

## Lov och andra ledigheter vid diabetes

### Tips till föräldrar.

*Många föräldrar tänker att man ska "få ordning" på diabetesen under t ex sommarlovet. Ofta kan allt istället bli svårare under ledigheten. Man kan tappa rutiner och många barn/ungdomar "fastnar" framför sin dator/sina sociala medier. Den lediga tiden som skulle ge återhämtning kan präglas av konflikter och dåligt samvete hos både barn och föräldrar.*

### Här är några förslag för att få skolloven att fungera bättre:

#### Behåll familjens vanor eller skapa nya semestervanor

Oavsett om familjen stannar hemma eller reser iväg på loven, så är det svårt att behålla den struktur som finns i den vanliga vardagen med skola, jobb och fritidsaktiviteter. Det kan dock underlätta för hela familjen om man kan behålla vissa rutiner även på loven. Yngre barn kan behöva regelbundna sov- och mattider, även om man förskjuter/ändrar själva tiderna (klockslagen). Äldre barn och tonåringar vill säkert vara med och bestämma vilka regler och överenskommelser som ska gälla under semestern.

#### Kan en lovkalender vara till hjälp?

För vissa familjer är det bra att följa en kalender även på sommaren. Skriv upp läger, roliga utflykter liksom pump- och sensorbyten.

#### Förklara för släktingar och vänner som ni besöker

Hur vill ni ha det med måltiderna? Vanlig mat? Önskar ni veta när maten är färdig, eller fungerar det ändå? Ett bra förslag är att ta med kolhydratfri dryck till ditt barn. Prata igenom detta med släkten/vännerna i god tid innan besöket, så ni inte behöver diskutera detta på plats och inför barnet.

#### Ha roligt tillsammans

På semestern har du förhoppningsvis mer tid att vara med ditt barn, så försök att ha många goda stunder tillsammans. Då bygger du upp relationen och ni får nya, fina gemensamma minnen.



### Planera fritiden

På loven är det särskilt lätt hänt att barnet fastnar i snabbt belönande underhållning som TV, datorspel, internet med mer. Beroende på ålder och intressen så finns det olika typer av aktiviteter, träningsläger och liknande. Vissa aktiviteter är bara för personer med diabetes.

Dessa kan öka barnets acceptans för sin diabetes.

Finns det någon rolig rörlig aktivitet som familjen kan göra tillsammans?

### Förbered dig gärna i god tid inför ledigheten

Har du insulin, glukagon, alla hjälpmedel?

Behövs reseintyg?

Kan ett kylfack vara till hjälp?

Behöver ni ett besök på diabetesmottagningen?

### Medicinering under loven

Ofta behöver man öka sina insulindoser något. Vid bad/lek kan man behöva minska doserna.

Det kan vara bra att ta med en glukagonspruta om man tänker åka utomlands, ha

segelsemester eller vandra i fjällen. Kontrollera om du kommer ihåg hur man gör. Om någon spruta blivit gammal så kan man träna på den och sedan lämna in den till Apoteket.

Detsamma gäller nasalt glukagon.

### Slutligen

Livet är inte perfekt och det går inte att få allt som man skulle vilja ha det. Var snäll mot er själva som föräldrar och också mot era barn med och utan diabetes. Skolan och vardagen kommer inom kort, då man kan försöka återgå till mer ordning och bra vanor.

Fler förslag till en lättare vardag vid diabetes hittar du på [www.karolinska.se/KNEP](http://www.karolinska.se/KNEP), under rubrik ” KNEP för patient och anhörig”, ”Rutiner för en fungerande dag”.

Konkreta resetips vid utlandsresa och för tidsomställningar hittar du i T1D-appen

<https://t1dapp.se/>



### **Referenser**

Texten är en anpassning för familjer med barn med diabetes och utgår från följande ursprungstext av Psykolog Anna Högfeldt.: <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner---sok-sjalv/foraldratips-for-att-fa-skolloven-att-fungera-battre/>

*Textansvarig: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter*