
diabetes

I GRUNDSKOLAN



*Jag vet om att jag har diabetes,
men jag vill bli behandlad precis
som mina kompisar.*

Theo 5 år

05

HEJ JAG HETER THEO

06

VAD ÄR TYP 1-DIABETES?

08

NU HAR JAG HÖGT BLODSOCKER

10

NU ÄR MITT BLODSOCKER LÅGT

12

MED BENEN FULLA AV SPRING

14

NU ÄR DET MAT

16

SMASKIGA RECEPT

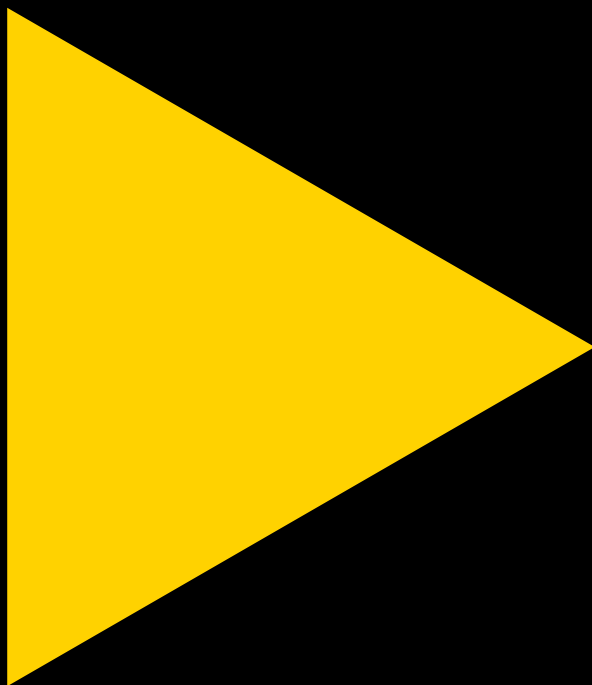
18

FRÅN LITEN TILL STOR

20

SÅ FUNKAR SKOLPLIKT

Push play



NU BÖRJAR VI.

Hejsan! Jag heter Theo och jag är fem år

Jag bor tillsammans med min mamma, pappa och lillasyster. Jag är en helt vanlig kille som tycker om att leka med mina kompisar. För drygt ett år sedan hände något konstigt i min kropp. Jag började vakna på nätterna, sprang mycket på toaletten och var hela tiden törstig.

NÄR JAG OCH MAMMA ÅKTE TILL vårdcentralen för att kolla upp vad det var som hände i min kropp tog de många, många prover på mig. Besöket på vårdcentralen slutade med en vecka på sjukhus. Dit var vi tvungna att åka direkt. Det visade sig att jag hade ett alldeles för högt blodsockervärde. Jag hade fått typ 1-diabetes.

I början var jag tvungen att ta sprutor flera gånger om dagen, men nu har jag insulinpump istället. Den gör att jag inte behöver ta riktigt lika många stick i magen. Jag måste fortfarande ta blodsockertest i fingrarna flera gånger om dagen för att hålla koll på mina blodsockervärden. Mamma och pappa byter nålen var tredje dag. Om jag har lågt värde blir jag hungrig, trött, gråtig och det känns konstigt i kroppen. Det är väldigt obehagligt. Då får jag druvsockertabletter av mamma eller pappa för att må bra igen. De höga värdena märker jag inte av så mycket själv. Mamma märker att jag till exempel blir väldigt törstig och då måste jag få insulin. De höga värdena är de som är farligast för min kropp. Ett högt värde kan nämligen drabba mina inre organ och synen på sikt. Om värdet är toklågt kan det också gå riktigt illa.

Ett bra värde ligger mellan 4 och 8 och det är väldigt viktigt att mina värden ligger där för att jag ska må bra. Men det är så klurigt att hålla de värdena för det finns så många olika saker

som kan påverka. Faktorena är till exempel hur mycket kolhydrater jag får i mig, hur mycket jag rör mig, om jag är stressad och om jag har en infektion i kroppen.

Än så länge behöver jag hjälp med att ta prover och få insulin, men när jag blir stor, då kommer jag vara mitt eget diabetesproffs och kommer att kunna göra allt själv. Mina förskollärare hjälper mig att ta blodsockerprov innan varje måltid och att ge insulin, via min pump.

De antecknar alla mina värden, och vad jag äter, på en speciell lista. Ibland kan det vara knepiga värden, då ringer de mamma eller pappa för att kolla hur de ska göra. Jag har alla diabetesprylar i ett skåp på skolan, som alla mina förskollärare har koll på. De är väldigt måna om att jag ska må bra och hjälper mig att klara av min sjukdom. Jag tycker att de är mina alldeles egna superhjältar.



Jag vet om att jag har diabetes, men jag vill bli behandlad precis som mina kompisar.

Typ 1-diabetes

Drabbar oftast barn och ungdomar. Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom där det egna immunförsvaret förstör de insulinproducerande cellerna. Denna sjukdom går inte att bota i dagsläget utan den kräver en livslång behandling med insulin.



VAD ÄR DET FÖR SKILLNAD PÅ TYP 1 OCH TYP 2-DIABETES?

Det är vanligt att Typ 1-diabetes och Typ 2-diabetes blandas ihop, men det är stor skillnad.

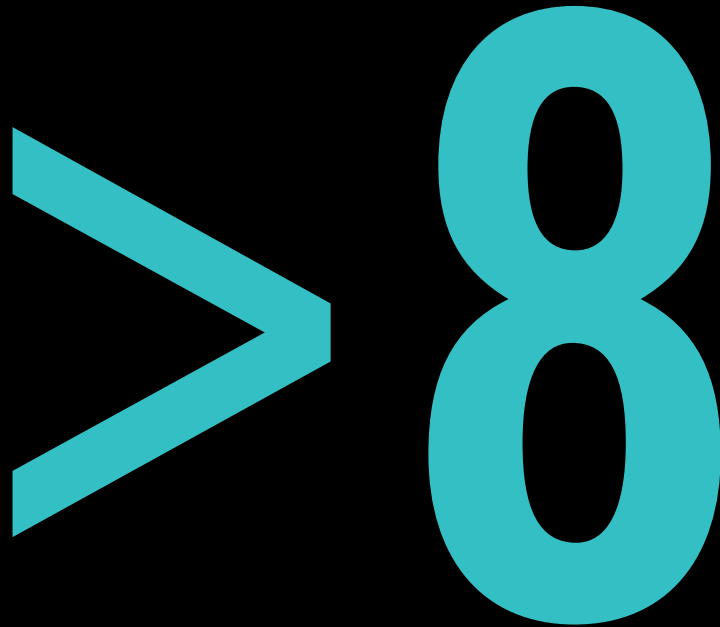
Typ 1-diabetes

Vid typ 1-diabetes måste insulin ges fr o m insjuknandet då bukspottkörtelnns förmåga att bilda insulin upphört.

Typ 2-diabetes

Vid typ 2-diabetes finns fortfarande en egen insulinproduktion kvar, men kroppens förmåga att utnyttja insulin är nedsatt.



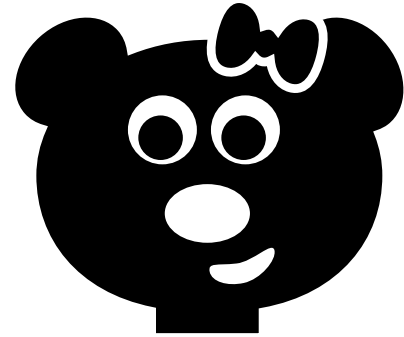


Högt blodsocker

Om blodsockret ligger högt kan man behöva en extra dos insulin mellan måltiderna. Glöm inte att det alltid behöver gå två timmar mellan extra insulindoser.

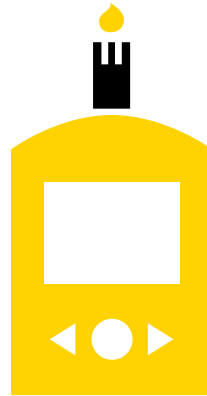


Vid högt blodsocker kan man känna sig törstig, torr i munnen, kissnödig, trött och okoncentrerad.




Vid ett för högt blodsocker kan du ta hjälp av 100-regeln för att justera blodsockret: 100/total daglig dos

Om den dagliga dosen är 25 E insulin divideras $100/25=4$. 1 E insulin sänker då blodsockret med cirka 4 mmol/l inom två timmar.



Blodsockervärdet före måltiden bör vara 4-6 mmol. Symtomen vid högt blodsocker är mycket individuella.

Högt blodsocker orsakar på sikt skador på kärl och nerver, exempelvis i ögon och njurar.



< 3,5

Lågt blodsocker

Om blodsockret är under 4 mmol/l och man har symtom på insulinkänning eller om blodsockret är under 3,5 mmol/l utan symtom, då ska man alltid ta druvsocker.

Vid lågt blodsocker behandla i första hand med druvsocker.

3 g/tablett

Ge 1/2 – 1 tablett/10 kg. Om man dricker vatten blir effekten snabbare. Vila 10-15 minuter. Ta eventuellt mer druvsocker om blodsockret inte stiger.

Har du inte tillgång till druvsocker behandla med söt dryck.

1 dl standardsoft = 10 g kolhydrater

Smörgås, choklad och annat som innehåller fett bromsar glukosupptaget och är mindre lämpligt som första behandling. Lågt blodsocker strax innan måltid ska behandlas först med druvsocker eftersom kolhydraterna i maten tas upp långsammare än det rena druvsockret.



DRUVSOCKER

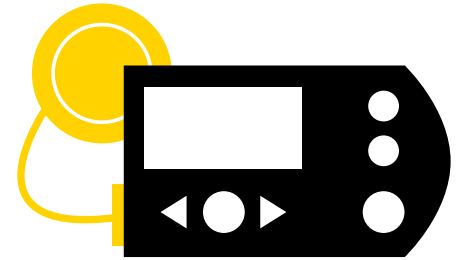
Anledning till lågt blodsocker kan vara

- » För långt mellan måltiderna.
- » För mycket insulin i förhållande till mängden mat.
- » Mat med för långsam blodsockerhöjande effekt (lågt blodsocker i början av måltiden).
- » Mat med snabb blodsockerhöjande effekt men alltför kortvarig effekt (lågt blodsocker efter måltiden).
- » Hård idrottsaktivitet.
- » Intensiv lek med mycket bus.

Vid lågt blodsocker kan man känna sig:

- » Hungrig
- » Darrig
- » Svetteg
- » Dåsig
- » Irriterad
- » Yr
- » Aggressiv
- » Grinig

Man kan även bli blek och få huvudvärk.



Om ett barn med diabetes mår dåligt och man inte vet vad blodsockret är så är det bäst att ge något sött.

Lämna aldrig ett barn eller ungdom med lågt blodsocker ensamt!



Idrott och friluftsdagar

Fysisk aktivitet är en viktig del i behandlingen av diabetes. Det har en positiv och god påverkan på blodsockret. Barn och ungdomar ska vara med på gymnastik och idrott i samma utsträckning som sina klasskompisar. Diabetes ska aldrig vara en begränsning när det gäller fysisk aktivitet.

Det är lämpligt att starta på ett blodsocker runt 6 mmol/l och sedan kompensera blodsockerfallet under aktiviteten med kolhydrater. Bäst är att ha aktivitet 1-2 timmar efter måltiden, då insulin-effekten börjar minska. Ligger idrottslektionen precis före lunch kan en frukt behöva tas innan, för att minska risken för lågt blodsocker. Om barnet har idrott första timmen på morgonen eller första timmen efter lunch behöver måltidsdosen oftast sänkas.

Vissa idrotter behöver mer planering t ex simning och orientering. Då är det extra viktigt att ha med sig en kompis som barnet känner sig tryggt med.

Det är också viktigt att komma ihåg att motion inte sänker blodsockret alls om det inte samtidigt finns insulin tillgängligt. Sockret i blodet kan inte komma in i muskelcellerna utan hjälp av insulin.

DRUVSÖCKER

Att tänka på

- » Ha alltid druvsocker nära till hands.
- » Vilken typ av aktivitet och under hur lång tid.
- » Insulindosering och tidpunkt för motion.
- » Blodsockerkontroll före, ibland under och efter.

Samma mat som alla andra

Enligt svenska näringsrekommendationer

Den mat som är bra för den som har diabetes är precis samma mat som är bra för alla. Det är den mat som beskrivs i de svenska näringsrekommendationerna. Det är alltså inte någon special- eller dietkost som rekommenderas.

FÖR ATT KUNNA TA RÄTT MÄNGD insulin till sin portion är det bra att veta ungefär hur mycket kolhydrater måltiden innehåller. Det är nämligen kolhydraterna som omvandlas till sockermolekyler som insulinet sedan tar hand om och släpper in som bränsle till cellerna.

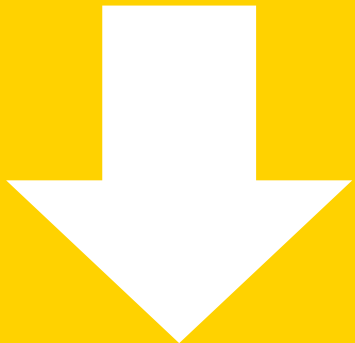
Kolhydrater finns det särskilt gott om i pasta, ris, potatis, cous-cous, bröd, flingor och gryn. Kolhydrater som snabbt höjer blodsockret finns i söta drycker, godis, glass och kakor. Eftersom socker höjer blodsockret snabbare än vad insulinet hinner med ska man inte äta för mycket av sockerrik mat. Lite socker i samband med måltid brukar fungera bättre än söta mellanmål.

Om man är osäker på om man gillar maten kan det vara en bra idé att smaka på den innan man tar sitt insulin, då är det lättare att bedöma hur mycket insulin som går åt. Därför är det bra om alla barn och ungdomar med diabetes erbjuds en så trygg måltidssituation att det känns naturligt att ta sitt insulin vid matbordet.

De flesta barn och ungdomar vill inte bli särbehandlade. Därför är det viktigt att man erbjuder mat som passar för de allra flesta, även den som har diabetes. Vill man servera till exempel glass är det bra om det ges som efterrätt. Det påverkar blodsockret mindre. Om man vid något tillfälle bjuder på saft eller läsk är det viktigt att det finns light-alternativ till den som har diabetes.

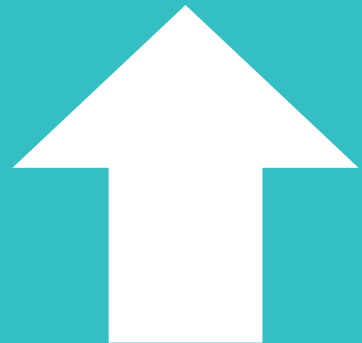
INSULIN & MOTION SÄNKER

BLODSOCKRET



MAT & STRESS HÖJER

BLODSOCKRET



Tips på mellanmål

Turboglass med banan [4 port]

Ingen som äter upp de mogna bananerna hemma? Skala dem då och frys in dem i bitar i en plastpåse. Sedan brukar de bli mer omtyckta att äta frusna precis som de är eller gör glass på dem.

2-3 frusna bananer i bitar
2-3 dl mild naturell yoghurt eller Kesella 10%
2 msk pressad apelsin

Lägg de frusna bananerna i matberedaren tillsammans med mejeriprodukten och pressad apelsin. Kör tills det är väl blandat. Servera glassen genast eventuellt tillsammans med några hallon.

1 portion turboglass innehåller 18 g kolhydrater.

Bärsmoothie [1 glas]

1 dl frysta bär
1 dl vaniljyoghurt
1 dl mjölk

Mixa alla ingredienser med mixerstav och häll upp i glas.

1 glas smoothie innehåller 16 g kolhydrater.

Fullkornsvåfflor [10 st]

2 dl vetemjöl	0,5 tsk salt
2 dl grahamsmjöl	2 ägg
1 dl fiberhavregryn	2 msk flytande margarin
7 dl mjölk	

Blanda vetemjöl, grahamsmjöl, havregryn och salt i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät våffelsmet. Vispa ner resten av mjölken, äggen och fett. Låt smeten svälla en stund. Hetta upp våffeljärnet och grädda våfflorna. Servera med t ex bär, frukt eller skinka och grönsaksfräs.

1 våffla innehåller 21 g kolhydrater och 5 g fett varav 1,3 g mättat.

Hastbullar med äpple eller hallon [12 st]

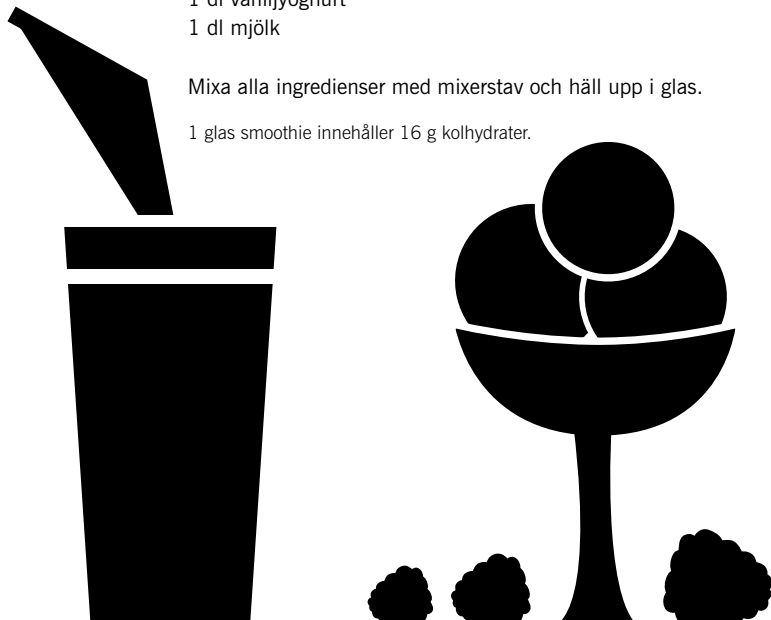
50 g flytande margarin	2 tsk bakpulver
2 dl vetemjöl	1 ägg
1 dl grahamsmjöl	1 dl lättfil
3 msk socker	1 äpple + kanel eller 2 dl hallon



225°

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt ägget, margarinet och filmjölken och blanda samman ingredienserna. Fördela smeten i veckade pappersformar som du först har ställt ut på en plåt. Vänd äppelbitar i kanel och stick ner en i varje bulle eller stoppa ner några hallon i varje bulle. Skjut in plåten mitt i ugnen. Grädda till lagom färg i 12–15 minuter.

1 hastbulle innehåller 15 g kolhydrater, 4 g fett varav 0,6 g mättat.







Det är viktigt att vi som vuxna är lyhörda och har förståelse för ungdomen. Att vi finns där, bryr oss och stöttar om det behövs.

7-12

FÖRSTÅ SAMMANHANG OCH STOR VILJA ATT VARA SOM ALLA ANDRA

I 7-12 årsåldern tar den kognitiva utvecklingen fart. Den sociala förmågan utvecklas och kompisrelationerna blir alltmer viktiga. I olika sammanhang jämför barnet sig med sina jämnåriga kompisar och har man då diabetes (eller en annan sjukdom) kan känslan av att vara annorlunda förstärkas.

8-10

RASTLÖS, ÄNGSLIG OCH NEDSTÄMD

Ökad oro och ängslighet förekommer ofta i 8-10 årsåldern. Det är inte ovanligt att den så kallade nioårskrisen förstärks hos dem som har en sjukdom. Tankarna kretsar ofta kring existentiella frågor t ex sjukdom och död. Förmågan att hantera uppkomna situationer och se konsekvenser av sitt handlande är inte fullt utvecklad ännu. Detta gör att det är extra viktigt att ge adekvat information till barnen. Stress i denna ålder visar sig oftast som magont och huvudvärk. Barnet kan även visa rastlöshet, ofta vara ängsligt och nedstämt.

13-

SJUKDOMSFÖRNEKELSE

Möjligheter att förhålla sig till livsfrågorna stärks i tonårstiden då förmågan till reflektivt tänkande utvecklas. Självkritiken, upplevelsen av utanförskap och svårigheter att acceptera sig själv kan i denna åldersgrupp förstärkas. Identitetsbildningen är ett av de psykologiska utvecklingsmålen i denna åldersgrupp. Som tonåring kan sjukdomen bli ett hot mot identiteten och en krisreaktion med sjukdomsförnekelse är inte helt ovanligt i denna ålder. Detta kan leda till sjukdomsförnekelse och att ungdomen missköter sin behandling.



