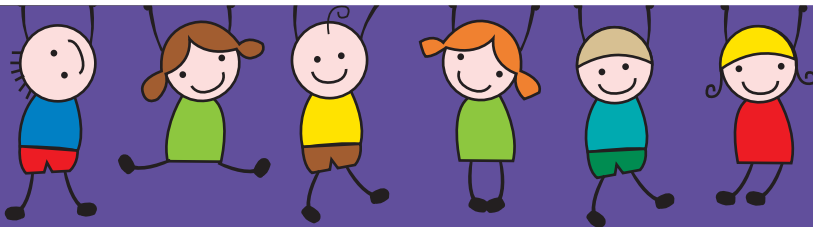


w wellion®

Ditt österrikiska varumärke för hälsan

BARN MED DIABETES



Informationsblad med värdefulla tips



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Det är viktigt att veta att även barn med diabetes kan ha kul, delta i alla spännande lekar och aktiviteter och inte vill bli betraktade som "sjuka". Barn med diabetes behöver inte försaka allt.

- Diabetes typ 1 är inte följden av felaktig diet.
- Diabetes smittar inte.
- Diabetiker kan ha ett normalt liv tack vare insulinbehandling.

Om du är osäker på ifall du kan hantera besök / omhändertagande av ett diabetikerbarn ur din vänkrets - arrangerade ett eller två inledande besök tillsammans med barnets föräldrar. Då kan du i lugn och ro observera situationen i förväg och få tips av föräldrarna under samtalets gång samt när du observerar barnet.

Vad är diabetes?

Diabetes mellitus är en metabolisk störning, där bukspottkörteln producerar **för lite** eller **inget insulin**, trots att detta hormon är avgörande för kroppen och ansvarar för dess blodsockerreglering.

Det finns olika typer av diabetes. Barn har normalt **typ 1-diabetes**, där kroppen inte producerar något insulin alls (absolut brist på insulin). Bristen på insulin gör att kroppen inte förmår utnyttja några självframställda eller upptagna sockerarter. Kroppen saknar energi och därför börjar den använda kroppsfett istället. Om insulinbristen inte åtgärdas så snabbt som möjligt bildas slaggprodukter som kan leda till förgiftning av organismen. Därför måste diabetiker tillföra insulin flera gånger om dagen under hela livet, så att glukos kan komma in i kroppscellerna. Detta injiceras i fettvävnaden under huden med en insulinpenna. Vissa barn använder en insulinpump. En **välbalanserad kost** och **fysisk aktivitet** är också mycket viktigt för barnen.

I motsats till friska barn där kroppen producerar rätt mängd insulin måste barn med diabetes justera insulinet till måltiderna. För att kontrollera detta mäts blodglukosen med en blodglukosmätare flera gånger dagligen och speciellt före varje insulinintag. För barn med diabetes är detta en del av vardagen och blir rutin efter ett tag.

Inverkan på blodsöcket - viktigt att veta

- Insulin **SÄNKER** blodsöcket
- Fysisk ansträngning **SÄNKER** blodsöcket (under aktiv lek bör små mellanmål inplaneras för att undvika lågt blodsocker)
- Kolhydrater **HÖJER** blodsöcket



Mat och dryck

Barn med diabetes behöver ingen speciell näring eller mat avsedd för diabetiker. Dieten ska bestå av **hälsosamt sammansatt mat**; även små mängder godis är tillåtna.

För att förhindra missförstånd bör detta diskuteras med barnets föräldrar.

Livsmedel kan delas upp i två grupper:

- 1 Kolhydratrik mat**, som beräknas i brödenheter (BE). 1 brödenhet är ca 12g kolhydrater.
- 2 Mat som innehåller få eller inga kolhydrater.**

Mängden insulin som ges till barnet måste alltid anpassas till mängden kolhydrater.

wwellion®
CALLAmini



NO
CODE



- INGEN KODNING
- LITEN OCH TRENDIG
- STORA SIFFROR

Kolhydrater finns exempelvis i:

- Flingor och mat tillverkade av spannmål / majs (bröd, nudlar, müsli, pizza, ...)
- Potatis, ris
- Frukt, fruktjuice, torkad mat, sylt, fruktkompott
- Mjölk, yogurt och mejeriprodukter
- Socker, honung, godis, kakor, glass och sötade drycker

Följande livsmedel ökar inte nämnvärt blodsockernivån. Var dock uppmärksam när du ger stor mängd av dessa livsmedel till ett barn, då det kan leda till ökning av blodsockernivån.

