

Fallbeskrivningar: Exempel på kognitivt stöd i vardagen för barn och unga med typ 1 diabetes

Kognitivt stöd underlättar vardagen. När man väljer kognitivt stöd behöver man kunskap om vad som är svårt för barnet och utforma stödet utifrån barnets mognad, inte utifrån ålder. Barnet ska själv vara med och välja vilket stöd som ska användas och hur. Här kan du läsa om några exempel på barn och familjer som har svårt att få till egenvården av diabetes och hur arbetsterapeuten hjälpte dem. Många familjer har liknande svårigheter så kanske kan du här få några förslag kring kognitivt stöd även om varje familj är unik.

Innehåll

När vardagsrutinerna är svåra att få till	2
Att vara hemma ensam efter skolan	3
Tonåring som börjar tröttna på sin diabetes	4
Ensam hemma på morgonen	5
Tonåring med sena vanor som glömmer sin diabetes inför natten.....	6
Tonåring som ska hantera sin diabetes inför träningen.....	7
Referenser, bildmaterial och fler förslag.....	8

När vardagsrutinerna är svåra att få till

Tim är 4 år och har typ 1 diabetes. Han har ingen neuropsykiatrisk diagnos men Tims pappa, som själv har en ADHD-diagnos, känner igen mycket av sig själv i Tim. Familjen har haft svårt att få till rutiner i vardagen och de märker att Tim mår bättre av att veta vad som ska hända.

Så här gjorde man:

Föräldrarna fick först hjälp av arbetsterapeuten med att strukturera upp egenvården

- Vilka moment rör det sig om?
- När kan de utföras?
- Finns andra viktiga vardagsaktiviteter som också ska hinnas med?

Föräldrarna ordnar med en hylla i skafferiet för allt som har med diabetesen att göra. De märker upp hyllplanet så att det blir tydligt var saker ska vara och hur mycket som behövs av varje. Det gör det lättare för dem att veta när det är dags att beställa nytt.

Föräldrarna gör ett veckoschema tillsammans med arbetsterapeuten där pojken ska kunna se vad som ska hända under veckan.



Schemat är utskrivet från: <https://www.habilitering.se>

Bilderna kommer från: www.bildstod.se

I schemat sätter familjen upp bilder så att pojken vet vilken dag han ska byta pump och när det är dags att åka till sjukhuset.

Också andra saker som pojken behöver förberedas på sätts upp, till exempel när han ska tvätta håret eller gå på kalas.

Eftersom pojken har svårt att avsluta det han gör förskriver arbetsterapeuten en Timstock. Timstocken visar pojken tydligt hur mycket tid som är kvar genom att en lampa släcks för varje minut.



Att vara hemma ensam efter skolan

Sabina är 10 år och vill gå hem själv efter skolan. I skolan kan hon klara av de flesta moment av egenvården men när hon kommer hem sätter hon sig vid datorn och glömmar bort både att äta och att ta insulin. Sabinas föräldrar är oroliga eftersom hon ofta glömmar att sätta på ljudet på telefonen när hon går från skolan.

Så här gjorde man:

Familjen kommer tillsammans till arbetsterapeuten där Sabina får hjälp att prata om på vilket sätt hon själv vill ta mer ansvar för sin diabetes.

- Tillsammans bestämmer de att föräldrarna ska ringa till fritids när Sabina kan gå hem och att fritidspersonalen då påminner Sabina om att sätta på ljudet på telefonen.
- Hemma börjar föräldrarna lägga Sabinas gaming-hörlurar i köket för att hon ska behöva gå dit och hämta dem och då bli påmind om att äta mellanmål



- Föräldrarna sätter upp en lista i köket med de olika mellanmål som Sabina brukar äta och hur mycket insulin hon då ska ta.



Tonåring som börjar tröttna på sin diabetes

Konrad är 16 år. Han har tidigare skött sin diabetes väl men föräldrarna tycker att han nu har börjat "slarva". Konrad själv tycker att det går ganska bra att ta hand om sig och sin diabetes även om han missar ibland. Han tycker att det är jobbigt att föräldrarna tjarar hela tiden så han brukar stänga av telefonen rätt ofta. Detta gör föräldrarna ännu oroligare och de brukar ibland ringa runt till Konrads kompisar.

Så här gjorde man:

Konrad kommer själv till arbetsterapeuten och samtalet handlar om hur han upplever att egenvården fungerar och vilka förändringar han vill göra.

Tillsammans diskuterar de vilka delar av egenvården som fungerar nu eller vad som har fungerat förut. Konrad får på det sättet koll på vilka strategier han använder sig av och vilka strategier som har varit effektiva tidigare:

- För Konrad var det förr lättare att komma ihåg att ta insulin före lunchen då han hade pennbehandling eftersom han behövde gå till sitt skåp mellan lektionerna. När han öppnade skåpet såg han sina pennor och blev då påmind. Nu har han fått pump och har dessutom med sig datorn hela tiden och får därför ingen påminnelse. Konrad och arbetsterapeuten diskuterar hur han kan tänka runt det nu och han bestämmer sig för att koppla rutinen att ta insulin till en ny plats, matsalen i skolan. För att lära in den nya rutinen börjar han göra ett kryss på insidan av handleden på morgonen. Han ser inte krysset när han skriver på datorn men får syn på det när han tar brickan i matsalen.
- Konrad tycker också att det är stressigt att räkna ut hur mycket insulin han ska ta när han är i matsalen så han brukar ta fel dos när han kommer ihåg att ta insulin. Han bestämmer att han ska börja kolla vad det är för lunch hela veckan för att kunna kolhydraträkna i lugn och ro hemma så han slipper den stressen i skolan. Får tips om appen "T1D" (står för "Typ 1 Diabetes") som ger bra hjälp vid beräkning av antal gram kolhydrater i maten.
- Konrad kommer prata ihop sig med föräldrarna och bestämma när de får påminna honom och hur.





