

Nafn nemanda hér: Skema fyrir insúlíngjafir/fjölda bólu

Blóðsykur (mmol/l):	<4	4–8	8–12	12–16	16–20	>21
Hádegismatur (það má mæla blóðsykur OG gefa bólus inn í bekk, 5-10 mínútum áður en matur hefst!)						
Fiskmáltíð/Plokkfiskur, Súpa & brauð Grænmetisréttur	0,6 en ekki fyrr en liðið er á máltíð	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4
Kjötmáltíð	0,6 en ekki fyrr en liðið er á máltíð	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6
Pasta, spaghetti, lasagna, skyr & brauð	0,8 en ekki fyrr en liðið er á máltíð	1,0	1,2	1,4	1,6	1,8
Grjónagrautur + brauð	1,0 en ekki fyrr en liðið er á máltíð	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0
Leiðrétting ef blóðsykur er hár ---->12 og hærri ----> og máltíð er ekki á næsta leiti: gefa bólus eins og hér segir:				0,4 + vatn að drekka	0,6 + vatn að drekka	0,8 + vatn að drekka
Frístund - hressing	<4	4–8	8–12	12–16	16–20	>21
Flatkökur, pastasalat,	Gefa safu - engan bólus með hressingu	0,4	0,6	0,8	1,0	1,6
Brauð/hrökkbrauð m áleggi, skyr, jógúrt, ávextir	Gefa safu - engan bólus með hressingu	0,6	0,8	1,0	1,2	1,8
<i>Má borða eins og hún vill af grænmeti, osti, eggjum!</i>						

HÁR BLÓÐSYKUR (>12 og uppúr) – EINKENNI

Mjög þyrst, þarf að pissa oft, syfja, þreyta, pirruð, skapstygg, eirðarlaus, talar mikið!

Mæla blóðsykur og leiðrétta/gefa bólus skv. skema hér að ofan, og gefa vatn að drekka

LÁGUR BLÓÐSYKUR – EINKENNI: Orkulaus, fól, kaldur sviti, vill ekki hreyfa sig, brosir ekki. Verður sljó og meðvitundarlítill ef mjög lág!

Ef blóðsykur mælist **2-3 !** gefa safu og síðan brauðsneið nokkru síðar

Ef blóðsykur mælist **3-4** gefa safu eða banana eða brauðsneið

Athugið þó: Ef Matthildur mælist 3-4 en matur er kominn á borðið og henni líður greinilega vel þarf ekki að gefa heilan safu eða heilan banana: glas af safu eða hálfur banani/hálf brauðsneið væri gott

Íþróttir:

Mikilvægt að blóðsykur sé ekki lægri en u.þ.b. **7-8** fyrir hreyfingu - gæti þurft safu/banana

Ef farið er í gönguferðir út fyrir skólann þarf að passa að blóðsykurmælir sé með í för og safi / banani

Sími hjá foreldrum: