

Góðan dag

Við erum foreldrar Atla Pórs sem er að byrja í 1 bekk (Stelkar) í Salaskóla. Hann er meðsykursýki 1 og okkur langar að senda ykkur nokkrar línur með smá fræðslu svo við og þið séuð rólegri og öruggari í kringum hann. Þetta er mikið stökk að fara úr leikskólaumhverfinu í skólaumhverfið og frelsið og stærðin á umhverfinu hefur breyst mjög mikið. Svo Atli fái að taka þátt í öllu eins og önnur börn þurfum við hjálp frá öllum í hans umhverfi svo honum líði sem best og sé ekki í hættu.

Atli þór er með insúlíndælu og þarf að mæla sig fyrir allar máltíðir og gefa sér insúlín. Hann getur gert þessa hluti sjálfur en hann áætlað ekki skammtana sína sjálfur. Hann er með síma á sér svo hann getur alltaf hringt í okkur og látið okkur vita hvað hann er að fara að borða og þá látum við vita hvaða skammta hann á að gefa sér.

Ef Atli er á þínu heimili þá megið þið aðstoða hann að gera eftirfarandi

- Hringja í okkur og láta vita hvar hann er
- Hringja í okkur ef hann er að fá eitthvað að borða
- Hringja í okkur þegar hann er að fara heim
- Hjálpa honum að hann gleymi ekki blóðsykurmælinum og símanum sínum.
- Ef hann er t.d í afmæli hjá ykkur að passa að hann fái ekki sykraða drykki og það á við um mjólk líka. Hann má borða allt, hann þarf bara að gefa sér meira insúlín. En hann á það til þegar engin mamma og pabbi eru á bremsunni að detta í sykurát svo það er allt í lagi að takmarka það, bara að hann finni ekki fyrir því að henn megi ekki eitthvað sem allir aðrir mega. Við viljum því fekar geta komið með sykurlausa drykki fyrir hann ef allir aðrir eru að fá djús eða gos.

Það er ekki til neitt sem heitir fullkomin stjórn á blóðsykri því það er margt sem hefur áhrif á hann, matur, hreyfing, stress, spennan o.f.l. En markmiðið er að hann sé ekki lár eða hár. Við höfum samt mestar áhyggjur af lágum tölum því það getur orðið hættuástand ef ekki er brugðist rétt við. Þess vegna sendum við hann oft frá okkur í hærri kantinum.

Eðlilegar tölur eru 4 - 10

Lágar tölur eru undir 4 og þarf að bregðast strax við með því að gefa honum sykur. Hann á alltaf að vera með einhvern sykur á sér en ef ekki þá er best að gefa honum sykraðan drykk eða eitthvað mjög sætt. og hringja svo í okkur. Oftast lætur hann vita ef honum líður illa og þá á hann að mæla sig og bregast svo við. Ef hann er orðinn of vælinn til að mæla sig á bara að gefa honum sykur strax án þess að mæla. Ef ekki gengur að koma sykur ofan í hann á að hringja strax á sjúkrahúsi. Einkenni eru að hann er orðinn mjög vælinn, stundum reiður og getur misst mátt.

Háar tölur eru yfir 10 og mjög háar yfir 16. Hér þarf ekki að hafa neinar áhyggjur, látahann bara hringja í okkur til að bregðast við. Einkenni við háum tölum er æsingur, einbeitingarleysi, erfitt með að stjórna skapi sínu. Þá er best að biðja hann að passa skapið sitt og mæla sig, svo hægt sé að bregðast við.

Við viljum ekki að þið hræðist að umgangast Atla heldur séuð upplýst og kunnidað bregðast við. Við viljum líka fá að fræða börnin ykkar svo þau geti þekkt einkennin og sótt hjálp ef hann verður lár á leikvælinum. Ef það eru einhverjar spurningar þá má endilega hafa samband
vala@olatagardur.is S: 862 1242 oli@tm.is S:6965236
Ef þið viljið fræðast meira um sykursýki 1 þá eru linkar hér : [/www.youtube.com/watch?v=QCmy2bpwtc0](https://www.youtube.com/watch?v=QCmy2bpwtc0) og <http://www.medica.is/efni/myndbond>

Takk fyrir lesturinn
Vala og Óli Rafn