


HEJ KOMPIS!

Till dig som känner någon som har fått typ 1-diabetes.





Du håller den här broschyren i din hand för att ett barn, som du eller ditt eget barn känner, har fått typ 1-diabetes. Eftersom det är en allvarlig sjukdom behöver du känna till några saker. Det allra viktigaste står i den här broschyren och den tar inte många minuter att läsa igenom. Vi har delat in den i sex olika kapitel för att du lätt ska hitta det du söker.

Vi ger också några tips som kan underlätta när det vankas lek, kalas, träning och annat skoj. Många av tipsen är faktiskt bra för både stora och små, oavsett om man har diabetes eller inte.

Tack på förhand!
Diabetesförbundet

1

DIABETES

2

VARDAGEN

3

KÄNNINGAR

4

MATTIPS

5

TRÄNING

6

SJUKDOM

Visste du att här i Sverige insjuknar två barn varje dag i typ 1-diabetes och cirka 8 000 barn under 18 års ålder har sjukdomen.



TYP 1- OCH TYP 2-DIABETES ÄR INTE SAMMA SAK.

Först och främst, typ 1-diabetes och typ 2-diabetes är två olika sjukdomar. Barn får oftast typ 1-diabetes.

Typ 1-diabetes är en livslång sjukdom som man aldrig kan ta en paus ifrån eftersom kroppens egen produktion av insulin helt eller delvis har slutat att fungera. Det är därför som man alltid måste tillföra insulin med sprutor eller via en insulinpump.

Ingen vet varför vissa personer får typ 1-diabetes. Förklara gärna för ditt barn att diabetes inte är smittsamt och att sjukdomen

inte beror på att man har ätit på ett speciellt sätt eller har gjort något fel. Lika lite som en allergisk person kan rå för sin allergi.

Gemensamt för typ 1- och typ 2-diabetes är att sockerhalten i blodet är för hög. Vid typ 2-diabetes kan kroppen fortfarande producera lite insulin, men inte tillräckligt. Typ 2-diabetes förekommer vanligen från 40 års ålder och uppåt och kan oftast behandlas med tabletter den första tiden. Men tabletter fungerar aldrig vid typ 1-diabetes.





EN VARDAG MED BÅDE HÖGT OCH LÅGT.

Kanske tillhör du dem som tycker att det verkar enkelt med diabetes? Att det bara är att ta en insulinspruta? Så är det tyvärr inte.

Även om de flesta barn med typ 1-diabetes lever ett till synes normalt liv med skolgång och lek, måste föräldrar och andra vuxna konstant planera kring när och vad som ska ätas och hur mycket insulin som kommer att behövas. Ungefär 5-6 gånger per dag behöver barnet sticka sig i fingret och mäta blodsockret, ibland oftare än så.

Föräldrarna kan behöva mäta blodsockret på natten också, speciellt om

barnet har idrottat ovanligt mycket på dagen eller har ätit dåligt eller är sjukt. Om barnet "är lågt" måste barnet väckas och äta något så att blodsockret åter kommer i balans. Annars kan farliga situationer med kramper och medvetslöshet uppstå av det låga blodsockret.

Det kan också vara tvärtom, att barnet har högt blodsocker. Då kan det krävas insulin för att återfå en lagom blodsockernivå.

Om du hör föräldrarna prata om sitt barn som högt eller lågt, handlar det helt enkelt om vilken nivå blodsockret ligger på just då.



De flesta barn med diabetes har ett för lågt eller högt blodsocker emellanåt och oftast är det lätt avhjälpt. Men om det händer när du är i närheten är det bra att veta vad just du kan göra.

ARG

LEDSEN

hungrig

DÅSIG

irriterad



KÄNNINGAR.

En så kallad känning uppstår om blodsockret ligger för lågt. Barn som har typ 1-diabetes är ofta fenomenalt duktiga på att säga till själva att de börjar bli "låga" och de vet vad de behöver. Fråga om barnet har med sig ett paket druvsocker i ryggsäcken eller i fickan.

När barn blir "låga" blir de ofta oföretagsamma, frånvarande eller kanske går undan för sig själva. En del blir också hungriga, irriterade eller arga. Om du misstänker att barnet är lågt ska du direkt påminna om att testa blodsockret, om barnet klarar det själv.

Du ska aldrig lämna ett barn med lågt blodsocker utan tillsyn. Hjälp barnet att äta druvsocker eller dricka söt dryck och stanna kvar tills barnet mår bra igen. Om barnet inte kan testa blodsockret själv eller inte mår bra efter behandlingen ska du förstås ringa barnets föräldrar.

SÅ HÄR GÖR DU OM BARNET FÅR EN KÄNNING.

Får barnet en känning, ge 1 druvsocker-tablett/10 kilo kroppsvikt samt lite vatten.

DRUVSOCKER

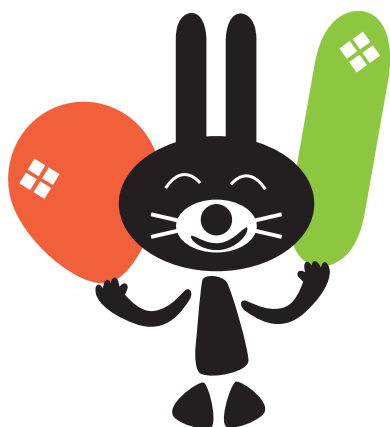


Om du inte hittar druvsockret ge 1 dl söt saft eller mjölk till barnet. Observera att det ska vara söt saft i detta fall, inte lightsaft, för det senare har ingen verkan.



HUR GÖR MAN MED MIDDAG, MELLIS, KALAS OCH UTFLYKTER?

Nu blir du kanske förvånad när vi säger att barn med typ 1-diabetes visst kan äta pannkakor, korv, glass, godis och kakor. Men inte allt på samma gång och i alltför stora mängder. Barn med diabetes och deras föräldrar lär sig ofta hur mycket insulin som barnen behöver ta till olika maträtter och mellisar. Här följer våra bästa tips för alla som vill hålla ett jämnt blodsocker – och för dig som vill hjälpa ett barn med diabetes.



Middagstips

För att hålla ett jämnt blodsocker är det bra att äta med jämna mellanrum, det gäller alla. Om du inte lyckats få till världens nyttigaste middag i all hast, ha inte dåligt samvete. Blir det korn med bröd, kanske det går att skära upp lite morotsstavar eller paprika till? Blir det pannkakor, ta bort söta sylten och servera med lite bär till istället. Det enda som du ska undvika helt är vanlig läsk och söt saft som snabbt höjer blodsockret till skyarna – vatten eller lightdryck är att föredra.

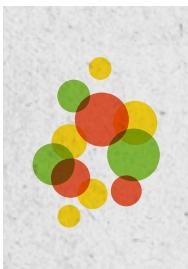
Fika och mellis

Om du vill bjuda på kakor, glass och liknande, gör det direkt efter maten. Då påverkas inte blodsockret lika mycket som när du serverar denna

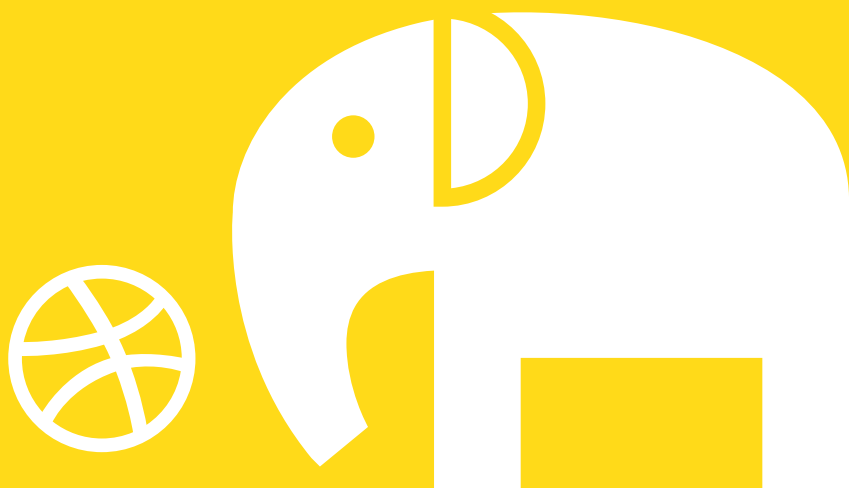
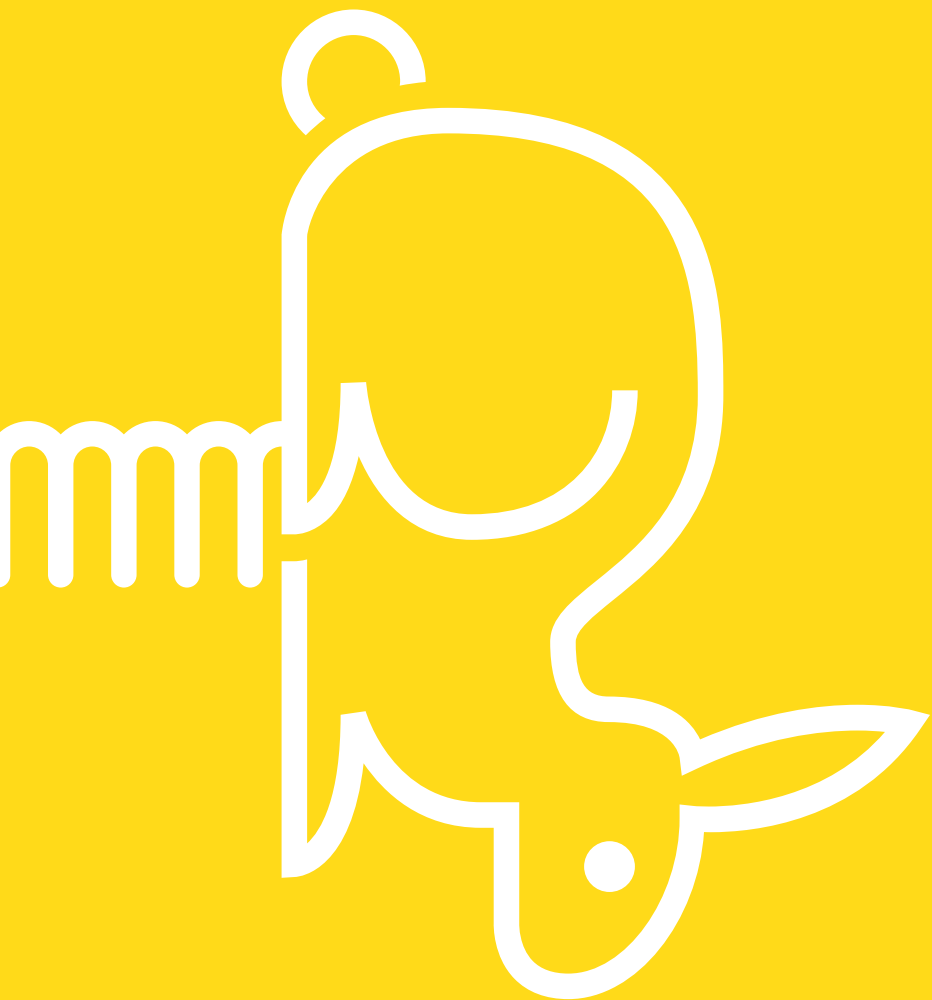
typ av fika mellan måltiderna. Bra exempel på mellisar är annars mackor, smoothies, frukt och yoghurt. Gurkstavar och morötter, som inte brukar kräva extra insulin-doser, är sådant som barn med diabetes kan mumsa på medan middagen görs i ordning. Det kanske ditt barn också gillar?

