



Verktyg till hjälp vid neuropsykiatriska svårigheter och DM1

”KNEP vid diabetes”

Torun Torbjörnsdotter, barnläkare

Verktyg till hjälp vid NPF och DM1

Vår diabetespopulation

Vem gör vad inom/utom teamet?

Anpassning av mottagningsbesöket

Egenvård som inte fungerar

- Verktyg för analys
- Misstänka NPF
- Öka förmågan med kognitivt stöd
- Minska kraven?

Tips till föräldrar

- Ansvarsfördelning barn-förälder
- Ungdomstiden

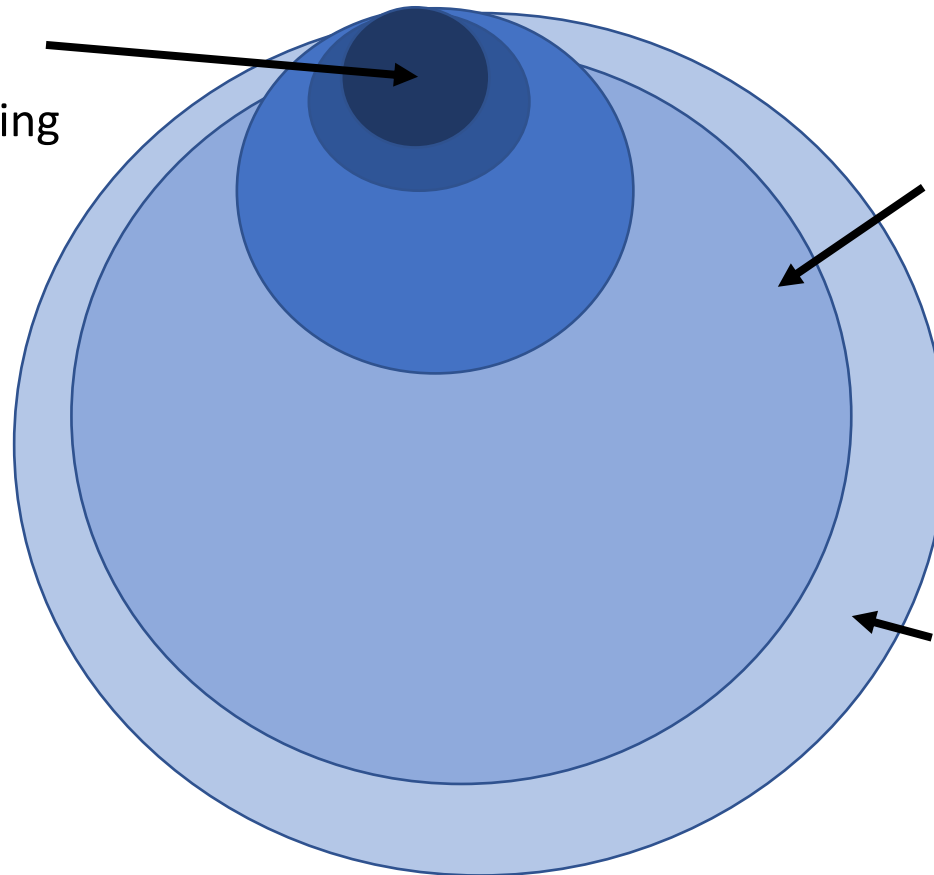
Skola, socialtjänst, BUP

Vår diabetespopulation - egenvård

Diagnosticerad
neuropsykiatrisk
funktionsnedsättning

Prevalens

10 %
Gillberg, 2017



Har svårighet att sköta
egenvården?

Prevalens

50-75% vid kron sjuk
Rapoff, 2010

Har inga svårigheter
med egenvården?

Vem gör vad inom och utom teamet?

Diabetessjuksköterskor

Diabetesläkare

Dietist

Kurator

Arbetsterapeut

Psykolog

Lekterapeut

BUP

Barnmottagningar

Kommun/Socialtjänst

Försäkringskassan

Skolhälsovården

Habiliteringen

1177.se

Hälsa och sjukvården

- Barndiabetesmottagning
- Diabeteshjälpmedel
- Barnvårdscentral (BVC)
- Barnläkarmottagning (BUMM)
- Barn och ungdomspsykiatri (BUP)
- Prima barnpsykiatri
- Sjukresor
- Ungdomsmottagning (UMO)
- Vårdcentral

Kommunens webb

Kommunen

- Föräldrastöd
- Avlastning
- Ekonomiskt stöd
- Kontaktfamilj
- Kontaktperson
- Föräldrautbildning

Socialtjänsten

Forsakringskassan.se

Försäkringskassan

- Barnbidrag
- Bostadsbidrag
- Omvårdnadsbidrag
- Tillfälligföräldrapenning
- Merkostnadsersättning för barn

Habiliteringen

- Adhd-center
- Autismcenter
- Kunskap om funktionsnedsättningen
- Att fungera i vardagen

Habilitering.se

Skolverket.se

Skolan

- Rektorn ansvarar för att alla barn når kunskapsmålen
- Elevhälsan
- Extra anpassningar, stöd och åtgärdsprogram
- Resurs

KNEP

vid diabetes

Anpassning av mottagningsbesöket

Hitta motivation

- Visa intresse för barnets/tonåringens prioriteringar och intressen.

