

Vad gör du när ditt barn fått typ 1-diabetes?



Diabetes
förbundet

Att få beskedet att ens barn har insjuknat i diabetes är känslomässigt. Typ 1-diabetes ställer stora krav på den som har fått sjukdomen och på omgivningen, men det betyder inte att barnet kan leva ett liv som liknar alla andras.

Leva med diabetes

Typ 1-diabetes är en sjukdom som ditt barn kommer att leva med resten av livet. Att få en kronisk sjukdom påverkar oss starkt känslomässigt och livet med diabetes kan innebära speciella psykologiska påfrestningar.

Barnet och familjen ska lära sig att leva med och hantera den nya situationen. I början är det mycket som ska läras, både för föräldrar och barn. Det är naturligt att bli rädd, förtvivlad och osäker. Familjer reagerar olika vid sjukdomsbeskedet, en del behöver längre tid än andra för att ta det till sig. Men när du förstår vad sjukdomen innebär och hur den hanteras, kommer du att se att det går att leva lika bra som tidigare trots att barnet fått diabetes. Att ha ett barn med typ 1-diabetes kräver mer planering än annars, men sjukdomen kommer inte att hindra ditt barn från att i huvudsak leva som andra barn.

Kom ihåg att du kan prata med sjukvårdspersonalen om de känslomässiga följderna av sjukdomen.

Vad är typ 1-diabetes?

Typ 1-diabetes finns i alla åldersgrupper men debuterar oftast hos barn, ungdomar och unga vuxna.

Sjukdomen beror på att de celler i bukspottkörteln som producerar insulin är förstörda och insulin måste därför tillföras med insulinpenna eller insulinpump. Gemensamt för alla perso-

ner som har typ 1-diabetes är att blodsockret kan bli både högre och lägre än normalt. Det är därför viktigt att kontrollera barnets blodsocker bland annat vid måltider och motion.

Undervisning och stöd

När ett barn får diagnosen diabetes blir barn och föräldrar inlagda på en barnavdelning på sjukhuset. Här kommer barnet och resten av familjen att få en grundlig information om hur sjukdomen ska behandlas.

Samtidigt som barn och unga med typ 1-diabetes måste få kunskaper om sjukdomen för att kunna hantera vardagen, så måste de också få hjälp och stöd från familjen och andra.

För barndiabetesteamet på sjukhuset är en av huvuduppgifterna att stödja föräldrar och barn att få ett bra liv med sjukdomen.

Det innebär att syskon, far- och morföräldrar samt andra i familjen kan få undervisning så att de som är nära barnet vet hur man ska förhålla sig till sjukdomen.

Blodsocker och insulin

När kroppens insulinproduktion upphör kommer sockerhalten i blodet att stiga. Blodsockret måste därför regleras med tillförsel av insulin. Bra diabetesbehandling innebär att man tar hänsyn till allt som påverkar blodsockret som insulinmängder, barnets ålder, matvanor, aktivitet, personliga egenskaper, sjukdom, stress, motivation och familjemönster.

Vad kan barnet äta?

Ingen mat är förbjuden, inte heller mat som innehåller en liten mängd socker. Men inget barn mår bra av sötsaker och snacks varje dag eller i stora mängder. Det är viktigt att skilja mellan vardag och fest!

Sträva efter en varierad mathållning med mycket grönsaker, grovt bröd, frukt, mejeri- och köttprodukter samt fisk. Det är också viktigt att fördela måltiderna jämnt över dagen. Insulindoserna ska anpassas efter vad barnet äter och inte omvänt. Typ 1-diabetes är en insulinbristsjukdom, inte en matsjukdom!

Vad är en känning?

En känning (insulinkänning) uppstår när blodsockret blir för lågt. Orsaken kan vara för mycket insulin, ovan eller ökad fysisk aktivitet eller för lite mat.

Känningarna varierar i styrka, från lättare till kraftiga. De upplevs ofta som obehagliga och det är viktigt att både föräldrar och barn lär sig att känna igen symtomen. För att snabbt kunna häva en känning ska barnet alltid ha tillgång till druvsocker.

Symtomen på en känning kan vara hunger, svettning, darrning, koncentrationssvårigheter, blekhet, oro, irritation, slöhet, sluddrigt tal eller stirrande blick. Lätt till moderat känning behandlas med att ta 1-2 druvsocker-tabletter. Drick gärna vatten till. Vila sedan 10-15 minuter. Om blodsockret inte stiger, ta då ytterligare druvsocker.

Vårdbidrag

Som förälder kan du ansöka om vårdbidrag hos Försäkringskassan.

Vårdbidraget är en ersättning för den särskilda vård och tillsyn som ett barn med en kronisk sjukdom har och för föräldrarnas merarbete. Du kan inte få vårdbidrag för retroaktiv tid, varför det är viktigt att du snabbt lämnar in din ansökan.

Lek och rörelse

Barn med typ 1-diabetes kan delta i alla former av fysisk aktivitet, men det påverkar blodsockret både under och i flera timmar efter aktiviteten.

Det är därför viktigt att insulinmängderna anpassas efter barnets aktivitetsnivå.

Aktiviteter som gymnastik, bad och utflykter kräver planering så att man undviker för stora svängningar i blodsockret. Barnet ska alltid ha med sig druvsocker, söt dryck och extra mat för att äta vid symtom på känning.

Var och hur kan vi få hjälp?

Efter sjukhusvistelsen kommer diabetessjuksköterskan eller skolsköterskan att ta initiativ till ett informationsmöte med förskolan/skolan för att berätta om barnets diabetes.

Barndiabetesteamet på sjukhuset kommer i fortsättningen att följa upp barnet till vuxen ålder.

I Svenska Diabetesförbundets folder "*Diabetes i skolan*" ger en kort information om vad man inom förskola och skola ska tänka på för att ge ett barn med diabetes samma villkor i skolarbetet som andra barn har.

Stöd oss

Söd oss gärna genom att bli medlem. Besök www.diabetes.se/medlem.

Uppdaterad: Sept 2014