

Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för patient och anhörig

8. Föräldra-KNEP vid diabetes

Uppdaterad 2023-12-11

Föräldraknep 5. Uppmana och guida

Egenvården vid diabetes typ 1 kräver problemlösning och att få en mängd olika saker gjorda varje dag vilket ställer höga krav på hjärnans styrfunktioner; att fokusera, planera, hålla saker i minnet, stoppa impulser och byta strategi när det behövs. Sådana här förmågor mognar långsamt och är de som tar längst tid på sig att bli "färdiga" i hjärnan, ända upp i 20-årsåldern. Det är därför inte konstigt att föräldrar brukar behöva stötta sina barn i egenvården under hela uppväxten. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att alla barn och ungdomar är olika, utvecklas olika snabbt och kan ta över ansvar olika snabbt. Hur kan jag stötta och påminna på ett sätt som fungerar för just mitt barn?



Egenvården vid diabetes ställer krav på att planera, minnas, skifta strategi, koncentrera sig och hejda impulser.

Innehåll

Lämna tjatfällan – igen och igen	2
Gå mot målet – ett trappsteg i taget.....	2
Förenkla situationen	3
Hitta påminnelser som funkar	4
Uppmana på ett sätt som funkar	5
Bemöt motstånd med lugn.....	6
Belöningsystem	7
Kom ihåg!.....	9
Boktips!.....	10
Referenser	10

Lämna tjatfällan – igen och igen

Alla föräldrar sliter med att förmå sina barn att göra saker som de kanske inte automatiskt har lust att göra; städa sina rum, komma till matbordet, gå upp på morgonen, sätta på sig mössan, göra läxor, äta grönsaker osv. Alla hamnar förr eller senare i den berömda ”tjatfällan”, och troligen finner de flesta sig där med jämna mellanrum. Som förälder till ett barn eller ungdom med diabetes typ 1 behöver du kanske hjälpa ditt barn att göra mångdubbelt fler saker varje dag; saker som dessutom är viktiga för ditt barns hälsa och liv. Om hen inte gör det som ni kommit överens om blir du troligen både frustrerad och orolig. Då är det extra lätt att höja rösten. Hör du dig själv upprepa samma påminnelse många gånger om, eller höja rösten och bli arg, kan det vara hjälpsamt att prova ett nytt sätt att påminna på. Det första steget kan vara att fundera på kraven som ställs på ditt barn och om det finns något sätt att underlätta situationen. Två tumregler som är bra att utgå ifrån är: 1) barn/ungdomar gör så gott de kan utifrån sina förmågor och förutsättningar, 2) vi vuxna ska hjälpa dem att lyckas!

Gå mot målet – ett trappsteg i taget

Som förälder har du de högsta ambitionerna för ditt barns egenvård och hälsa. Samma ambitioner finns hos vårdpersonalen i diabetesteamet. Men om målen som sätts för

behandlingen är för höga eller innebär alltför stora steg på för kort tid finns det stor risk att ditt barn upplever en känsla av misslyckande när målen inte har uppnåtts vid nästa besök. En vanlig följdreaktion är att barnet eller ungdomen tappar motivation till att fortsätta anstränga sig. Du som förälder kan också känna dig uppgiven och det blir sedan ännu motigare att fortsätta jobba vidare. Ett hjälpsamt tankesätt kan vara att försöka se varje mål i egenvården som en trappa. Trappstegen består av enkla och konkreta delmål som leder mot slutmålet. När ditt barn ska ta sig an en ny uppgift – tänk på trappan och försök se till att det närmaste trappsteget är precis lagom högt för ditt barn (eller dig!). Ni kan alltså fortsätta ha höga ambitioner och mål, men gå framåt steg för steg. Då ger du ditt barn och dig själv en chans att lyckas på vägen. På nästa sida ser du ett exempel på hur det ganska stora målet för ett barn eller ungdom att själv ha koll på blodsockret (BS) i skolan delas upp i ett par mindre trappsteg. Fundera på något mål som du och ditt barn skulle behöva jobba mot i egenvården, ta en penna och dela upp målet i flera trappsteg som leder till dit! Sedan lägger du fokus på det allra närmaste steget.