Ensam hemma på morgonen

Johan är 12 år bor med sin mamma som jobbar inom vården och går hemifrån kl. 0630 varje morgon. Johan, som har insulinpump, glömmet ofta sin frukostdos insulin. Det framkommer dessutom att han sällan äter frukost, morgnarna är så stressiga och han säger att han oftast inte känner sig hungrig. Johan blir ofta låg på väg till skolan och är trött. Det är svårt för honom att hänga med på lektionerna innan lunch.

Så här gjorde man:

Johan och mamman kommer till arbetsterapeuten för att diskutera hur pojken ska kunna komma ihåg att ta insulin och äta frukost på morgonen. Eftersom Johan tycker att morgnarna blir stressiga bryter de ner morgonrutinen i alla moment som ingår och Johan får berätta hur lång tid det tar. De börjar bakifrån, dvs när Johan behöver gå till bussen, och räknar sedan bakåt för att bestämma när han behöver gå upp. Tillsammans gör de ett schema för Johans morgon och ställer larm på Johans mobil för när han ska gå upp, när han ska äta frukost och gå till bussen.

7.15	Vakna
	Klä på sig
	Ta insulin
7.30	Äta frukost
	Borsta tänderna
8.00	Gå till bussen

Johan och mamman bestämmer att han ska lägga fram sina kläder och packa väskan kvällen innan så att han inte behöver tänka på det på morgonen. Mamman kommer påminna Johan om detta.

Mamman och Johan tar fram några förslag på enkel frukost som pojken kan tänka sig att äta på morgonen och skriver upp hur mycket insulin han behöver ta till den.

Tonåring med sena vanor som glömmer sin diabetes inför natten

Muhammed är 17 år. Han har mycket kompisar och på helgerna är han ute med dem. Han kommer oftast hem efter att föräldrarna har gått och lagt sig. Föräldrarna har bett honom väcka dem när han kommer hem men han glömmer det oftast. Muhammed har ADHD. Han glömmer att kontrollera sitt blodsocker och att pumpen fungerar innan han går och lägger sig. Vid ett tillfälle har han haft en syraförgiftning. Pumpen hade lossnat och han upptäckte inte det innan han gick och lade sig. Föräldrarna säger nu att Mohamed inte kan få ha kvar pumpen men Mohammed vill verkligen ha kvar pumpen och är motiverad att hitta andra vägar framåt.

Så här gjorde man:

Muhammed kommer tillsammans med föräldrarna till arbetsterapeuten för en diskussion om hur han ska kunna få till en rutin för att komma ihåg att kontrollera pumpen när han kommer hem på kvällen.

Om man vill börja med en ny vana är det lättast att koppla det till en vana som man redan har. Arbetsterapeuten föreslår därför att föräldrarna ska sätta upp en stor lapp på spegeln i badrummet när de går och lägger sig. När Muhammed ska borsta tänderna ser han lappen och får då stöd att komma ihåg det han behöver göra. Så småningom har Muhammed gjort till en naturlig del av sin kvällsrutin att kontrollera sitt blodsocker och se till att pumpen fungerar och föräldrarna behöver inte längre påminna honom.





Tonåring som ska hantera sin diabetes inför träningen

Erika är 16 år och har typ 1 diabetes som behandlas med insulinpump. Hon tränar fotboll fem dagar i veckan. Träningen börjar oftast kring kl. 18. Hon äter mellanmål vid 17-tiden när hon kommer från skolan men tycker det är svårt att veta hur hon ska dosera insulinet före träningspassen. Erika har svårt för matematik och går på stödundervisning i det ämnet. Oftast hoppar hon över insulinet helt när hon äter för att vara säker på att hon inte ska bli låg under träningen. Blodsockret är väldigt svängigt.

Så här gjorde man:

Erika kommer tillsammans med sina föräldrar till arbetsterapeuten för att kartlägga svårigheterna och diskutera olika lösningar. De har innan besöket varit hos sin diabetessjuksköterska/diabetesläkare för att gå igenom och få råd kring hur man kan anpassa matintag och insulindoser till fysisk aktivitet. Man har då också tillsammans tittat igenom och justerat pumpinställningarna så att korrektionsdoser och måltidsdoser stämmer väl med Erikas behov.

- Erika och hennes föräldrar gör olika listor på möjliga mellanmål och hur många kolhydrater de innehåller.
- Erika ringer sina föräldrar när hon bestämt vilket mellanmål hon ska ta och de beslutar tillsammans hur hon ska dosera insulinet inför träningen. Så småningom lär sig Erika att göra detta själv då blodsockret ligger bra. Om blodsockret är lågt eller högt fortsätter Erika att ringa och stämna av med föräldrarna. Även om det inte alltid blir perfekt blir det betydligt bättre än tidigare.



Referenser, bildmaterial och fler förslag

Hemsida: www.Karolinska.se/KNEP

Rubrik "KNEP för patient & anhörig":

Flik "Rutiner för en fungerande dag".

Hemsida: www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-bestalla-och-ladda-ner/

Hemsida: www.bildstod.se



Appen "T1D" (står för "Typ 1 Diabetes") med information om diabetes. Där finns kolhydratlistor (även för glutenfria produkter) för beräkning av kolhydrater i maten. Vid pennbehandling kan också kolhydrat- och korrigeringskvoter läggas in i appen för hjälp med uträkningen av insulindos.

Textansvarig: Linda Ek, leg arbetsterapeut