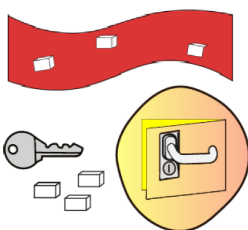


Diabetesmottagning

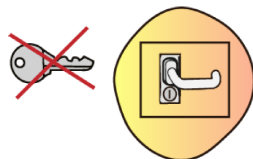
Checklista vid diabetes



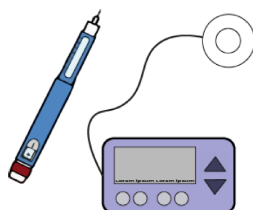
Läkaren vill prata med dig om din diabetes.



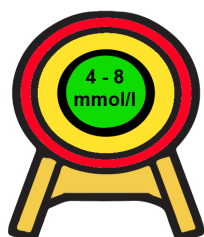
Maten du äter blir till socker i blodet. För att sockret ska komma in i cellerna behövs insulin. Insulin är som en nyckel som öppnar in till cellerna.



Din kropp gör inget eget insulin. Därför behöver du få insulin på något annat sätt.



Du tar insulin med en insulinpenna eller en insulinpump.



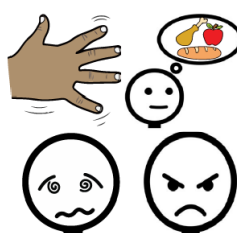
Målet är att ditt blodsocker ska ligga mellan 4-8 mmol/l.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



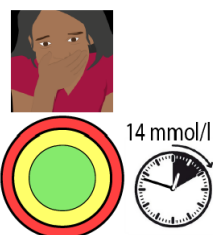
Om ditt blodsocker är högt kan du bli törstig, kissa ofta, bli trött och gå ner i vikt.



Om ditt blodsocker är lågt kan du bli skakig, hungrig, blek och irriterad.



Hur mycket du rör på kroppen och vad du äter påverkar ditt blodsocker och hur mycket insulin du behöver.



14 mmol/l

Du behöver mäta ketoner när ditt blodsocker är 14 mmol/l eller högre i flera timmar.



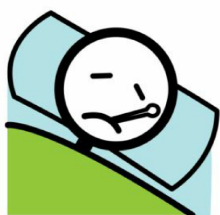
Du behöver kontrollera ditt blodsocker flera gånger om dagen.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



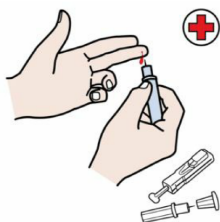
För att hela din kropp ska må bra behöver du äta bra mat, röra på dig och kontrollera ditt blodsocker ofta.



Om du blir sjuk kommer ditt blodsocker att påverkas och du kan behöva ändra insulindoserna.



Du behöver räkna kolhydrater i maten du ska äta och mäta ditt blodsocker för att veta hur mycket insulin du ska ta.



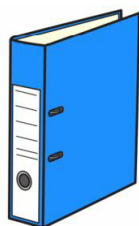
Hba1c är ett värde på hur ditt blodsocker varit i genomsnitt senaste 6-8 veckorna.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



Sjuksköterskan vill informera dig om det här.



Du får en egen pärm med information om diabetes. Den ska du alltid ta med dig när du träffar diabetesteamet.



Vi registrerar alla barn med diabetes i Sverige, så att alla ska få lika bra hjälp.



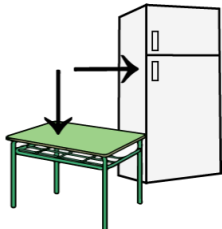
Du får lära dig hur du kontrollerar ditt blodsocker.



Du får lära dig hur du tar ditt insulin.

Diabetesmottagning

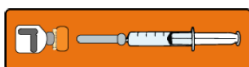
Checklista vid diabetes



Det insulin som du använder ska förvaras i rumstemperatur. Det som du inte använder ska du ha i kylskåpet.



