

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

9. Rutiner för en fungerande dag

Uppdaterad 2023-06-20

Checklista för föräldrar

Om man har ett barn med diabetes så är det mycket att tänka på. Det kan vara till hjälp att tydliggöra vem som gör vad inom en familj. I denna tabell finns förslag på upplägg!

SYSSLOR I DIABETESFAMILJEN	VEM ANSVARAR?	TILL HUR STOR DEL (%)?
Arbeta deltid på grund av diabetesen		
Arbeta mer hemifrån på grund av diabetesen		
Vabba på grund av diabetesen (fler vabbdagar, längre upp i åldrarna än för barn utan diabetes)		
Planera måltider som passar med barnets diabetes		
Laga mat som passar med barnets diabetes		
Gå på besök till diabetesmottagningen		
Ha koll på diabetespapper (läkarintyg, broschyrer, kallelser)		
Skriva ansökningar, exempelvis om omvårdnadsbidrag, merkostnadsersättning		
Sköta kontakter med Försäkringskassan		
Sköta kontakter med försäkringsbolag (i samband med barnets sjukförsäkring)		
Sköta kontakter med läkemedelsbolag för support för hjälpmedel, reservdelar, reklamation		
Byta pump/insulinreservoar		
Sätta nål till insulinpump		
Byta sensor		
Ge måltidsinsulin		
Ge långtidsverkande insulin		
Kolla blodsocker dagtid (via stick i fingret, sensor eller via mobil)		
Ge korrigeringar under dagtid		

Hantera värden av diabetes nattetid: kontrollera, korrigera med insulin eller kolhydrater		
Påminna barnet att ta med druvsocker, mobil, handenhet vid utelek eller när ungdomen ska "ut"		
Stämna av med barnet muntligt, via sms/telefon, när barnet är utanför hemmet, tex hos kompis, i skolan, på bio		
Analysera mätvärden, kvoter och kurvor		
Utbilda pedagoger och andra vuxna i diabetes, tex mor/farföräldrar, tränare på fritidsaktiviteten		
Ha vardaglig kontakt med förskola/skola om diabetes		
Gå på elevvårdskonferens och upprätta egenvårdsplan		
Delta vid friluftsdag, skolutflykt		
Nätverka med andra diabetesföräldrar		
Följa utvecklingen inom diabetesforskning och behandling		
Kontrollera diabeteslagret: insulin, glukagon och hjälpmedel		
Beställa från apoteket och bolaget som tillhandahåller hjälpmedel		
Förnya recept via diabetesmottagningen eller Mina Vårdkontakter		
Assistera barn som fyllt 13 år att logga in på apoteket för att beställa hem insulin och hjälpmedel		
Assistera barn som fyllt 13 år att logga in på Mina Vårdkontakter för att förnya recept, boka tid		
Hämta försändelser från apotek/läkemedelsföretag		
Planera semester och resor utifrån diabetessynpunkt; beställa apoteksvaror, fixa kylfodral, intyg på diabetes på engelska, kolla att hotellrummet har kyl, ta fram uppgifter om närmsta sjukhuset, kontrollera flygplats- och tullbestämmelser vad gäller införsel av medicinska hjälpmedel och läkemedel.		
Göra "research" inför större beslut, tex välja förskola/skola med tanke på barnets diabetes		
Packa diabetesgrejer inför resor		
Packa diabetesgrejer inför övernattning eller utflykt		
Lämna och hämta barnet på skolan av trygghetsskäl (ha koll på diabetesen)		
Lämna och hämta barnet hos lekkamrat av trygghetsskäl (ha koll på diabetesen)		
Vara med vid utelek för att ha koll på diabetesen		
Vara med vid fritidsaktivitet för att ha koll på diabetesen		

Vara med hos lekkamrat för att ha koll på diabetesen		
Vara med på kalas för att ha koll på diabetesen		
Kolla upp när och var det finns diabetesläger och andra passande aktiviteter		
Vara med på diabetesläger		
Delta i diabetessammanhang, till exempel föreläsningkvällar, föreningsmöten		
Prata med kompisarnas föräldrar, informera om diabetes, kost och behandling		
Sova med barnet när blodsockret är instabilt		
Trösta barnet när diabetesen känns jobbig		
Sitta uppe sent tills tonåringen kommit hem (eller loggat ut från datorn) för att stämma av blodsockervärdena inför natten		
Prata med barnet om känslor och tankar kopplade till att leva med diabetes		
Ha samtal med barnet om diabetes och levnadsvanor (kost, aktivitet, alkohol, sex)		
Reflektera över och ta reda på fakta om framtiden (självständighet, kommande flytta hemifrån)		
Reflektera tillsammans med ungdomen om framtiden		

Referenser

Ovanstående checklista är samma lista som i boken "När livet svänger" som är skriven av två psykologer som också är föräldrar till barn med diabetes. Där beskrivs olika utmaningar och erfarenheter som kan uppstå i föräldraskapet.

Petrini I, Willebrand M. *När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes*. Natur & Kultur; 2020, sid 289-292.

<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunniggrupper/utvecklingsenhet-barnhalsa/jamstallt-foraldraskap/?highlight=j%c3%a4mst%c3%a4llt+f%c3%b6r%c3%a4ldraskap>



Textansvarig: Hanna Söderberg, kurator
Dokumentansvarig: Torun Torbjörnsdotter, läkare