

# Att tänka på när ditt barn fått typ 1-diabetes

Att få beskedet att ens barn har insjuknat i diabetes upplevs ofta som känslomässigt mycket utmanande. Typ 1-diabetes ställer höga krav på barnet som insjuknat och hens vårdnadshavare. Fram till dess barnet är vuxet är det vårdnadshavarna som har ansvaret för barnets egenvård. Det är ett stort ansvar som ibland kan kännas tungt att bära.

## Leva med diabetes

Typ 1-diabetes är en kronisk sjukdom som ditt barn kommer att få lära sig att leva med. Forskning går snabbt framåt och underlättar livet med diabetes.

Att få en sjukdom påverkar oss känslomässigt och livet med diabetes innebär olika utmaningar. Barnet och familjen ska lära sig att leva med och hantera den nya situationen. Det är mycket nytt i början och det är naturligt att bli rädd, ledsen och osäker. Familjer reagerar olika vid sjukdomsbesked och det finns inget rätt och fel i hur acceptansprocessen ser ut. Det tar tid att lära sig hur diabetes fungerar men när du förstår vad sjukdomen innebär och hur den hanteras, kommer du att se att det går att leva ett gott liv med diabetes.

Kom ihåg att du kan få stöd av sjukvårdspersonalen kring 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 förstörs och insulin måste därför tillföras med insulinpenna eller insulinpump. Gemensamt för alla personer som har typ 1-diabetes är att blodsockret kan bli både högre och lägre än normalt. Det är därför viktigt att övervaka barnets blodsocker för att kunna avhjälpa låga och höga blodsockervärden. Detta behov av ständig

övervakning som du som vårdnadshavare har ansvar för är emotionellt och fysiskt krävande.

## Undervisning och stöd

När ett barn får diagnosen diabetes blir barn och vårdnadshavare inlagda på en barnavdelning på sjukhuset. Här kommer barnet och resten av familjen att få en utbildning i hur sjukdomen ska behandlas.

Det är vårdnadshavarna som är ansvariga för den dagliga egenvården till dess barnet har blivit vuxen.

För barndiabetesteamet på sjukhuset är en av huvuduppgifterna att stödja barn och vårdnadshavare 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 en mängd faktorer som påverkar blodsockret till exempel insulinmängd, matintag, fysisk aktivitet, infektioner, starka känslor och hormoner.

## Vad kan barnet äta?

Diabetes typ 1 är inte en matallergi utan en insulin-

bristsjukdom. Det innebär att ingen mat är förbjuden och att insulindoserna ska anpassas efter vad barnet äter och inte omvänt. En tumregel kan vara att äta en varierad kost med mycket grönsaker, frukt, och fibrer.

Vårt att ha med sig är att mycket sötsaker och annat som innehåller snabba kolhydrater skapar mer svängande blodsocker som därmed kräver mer justering av insulindoser.

### Vad är en insulinkänning?

En insulinkänning uppstår när blodsockret blir för lågt. Orsaken kan exempelvis vara för mycket insulin, ökad fysisk aktivitet eller för lite mat. Ibland hamnar blodsockret lågt utan tydlig orsak.

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

Symtomen på en känning kan vara hunger, svettning, darrning, koncentrationssvårigheter, blekhet, oro, irritation och trötthet. Ge barnet 1 druvsockertablett per 10 kg kroppsvikt, tillsammans med vatten. Låt barnet vila. Om blodsockret inte stiger, ta då ytterligare druvsocker.

### Omvårdnadsbidrag

Som vårdnadshavare till ett barn under 19 år med diabetes typ 1 kan du få omvårdnadsbidrag från Försäkringskassan.

Omvårdnadsbidraget är en ersättning för det merarbete som du som vårdnadshavare utför. Du ansöker själv och tar med intyg från barnets diabetesläkare och bifogar egna bilagor. Bilagorna ska

vara en sammanställning av det merarbete som sjukdomen för med sig.

### Lek och rörelse

Barn med typ 1-diabetes kan delta i alla former av fysisk aktivitet, och är en viktig del av behandlingen av diabetes. Det är viktigt att ha med sig att fysisk aktivitet påverkar blodsockret som mest under själva aktiviteten men också under många timmar efter aktiviteten. Ibland så länge som ett dygn efteråt.

Det är därför viktigt att insulinmängden anpassas efter barnets aktivitetsnivå.

Aktiviteter som innebär fysisk aktivitet kräver planering så att man undviker för stora svängningar i blodsockret. Vuxna som har ansvaret för barnets egenvård ska se till att druvsocker i första hand och något annat sött i andra hand alltid finns tillgängligt.

### Var och hur kan vi få hjälp?

Efter sjukhusvistelsen ska diabetessjuksköterskan ta initiativ till ett informationsmöte med förskolan/skolan för att berätta om barnets diabetes. Barn-diabetesteamet på sjukhuset följer barnet fram till 17-18-års ålder.

På [diabetes.se](https://diabetes.se) finns mer material och information för barn och unga med diabetes, föräldrar och skolpersonal.

---

UPPDATERAD: MARS 2022