- Råa grönsaker (morötter, kålrabbi, tomater, paprika), sallader och örter
- Rött kött, korv, fjäderfä
- Osötat frukt- och örtte, vatten
- Sodavatten med smaktillsatser
- Sockerfritt tuggummi och sockerfritt godis



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Hypoglykemi – för låg blodsockerhalt

Vid en **hypoglykemi** är blodglukosnivåerna alltför låga. Speciellt vid sport och intensiv träning, utan små mellanmål, kan en låg blodsockernivå framträda snabbt.

Möjliga orsaker:

- För mycket injicerat insulin
- Bortglömt mellanmål
- Ökad fysisk aktivitet, utan extra att äta
- Matsmältningsstörningar



Typiska symptom:

- Koncentrationssvårigheter eller förvirring
- Skakningar
- Ökad hjärtfrekvens
- Kallsvettning
- Försämrad balans
- Lynnighet, dåligt humör, aggressivitet

Tecknen är olika, beroende på hur snabbt eller hur lågtblodsockret faller.

Då är det hög tid att snabbt ge glukos till barnet, först 1-2 brödenheter (BE) d.v.s. 12-24 gram snabba kolhydrater (till exempel inverterad sockersirap, apelsinjuice, coladryck, - INGA light-produkter!). Kontrollera därefter blodsockret och fortsätt eventuellt sockerintag.

Om ett barn med diabetes inte kan svälja på grund av hypoglykemi, eller om barnet redan är medvetslös, får ingen vätska eller fast mat ges.

Placera det medvetslösa barnet i **stabil sidoläge** och kontakta genast **akutläkare** (diagnostisera: diabetes - allvarlig hypoglykemi med medvetslöshet). Håll dig lugn och stanna med barnet tills akutläkaren kommer. Läkaren kan hjälpa barnet snabbt och säkert.

För att undvika lågt blodsocker (hypoglykemi) bör barn med diabetes ha möjlighet att äta eller dricka när som helst, även om ingen paus eller mellanmål planerats vid denna tidpunkt.

Hyperglykemi – för högt blodsocker

Vid hyperglykemi är blodsockret för högt, vilket kan leda till skador på blodkärlen som i sin tur leder till hjärt-kärlsjukdomar eller skador på organ som är känsliga för dålig blodförsörjning.

Obehandlad hyperglykemi kan leda till diabeteskoma.

Typiska symptom:

- Törst
- Ökat behov att kasta vatten
- Utmattning / dvala
- Trötthet



I det här fallet bör du omedelbart mäta blodsockret och låta barnet dricka mycket vatten. Barnets föräldrar bör informeras och en läkare ska informeras om det finns bestående höga blodsockernivåer.

Glöm inte att injicera den föreskrivna mängden insulin.

VIKTIGA UPPGIFTER I KORTHET FÖR ATT SÄKERSTÄLLA STÖDÅTGÄRDER:

Barnets namn:

Föräldrarnas telefonnummer:

Fader:

Moder:

Telefonnummer till den behandlande läkaren:

Andra viktiga telefonnummer:

Barnets normala blodglukosvärde:

VIKTIGA UPPGIFTER I KORTHET FÖR ATT SÄKERSTÄLLA STÖDÅTGÄRDER:

✓ Mät blodsockret::

Vänligen påminn mitt barn att mäta sitt blodsocker klockan _____ .

Om blodsockernivån är under _____ mmol/L, vänligen ge mitt barn _____ gram inverterad sockersirap eller _____ andra kolhydrater / saftdryck.

Om blodsockernivån är högre än _____ mmol/L, ska föräldrarna absolut informeras.

✓ Injicera insulin:

Klockan _____ ska följande mängd insulin injiceras under huden i lårens eller magens fettvävnad. _____

Vid höga utomhustemperaturer (över 30° C) ska insulin lagras kallt (kylskåp eller Wellion FRIGO kylväska utan el).

✓ Måltider, som absolut bör följas, för att undvika lågt blodsocker:

_____ Klockan: _____ Klockan: _____

_____ Klockan: _____ Klockan: _____

✓ Vid **intensiv fysisk aktivitet och sportutövande**, uppmärksamma tecken på lågt blodsocker och behandla dem:

- Ge kolhydrater eller inverterad sockersirap till barnet
- Mät blodsockret
- Om det är nödvändigt, ge ytterligare kolhydrater till barnet