Tydlig agenda

- Ge ramar för besöket: Visualisera. Viktigaste först.

Förändra beteendet genom positiv förstärkning!

- Bekräfta en persons ansträngningar, oavsett resultat.

Anpassa kravnivån efter förmåga

- Rimliga tydliga delmål som är tidsbegränsade.



Anpassning av mottagningsbesöket

Var lösningsfokuserad

- Identifiera konkreta problemsituationer
- Problemlös tillsammans med familjen

Sammanfatta skriftligt/visuellt



*Framgångsfaktorer:
Att vara positiv och stödjande
Att undvika misslyckanden
Involvera nätverket*

Regular Article

Adolescents with type 1 diabetes mellitus and attention-deficit/hyperactivity disorder require specific support from healthcare professionals

Ida Lindblad, Ann-Charlotte Engström, Charlotte Nylander , Elisabeth Fernell

First published: 25 September 2017 [Full publication history](#)

DOI: 10.1111/apa.13989 [View/save citation](#)

Cited by (CrossRef): 0 articles [↻ Check for updates](#) [⚙ Citation tools ▼](#)

Upplevelser:

- Svårigheter med rutiner
- Värre vid stress
- Kritik

Önskemål:

- Fortlöpande information
- Hjälp från vänner
- Gruppträffar
- Tillgänglig vård

Misstänka NPF: För teamet

Anamnes för bedömning om NPF

Frågor om hur barnet fungerar

Frågor inför remiss

Anamnes för bedömning av eventuella neuropsykiatriska svårigheter

Nedan följer 7 öppna frågor som kan ge en övergripande bild av hur barnet fungerar och vägleda dig i beslutet om att rekommendera en NPF-utredning. Vid behov fråga vidare om de konkreta exempel som anges efter varje fråga, anpassat efter barnets ålder.

TIPS

- Be om tillåtelse innan du börjar ta anamnes, och berätta varför du gör det.
- Prata gärna en stund själv med barn/ungdom respektive föräldrar, det kan vara lättare för dem att prata frit om då.
- Om alla är med i rummet är det viktigt att inte prata "över huvudet" på någon. Vänd dig då först till barnet/ungdomen och sedan till de vuxna med samma fråga.

Vardagsfärdigheter

1. Hur går det för X att klara vardagliga rutiner?
t.ex. påklädning, hygien, mathållning, packa skolväska, hålla ordning på saker
2. Hur går det med inläring i skolan/förskolan?
t.ex. inläringstempo, klara kunskapsmål och betyg, komma ihåg kunskap, läsa, skriva och räkna, förstå samband, lösa nya problem, behov av extra stöd

Inläring

Samspel och relationer

3. Hur går det för X att umgås med andra?
t.ex. ta kontakt med andra, svara på andras kontaktförsök, samarbeta med andra, turtagning i samtal, visa, dela med sig, kroppsspråk, ögonkontakt
4. Vad brukar X tycka om att göra?
t.ex. särskilda intressen, beteenden som är "egna" eller svåra att avbryta, reaktion på förändringar, byta aktivitet, reaktion på olika sinnesintryck

Intressen & lek

Kommunikation & språk

5. Hur går det för X att prata och att förstå vad andra säger?
t.ex. att berätta saker, uttal, ordförråd, att förmedla sin vilja, att förstå vad andra säger, följa med i samtal och högläsning, tidig språkutveckling
6. Hur går det för X att koncentrera sig och att få saker gjorda?
t.ex. lyssna, arbeta ut hålligt, styra sin uppmärksamhet, sätta igång och bli klar med uppgifter, planera aktiviteter, följa instruktioner.

Uppmärksamhet & exekutiva funktioner

Aktivitetsnivå & impulskontroll

7. Hur klarar X att vara stilla och varva ner? Att hejda sig?
t.ex. rastlöshet, tempo, sitta kvar på lektioner, vid matbordet, lugna sig när det behövs, vänta på tur i samtal/lek, tänka efter innan hen gör något.

Misstänka NPF: För förälder Vad klarar barn i olika åldrar?

Jag (barnet) vet

Vad kan ett genomsnittligt barn teoretiskt om sin diabetes?

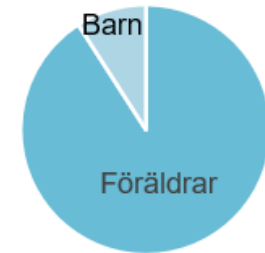
Jag (barnet) gör

Vad har barnet sedan för mognadsmässig möjlighet att utföra detta praktiskt?

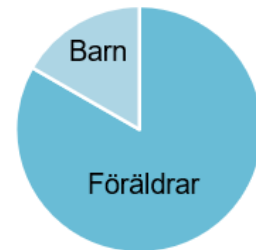
Förälder gör

Vad är föräldrarnas uppgift?

