

Information om diabetes typ 1 och [barnets] behov

Information

- Vad är diabetes?
- Medicinering
- Kosthållning
- Fysiska aktiviteter

Plan för egenvård under skoltid

Vad är Diabetes typ 1?

Diabetes = samlingsnamn för flera sjukdomar som har olika orsaker.

Gemensamt är att man har för mycket socker, **glukos**, i blodet.

Typ 1-diabetes kallades förr barn- och ungdomsdiabetes, men kan drabba vuxna.

Vid diabetes typ 1 har man brist på hormonet insulin.

När bukspottkörteln inte kan producera tillräckligt med insulin, kan kroppen inte ta hand om glukosen från kolhydraterna i maten.

Blodsockervärdet stiger.

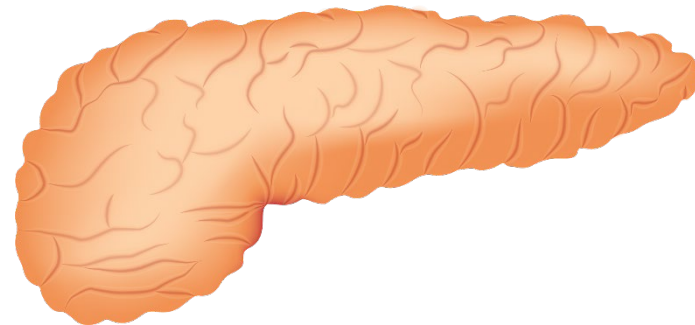
Vad beror diabetes på?

Typ 1-diabetes uppstår på grund av att de insulinproducerande så kallade beta-cellerna i bukspottkörteln gradvis förstörs.

Orsaken är okänd – man tror att vanliga virus kan sätta igång det autoimmuna angreppet.

Insjuknandet pågår under flera månader och först mot slutet uppstår symptom som t.ex. ökad törst och ökad urinproduktion.

Diabetes typ 1 beror inte på livsstilen eller kosten.



Fakta om diabetes typ 1

I Sverige har 7 000-8 000 barn och ungdomar diabetes.

Cirka 900 barn insjuknar per år. Det är tre gånger fler än de som insjuknar i någon form av cancer.

Det finns inget botemedel för diabetes typ 1, medan nästan 80 % av barn med cancer kan botas.

Sjukdomen är livslång och den kan vara livsfarlig. Med bra behandling är det dock väldigt ovanligt att ett barn med diabetes typ 1 dör av sjukdomen.

Finns det några fördelar?

NEJ!

Men ...

man lär sig mycket om kroppen och hälsan

man lär sig räkna och förstå decimaler också

Behandling

Kroppen behöver insulin hela dygnet, men mest när man äter.
Varje måltid!

Man kan äta söta saker, men då måste man veta hur mycket man äter.

Blodsockret påverkas även av andra saker:

ÖKAR

Mat (kolhydrater)
Feber, stress



MINSKAR

Insulin
Aktivitet

Behandling

Insulin tas med spruta eller pump.

För att veta hur mycket insulin man ska ta behöver man också mäta blodsockret. Det kan man göra med en provtagare eller med en sensor som sitter i huden hela tiden.

[Plats att infoga bilder på barnets utrustning]

[Beskriv tekniken så att de som lyssnar blir bekanta med hur apparaterna ser ut. Om barnet är med kan hen demonstrera hur det går till. Personal bör också testa att ge sig själva en spruta (med koksalt) och att testa sitt blodsocker. Sådant testmaterial kan du få av sjukvården.]

Balans

Blodsockervärdet bör ligga mellan 4.0 och 8.0.

Vid diabetes typ 1 kan man få för HÖGT eller för LÅGT blodsocker.

När kroppen inte kan tillgodogöra sig socker som bränsle börjar i stället fettvävnad att förbrännas. När stora mängder fett förbränns bildas så kallade ketoner i levern som sedan kommer ut i blodet.

Ketoner är en typ av syror som är skadliga för kroppen. Att ha höga halter av dessa syror kan leda till att man får syraförgiftning, **ketoacidosis**, vilket är **livshotande**.

Balans

LÅGT

Blekhhet

Yrsel

Trötthet

Skakningar

Hunger

Koma/medvetslöshet

Kramper

Något sött behövs!

Exempel: Druvsocker,
juice, saft

HÖGT

Trötthet

Törst, torr i munnen

Kissnödig

Illamående

Kräkningar

Sömnig

Koma/medvetslöshet

Insulin behövs!

Kontakta förälder eller
sjukvård

Lågt blodsocker

Hypoglykemi uppstår då mängden insulin i blodet är högre än nödvändigt i relation till glukosen. Kallas även "känning". Kan orsakas av

- att det finns för lite glukos i blodet, dvs att man ätit för lite kolhydrater
- att mängden insulin i kroppen är för stor

En tumregel för lågt blodsocker är under 4.0 mmol. Dock kan värdet vara på väg upp eller ner och därför är det viktigt att lära känna varje barns symptom.

[Barnets] vanligaste uttryck för detta är:

[Ange hur ditt barn känner sig vid hypoglykemi, vilka ord hen använder för att beskriva det]

Lågt blodsocker – behandling

- **Mät blodsockret.** Ger en överblick så att vi kan anpassa kost och insulindosering, och minska risken för hypoglykemi. Om [barnet] har symptom och värdet är under 4.0, **ge [ange antal] druvsockertabletter.** Sedan ska [barnet] sitta still minst 15 minuter, ibland behövs längre tid.
- Vid känning, ge druvsocker **även om det strax är mat** för att hamna i rätt fas innan insulin ges och måltiden börjar.
- Om det finns symptom men mätaren visar över 4.0, så kan **mätaren ha fel.** Vänta därför en liten stund och ta ett nytt prov. Om symptomen är tydliga och det inte går att mäta blodsockret – ge [ange antal] druvsocker.

Högt blodsocker

Hyperglykemi uppstår då mängden insulin i blodet är högre än nödvändigt i relation till glukosen. Kan orsakas av

- att det finns för mycket glukos i blodet, dvs att man ätit för mycket kolhydrater
- att mängden insulin i kroppen är för liten
- att man har feber eller magsjuka

En tumregel för högt blodsockret är över 15.0 mmol. Dock kan värdet vara på väg upp eller ner och därför är det viktigt att lära känna varje barns symptom.

Kontakta oss vid högt blodsocker så vi kan bestämma åtgärd!

[Barnets] vanligaste uttryck för detta är:

[Ange hur ditt barn känner sig vid hyperglykemi, vilka ord hen använder för att beskriva det]

[Barnets] behandling

Typ 1-diabetes kräver **daglig insulintillförsel** i underhuden för att man ska överleva och undvika de komplikationer som uppstår vid insulinbrist.

Mindre insulin behövs om man har ätit mindre än vanligt eller motionerat. Men man får aldrig hoppa över insulinet.

Mer insulin behövs om man ska äta mycket kolhydrater eller om man är sjuk.

Dock finns ett dygnsbehov av insulin som också ska tas hänsyn till. Därför krävs en **helhetssyn på doseringen**.

Diabetes tar aldrig paus.

[Barnets] kost

Kolhydrater finns i ibland annat potatis, pasta, ris och bröd. För att få ett jämnt påslag på blodsockerhalten så är det bra med fullkornsprodukter. **Socker** i ren form ska hållas på en låg nivå. Helst bör man undvika produkter med **dolt socker**, t.ex.

- sötade flingor och sötad yoghurt
- saft, juice, drickyoghurt, varm choklad

Man kan äta söta saker, men då måste man veta hur mycket man äter.

Det är viktigt att [barnet] ...

[fyll på med personlig information om ditt barn, och ge skolan måltidsförslag för lunch och mellanmål]

[Barnets] aktivitet

Motion leder till en sänkning av blodsockervärdet, eftersom fysisk aktivitet gör att socker i viss mån kan transporteras från blodet till muskelcellerna utan hjälp av insulin. Sänkningen vid motion kan bli så kraftig att man får en insulinkänning.

Barn kan behöva äta extra kolhydrater innan, under och efter träningen. Om blodsockret är över 15.0 ska man inte vara aktiv!

För [barnet] gäller:

[Barnets] egenvårdsplan

[Barnet] behöver hjälp med

1. Dagliga insulindoser vid måltider
2. Provtagningar inför måltid samt vid behov.
3. Tidspassning och att inte glömma diabetesväskan (rast, musik, buss, matsal).
4. Akuta åtgärder vid lågt blodsocker. Förståelse för att lågt och högt blodsocker påverkar skolarbetet
5. Fortsätt här...

Läget just nu

Det krävs en person som har koll på [barnet]. Just nu har [barnet] många känningar och vi utvärderar varje dag.

[Barnet] är jättebra på att [beskriv vilken egenvård ditt barn klarar av, om hen känner symptomen och säger till].

En vuxen måste ändå kolla alla värden och måltider. [Barnet] kan minnas fel (ibland pga av lågt blodsocker) och ibland känns inte symptomen i tid.

[Om värden ej lagras i pump/sensor: [Barnets] insulindoser och resultat på provtagningar införs i en anteckningsbok som finns i diabetesväskan.]

Vi föräldrar är tillgängliga via mobiltelefon och är med i skolan/på utflykter vid behov.

I möjligaste mån får [barnet] äta och göra saker på samma sätt och vid samma tid som alla andra!

Skolans ansvar

... är att tillgodose en trygg skolmiljö och vistelse på fritids. Rutiner kan behöva anpassas för att möta [barnets] behov. I egenvårdsplanen namnges

- huvudansvarig person under skoltid: [ange namn]
- huvudansvarig person under fritids: [ange namn]
- ytterligare personer (vid t.ex. sjukdom/utflykt): [ange namn]

På skolan förvaras:

- **Druvsocker [ange var], ej inlåst**
- **Extra material till insulinbehandling och insulin [ange var]**
- **Information om diabetes och [barnets] behov i en pärm [ange var]**

Uppdatera (ny) personal om vad diabetes är och informera om vilka [barnets] specifika behov är. Viktigt att all personal som kommer i kontakt med [barnet] är informerad.

Ta kontakt med oss föräldrar...

1. Inför speciella aktiviteter såsom utflykter, extra fysisk aktivitet, bakning, glass/sötsaker, [fyll på här].
2. Om [barnet] har haft flera känningar samma dag eller ligger högt, [ange riktvärde] då kan det indikera att [barnet] bör vila, är sjuk eller att behandlingen måste justeras. [Barnet] får då ej anstränga sig fysiskt.
3. När som helst under dagen om du/ni har frågor om symptom, värden/doser eller kosten.
4. Om vi ska komma till någon klass eller något personalmöte och berätta mer.
5. Om magsjuka bryter ut så informera oss föräldrar på en gång. Vi kan behöva ta hem vårt barn från skolan då magsjuka är svårt att hantera i kombination med diabetes typ 1.

Frågor?