Om du får för lågt blodsocker ska du äta druvsocker.



Ni ska köpa en spruta på apoteket. Den kan användas om du som har diabetes blir medvetslös. Andra behöver lära sig hur sprutan fungerar.



Du får en ketonmätare som du behöver använda om ditt blodsocker varit högre än 14 mmol/l i flera timmar.



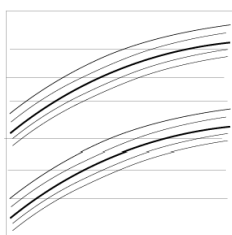
Dina hjälpmedel kommer att skrivas på ett recept och du behöver ringa för att de ska skickas med posten.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



För att du ska få den hjälp du behöver kommer vi att kontakta din skola.



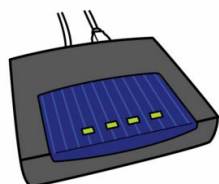
Vi behöver tillgång till dina tidigare längd och viktkurvor för att se att du följer din egen tillväxt.



Det finns en förening för personer med diabetes som du kan ta kontakt med där du bor.



Vi kan ge dig bra tips på hemsidor, appar och böcker om diabetes.



Det finns ett program som du och mottagningen kan använda er av för att dela information om ditt blodsocker och dina insulindoser.

Diabetesmottagning

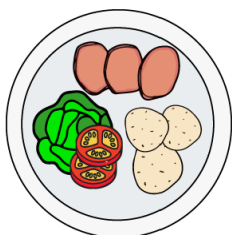
Checklista vid diabetes



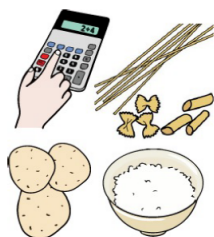
Dietisten vill informera dig om det här.



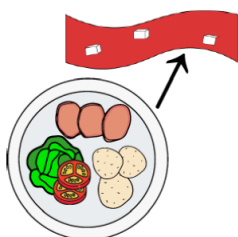
Det är viktigt att du har bra måltidsrutiner.



Det är viktigt att du tänker på vad du äter.



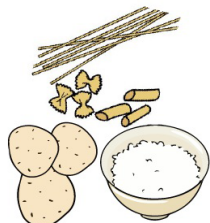
Du behöver veta hur kolhydrater, fett och protein påverkar din kropp.



Du behöver veta hur kolhydraterna påverkar ditt blodsocker när du äter.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



Det finns olika sorters kolhydrater, långsamma och snabba.



Grupp	1000 kJ	4200 kJ	7%
Fett	31 g	147 g	3%
varav mättat fett	1,7 g	2,2 g	11%
Kolhydrat	82 g	31 g	8%
varav sockerarter	79,1 g	30,1 g	22%
Fiber	6,7 g	6,8 g	15%
Protein	4,6 g	7,5 g	15%

Du behöver kolla på matens innehållsförteckning för att se hur mycket kolhydrater den innehåller.



Vissa drycker påverkar ditt blodsocker mycket mer än andra.



+s

Det finns olika sorters fetter, vissa är bra och andra är inte så bra.



Det finns maträtter som gör det svårare för dig att veta hur mycket insulin du ska ta.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



Sötsaker och snacks påverkar blodsockret mycket och du behöver lära dig hur du ska tänka kring det.



Det finns olika sötningsmedel som används istället för socker. Vissa påverkar blodsockret och andra gör det inte.



Det finns kolhydratslistor, appar och kokböcker som kan hjälpa dig att veta hur mycket kolhydrater maten innehåller.

Diabetesmottagning

Checklista vid diabetes



Kuratorn vill berätta för dig om vilket stöd samhället kan ge dig.



Psykologen vill träffa dig och prata om din situation.



Du kan också få komma till lekterapi. Där får du välja helt själv vad du vill göra. Det finns mycket att välja på.



Lycka till! Vi finns här för att stötta dig.