 år sedan tyckte hans CF-läkare att det var dags att börja med insulin och

normal CF-kost istället och det har fungerat bra tills nu när han blivit sämre i sin CF och inte orkar hålla koll på blodsockret lika ofta som han borde.

- I augusti i år fick jag börja prova en Freestyle Libre som är en blodsockermätare jag har på armen. Med hjälp av den kan jag läsa av mitt blodsocker utan allt pyssel med att sticka mig i fingrarna m.m. En liten nål skjuter in en tråd under huden och sedan behöver jag bara hålla avläsaren mot knappen så får jag mina värden. Dessutom ser jag på tydliga pilar om blodsockret är på väg upp eller ner eller om det är stabilt. Knappen byter jag var fjortonde dag.

Det är inte alla som får den nya sortens blodsockermätare eftersom den är ganska dyr vilket är tråkigt. Med tanke på det stora arbetet en person med CF ändå har skulle detta kunna vara till stor hjälp och en avlastning för dem som har svårt att sköta diabetes optimalt.

- Jag har lärt mig mycket sedan jag fick min nya mätare, berättar Lasse, jag har t.ex. ökat mina insulindoser rejält tack vare den fina historik jag får, och jag behöver inte vara



Lasse Frizell har den nya glykosmätaren (FreeStyle Libre) som gör att han kan kontrollera och sköta sin diabetes bättre.



Lasse har tydliga instruktioner om hur han byter ut sin sensorknapp.



Att sätta i den nya sensortråden känns nästan inte alls, tycker Lasse.



Det tog inte många sekunder för Lasse att få den nya sensorn på plats.



Genom att hålla avläsaren mot sensorknappen kan Lasse se hur hans blodsocker ligger.



På avläsaren ser han sina blodsockervärden. Pilen efter värdet visar att värdet är stabilt. Hade pilen pekat upp eller ner hade det tytt på att blodsockret var på väg upp respektive ner.



Så här ser sensorknappen ut när den är på plats.

rädd för att få blodsockerfall vilket gör att jag över tid ligger betydligt bättre i mina blodsockernivåer och det är viktigt för att jag ska må bra även i min CF.

Lasse kan byta ut sensorn på armen själv utan problem efter att ha fått en introduktion på endokrinmottagningen.

- Knappen blir som en utsmyckning, istället för en tatuering, säger Lasse och skrattar.

Han visar mig en låda med sex sensorer som alltså räcker i tre månader innan han måste

beställa nya från apoteket. Som av en händelse är det dags för honom att byta ut sensorn och han visar mig hur det går till.

- Först tar jag bort den gamla sensorknappen, men den är det bara att dra ur. Sedan tvättar jag den lediga armen så att märket efter den förra får läka. Det är väldigt enkelt och känns nästan inget alls att sätta den nya sensorknappen. Nålen som bara är någon halvcentimeter lång skjuter in tråden som ska sitta under huden. I början glömde jag bort den och torkade för hårt med handduken över armen efter att jag duschat, det gjorde lite ont men man lär sig snabbt att vara försiktig. Knappen sitter på bra och lossnar inte, klistret är starkt men lämnar inga spår, ärr eller rodnader, efter att jag tagit bort den. Knappen känns inte heller på natten och jag kan mäta genom både tröja, kavaj och jacka, så jag behöver inte klä av mig, berättar han.

Genom att hålla avläsaren mot sensorknappen kan Lasse nu läsa av hur hans blodsocker ligger både precis nu och bakåt i tiden på en enkel grafisk bild där mätaren visar en vecka i taget. Lasse laddar sedan över informationen till sin dator eftersom han tycker att han får en bättre översikt samt att han kan skriva ut den.

- Någon gång i veckan behöver jag mäta med min gamla mätare och sticka mig i



Lasse Frizell med sin sambo Eva Löfqvist på promenad. "Vi gör allt tillsammans, Eva betyder mycket för mig", säger Lasse.

fingeret, det är bara för att dubbelkolla att mätaren mäter rätt.

Lasse arbetar 30 timmar i veckan som datakonsult på Handelsbanken sedan sju år tillbaka och spelar golf ihop med sambon Eva så ofta de får tid. Familjen betyder mycket för honom och med sonen boende i USA och dottern i Skåne, blir det mycket längtan och långa resor. Han har alltid skött om sig och sin CF på ett bra sätt och kanske ändå mer sedan han fick barn.

- Jag reagerade med oro och ångest efter att jag fick barn. Jag är orolig för att de är oroliga för att jag ska dö ifrån dem. Nu är de vuxna, eller nästan vuxna och lever sina egna liv. Skilsmässan från deras mamma tog mig hårt och jag blev utbränd. Jag har ifrågasatt mycket kring mitt liv men fått mycket bra hjälp från CF-centret i Huddinge.

Lasse och hans Eva gör allt tillsammans berättar Lasse. De diskuterar och fattar alla viktiga beslut ihop, men han är noga med att understryka att Eva inte är hans terapeut, att hon inte ska behöva lyssna till allt åltande kring sjukdomen.

- Jag har vänt mig till personalen på centret och fått all hjälp jag har behövt.

När man försämras i sin sjukdom kommer frågor kring transplantation alltid på tal och Lasse och Eva var i Lund för att få information för ca tre år sedan men Lasse är inte riktigt där än.

- Jag är fortfarande lite för frisk, säger han och skrattar igen. ■