

Upplýsingar um nemanda með sykursýki

Nafn og kennitala hér - mynd

Heimilisfang

Póstnúmer og bær

Sími

Foreldrar:

Nafn Sími

Nafn Sími

Aðrir aðstandendur:

Mikilvæg símanúmer í neyð:

112 Neyðarbíllinn

XX, læknir Sími 892 3134

XX, hjúkrunarfræðingur Sími 824 5663

LSH skiptiborð 543 1000

Venjulegur skóladagur hjá _____

Morgunhressing

Klukkan 09:30. **Mældur blóðsykur**, borðar nesti og fær insúlín samkvæmt skema.

Hádegismatur

Mæla blóðsykur klukkan 11:30-12:00 og fær þá insúlín samkvæmt skema. Fær hádegismat.

Leiðrétting eftir hádegismat

Mæla blóðsykur klukkan 13:00– 13:30 og gefa leiðréttingu v/hádegismatar ef þarf.

Fyrir heimferð

Gengur heim eftir skóla, gott ef fylgst er með að hún mæli sig og nesti sig áður en hún gengur heim.

Athugið!

Ef blóðsykur _____ er hár þá verður hún mjög þyrst og þarf að drekka vel af vatni – er með brúsa í skólatöskunni.

Upplýsingar um sykursýki

Bris _____ framleiðir ekki insúlín og án insúlíns getur líkami hennar ekki nýtt orku úr fæðunni sem hún borðar. _____ gengur með insúlíndælu sem dælir stöðugt fyrirfram ákveðnu magni insúlíns allan sólarhringinn. Það insúlín er ætlað að mæta grunnþörf líkama hennar fyrir orku án tillits til hreyfingar og næringarinntektar. Nokkrum sinnum á dag þarf að mæla blóðsykur _____ með blóðsykursmæli sem hún hefur alltaf hjá sér. Hún fær auka insúlín í gegnum dæluna til þess að mæta aukinni þörf líkamans fyrir orku yfir daginn og til að leiðrétta of háan blóðsykur. Það insúlín er gefið með lítilli fjarstýringu sem er í sömu tösku og blóðsykursmælirinn hennar.

Helstu þættir sem hafa áhrif á blóðsykurinn hjá _____ er maturinn sem hún borðar, hreyfing sem hún fær og magn insúlíns sem hún fær yfir sólarhringinn. Það er mikilvægt að **ekki líði meira en 2-3 klst.** milli þess sem hún borðar. Það getur verið að hún þurfi að borða fyrir en gert er ráð fyrir.

Blóðsykur hjá þeim sem ekki eru með sykursýki er 3,5-7 mmol/l. Æskilegt blóðsykursgildi hjá _____ er 4-10 mmol/l.

Æskilegt er að borða kolvetni með máltíðum dagsins. Mikil neysla á fæðu sem inniheldur mikið af fitu og sykri er ekki heppileg. Hreyfing er mikilvægur þáttur í meðferð sykursýki.

Blóðsykursmælingar

- Heitar, hreinar hendur eða fætur
- Setja strimil í blóðsykursmæli
- Stínga til hliðar við nögl
- Mjólka fingur / tá
- Dropi sogast inn í mæli
- Mælir telur niður (5 sek.)
- Tala birtist á mæli/ skrá

Einkenni blóðsykursfalls

- Skapgerðarbreytingar, óróleiki, sljóleiki
- Höfðuverkur, magaverkur
- Þreyta
- Fölví, sviti
- Hungurtilfinning - lystarleysi
- Sjóntruflanir, svimi
- Meðvitundarleysi, krampi

Orsakir

- Máltíð sleppt eða borðar of lítið
- Of mikið insúlín
- Líkamleg áreynsla

Meðferð við BLÓÐSYKURFALLI beinist að því að hækka blóðsykur.

Blóðsykur 3 – 4mmol/L: gefa brauðsneið eða ávöxt. Gott að gefa **3 þrúgusykurtöflur og sykurskerta kókómjólk/eða brauðsneið.**

Blóðsykur minna en 3 mmol/L: gefa **4 þrúgusykurtöflur og sykurskertan** **safe svo sykurskerta kókómjólk/orkustykki eða brauðsneið.**

Ef _____ er með meðvitund en *ekki fær um að drekka*. Gefa henni 1/3 af **hypostopgelinu** í munninn. **Gefa eitthvað að borða þegar hún rankar við sér.**

Alvarlegt blóðsykursfall - krampi

- Setja _____ í læsta hliðarlegu
- Undirbúa **glucagon gjöf** og sprautið í vöðva
- Hringið í 112 og biðjið um sjúkrabíl og hringið í foreldra

Nafn foreldris, sími

Nafn foreldris, sími

_____ komin til meðvitundar, gefið strax sætan djús og sykur og síðan að borða

Blóðsykur mældur og fylgst með _____ þar til blóðsykur hefur hækkað og líðan hennar orðin góð á ný

Of hár blóðsykur - einkenni

- Eirðarleysi, örlyndi
- Syfja
- Þreyta
- Munnþurrkur
- Tíð þvaglát
- Þorsti

Orsakir

- Borðar mikið / mikil kolvetni í fæðu
- Of lítið insúlín
- Líkamleg áreynsla minni en áætluð var

Meðferð við **of háum** blóðsykri:

_____ þarf að drekka vel af vatni ef hún er með háan blóðsykur. Hún fær bolus með fjarstýringunni, sjá skema. Blóðsykurinn mældur eftir 1 klst til að fylgja eftir hvernig hún svarar bolusnum og auka við bolusinn ef þarf, endurtaka ef þarf (mikilvægt að bolusinn er að ná hámarksvirkni á 2 – 4 klst.). Hvetja hana til að hreyfa sig, hoppa, hlaupa um og dansa.

Ef sykurinn lækkar ekki á næstu 2 klst. þarf að athuga hvort dælan sé örugglega tengd og í gangi. Hafa samband við foreldra ef grunur leikur á að dælan sé ekki að skila insúlíninu inn í líkamann.