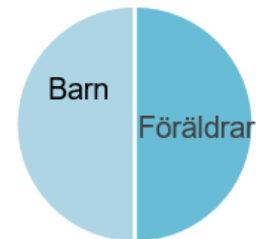
Förskolebarn



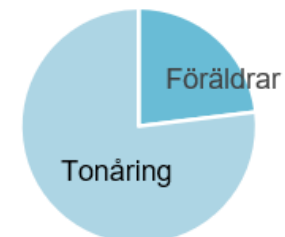
Cirka 7-9 år



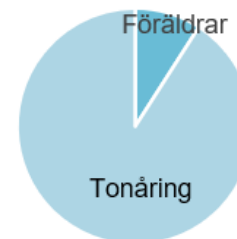
Cirka 10-12 år



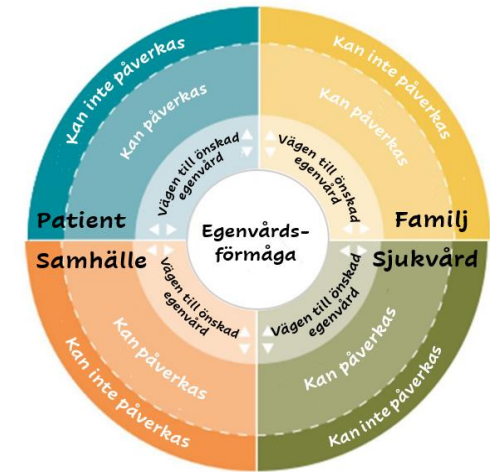
Cirka 13-16 år



Cirka 17-18 år



Verktyg för analys av egenvårdsproblem



- Individ
- Familj
- Skola
- Fritid
- Vårdkontakter/soc

KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
17. Egenvård

Uppdaterad 2021-11-12

Verktyg för analys av egenvårdsproblem vid typ 1 diabetes

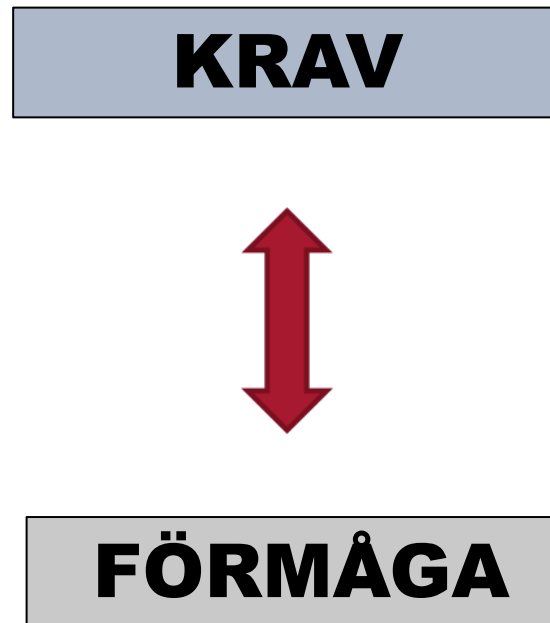
Centrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för diabetes team

Individ	Familj	Skola	Fritid	Vårdkontakter/soc
Kognitiv, exekutiv och social förmåga? Språk?	Föräldrarelationer? Avlastande nätverk? Ansvarsfördelning?	Fungerande egenvårdsplan?	Fritids/hemma själv?	Fungerar besöken? Önskemål om besökstyp?
Acceptans av diabetes?	Föräldra-barnrelation? Anpassning till mognad?	Kompisar? Mobbing?	Kompisar?	Behov av teknisk hjälp inför besök?
Psykisk hälsa (nedstämdhet/rädslor/sömnpromblem etc?)	Boende? Ekonomi? Syskon (behov)?	Skolresultat?	Fysisk aktivitet? Fritidsaktiviteter?	Behov av enskilt besök?
Kunskap om diabetes?	Rutiner (mat/sömn etc)	Engagerad, kunnig personal? Resurs?	Mellanmår?	Finns möjlighet erbjuda andra hjälpmedel?
Övriga medicinska problem? Över/undervikt?	Kognitiv och exekutiv förmåga hos föräldrar? Språk?	Skoltransport?	Rör sig i riskfyllda miljöer?	Kurator/socialtjänst/ BUP inkopplade? Tjänstemannamöte? SIP möte (Samordnad Individuell Plan)?
Mognadsgrad? Riskbeteenden?	Kunskap om diabetes och tekniska hjälpmedel	Skolmat?		

Karolinska.se/KNEP
vid diabetes

Egenvård som inte fungerar

- Kraven är högre än förmågan





Öka förmågan med kognitivt stöd

Kognitivt stöd?

- Allt som hjälper oss att komma ihåg, förstå, planera och organisera vardagen



KNEP
vid diabetes





Öka förmågan med kognitivt stöd

Vad är syftet med kognitivt stöd?

- Minska stressen och spara energi
- Förstå och få kontroll
- Öka självständigheten



Öka förmågan med kognitivt stöd

Miljön & rutiner som stöd

- Vilka personer finns som kan hjälpa mitt barn?
- Begränsa sinnesintryck
- Placera saker där dom används, märk upp lådor och skåp
- Gör saker i samma ordningsföljd
- Använd schema
- Gör listor för specifika aktiviteter



Öka förmågan med kognitivt stöd

- Vilka vardagsproblem har jag/mitt barn?
- Vilken aktivitet i vår vardag känns mest betydelsefull att förändra?
- Vad ska jag/vi börja med?
- Vilka resurser har vi som familj och vad behöver vi hjälp med?

