





Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för patient och anhörig

9. Rutiner för en fungerande dag.

Uppdaterad 2022-05-05

Min rutin för morgonen

	Vakna	
	Mäta blodsocker	
	Ta insulin	Lägg in för ___ gram kolhydrater i pumpen
	Äta frukost	Välj mellan frukostar med ___ gram kolhydrater Kolla lapp på kylskåpet
	Packa väskan	Kom ihåg att packa ned:
	Borsta tänderna	
	Kom ihåg att ta med:	
	Bra jobbat!	

Anpassad till diabetes av dokumentansvarig: Ulrika Berg, barnläkare.
Ursprungliga bildmallar från Pernilla Lannerö, arbetsterapeut.

Kompletterande bilder från <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner-och-bestalla/>

Exempel på rutin för morgonen

	Vakna	
	Mäta blodsocker	
	Ta insulin	Lägg in för <u>45</u> gram kolhydrater i pumpen
	Ladda mobilen	
	Duscha	
	Klä på dig	
	Äta frukost	Välj mellan frukostar med <u>45</u> gram kolhydrater Kolla lappen på kylskåpet
	Packa väskan	Kom ihåg att packa ned: Handenhet Diabetesväska
	Borsta tänderna	
	Kom ihåg att ta med: Nyckel, mobil, laddare	
	Bra jobbat!	

Anpassad till diabetes av dokumentansvarig: Ulrika Berg, barnläkare.
Ursprungliga bildmallar av Pernilla Lannerö, arbetsterapeut.

Kompletterande bilder från <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner-och-bestalla/>