Steg mot slutmålet att kolla blodsockret själv mellan måltiderna i skolan

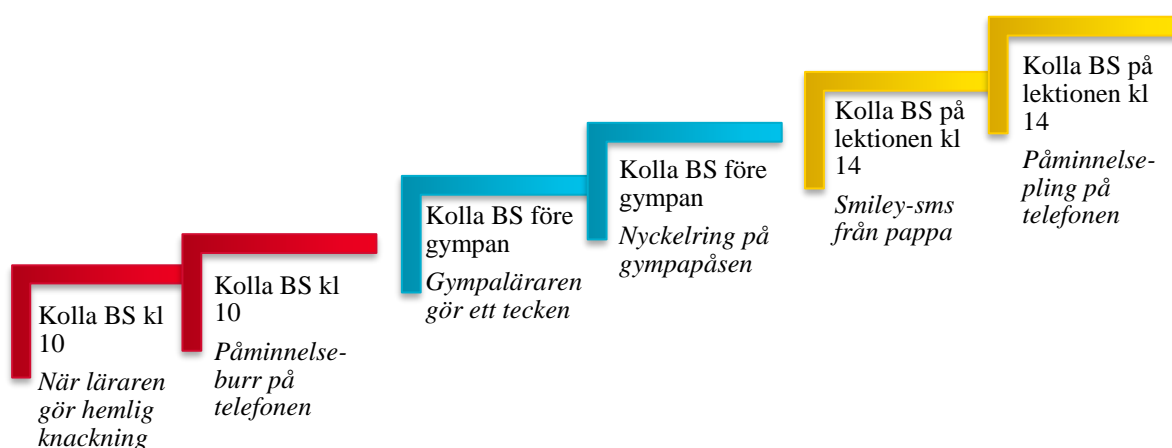
Förenkla situationen

Vi har tidigare skrivit om att det som händer efter ett beteende påverkar sannolikheten för att beteendet ska ske igen. Det är såklart inte det enda som är viktigt. Det som händer före beteendet är också viktigt; hur situationen runtomkring ser ut, olika omständigheter som förenklar eller försvårar. Om ditt barn exempelvis ofta glömmer sina diabetesrutiner på morgonen, går det att förändra något i situationen som gör det enklare, som att ha ett särskilt ställe för diabetessakerna, eller en checklista i hallen? Om ditt barn ofta tappar humöret på morgonen: behöver sömnrutinerna förändras, eller behöver ni gå upp tidigare för att minska

på stressen? Om det ofta blir konflikter runt middagstid: går det att ändra på middagsrutinerna på ett sätt så att det blir mindre stress runt måltiderna, exempelvis en stående 2-veckorsmeny med lättlagade rätter som ni redan har kolhydraträknat? Även om det kan låta enkelt är det lätt att glömma bort allt som påverkar oss i omgivningen. Om du märker att ett problem eller en konflikt ofta återkommer, ta ett steg tillbaka och fundera på om det går att förändra något i situationen där problemet brukar uppstå!

Hitta påminnelser som funkar

Vid diabetes typ 1 finns det en mängd uppgifter som är lätta att missa eller glömma bort, och det är vanligt att som förälder känna sig tjugig med alla påminnelser. Att hitta påminnelser som fungerar kan göra egenvården enklare, öka chanserna att ditt barn lyckas med olika uppgifter och samtidigt minska risken för tjat och konfliktsituationer. En nyckel för att få en påminnelse att fungera är att låta ditt barn vara med och bestämma hur påminnelsen ska se ut! Det kan också vara bra att försöka variera olika slags påminnelsesätt, så det inte bara blir dina muntliga påminnelser som stöttar ditt barn i egenvården. Det kan handla om alarm på telefonen, ett sms med en särskild symbol, en lapp i ett skåp, ett klistermärke, en nyckelring på en väska eller en hemlig gest som bara du och ditt barn vet om. Det är bra att ha några olika förslag på lager när du frågar ditt barn! Titta gärna på KNEP's hemsida under rubriken "Kognitivt stöd" för att få tips och inspiration. Nedanför ser du samma trappa som ovan, men nu med olika slags påminnelser som underlättar och gör att varje trappsteg kan delas upp i mindre steg.