Kalas- och utflyktstips

När du skriver inbjudan till kalas, skriv gärna vad du tänker bjuda på, exempelvis korn och tårta. Då kan föräldrar till barn med diabetes planera innan för hur mycket insulin som kommer att behövas. Eller varför inte fråga föräldrarna om tips? Servera gärna lightdryck till alla på kalaset, det finns många goda sorter.



När du delar ut godispåsarna, gör det i samband med att barnen går hem. Självklart vill inte barn med diabetes bli särbehandlade. De kan visst äta godis, men kanske inte hela godispåsen på en gång!



ATT TÄNKA PÅ VID LEK OCH TRÄNING.

När barnen är små och börjar med olika aktiviteter brukar det ofta vara föräldrar som tar på sig tränarrollen. Det är bra om alla inblandade känner till hur blodsockret påverkas av träning. I regel behöver barn med typ 1-diabetes mindre insulin när de tränar, men varje barn och sport är unik.

I början kan det behövas täta blodsockerkontroller för att lära sig hur det fungerar för just det här barnet, vilket kan innebära kortare avbrott i träningen. Äldre barn, som tränar mera intensivt, kan behöva dricka söt dryck eller äta en frukt även under själva träningspasset.

Även intensiv lek på till exempel studsmatta kan behöva avbrytas för att mäta blodsockret och att barnet eventuellt tar en frukt.

Påminn gärna alla barn i laget om att äta något innan och efter träningen. Om träningspasset pågår längre än en timme, låt gärna alla barn ta en kortare fruktpaus och fylla på med lite energi.

Många idrottslag har godis- och läskförbud under cuper. Man har insett att barnen inte orkar fokusera en hel dag om de enbart fyller på med snabba kolhydrater i stället för näringsrik mat. Det här är bra för alla barn men är också ett sätt att stötta barn med diabetes.



DRUVSOCKER

Om du är tränare, förvara gärna ett paket druvsocker i "Första hjälpen-väska" så att det finns nära till hands om blodsockret blir lågt. Och stanna alltid kvar hos ett barn som fått en känning tills symtomen på lågt blodsocker har försvunnit.

OM DITT BARN ÄR SJUKT OCH SMITTAR.

Vem tycker inte att det är jobbigt att vara magsjuk? Då ska du veta att det är mycket värre när ett barn med typ 1-diabetes blir magsjukt. Det beror på att det är extra svårt att få ordning på blodsockerbalansen vid magsjuka. Och det kan i sin tur få allvarliga konsekvenser.



För allas skull, kom ihåg 48-timmarsregeln. Barnen ska med andra ord vara hemma och symtomfria från magsjuka i två dygn innan det är dags att gå tillbaka till skolan.



Personliga tips



Kontaktuppgifter



Stort tack för att du läst

Även om ett barn får en livslång sjukdom finns samma behov hos dem alla: Att få leka och busa med sina kompisar, gå på kalas, åka på utflykter och annat skoj. Nu när du vet mer om hur det fungerar i dessa sammanhang kan du bidra till att uppväxten blir precis så "vanlig" som man önskar ett barn som får typ 1-diabetes. Glöm inte att barnets föräldrar är en bra kunskapskälla om du vill veta mer. Frågor eller synpunkter? Hör av dig till oss på info@diabetes.se