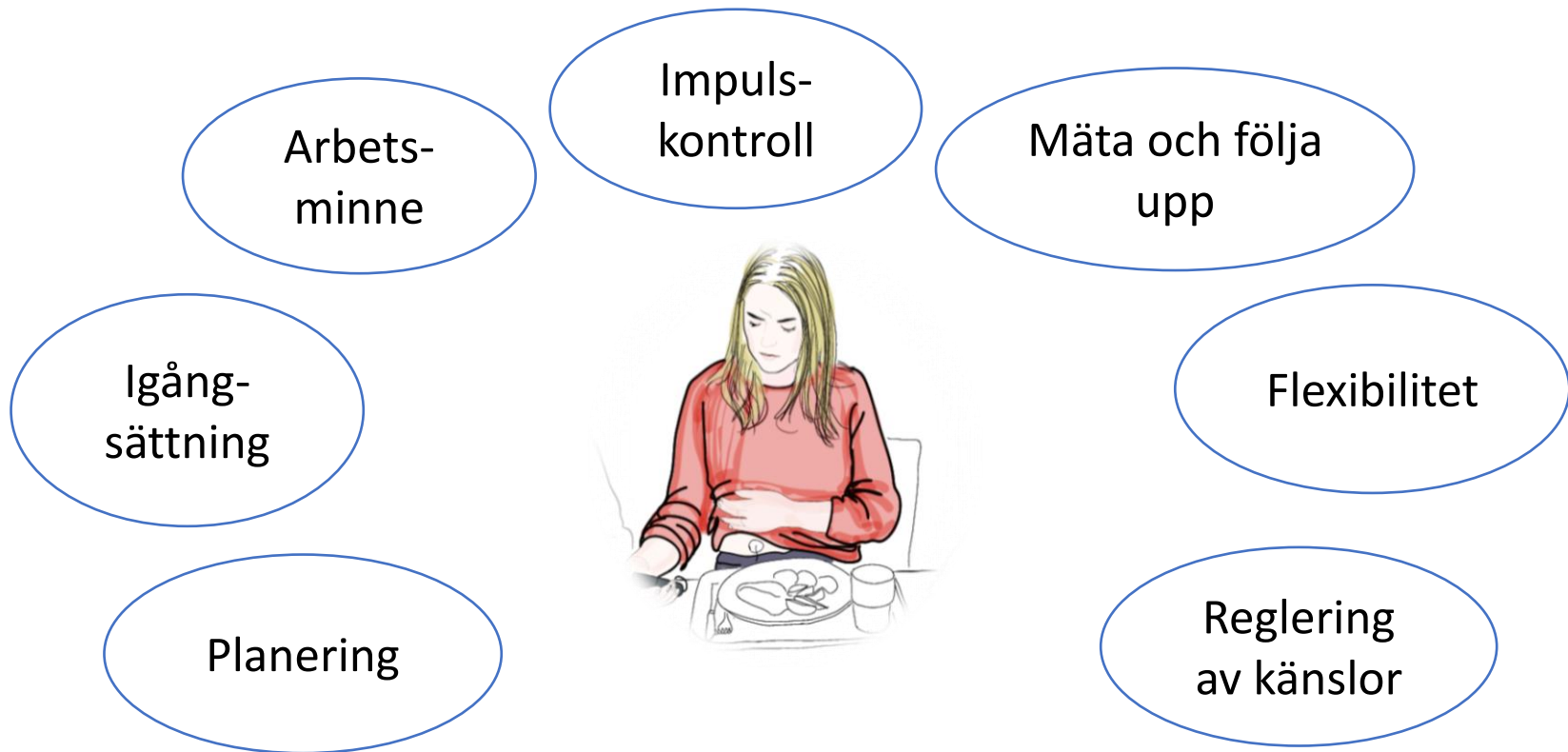
Linnea 12 år

Anamnes

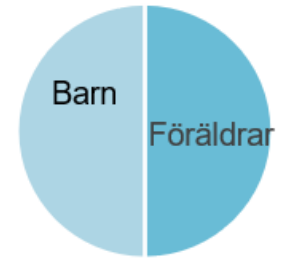
- Diabetes sedan 8 års ålder
- HbA1c kring 55 tidigare, nu 73 mmol/mol
- Börjat i ÅK 6
- Spelar fotboll
- Inte Fritids längre, mellis hemma
- Det är dags att börja klara mer själv.



Linnea 12 år



Ansvarsfördelning, cirka 10-12 år



Jag (barnet) vet

- Hur och varför jag korrigerar
- Hur jag kolhydraträknar
- Hur mina diabetesverktyg fungerar

Förälder gör

- Peppar med positiv förstärkning till egenvård
- Räknar kolhydraterna tillsammans med mitt barn
- Analyserar sockervärdena med mitt barn och tar inte "över"
- Låter barnet under överinseende använda sina diabetesverktyg

Jag (barnet) gör

- Tar ett visst ansvar för min egenvård
- Utför enkel kolhydraträkning
- Håller koll på mina sockervärden
- Korrigerar mina värden med insulin och druvsocker
- Använder mina diabetesverktyg

