

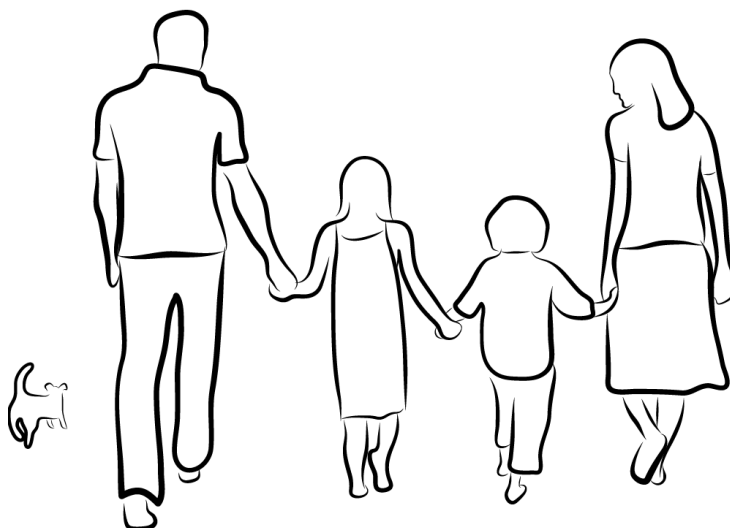
Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för patient och anhörig

8. Föräldra-KNEP vid diabetes

Uppdaterad 2023-12-11

Föräldraknep 1. Ta hand om dig och din familj

Föräldraskapet vid diabetes typ 1 innebär utmaningar som de flesta andra har svårt att sätta sig in i. Kraven i vardagslivet blir fler, källorna till oro ökar och många upplever en ständig känsla av att vara "alltid redo". Tyvärr är det många föräldrar till barn med diabetes typ 1 som kämpar med höga stressnivåer och stressrelaterade problem. Att du tar hand om dig själv och prioriterar stunder för egen återhämtning är det första och viktigaste knepet för ett hållbart vardagsliv med diabetes typ 1.



Innehåll

Skapa tid för återhämtning	2
Tips!	2
Att vara lagom bra som förälder	3
Ta emot hjälp.....	4
Kom ihåg!.....	5
Boktips!	5
Referenser.....	5

Skapa tid för återhämtning

Stress behöver inte vara något dåligt för oss människor. Det blir ett problem först när vi inte har chans till återhämtning, som vila, sömn eller aktiviteter som vi mår bra av. När en familjemedlem får diabetes typ 1 kan det liknas vid att en ny individ, en ”diabetes-spelare”, flyttar in. En som kräver uppmärksamhet dygnet runt och håller en vaken på nätterna. Diabetes typ 1 är en sjukdom som kräver att du som förälder är på alerten och alltid har koll, dag som natt. Det blir såklart svårare att hitta de där stunderna att återhämta dig och slappna av. Svårigheter som i sin tur göra det jobbigare och svårare att sköta egenvården och att behålla tålamodet i utmanande situationer. Att hitta en hållbar vardag där du trivs och mår bra trots dessa utmaningar kan därför kräva förändringar och att du behöver omvärdera vad som är viktigt för dig. Fundera på hur just ditt vardagsliv ser ut. Finns stunder för vila på dagarna, stunder att kompensera för förlorad sömn? Finns det tid för dig att då och då göra sådant som du mår bra av, tycker är roligt, som ger dig energi?

Tips!

Det går inte att hitta ett vardagsupplägg som fungerar för alla, men här är några exempel på saker som man du göra för att få mer tid till återhämtning. Finns det något som du redan nu kan planera in eller sätta en påminnelse om i din kalender? Markera de tips som passar för dig!

- **Gå på jakt efter aktiviteter** som gör att du mår bra, är glad, lugn eller tillfreds. Är det när du promenerar hem från jobbet, myser i soffan med ditt barn i soffan, när du pratar med en kompis, spelar innebandy, lyssnar på musik, joggar, spelar bandy, tar ett bad? Skriv en lista, välj ut en aktivitet och planera in den kommande veckan!
- **Barnpassning och avlastning** känns ofta svårt att få till när ens barn har diabetes typ 1, men det kan vara mycket värdefullt för både dig och ditt barn om det går att ordna. Välj ut en eller några vuxna i omgivningen som vill och är redo att lära sig om diabetes. Lämna över ansvaret i små steg som ni känner er okej med.

