

Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
 KNEP för vårdgivare, samhälle & skola

7. För skolan. Egenvård och behov av stöd vid diabetes

Uppdaterad 2023-05-09

Komplement till Egenvårdsplanen

Förslag på schema för diabetesegenvården under skoltid

Så här ser ett vanligt schema ut för vad som behöver göras i egenvården under en skoldag. Schemat kan frångås i överenskommelse med föräldrarna.

Tid för sockerprov	Anledning	Åtgärd
15 min före frukost	Underlag för insulindos	Räkna kolhydrater och bestämma insulindos.
Före aktivitet/före mellis	Kontroll ca 2 timmar efter frukost/före förmiddagsrast.	Om blodsocker under 4 mmol/L ge druvsocker* (utan insulin). Eventuellt frukt före rast.
15 min före lunch	Underlag för insulindos	Räkna kolhydrater och bestämma insulindos.
Två timmar efter lunch.	Kontroll	Om blodsocker under 4 mmol/L ge druvsocker* (utan insulin).
15 min före mellanmål.	Underlag för insulindos	Räkna kolhydrater och bestämma insulindos.
Före fruktstund i slutet av dagen	Underlag för insulindos	Räkna kolhydrater och bestämma insulindos
Före hemgång	Kontroll	Om blodsocker under 4 mmol/L ge druvsocker* (utan insulin). Eventuellt frukt. Kontakta förälder.

Förutom ovanstående provtagning så gäller dessutom följande.

Före aktivitet/idrott	Kontroll	Om blodsocker under 4 mmol/L ge druvsocker* (utan insulin). Eventuellt frukt före aktivitet/idrott.
När som helst när barnet eller personal misstänker lågt värde.	Kontroll.	Om blodsocker under 4 mmol/L ge druvsocker* (utan insulin).
15 min efter lågt värde som behandlats med druvsocker*	Kontroll att druvsockret* haft tillräcklig effekt.	Ytterligare druvsocker* om värdet inte är över 5 mmol/L.

*Angående behandling av låga blodsockervärden så står det i schemat ovan ”druvsocker”. Se i Egenvårdsplanen vad som gäller för just detta barn.

Om barnet har en sensor för uppskattning av sockervärdet så har man hjälp av pilar som förutsäger att man kan hamna under 4 i blodsocker. Hör med föräldrarna när det då är dags att ge blodsockerhöjande behandling.

Mina önskemål angående min diabetes under skoltid

Namn.....

Klass.....

Jag behöver påminnas när det gäller:

Klockan	Provtagning /skanning av mitt blodsöcker	Ge insulindos		Vem som påminner mig	Hur jag påminns

Jag tycker det är viktigt att:

- Jag tycker det är viktigt att stå i matkön tillsammans med mina kamrater.
- Jag tycker det är viktigt att gå tidigare till matbepisningen tillsammans med en kamrat.
- Jag vill inte att mina kamrater märker när min lärare påminner mig.
- Jag tycker inte det är OK att ha ljudlarm i klassrummet.
- Jag tycker det är viktigt att det finns ett rum där jag ostört kan sköta min diabetes.
- Jag tycker det är viktigt att

.....

- Jag tycker det är viktigt att

.....

Mer att läsa

www.Karolinska.se/KNEP Under rubrik "KNEP för vårdgivare, samhälle & skola" finns information till pedagoger liksom länkar till Egenvårdsplanerna.

Textansvarig: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter