

Att komma ihåg

Ett barn med diabetes typ 1 har mycket fler saker att komma ihåg än andra barn och ungdomar. Det handlar tex om att komma ihåg att kontrollera sitt blodsocker och ta insulin i tid inför en måltid eller att komma ihåg att alltid ha med sig druvsocker.

Struktur

En genomtänkt struktur för egenvården underlättar och ökar möjligheten att komma ihåg.

- Lägg alla saker som har med diabetesen att göra på samma ställe hemma, tex på en hylla i skafferiet, i en låda eller i kylskåpet. Märk gärna upp vad som ska finnas på hyllan så ser man enklare om något behöver beställas.
- Tydliggör för både barn och föräldrar när sensor eller pump ska bytas genom att skriva det i en väggalmanacka eller på ett veckoschema. Exempel på veckoscheman för personer med typ 1 diabetes hittar du under rubrik ”KNEP för patient & anhörig”, flik ”Förenkla livet med schema!” på KNEPs hemsida.
- Gör det enklare att komma ihåg olika moment genom att skapa en rutin där ni gör det på samma plats och vid samma tidpunkt (t ex före eller efter middagen) varje gång.
- Skapa ordning för hjälpmedel och insulin:
 - En uppsättning ska alltid följa med barnet hem, till skolan, eventuella aktiviteter och till kamrater.
 - Ha reservmaterial i skolan, hos båda föräldrarna (om de är separerade) hos flick- eller pojkvän.
- Gå igenom skolmatsedeln i förväg en gång i veckan och notera troligt antal kolhydrater som barnet/ungdomen kommer att vilja äta samt räkna ut mängden insulin som då behövs.



Påminnelser

En påminnelse kan se ut på väldigt många olika sätt så det gäller att välja något barnet är bekväm med och som passar barnets utvecklingsnivå. En påminnelse kan vara väldigt konkret, tex att ställa ryggsäcken precis innanför ytterdörren så att barnet tar den med sig till skolan, men också helt abstrakt/underförstådd, tex att barnet lär sig att koppla ihop två vitt skilda aktiviteter som att när hen kommer till skåpet i skolan kopplar hen det till att kontrollera blodsockret. Man kan också använda sig av fler sinnen, exempelvis kan barnet påminnas att ta måltidsinsulin när hen känner lukten i matsalen.

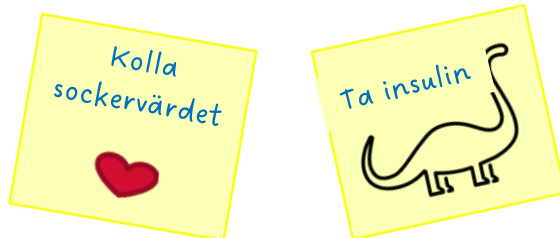
För att hjälpa barnet att komma ihåg allt hen ska göra behöver man använda sig av hela barnets nätverk. Hemma har ofta föräldrarna det ansvaret men i skolan kan lärare eller fritidspersonal hjälpa barnet att komma ihåg. På fritiden kan barnet få stöd av fritidsledare eller liknande. Barnets kompisar kan också vara en viktig tillgång när det gäller påminnelser.

Det är däremot väldigt viktigt att komma överens med barnet om vem som påminner barnet, när och hur. Om barnet upplever att föräldrarna tjarar leder det lätt till konflikter mellan barn och föräldrar. Prata därför igenom innan om hur barnet vill få hjälp att komma ihåg.

Eftersom barn ofta kan ha svårigheter att avbryta aktiviteter för att göra något annat, kan man se till att hitta naturliga pauser, dvs när man är mellan två aktiviteter, för att tex kontrollera blodsockret eller att ta insulin. Exempel på naturliga pauser är mellan två lektioner, när man kommer hem från skolan eller när man växlar från att göra läxor till att spela på datorn.

Olika sätt att påminna barnet

- Ha en bakgrundsbild på datorns skrivbord som barnet ser när det byter program.
- Klistermärke, bild, post-it eller liknande som sätts upp någonstans dit barnet går när det har en naturlig paus. Exempelvis i skåpet i skolan, på toaletten eller i ryggsäcken.
- Föräldern skickar ett SMS.
- Lapp på ytterdörren.
- Ett litet kryss på insidan av handleden.
- Larm på telefonen.



Textansvarig: Linda Ek, leg. arbetsterapeut