

FACIT: Quiz - Typ 1 diabetes

1. Alternativ 1 – drygt 900 barn och minst lika många vuxna
2. Alternativ 3 – man blir medvetslös
3. Alternativ 1 – genom att äta druvsocker ...
4. Alternativ 2 – det är en autoimmun sjukdom
5. Alternativ 4 – bukspottkörteln
6. Alternativ 2 – 2000 – 4000
7. Alternativ 1 – ett hormon som reglerar blodsockernivån
8. Alternativ 3 – Båda
9. Alternativ 3 – Sticker hål i fingret med en nål för att kunna mäta blodsockret
10. Alla, 1-10

FACIT: Diskussionsfrågor

Fråga 1

Här finns flera olika saker som kan diskuteras.

Börja alltid med att fråga personen hur hen mår.

Fråga om hen tror att blodsockret kan ligga fel, om det kan vara lågt? Eller kanske högt? Be hen gärna ta ett blodprov eller visa sin kontinuerliga blodsockermätare, om hen har en.

Om hen verkar förvirrad och inte vet säkert är det bäst att utgå från att blodsockret är lågt och se till att hen får något sött att äta snabbt.

Ge aldrig en medvetslös person något att äta eller dricka! Ring alltid direkt efter ambulans om något är medvetslös

Om personen är vid medvetande är följande bra att ge:

- Flera tabletter druvsocker/dextro, det behövs mer än en. Personen har ofta själv med sig, fråga vart det ligger och om det går hur många tabletter hen brukar äta.
- Saft med socker (dubbelkolla så att saften inte är sockerfri)
- Läsk (INTE light eller zero)
- Juice

Det tar 10-15 minuter innan blodsockret stiger. Om personen inte blir piggare trots mycket sött hämta lärare, ring hens föräldrar eller ring efter ambulans!

Om personen nästan är medvetslös och riskerar att sätta i halsen

1. Flytande druvsocker, flytande sockret eller honung kan läggas på eller under tungan, under läppen eller mot kinden.
2. Om ni inte har tillgång till sakerna ovan eller personen inte piggnar till inom någon minut, RING AMBULANS.

Om personen är medvetslös

1. RING AMBULANS
2. Lägg eventuellt flytande socker eller honung under eller på tungan, under läppen

eller mot kinden.

Fråga 2

Idrott och motion sänker oftast blodsockret och det kan falla mycket snabbt. Förmodligen har hen fått för lågt blodsocker. Förmodligen har hen fått för lågt blodsocker och behöver få upp blodsockret för att pigga till. Se fråga 1 för alternativ beroende på hur medveten personen är.

Fråga 3

Sitt kvar och vänta på kompisen! Hen kan inte hjälpa att hen måste vänta på att blodsockret gått upp. Sitt alltid kvar och vänta på alla kompisarna, ingen vill bli lämnad själv! Om ni är många kanske några stannar kvar och några kan gå ut på rasten, men fortsätt inte leken innan hen med typ 1 diabetes kan vara med igen! Kanske får ni vänta med den till nästa rast men det gör ju inte så mycket eller hur? Det finns ju massa annat ni kan göra denna rasten!

Fråga 4

Alla så kallade snabba kolhydrater. De snabbaste vi känner till är druvsocker, det är snabbare än vanligt socker och verkar på 10-15 minuter. Alla varianter av druvsocker är snabba oavsett om de är fasta eller flytande.

All dryck med socker är bra. Koncentrerad saft fungerar bra och även vanlig läsk eller juice. Kolla bara noga så det inte är sockerfri dryck.

Om man inte har druvsocker så går det egentligen bra med alla produkter som har mycket socker i. Frukt har också socker i sig, så kallat fruktsocker. Detta fungerar också, men det verkar inte lika snabbt som druvsocker, sagt eller juice.

Om blodsockret är väldigt lågt är det viktigt att snabbt ta det som finns till hand med socker i och äta direkt, det är bättre än att vänta för att hitta det perfekta (druvsocker).