Verktyg för analys av egenvårdsproblem vid typ 1 diabetes

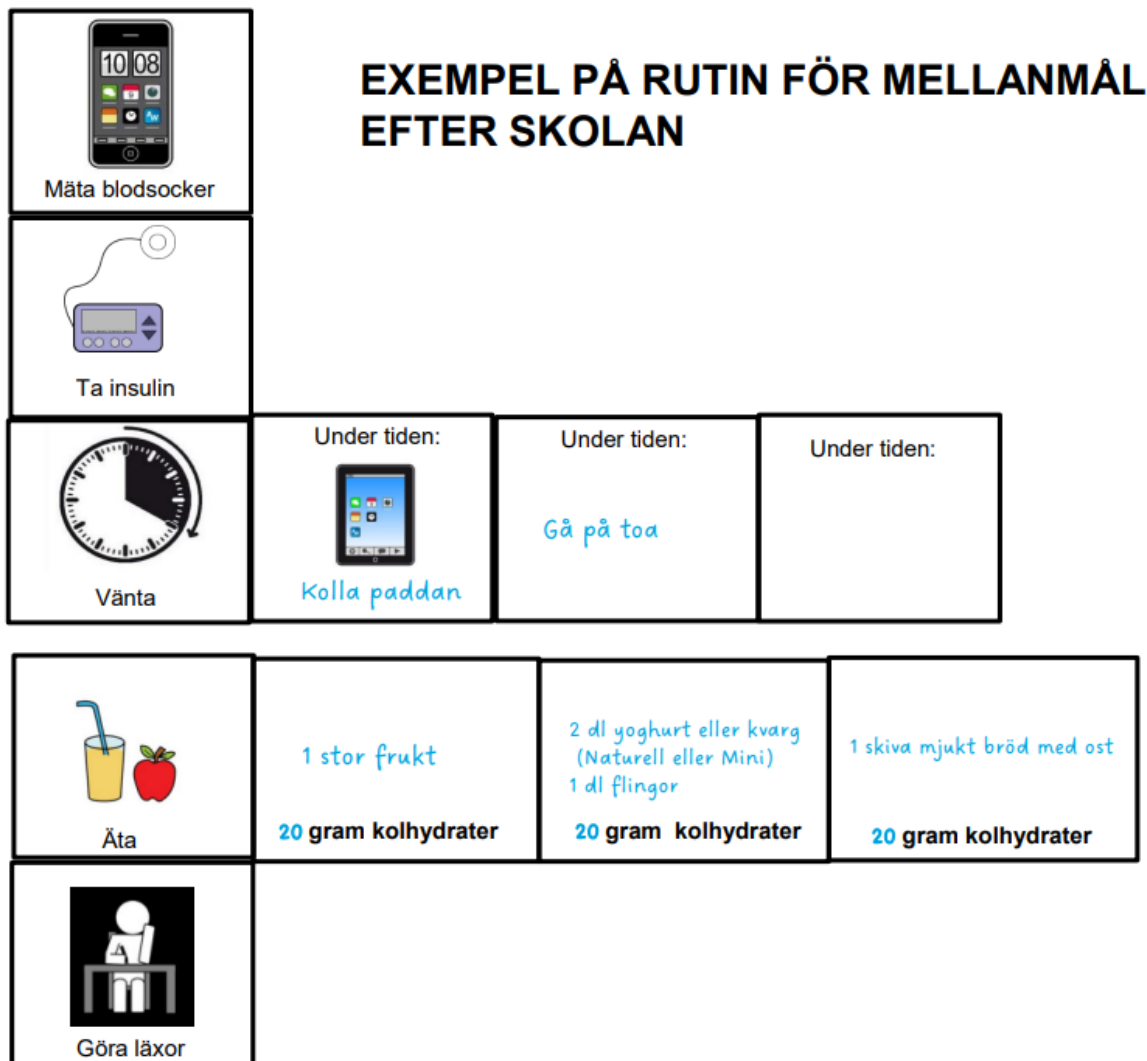
Individ	Familj	Skola	Fritid	Vårdkontakter/soc
Kognitiv, exekutiv och social förmåga? Språk?	Föräldrarelationer? Avlastande nätverk? Ansvarsfördelning?	Fungerande egenvårdsplan?	Fritids/hemma själv?	Fungerar besöken? Onskemål om besöksstyp?
Acceptans av diabetes?	Föräldra-barnrelation? Anpassning till mognad?	Kompisar? Mobbing?	Kompisar?	Behov av teknisk hjälp inför besök?
Psykisk hälsa (nedstämdhet/rädslor/sömproblem etc?)	Boende? Ekonomi? Syskon (behov)?	Skoresultat?	Fysisk aktivitet? Fritidsaktiviteter?	Behov av enskilt besök?
Kunskap om diabetes?	Rutiner (mat/sömn etc)	Engagerad, kunnig person? Resurs?	Mellanmål?	Finns möjlighet erbjuda andra hjälpmedel?
Övriga medicinska problem? Over/undervikt?	Kognitiv och exekutiv förmåga hos föräldrar? Språk?	Skoltransport?	Rör sig i riskfyllda miljöer?	Kurator/socialtjänst/ BUP- inopplade? Tjänstemannamöte? SIP- möte (Samordnad Individuell Plan)?
Mognadsgrad? Riskbeteenden?	Kunskap om diabetes och tekniska hjälpmedel	Skolmat?		

Linnea 12 år

Hur ska vi hjälpa henne?

- Individ
- Familj
- Skola
- Fritid
- Vårdkontakter/soc
- Remiss ADHD-utredning?
- Hab /ADHD-center
- Kognitivt stöd; veckoschema
- Skola Ny Egenvårdsplan






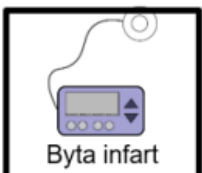

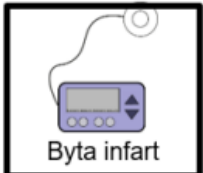


Rutin för mellis efter skolan



Veckoschema

Att göra denna vecka.

Datum..... Veckonummer:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
	 fotboll			 göra läxan	 fotboll	 lördagsgodis	 bada
	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
	 Byta infart	 göra läxan		 Byta infart	 fredagsmys		 Byta sensor

Linnea 12 år, nu blivit 13 år

Centralstimulantia: Metylfenidat.

Låg aptit med sjunkande vikt, överätande kvällstid.

- Ge medicinen efter frukost. Satsa lite extra på frukosten
- Ha nyttiga mellanmål i beredskap, små portioner, regelbundet
- Bråka inte om måltiderna
- Ge barnet en större måltid på kvällen

Mustafa 15 år, åk 9

Anamnes

- Diabetes sedan 8 års ålder
- HbA1c kring 51 tidigare, för 3 mån sedan 73, nu 90
- Hela familjen arg på Mustafa för att han inte ”sköter sig”

Mottagningsbesök

- Samtal med Mustafa: Trulig. Svårpratad. De ska låta mig vara ifred.
- Missar många doser.
- Samtal med fadern: Frustrerad. Einar tar inte sitt ansvar

Verktyg för analys av egenvårdsproblem

Individ	Familj	Skola	Fritid	Vårdkontakter/soc
Kognitiv, exekutiv och social förmåga? Språk?	Föräldrarelationer? Avlastande nätverk? Ansvarsfördelning?	Fungerande egenvårdsplan?	Fritids/hemma själv?	Fungerar besöken? Onskemål om besöksstyp?
Acceptans av diabetes?	Föräldra-barnrelation? Anpassning till mognad?	Kompisar? Mobbing?	Kompisar?	Behov av teknisk hjälp inför besök?
Psykisk hälsa (nedstämdhet/rädsor/sömproblem etc?)	Boende? Ekonomi? Syskon (behov)?	Skoresultat?	Fysisk aktivitet? Fritidsaktiviteter?	Behov av enskilt besök?
Kunskap om diabetes?	Rutiner (mat/sömn etc)	Engagerad, kunnig personal? Resurs?	Mellanmål?	Finns möjlighet erbjuda andra hjälpmedel?
Övriga medicinska problem? Over/undervikt?	Kognitiv och exekutiv förmåga hos föräldrar? Språk?	Skoltransport?	Rör sig i riskfyllda miljöer?	Kurator/socialtjänst/ BUP, inopplade? Tjänstemannamöte? SIP möte (samarordnad Individuell Plan)?
Mognadsgrad? Riskbeteenden?	Kunskap om diabetes och tekniska hjälpmedel	Skolmat?		

Karolinska.se/KNEP
vid diabetes



- Individ
- Familj
- ~~Skola~~
- ~~Fritid~~
- ~~Vårdkontakter/soc~~
- Tappat motivationen, deppad: psykolog
- Pyramiden
- Bråk i familjen: info, föräldrautbildning



Minska kraven med anpassad behandling

”Även ett litet steg åt rätt håll, är bättre än att inte göra något alls!”

Korrigeringsdoser
Snabbverkande före varje måltid
Snabbverkande morgon och kväll
Långtidsverkande alt basaldos

Insulin

Två timmar efter måltid
Inför varje måltid
Morgon och kväll
Varje kväll

Glukosmätningar



Minska kraven med anpassad behandling

Hur hjälper man en person som gör minimalt för sin diabetesvård?

- Ta reda på varför är första steget.

Fördelar (här och nu) för mig med att ta hand om min diabetes mer



Minska kraven med anpassad behandling

Hur hjälper man en person som gör minimalt för sin diabetesvård?

- Ta reda på varför är första steget.
- Börja med det viktigaste, små steg med frekvent uppföljning.

Det viktigaste är att ta insulin, därefter att ta sitt blodsocker

Man får börja stegvis med det som personen går med på.



Minska kraven med anpassad behandling

Hur hjälper man en person som gör minimalt för sin diabetesvård?

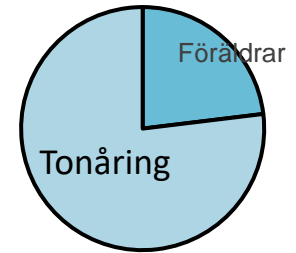
- Ta reda på varför är första steget.
- Börja med det viktigaste, små steg med frekvent uppföljning.
- Sedan peppning, positiv förstärkning.

Ge positiv feedback till det som faktiskt görs.

Kom överens om nästa steg.

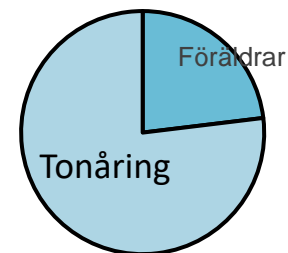
Ge ett snart ÅB för uppföljning

Ansvarsfördelning mellan tonåring och förälder



Föräldrautmaning:	Inte släppa taget. Lyssna. Förhandla.
Viktigast för tonåringen:	Självständighet Medbestämmande.

Ansvarsfördelning mellan tonåring och förälder



Jag (tonåringen) vet

- Vad som krävs för att få ta körkort
- Samband mellan kost, motion, hälsa
- Hur jag analyserar och åtgärdar mitt sockervärde
- Vad som händer i kroppen vid högt och lågt sockervärde

Förälder gör

- Peppar och ser det som min ungdom gjort.
- Kommer överens med min ungdom om hur och när påminnelser krävs
- Stöttar praktiskt och ekonomiskt till regelbunden motion
- Planerar tillsammans med min ungdom veckans måltider

Jag (tonåringen) gör

- Träffar läkare eller sjuksköterska själv under del av besöket
- Klarar att vara hemifrån en längre period
- Planerar måltider
- Kolhydraträknar
- Diskuterar och reflekterar kring olika problem
- Tar mer självständiga beslut om insulindoser

För föräldrar

Användbara tips under ungdomstiden

- 10-12 år till och med 20-24 år
 - Konflikter som återkommer beror ibland på färdighetsbrister och krav som inte är anpassade.
 - Välj vad som är viktigast att ungdomen verkligen genomför.
 - Försök ignorera övriga konflikthärdar.

Jonas 9 år, autism

Anamnes

- Diabetes sedan 6 års ålder
- HbA1c kring 49
- Dalar i sin viktutveckling
- Uttalad stickrädsla. Vill inte bära pump eller sensor
- Går i en liten klass med tillgång till specialpedagogiskt stöd
- Alltid svårt att äta varierat

Verktyg för analys av egenvårdsproblem vid typ 1 diabetes				
Individ	Familj	Skola	Fritid	Vårdkontakter/soc
Kognitiv, exekutiv och social förmåga? Språk?	Föräldrarelationer? Avlastande nätverk? Ansvarsfördelning?	Fungerande egenvårdsplan?	Fritids/hemma själv?	Fungerar besöken? Önskemål om besöksstyp?
Acceptans av diabetes?	Föräldra-barnrelation? Anpassning till mognad?	Kompisar? Mobbing?	Kompisar?	Behov av teknisk hjälp inför besök?
Psykisk hälsa (nedstämdhet/rädslor/sömproblem etc?)	Boende? Ekonomi? Syskon (behov)?	Skoresultat?	Fysisk aktivitet? Fritidsaktiviteter?	Behov av enskilt besök?
Kunskap om diabetes?	Rutiner (mat/sömn etc)	Engagerad, kunnig personal? Resurs?	Mellanmål?	Finns möjlighet erbjuda andra hjälpmedel?
Övriga medicinska problem? Över/undervikt?	Kognitiv och exekutiv förmåga hos föräldrar? Språk?	Skoltransport?	Rör sig i riskfyllda miljöer?	Kurator/socialtjänst/ BUP, inopplade? Tjänstemannamöte? SIP möte (samarbetad Individuell Plan)?
Mognadsgrad? Riskbeteenden?	Kunskap om diabetes och tekniska hjälpmedel	Skolmat?		

Verktyg för analys av egenvårdsproblem

- Individ
- Familj
- Skola
- ~~Fritid~~
- Vårdkontakter/soc
- Arbetsterapeut/lekterapeut ang vägran pump/sensor
- Dietist?
- Önskekost i skolan?
- Habiliteringen



Problem att ha något på kroppen

Gör en visuell plan för hur sensorbyte/ stick ska gå till:

- tidpunkt, vilket rum man är i, vem som utför vilka moment
- schema för platsen t.ex. skinka-mage-överarm

Ta också med i planen hur barnet kan:

- "ladda" före bytet
- "belönas" eller återhämta sig efteråt



Liten och specifik i maten

Matråd hemma:

- Se till att det alltid finns någonting barnet kan äta sig mätt på.
- Äta regelbundet
- Pricka av på lista/kostcirkel vad barnet provat.
- Undvik frågor, säg hellre ”nu ska du få prova någonting nytt”, men respektera om barnet inte vill.



Liten och specifik i maten

Matråd i skolan:

- Önskekost. Utvärdera.
- Äta i klassrummet och slippa bullret i skolmatsalen?
- Jobbigt med det sociala?

Zahras utmaning, 13 år

KRAV



FÖRMÅGA

- Komma ihåg att ta med handenheten till skolan
 - Lägga handenheten på samma ställe?
 - Påminnelse på dörren? Spegeln? Väskan?
- Komma ihåg att ta insulin FÖRE måltid
 - Koppla ny rutin med gammal?
 - Påminnelse på handleden?
 - Ta hjälp av kompisar?