DET EGNA LILLA APOTEKET

Man måste alltid ha med sig insulin [pump eller penna], blodsockermätare och druvsocker.



Skolplikt mellan 7-16

Alla barn i åldern 7-16 år som är bosatta i Sverige måste gå i grundskolan. Det kallas för skolplikt och innebär en rätt till utbildning som ingen kan ta ifrån barn och ungdomar.

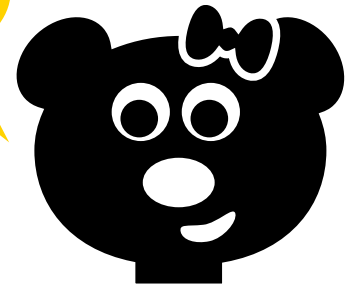
Egenvårdsplan

Egenvård vid diabetes är en åtgärd som en diabetesläkare eller diabetessjuksköterska bedömt kan utföras av exempelvis eleven själv, en förälder, en resurs eller skolpersonal.

Barn och ungdomar kan behöva hjälp att kontrollera och tolka blodsocker, samt att ge insulininjektioner. Diabetesläkare eller diabetessjuksköterska bedömer om åtgärden kan genomföras på ett säkert sätt i skolan. Som hjälp för att beskriva varje barns individuella egenvårdsbehov i skolan vid diabetes har man tagit fram ett formulär en så kallad individuell egenvårdsplan. Varje barndiabetesmottagning ska tillsammans med familjen och för-

skolan/skolan utforma en individuell vårdplan som regelbundet ska uppdateras. Tillsammans är man skyldig att ansvara för att vårdplanen hålls aktuell och att den följs.

Vårdplanen finns att hämta på diabetes.se



Socialstyrelsens föreskrifter SOSFS 2009:6

I föreskriften har socialstyrelsen beslutat att en hälso- och sjukvårdsåtgärd kan utföras som egenvård om en legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal bedömt att personen själv kan utföra egenvården. Egenvård är i de fall man gjort en sådan bedömning inte hälso- och sjukvård enligt hälso- och sjukvårdslagen.

Förskolan/skolan har ett ansvar för att eleven får hjälp med sin egenvård, till exempel ta sin medicin när barnet vistas i skolan. Föreskrifterna ställer krav på att hälso-och sjukvården bedömer vad som är säkert för varje person i varje enskilt fall. När barnet börjar förskolan/skolan måste en bedömning göras om åtgärden kan utföras av skolpersonalen på ett säkert sätt.

BARN- OCH UNGDOMSDIABETES

må bra HUNGRIG

TRÖTT DRUVSÖCKER

BETACELLER

låg TRÖTT BOLUS

SÖTT

FÖLJDSJUKDOMAR
BASINSULIN

LEVA ketoner MOTION

TYP ETT mat

PUMP

slö

LIVSKVALITET

känning

blod

DIABETES

HÖG

socker

TESTA HbA1c

medvetlös

BLODsockERKURVA

GLU

behandling

idrotta

RESA

Energi!

NYCKLAR

KOS

frihet

spruta

KONTROLL INSULIN

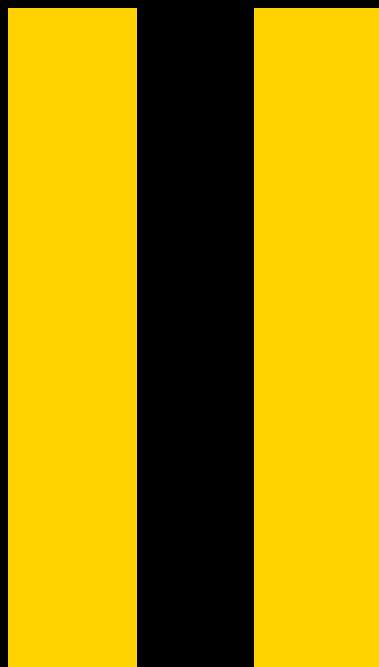
NJURAR

LIVSNÖDVÄNDIGT HORMON

bukspottkörteln

KISSENÖDIG TÖRSTIG

Push pause



NU TAR VI RAST.