Ännu mindre steg mot slutmålet: att kolla blodsockret själv mellan måltiderna i skolan

Uppmana på ett sätt som funkar

Har du hört dig själv säga samma uppmaning hundra gånger utan att det ger någon som helst effekt på vad ditt barn gör? Uppmaningarna känns utvattnade och biter inte? Då är du i gott sällskap med de flesta andra föräldrar. Samtidigt kan det vara dags att fundera på om du kan guida barnet på något annat sätt. Här är några strategier som kan göra att uppmaningar fungerar bättre. Du behöver såklart anpassa knepen till ditt barns ålder och mognad.

- **Förbered ditt barn på vad som ska hända.** Genom att ge barnet en förberedelse innan det är dags att göra något ger du barnet tid att ställa om och att avsluta en aktivitet. Då brukar chansen vara större att uppmaningen fungerar. T.ex. ”Om 5 minuter är det dags att komma och ta insulin. Jag sätter alarmer på min klocka så vet du när det är dags!”.
- **Formulera uppmaningen på ett positivt sätt.** Uppmaningar är mer motiverande om de ger bättre vägledning om de handlar om vad ditt barn SKA göra, inte vad ditt barn INTE ska göra, t.ex. ”Kom! Stäng av datorn så går vi tillsammans till köket.” istället för ”Sluta spela dator nu. Sitt inte kvar när jag ropar.”
- **Försök använda en vänlig ton.** Om du använder en vänlig ton när du ger ditt barn en uppmaning kommer den kanske tas emot bättre också. Då visar du att du har positiva förväntningar på barnet, vilket ökar chanserna för att ditt barn kommer anstränga sig.
- **Förenkla och förkorta uppgiften.** Även om du tycker att ditt barn ska klara av en uppgift utan hjälp, kan du behöva förenkla uppgiften för att maximera chanserna att ditt barn ska lyckas. Med tiden, i takt med att uppgiften blir lättare för ditt barn, kan du höja kraven. Men var beredd att backa tillbaka och öka stödet i perioder, till exempel om ditt barn är tröttare än vanligt, har många läxor eller har mycket annat att tänka på. En bra tumregel när du hjälper ditt barn med en uppgift är att försöka låta ditt barn avsluta uppgiften. Då går ditt barn därifrån med en känsla av delaktighet. T.ex. ”Jag kan räkna kolhydrater idag så knappar du bara in det i pumpen!”.

- **Var närvarande och ge uppmärksamhet för varje steg.** Det är lätt hänt att ge mycket uppmärksamhet när något inte går bra, men gå iväg eller titta bort när saker flyter på. Se om det går att istället att göra tvärtom! Stanna kvar, var närvarande och uppmärksamma när ditt barn tar steg i rätt riktning. ”Vad bra att du stängde av och kom på en gång kom när jag ropade. Där tog du fram kolhydraträknaren också, toppen, nu gör vi det här ihop!”. Lagg samtidigt mindre fokus på när ditt barn gör sådant som du tycker är mindre bra.
- **Avsluta med något kul!** När uppdraget som du ger avslutas med något som ditt barn uppskattar ger du din uppmaning en extra motiverande skjuts. Det som annars hade upplevts som tråkigt kopplas nu ihop med något roligt. ”Först tar vi insulin, sen ska jag visa dig en kul film jag såg idag på youtube.”

Bemöt motstånd med lugn

Att vilja testa och tänja på gränser är en naturlig del av att växa upp och bli äldre, och det är omöjligt att undvika alla konflikter med ditt barn. Men det finns olika sätt att hantera konflikter på, sätt som har betydelse för er relation och ert samarbete. Att bemöta ditt barns ilska med att själv bli arg är lätt hänt i stunden, men tyvärr riskerar det att trappa upp konflikterna och försämra ert samarbete på sikt. Bestraffningar och hot fungerar på samma sätt: de kan ha effekt på kort sikt, men i längden kan det göra er relation sämre och minska ditt barns motivation till att samarbeta med dig. Ett annat argument till att försöka hantera konflikter på ett nytt sätt är att du blir en positiv förebild för ditt barn som kanske själv kommer lära sig att hantera konflikter annorlunda. Här är några saker som är bra att ha i tankarna när ditt barn visar på motstånd.

- Även om du vill hitta en snabb lösning på problemet kan du ändå behöva **backa bandet** när du och ditt barn har en konflikt. Hur mår er relation just nu? Är grundstenarna på plats: umgängestid, uppmärksamhet och bekräftelse? Hur mår du själv just nu, är du stressad och har nära till ilska? Se om du behöver gå tillbaka och jobba med någon av dessa saker först?

- Minns du den där tumregeln om att ge 5 gånger mer uppmärksamhet för det som fungerar än för det som inte fungerar? För att det ska gå behöver du **sortera i allt du vill att ditt barn ska göra och inte göra**. Försök sortera i tre högar: 1) sådant som är jätteviktigt och behöver sättas regler kring, 2) sådant som ni kan diskutera och kompromissa om och 3) strider och uppmaningar som inte är så viktiga och som du därför kan släppa.
- **Bemöt ditt barns motstånd genom att först bekräfta ditt barns känslor och vilja.** Att säga ”Jag hör att du är sugen och gärna vill äta godis nu, men jag måste säga nej” istället för ”Nej inget godis!” är ett sätt att lugna ner konflikten, trots att du håller samma gränser.
- **Skifta fokus till något annat.** Att använda distraktion som ett sätt att förkorta konflikter och diskussioner kan fungera bra. Se till att först bekräfta barnets vilja och känslor.
- **Försök att hålla en lugn ton** och ett lugnt kroppsspråk när du bemöter ditt barns känslor. Om du själv är fylld av ilska och känslor, kan det vara bättre att ta en paus och gå iväg en stund för att sedan komma tillbaka. Det är okej att säga: ”Nu är jag också arg, jag behöver ta en stund att lugna ner mig.”

Belöningssystem

Du har säkert stött på olika slags belöningssystem som kan användas för att motivera barn och ungdomar att ta sig an uppgifter. Med ett belöningssystem kan ditt barn få in en ny vana och koppla samman en uppgift med något positivt. Systemet brukar sedan kunna avslutas utan problem. Men det finns några viktiga saker att tänka på när du inför ett belöningssystem:

- **Belöningssystem kan fungera när ditt barn har förmågan** och förutsättningarna att göra en uppgift men verkar sakna motivationen. Om ditt barn redan har motivation till

en uppgift finns det risk att den motivationen faktiskt minskar om ett belöningssystem sätts in. Då är det bättre att fundera på andra sätt att stötta ditt barn med att utföra uppdraget. Om ditt barn verkar undvika något på grund av rädslor eller oro är det inte heller läge för att sätta in ett belöningssystem; då gäller det att först förstå och hantera orsakerna till rädslan.

- **Belöningar får aldrig ersätta umgänge, uppmärksamhet eller bekräftelse.** Det är viktigt att dessa grundstenar är på plats och fortsätter finnas kvar när ni inför ett belöningssystem!
- **Välj 1–3 avgränsade och konkreta uppdrag** som barnet ska göra. Om det finns många saker som du vill att ni arbetar med, välj ut de viktigaste och spara resten till en annan gång. Kom ihåg att lägga kraven på en nivå så att ditt barn helt säkert kommer klara av uppgifterna!
- **Uppdragen är saker som ditt barn ska GÖRA**, alltså beteenden. Undvik prestationer (t.ex. ligga inom målområdet 70% eller räkna rätt insulindos). Det är själva ansträngningen som ska uppmuntras.
- **Belöningssystemet kan vara upplagt på olika sätt.** Ett vanligt system är att samla t.ex. kulor, ärtor eller streck för varje gång man gör ett uppdrag, och få en belöning efter ett visst antal av dessa. En annan variant är en spelplan där sista steget är en större belöning och mindre belöningar finns utspridda längs vägen. Belöningarna kan vara hemliga eller så får barnet välja belöning från en lista. Gör belöningssystemet tillsammans med ditt barn! Då fungerar det ofta bättre.

