

10 TING DU SKAL VIDE OM *min diabetes*

Type 1-diabetes gør, at kroppen ikke producerer insulin.

Insulin bruges til at omdanne kulhydrater i mad og drikke til energi.

Insulin og druesukker gør, at min hjerne og mine muskler fungerer.

1

ALDRIG UDEN MIT UDSTYR

Mit udstyr ligner måske noget legetøj, der siger mystiske lyde, men det er ikke for sjov. Jeg er meget afhængig af mit udstyr og har brug for at have det på mig – altid.

2

EN INSULINPUMPE ER IKKE EN KUR

Det er krævende at have diabetes, også selvom jeg har en insulinpumpe eller pen. Med enpumpe skal der stadigvæk gives insulin til maden, og jeg kan fortsat have høje og lave blodsukre, som gør mig utilpas.

3

LAD MIG ALDRIG STÅ ALENE MED ANSVARET

At måle blodsukker og give insulin, der er tilpasset mad og motion, er en krævende opgave. Tal derfor med mig og mine forældre om, hvad jeg skal have hjælp til, og hvad jeg selv kan.

4

BLIV HOS MIG, NÅR JEG HAR LAVT BLODSUKKER

Efterlad mig aldrig alene, hvis du tror, jeg har lavt blodsukker. Hjælp mig med at måle mit blodsukker og giv mig noget juice eller druesukker.

5

LAD MIG SPISE I TIMEN

Når mit blodsukker er lavt, har jeg brug for mad – også i timen. At måle blodsukker og give insulin til maden tager tid – og kan ikke altid nås i frikvarteret. Jeg kan derfor også have brug for ekstra tid til at spise.

6

NOGLE GANGE TISSER OG DRIKKER JEG OFTERE

Det er ikke noget, jeg kan gøre for, og det er ikke noget, jeg vokser fra. Bær derfor over med mig, hvis jeg render på toilettet oftere end normalt.

7

UKONCENTRERET? TJEK MIT BLODSUKKER

Hvis jeg er urolig og ikke følger med i timen, er det ikke fordi, jeg er ligeglad. Det kan skyldes et højt eller lavt blodsukker – hjælp mig med at tjekke mit blodsukker.

8

TAK, FORDI DU ER TÅLMODIG

At tjekke blodsukker flere gange dagligt, dosere insulin og rende på toilettet kan forstyrre. Når du viser forståelse, slipper jeg for at have dårlig samvittighed over for dig og for klassen.

9

GØR MIG IKKE ANDERLEDES

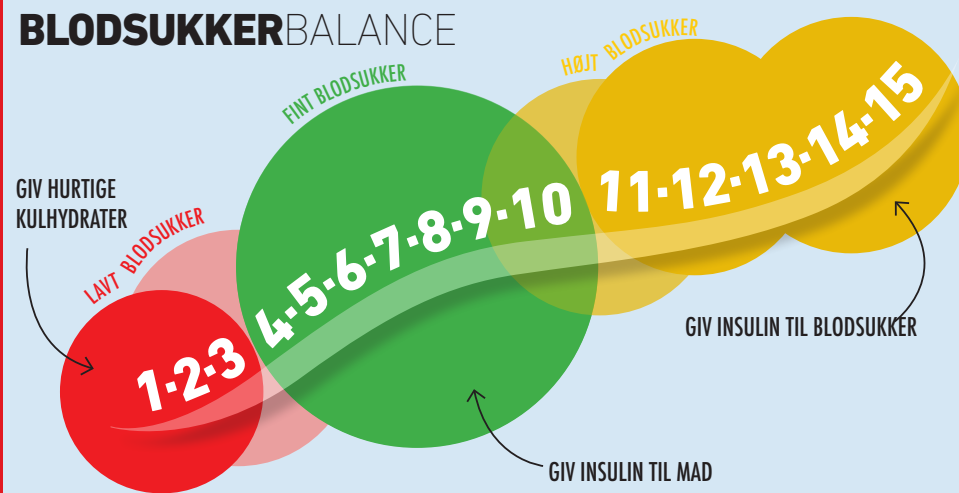
Hjælp mig til at være en del af fællesskabet. Hvis vi tjekker mit blodsukker sidst i timen, kan jeg stadig være med til alt det sjove i pausen. Husk også, at jeg gerne må få slik, når der uddeles i klassen, jeg skal bare have insulin til.

10

JEG ER IKKE MIN DIABETES

Når du taler om min diabetes, så sig gerne, at jeg har diabetes i stedet for, at jeg er diabetiker. På den måde skaber du plads til, at jeg er andet end min diabetes.

BLODSUKKERBALANCE



NÅR JEG TAGER INSULIN,
FALDER
MIT BLODSUKKER



NÅR JEG SPISER,
STIGER
MIT BLODSUKKER

diabetes
foreningen



FÅ MERE HJÆLP HER:
☎ [diabetes.dk/
raadgivning](https://diabetes.dk/raadgivning)