

## Nio saker en lärare bör veta om att ha en elev med diabetes

*När din elev har typ 1 diabetes, tillverkar inte kroppen insulin som behövs för att göra om socker till energi. Människor med typ 1 diabetes måste ha insulininjektioner eller bära insulinpump för att överleva.*

### ➤ **Basinformation: Mat höjer blodsockret. Fysisk aktivitet sänker blodsockret.**

#### **1. En insulinpump botar inte diabetes.**

Det är jobbigt att ha diabetes, även om jag bär en insulinpump. Mitt blodsocker kommer att variera från dag till dag, och det finns inte något som heter kontroll när man har typ 1 diabetes. Var snäll och var tålmodig när jag försöker behandla mina höga och låga blodsockervärden.

#### **2. Jag bär supercoola grejer som håller mig vid liv.**

Min insulinpump med kontinuerlig insulintillförsel ser ut som den senaste I-podden eller mobiltelefonen – vissa larm låter till och med som en ringsignal. Var snäll och ta inte den ifrån mig – du utsätter mig för en hälsorisk.

#### **3. Ibland måste jag äta i klassrummet.**

Jag måste ha glukostabletter och snacks i min bänk (eller ficka) i händelse av akuta situationer. Om jag blir låg kan även en tur till skolsköterskan bli för riskabel om jag inte har fått snabbverkande socker innan.

#### **4. Jag kanske inte är mogen nog att tala för mig själv.**

Jag är beroende av dig för att sätta min hälsa och mitt välmående i första rummet. Det är inte alltid lätt att tala om att jag är låg eller hög och att jag måste ta hand om min diabetes. Det hjälper att veta att du ser till mitt bästa.

#### **5. Jag behöver omedelbar uppmärksamhet när jag säger till dig att jag känner mig låg.**

Jag kanske också behöver din hjälp. Var snäll och ge mig något att äta och låt mig kolla mitt blodsocker direkt. Lämna mig inte ensam eller skicka mig till skolsköterskan själv. Min kropp och hjärna fungerar inte som de ska och jag kan ta ett felaktigt beslut eller svimma i hallen. Jag kan inte heller genomföra ett prov, eller avsluta mitt arbete förrän jag har behandlat mitt låga blodsocker.

#### **6. När mitt blodsocker är högt, kan jag behöva använda toaletten ganska ofta.**

Det kommer inte att ändra sig, oavsett hur gammal jag är. Var tålmodig när jag behöver flera toalettbesök under dagen. Det betyder att mitt blodsocker är högt och att min kropp reagerar normalt för att bli av med extra socker. Det betyder också att jag behöver dricka extra mycket.

#### **7. Om jag inte lyssnar, eller följer instruktioner, kanske jag måste mäta mitt blodsocker.**

Var snäll och anta inte att om jag inte lyder eller samarbetar så har det med min attityd att göra. Om du märker att jag inte är uppmärksam eller att jag agerar konstigt, be mig snällt att mäta mitt blodsocker.

#### **8. Tack för att du är tålmodig när jag avbryter klassens arbete.**

Att mäta blodsocker flera gånger om dagen, ta insulininjektioner och behandla låga eller höga blodsocker kan bli tröttande. Ditt engagemang vid dessa tillfällen kommer att hjälpa mig att göra skolarbete lättare, så att jag inte känner mig som en börda för dig eller klassen.

#### **9. Vissa dagar är som en berg- och dalbana av höga och låga värden.**

Detta sker även om jag gjort allt rätt och du har gjort allt för att stötta mig.

*Textansvarig: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter. Författare: Okänd*