*Exempel på
belöningar*

*Yngre barn: utflykt,
bestämma middag,
tälta, bestämma film,
få såpbubblor, en
tidning, leka
charader m.m.*

*Äldre barn: speltid,
gå på bio ihop,
pengabidrag till
något som barnet
önskar, dataspel,
take-away, biljett till
en spännande
aktivitet.*

- **Vissa barn behöver kortsiktiga belöningsystem, andra kan ha mer långsiktiga** med längre tid mellan belöningarna, bland annat beroende på ålder och mognad. Om du är osäker på vad ditt barn klarar av, välj ett säkert kort med ett mer kortsiktigt system.
- **Belöningar kan vara små saker eller aktiviteter**, det viktiga är att de motiverar just ditt barn. Det ska inte behöva vara dyrt. Se några exempel i rutan till höger! Om ditt barn inte verkar vara motiverad till att utföra uppgifterna, fundera på om belöningarna är motiverande.
- **Om ditt barn inte gör sitt uppdrag** kanske du blir besviken, men försök att bemöta detta på ett neutralt sätt. Utebliven belöning ska inte kännas bestraffande eller ge upphov till känslor av misslyckanden. Om systemet inte fungerar behöver ni istället fundera på att förändra upplägget!

Alexander 13 år

Alexanders mamma och pappa skickar många påminnelse-sms om att kolla blodsockret just nu, och det misstänker att det börjar bli tjatigt för Alexander som alltmer sällan svarar. Tillsammans med Alexander bestämmer de sig för att prova ett belöningsystem. När Alexander kollar sitt blodsocker 3 gånger under en skoldag: vid 10-tiden, vid lunch och vid 14-tiden, får han en timmes extra speltid samma helg. För att Alexander inte ska glömma det som de kommer överens om sätter han ett alarm som vibrerar i fickan när det är dags att kolla. De bestämmer sig för att prova systemet i två månader och sen utvärdera hur det har gått. speltid till helgen. För att Alexander inte ska glömma det kommer de överens om ett alarm som vibrerar i fickan kl 10 och kl 14. De bestämmer att de ska prova systemet i två månader och sedan utvärdera hur det har gått.

Kom ihåg!

- **Nya mål i egenvården? Dela upp dem i små steg och ta ett i taget.**
- **Om ditt barn har svårt att lyckas behövs fler steg.**
- **Testa att använda olika slags påminnelser!**
- **Påminnelser kan fungera bättre om du 1) förbereder före och 2) bekräftar efter.**
- **Belöningsystem kan vara bra, men tänk efter först!**

Boktips!

D. Edfeldt, A. Sjölund, C. Jahn och M. Reuterswärd. *Få familjen att funka. Tydliggörande pedagogik i vardagen*. Natur & Kultur; 2021.

Den här boken vänder sig till föräldrar till barn och unga med svårigheter såsom ADHD eller autism, men skulle troligen kunna hjälpa många fler familjer. Författarna ger tips hur föräldrar kan göra vardagen tydligare och förbereda sina barn på vad som ska hända med hjälp av bilder, checklistor och andra hjälpmedel.



Textansvarig: Elsa Håkansson, leg. Psykolog.

Referenser

- Forster M. *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Stockholm: Natur & Kultur; 2009.
- Svirsky L. *Föräldrahjälpen: förändra familjelivet med KBT*. Stockholm: BoD; 2012.
- Petrini I, Willebrand M. *När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes*. Stockholm: Natur & Kultur; 2020.
- Rhodin KL, Lалуouni M. *Vad alla föräldrar borde få veta: barnets första tolv år*. Stockholm: Natur & Kultur; 2019.
- Wysocki T. Behavioral Assessment and Intervention in Pediatric Diabetes. *Behavior Modification*. 2006;30(1):72-92.
- Markowitz JT, Garvey KC, Laffel LM. Developmental changes in the roles of patients and families in type 1 diabetes management. *Curr Diabetes Rev*. 2015;11(4):231-238.
- Wasserman RM, Hilliard ME, Schwartz DD, Anderson BJ. Practical strategies to enhance executive functioning and strengthen diabetes management across the lifespan. *Curr Diab Rep*. 2015;15(8):52.
- Delamater AM, de Wit M, McDarby V, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Psychological care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018;19 Suppl 27:237-249.