**Diabetes for en dag**

Lag klar en kurv til personen/personene med: Blodsukkerapparat, strips, fingerprikker, 15 lansetter, vannflaske, saft med sukker, druesukkertabletter.

SMS 1 Dagen før, klokka 20: Diabetes er en kronisk sykdom du lever med resten av livet. Alt påvirker blodsukkeret: mat, søvn, følelser, aktivitet og sykdom. Det er ikke alltid like enkelt å skjønne hvorfor blodsukkeret oppfører seg som det gjør, og man må hele tiden gjøre endringer i behandlingen. Diabetes påvirker hverdagen i stor grad, og i morgen skal du teste hvordan det er å ha diabetes som må behandles med insulin.

SMS 2, klokka 06.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er 3.3. Du våkner svett og må stå opp for å ta deg et glass saft med sukker.

SMS 3, klokka 07.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 13. Formen er bedre, men du er tørst og må spise frokost. Du setter insulin for å få ned blodsukkeret og for frokosten du skal spise. Du drikker også opp hele flasken med vann for å prøve å slukke tørsten. Årsak: Du drakk for mye saft, og stress om morgningen kan påvirke blodsukkeret til både høyt og lavt.

SMS 4, klokka 10.45: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 3.5. Du mangler energi og er sulten. Du spiser 4 druesukkertabletter og drikker et stort glass saft. Årsak: Du satt for mye insulin da du var høy eller spiste ikke nok frokost i forhold til insulinmengden du satt.

SMS 5, klokka 12.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 15. Du skal spise lunsj, men er litt kvalm. Du setter insulin og må vente med å spise lunsj til blodsukkeret har stabilisert seg. Årsak: Du spiste for mye da du var lav. Når du er lav er det noen ganger vanskelig å begrense inntaket, da du ofte blir sulten og panisk for å få blodsukkeret opp.

SMS 6, klokka 13.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 7. Du setter insulin og kan nå spise lunsj.

SMS 7, klokka 14.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 6.

SMS 8, klokka 16.30: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 3.5. Du er skjelven og kjempesulten. Du spiser en god porsjon middag. Årsak: Du satt for mye insulin til lunsj og har stressa.

SMS 9, klokka 17.30: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 10. Du glemte å sette insulin til middag. Du setter insulin.

SMS 10, klokka 19.30: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 14. Du har lyst på kveldssnacks, men må sette mer insulin og droppe kveldssnacksen. Årsak: Middagen du spiste var karbohydrater kombinert med mye fett (For eksempel: pizza eller pasta med ost) Dermed får du en lengre blodsukkerstigning som vil påvirker blodsukkeret i cirka 4 timer etter du har spist.

SMS 11, klokka 21.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er nå på 12. Du setter mer insulin.

SMS 12, Klokka 22.00: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 8.

SMS 13, klokka 23: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret er på 3. Du er skjelven og sulten. Du drikker et glass melk og spiser en brødskive. Du må vente med å sove frem til blodsukkeret har stabilisert seg, det er ikke lurt å legge seg med lavt blodsukker. Årsak: Hurtigvirkende har maks effekt etter 1-3 timer, du satt for mye insulin.

SMS 14, Klokka 23.30: Mål blodsukkeret. Blodsukkeret ligger på 6, og du kan legge deg.

SMS 15, klokka 09.00: Hvordan synes du det var å ha diabetes for en dag? Nå har du fått et lite innblikk i hvordan det er å leve med diabetes som du behandler med insulin. Diabetes tar aldri fri og krever oppmerksomhet hver eneste dag – resten av livet. Nå er heldigvis din dag med diabetes over, men over 70.000 personer i Norge lever med insulinkrevende diabetes hver eneste dag.