

# Min

# LILLE HJÆLPER TIL AT HAVE I SKOLETASKEN

**MIT NAVN**

Kontakt 1: \_\_\_\_\_

Kontakt 2: \_\_\_\_\_

Kontakt 3: \_\_\_\_\_

## Hej

Jeg hedder \_\_\_\_\_

Jeg har type 1-diabetes

Jeg elsker: \_\_\_\_\_

Jeg hader: \_\_\_\_\_

Jeg er god til: \_\_\_\_\_

### Når jeg er på besøg, skal jeg derfor bruge din hjælp til et par ting

Du behøver ikke forstå det hele eller gøre alting perfekt.

Det vigtigste for mig er faktisk at have en god legeaftale.

Ring hjem eller sms til \_\_\_\_\_ eller \_\_\_\_\_, som er helt vant til at hjælpe og sikkert bare synes det er godt, at du spørger.

Du kan aflæse og se mit blodsukker ved at: \_\_\_\_\_

### Hvordan kan du se, at jeg har et lavt blodsukker?

Jeg har måske lavt blodsukker eller er ved at få det, hvis jeg ...: \_\_\_\_\_

### Hvad skal du gøre, hvis mit blodsukker ligger under 4?

Giv mig enten 1 juice, 1 kakao, 1 glas saft (med sukker) eller 3 stk. druesukker.

Ring hjem og spørg, hvad du skal holde øje med.

Hvor ligger min juice/druesukker? \_\_\_\_\_

### Hvordan kan du se, at jeg har et højt blodsukker?

Et højt blodsukker kan være svært at se på mig, hvis man ikke ved det.

Måske kan du se, at jeg ... \_\_\_\_\_

### Hvad skal du gøre, hvis mit blodsukker ligger over 10?

**Når mit blodsukker er for højt, har jeg brug for insulin.**

Ring hjem og spørg hvordan, så finder vi ud af det sammen.

### Hvad må jeg IKKE spise og drikke?

Jeg må spise nøjagtig det samme som alle andre børn. Jeg skal bare have insulin til det meste af det, jeg spiser.

Ring hjem og spørg hvordan, så finder vi ud af det sammen.

Det jeg måske gør lidt anderledes er, at jeg helst vil bede om sukkerfri drikke, medmindre jeg har lavt blodsukker.

### De 3 bedste tips til en god legeaftale med mig og min diabetes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Fakta om TYPE 1-DIABETES

Type 1-diabetes er en kronisk sygdom, hvor kroppen stopper med at lave insulin. Insulin er vigtigt for at få energien fra maden ud i kroppen, og derfor skal jeg have insulin mange gange i løbet af døgnet. Mit blodsukker stiger eller falder, når jeg spiser eller er aktiv. Min krop kan ikke selv styre blodsukkeret, som helst skal ligge mellem 4-10, hvis jeg skal have det godt.