Agnes 10 år

Föräldrar med egna svårigheter

Anamnes

- HbA1c 70.
- Måltidsdoser glöms bort.
- Svårigheter med rutiner
- Höga värden omväxlande med låga värden
- Fungerar bättre i skolan

Verktyg för analys av egenvårdsproblem

Verktyg för analys av egenvårdsproblem vid typ 1 diabetes

Individ	Familj	Skola	Fritid	Vårdkontakter/soc
Kognitiv, exekutiv och social förmåga? Språk?	Föräldrarelationer? Avlastande nätverk? Ansvarsfördelning?	Fungerande egenvårdsplan?	Fritids/hemma själv?	Fungerar besöken? Önskemål om besöksyp?
Acceptans av diabetes?	Föräldra-barnrelation? Anpassning till mognad?	Kompisar? Mobbing?	Kompisar?	Behov av teknisk hjälp inför besök?
Psykisk hälsa (nedstämdhet/rädsor/sömproblem etc?)	Boende? Ekonomi? Syskon (behov)?	Skoresultat?	Fysisk aktivitet? Fritidsaktiviteter?	Behov av enskilt besök?
Kunskap om diabetes?	Rutiner (mat/sömn etc)	Engagerad, kunnig person? Resurs?	Mellanmål?	Finns möjlighet erbjuda andra hjälpmedel?
Övriga medicinska problem? Över/undervikt?	Kognitiv och exekutiv förmåga hos föräldrar? Språk?	Skoltransport?	Rör sig i riskfyllda miljöer?	Kurator/socialtjänst/ BUP, inopplade? Tjänstemannamöte? SIP möte (Samordnad Individuell Plan)?
Mognadsgrad? Riskbeteenden?	Kunskap om diabetes och tekniska hjälpmedel	Skolmat?		

- Individ
- Familj
- Skola
- Fritid
- Vårdkontakter/soc

För socialtjänsten

Egenvård och familjens behov av stöd

- Diabetes med behandling.
- Exempel på utmaningar vid NPF / psykisk ohälsa.
- Konkreta förslag på stöd från socialtjänsten.
- Konkreta förslag på samarbete mellan aktörer.



Agnes 10 år

Föräldrar med egna svårigheter

Att göra denna vecka.

Datum..... Veckonummer:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
						Matsäck ute	Till farmor
Vem lagar maten?	Middag Mamma	Middag Pappa	Middag Mamma	Middag Lisa och Jonny	Middag Mamma och pappa	Middag Mamma	Middag Pappa
	Fisk potatis	Kyckling ris	Vegetariskt	Korv pasta	Över- raskning	Gryta	Sallad

August 8 år

Fosterhemsplacerad

Separerade föräldrar

Anamnes

- Är hos fadern onsdagar som följer med till fotbollen. Äter middag tillsammans. Fadern saknar kök.
- Är hos modern fredag till söndag varannan vecka, dyskalkyli.
- Resten av tiden hos fosterhems föräldrarna.



Enklare kolhydraträkning

Fast KH-mängd 50 gram

Lunch / middag (välj två rutor och ringen)

35 g kolhydrater



3 dl kokt pasta
/couscous/bulgur

eller

35 g kolhydrater



2 dl kokt ris/nudlar

eller

35 g kolhydrater



3 potatisar

OCH

15 g kolhydrater



1 liten frukt + vatten

eller

15 g kolhydrater



2,5 dl mjölk

Lägg till valfri mängd:

- Kött/fisk/kyckling
- Sås
- Grönsaker



Enklare kolhydraträkning

Fast KH-mängd 20 gram

Mellanmål (välj en ruta)

20 g kolhydrater



1 banan

20 g kolhydrater



2 dl naturell yoghurt

1 dl flingor

20 g kolhydrater



1 skiva mjukt bröd med pålägg



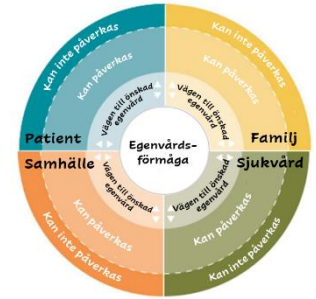
Veckoschema

Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag	Kvällsmål	Natt

Vem är ansvarig?

--	--	--	--	--	--	--

Diabeteskunskap och tips till pedagoger



- Hur diabetes påverkar förmågor som krävs i skolan
- Schema för diabetesegenvården under skoltid
- Om mobiltelefoner
- Extra anpassningar med eller utan NPF
- Till dig som är resurs

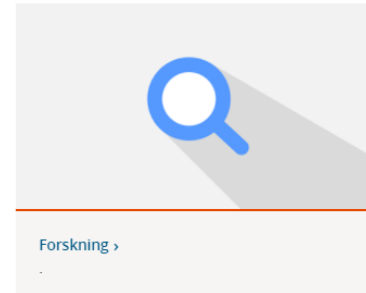
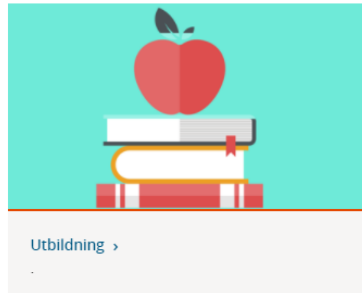
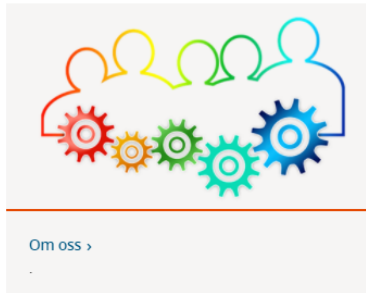
www.karolinska.se/KNEP

KNEP om
neuropsykiatriska
svårigheter och diabetes ›

KNEP för patient och
anhörig ›

KNEP för diabetesteam ›

KNEP för vårdgivare,
samhälle & skola ›



Tack!

KNEP.Karolinska@sll.se

Elsa Håkansson, Torun Torbjörnsdotter