- **Håll din chef informerad** om din situation, och vad du behöver för att arbetssituationen ska vara hållbar för dig och din familj.
- **Stanna upp ibland och fundera på hur du mår.** När du märker tecken på att stress och trötthet har blivit en del av vardagen: planera in mer återhämtning. Ta signaler på allvar, och tveka inte att söka hjälp.
- **Om ni är två:** kom överens om hur ni kan dela på stunderna för vila, till exempel att ta diabetesansvar varannan natt, ge varandra sovmorgnar på helgen, ta en kväll i veckan för en hobby, eller chans att åka iväg en helg. Ge varandra möjlighet att släppa kontrollen och kollen, om bara för en stund. Skriv ett schema så det blir tydligt!
- **Om det är för mycket: fundera** på vilka engagemang och uppgifter som är viktiga, och vilka som går att släppa på. Är det möjligt att ordna hjälp med skjuts till fritidsaktiviteter, förenkla matlagning, eller pausa ett uppdrag du sköter på fritiden för att minska krav?
- **Använd hjälpmedel** för att avlasta minnet kring diabetes-saker som behöver göras. Läs om kognitiva hjälpmedel på KNEP-hemsidan för tips och idéer, under ”Rutiner för en fungerande dag”!
- **Planera in små pauser** under dagen, till exempel för att ta en promenad på lunchen, en ”powernap” efter en jobbig natt, eller prata med någon du tycker om. Återhämtning brukar fungera bättre i flera små doser varje dag, i jämförelse med en stor dos till helgen.

Att vara lagom bra som förälder

När det kommer till föräldraskap sätter vi ofta höga krav på oss själva. Vi vill alltid ge våra barn det allra bästa. Men föräldraskap är svårt, och ett diabetes-föräldraskap är ännu svårare. Hur mycket du än kämpar är det helt omöjligt att göra allt ”perfekt”. Det är vanligt att känna skuld känslor för att inte göra tillräckligt. Du kommer ofta råka göra eller säga saker som du inte menade, och du kommer göra missar eftersom du precis som alla andra föräldrar är en människa. Men genom att ibland göra fel visar du också ditt barn att det är okej att vara

mänsklig. Misstaget kan vara ett tillfälle att visa ditt barn att det inte är kört, att det istället går att lära sig något av det. När du läser vidare i dessa föräldraknep vill vi därför att du tar med budskapet: var snäll mot dig själv. Genom att försöka, och ibland misslyckas, och försöka igen, gör du ett bra jobb som förälder!

Ta emot hjälp

Ibland händer saker i livet som man inte kan styra över. Och ibland räcker det inte med skriftliga råd för att lösa problem i vardagen. Det går inte att förbereda sig på allt som kan hända, men det kan vara bra att veta var du kan få hjälp när du behöver den. Att söka och ta emot hjälp, utan att vänta för länge, är särskilt viktigt när ditt barn har diabetes typ 1. Om du ser tecken på att du, ditt barn med diabetes eller någon familjemedlem mår dåligt och kanske behöver stöd, tveka inte att söka hjälp. Prata med personal på diabetesmottagningen, BVC, barnläkarmottagningen eller vårdcentralen för att få råd om vilken hjälp som finns.

”Var snäll mot dig själv. Genom att försöka, och ibland misslyckas, och försöka igen, gör du ett bra jobb som förälder!”

Alexander 13 år

Alexander har diabetes typ 1 sedan fyra år tillbaka. Tidigare har egenvården fungerat ganska bra, även om det har varit tufft på många sätt med mycket att lära sig och hålla koll på. Men i samband med att resursen i skolan försvann i femman har blodsockervärdena börjat se sämre och sämre ut. Nu har Alexander börjat sjuan i en ny skola, han har många nya lärare och behöver ta hand om sin diabetes typ 1 på egen hand under skoldagen. Hans föräldrar ringer och sms:ar när de ser att han har låga eller höga blodsocker men han svarar sällan, och han verkar inte heller göra så mycket åt det. Mamma och pappa jobbar heltid och börjar båda känna av att de är för stressade. Det är svårt att somna om på nätterna efter att de har agerat på larm. En kväll när Alexander är hos en kompis sätter de sig ner och pratar om problemet. De konstaterar att hela familjen verkar vara i en känslig period just nu. Som ett första steg bestämmer sig pappa för att försöka flexa ut från jobbet två dagar i veckan. Mamma ska be chefen om att kunna arbeta hemma två dagar i veckan, så att hon slipper restiden. Pappa säger att han vill ta upp sin träning igen, och mamma ska ha en kväll i veckan då hon träffar kompisar eller går och simmar. I dessa stunder har den andra föräldern fullt ansvar för att ha koll på blodsockret och agera på larm.

Kom ihåg!

- **Din egen återhämtning är viktig och behöver prioriteras!**
- **Försök att hitta möjligheter till avlastning och att förenkla vardagen.**
- **Gå på jakt efter sådant som är återhämtande för dig och försök få in mer av det.**
- **Tveka inte på att söka hjälp i stunder då det blir för mycket.**

Boktips!

Petrini I, Willebrand M. *När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes*. Natur & Kultur; 2020.

Denna bok är skriven av två psykologer som också är föräldrar till barn med diabetes. Här beskrivs olika utmaningar och erfarenheter som kan uppstå i föräldraskapet. Författarna delar också med sig av konkreta tips och råd till andra föräldrar.



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.
- Westholm L. *Föräldraboken om ADHD*. Vol 2. Stockholm: Gothia Förlag AB; 2016.