

## Diabetikern:

# Tryggt att veta att arbetskamraterna inte står handfallna

Vicke Fernlund arbetar på Sunlights tryckeri i Nyköping.

— Jag har varit diabetiker i 38 år, berättar han, men jag har aldrig upplevt det som någon extra belastning. Skulle jag göra det skulle jag inte orka leva. En diabetiker är ju inte sjuk. Det är bara det att vi måste tillföra kroppen ett ämne, som de flesta människor har inbyggt.



*Vicke Fernlund på Sunlight i Nyköping säger att många har fått lida i onödan för att de ansetts som berusade fast de i själva verket haft insulinkänningar. Information om diabetes behövs.*

— Delvis lever vi t o m sundare än andra med tanke på mat och motion. Vi måste undvika socker och fett t ex, som ingen egentligen mår särskilt bra av. Och vi måste motionera.

— Jag har aldrig haft några problem på arbetsplatsen. Arbetskamraterna känner till hur jag reagerar och vad de ska göra. Och det är väldigt viktigt, att människor inte står handfallna och inte vågar göra någonting om en diabetiker t ex får insulinkoma.

— Själv reagerar jag ofta så att jag inte erkänner att jag mår dåligt. Då är det viktigt att kompisarna ingriper och bestämmer över mig att jag t ex måste gå och äta. Till slut så fogar jag mig efter dem. Jag har alltid druvsocker på mig, men bästa inverkan har smörgås och mjölk när jag får insulinkänningar. Min identitetsbricka har jag alltid på mig utanför arbetsplatsen. Där står vilket insulin jag har och hur mycket.

— Skiftarbete går knappast att ha för en diabetiker just för att det är så viktigt med regelbundenheten. Om jag någon gång måste jobba över får jag först skaffa mig mat till arbetsplatsen.

— Jag idrottar väldigt mycket. Leder gymnastik och springer orientering. Även större tävlingar som 5-dagars. När jag är mycket igång då behöver jag inte insulin. Sådant lär man

Doktor:

# Regelbunden livsföring viktigast

— Som läkare ser jag inga större problem för en diabetiker på arbetsplatsen, säger **Henry Lönnström**, industriläkare på **Industrihälsan** i Nyköping, dit bl a **Sunlight** är anslutet.

— Det beror naturligtvis på hur svårartad en diabetes är. Det kan vara ganska individuellt, säger Henry.

— Men som en generell regel gäller regelbundenheten i livsföringen, såväl beträffande arbetstider, måltider, fysisk belastning, vila etc. Kraftiga svängningar i den fysiska belastningen — typ en som normalt har kontorsarbete och helt plötsligt utsätter sig för tungt fysiskt arbete — är inte bra. Då måste man känna sin diabetes väl för att kunna reglera med insulin t ex. Den som är medveten om

sig snart; hur man reagerar i olika situationer.

— Det viktigaste på en arbetsplats, tycker jag är upplysning och åter upplysning. Hur diabetiker kan reagera och vad man ska göra för att hjälpa dem. Många har fått lida i onödan för att de ansetts som berusade när de egentligen haft insulinkänningar. På arbetsplatserna skulle man önska någon form av regelbunden information, som nådde till alla, om hur man kan hjälpa diabetiker eller också andra som epileptiker t ex. Ibland kan det gälla minuter för en diabetiker att komma till lasarettet om vederbörande gått i koma. Att arbetskamraterna vet hur de ska handla i olika situationer är en verklig trygghet för oss. Att ha deras stöd.



*Doktor Henry Lönnström på Industrihälsan i Nyköping anser inte att en diabetiker har några större problem på en arbetsplats om sjukdomen är under kontroll.*

att den har en instabil diabetes, med insulinkänningar och svimningstendenser, bör heller inte ha en arbetsplats där t ex ett svimningsanfall kunde innebära direkt olycksfallsrisk. Vad som också är oerhört viktigt för en diabetiker är *regelbunden motion*.

Om en diabetiker informerar sina arbetskamrater om sin diabetes betyder det att han/hon kan få snabb hjälp om något inträffar. Har man en

instabil diabetes med benägenhet för insulinkänningar så kan man be kamraterna ge akt på om man blir lite blek och frånvarande. Då är det bra om någon kan stå till tjänst med ett glas mjölk, en smörgås, lite socker eller vad vederbörande sagt passar bäst. Många diabetiker föredrar att informera kamratkretsen, men det finns också de som av olika anledningar inte vill göra det.

## Bra att veta om diabetes

En sockersjuk arbetskamrat kan, om det vill sig illa, drabbas av dels sockerkoma, dels insulinkänningar.

*Socketkoma* yttrar sig först i form av illamående, ansiktsrodnad, slöhet och omtöckning och till sist i medvetlöshet. Andedräkten luktar frukt.

Socketkoman kräver skyndsam läkarbehandling med bl a insulin. Försök inte hjälpa till med någon som helst "behandling" utan se till att arbetskamraten kommer under sakkunnig vård.

*Insulinkänningar* yttrar sig så att kroppen mobiliserar adrenalin för

att därmed höja blodsockret. Symtomen är olust, oro och ångest, svettningar, hjärtklappning, hets-hunger, blekhet, skakningar etc.

Om man inte ger akt på dessa varningssignaler kan insulinkänningen övergå i insulinchock (hjärnans funktioner blir lidande till följd av brist på näring) och den sjuke blir medvetlös.

Bot mot insulinkänningar är socker eller sockerbildande ämnen, t ex mjölk och smörgås.

Försök aldrig ge en medvetlös människa mat eller dryck.