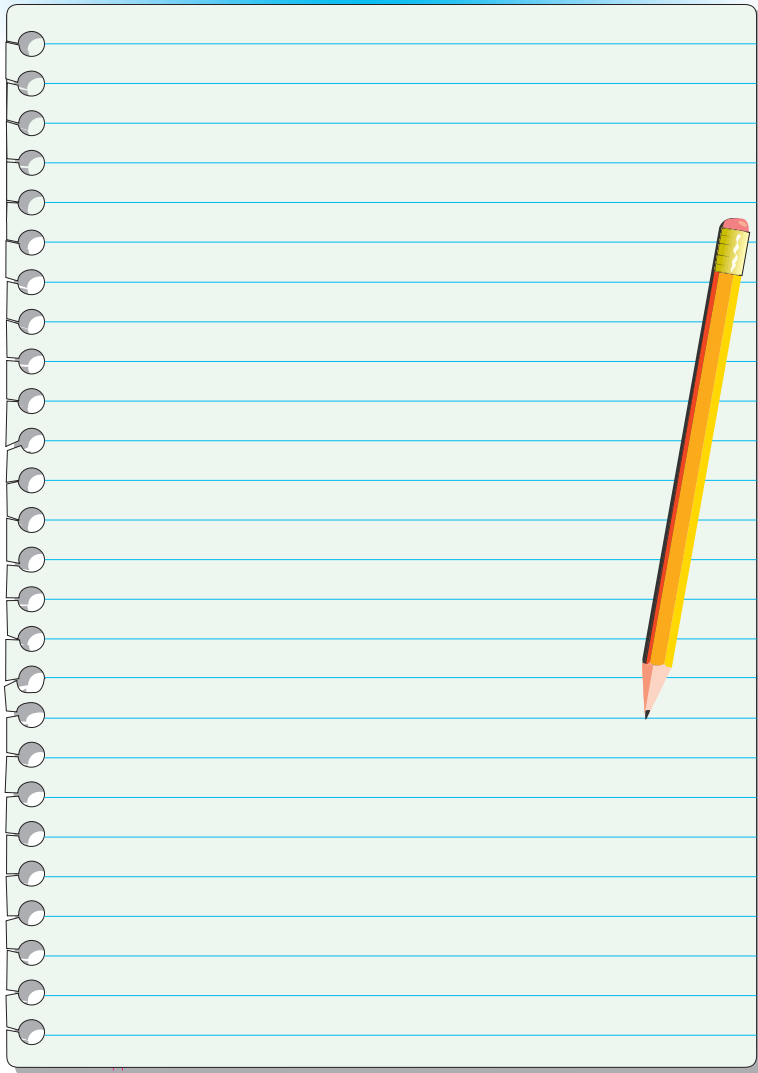


Egna anteckningar:



Handledning för dig som leder  
fritids- och hobbyverksamhet

# INFORMATION OM DIABETES HOS BARN



## VAD MENAS MED DIABETES HOS BARN?

Diabetes hos barn beror på brist på insulin och kallas för typ 1 diabetes. Vid diabetes hos barn kan kroppen inte själv producera livsviktigt insulin. Den här störningen i sockerämnesomsättningen beror på bristen på hormonet insulin och yttrar sig som blodsockernivåer som fluktuerar ganska lätt.

## HUR BEHANDLAS DIABETES HOS BARN?

Diabetes hos barn behandlas med insulininjektioner eller genom att använda insulinpump. En insulinpump är en liten apparat som bärs t.ex. vid midjan och som fästs i skinkan eller i området kring magen. Att själv följa med sitt blodsocker, att räkna kolhydrater då man äter och att motionera är viktiga faktorer för att hålla en god sockerbalans.



## HUR INVERKAR MOTION PÅ DIABETES?

Regelbunden motion leder till en förbättrad insulinkänslighet. En motionsprestation förstärker insulinets verkan t.o.m. längre än 24 timmar. Också en värmebölja eller varma kläder förstärker insulinets verkan. Blodsockret hos barn borde alltid mätas både före och efter ett motionstillfälle.

Om motionstillfället räcker över 1,5 timme är det bra att följa med blodsockret också då motionen pågår. Om blodsockervärdet är över 15 mmol/l borde barnet inte delta i hård motion.

Om barnet motionerar länge, ges 10-20 g kolhydrater med ½ till 1 timmes mellanrum beroende på hur ansträngande motionen är. 10 g kolhydrater finns t.ex. i en halv banan, i en sugrörsdrink, i ett äpple eller i en skiva bröd.

Det är viktigt att barnet får positiva erfarenheter av motionen och inte känner sig annorlunda än andra. Diabetes är inget hinder för tävlingsidrott.

## VAD MENAS MED LÅGT BLODSOCKER ELLER HYPOGLYKEMI?

Lågt blodsocker eller hypoglykemi betyder att blodets sockerhalt är lägre än 4 mmol/l. Barnet kan då ha symptom som trötthet, skakningar, illamående, barnet kan verka förvirrat eller svettas, vara hungrigt eller blekt. Barnets beteende kan förändras. Symptomen är mycket individuella. Sjunker blodsockret under 2,0 mmol/l finns det risk för medvetslöshet.



## HURUDAN FÖRSTA HJÄLP GES ÅT ETT BARN MED LÅGT BLODSOCKER?

Om barnet kan svälja, ges kolhydrater som snabbt suggs upp. Sådana bör alltid finnas till hands. För att få blodsockret att stiga måste barnet t.ex. dricka ett glas juice, äta en frukt eller 4-5 Siripiri-glukostabletter. Om symptomen inte lindrar inom 5-10 minuter, ges barnet ytterligare kolhydrater. Då barnet känner sig bättre, ges något att äta med kolhydrater som suggs upp långsammare, t.ex. bröd.

**Om barnet är medvetslöst, vänd honom /hennes på sidan och RING 112. Kom ihåg att också ringa till föräldrarna!**

**Barnets namn:**

---

**Barnet har som första hjälp med sig:**

---

---

---

---

**Föräldrarnas kontaktuppgifter:**

---

---

---

---



**Tilläggsuppgifter om diabetes:**

**[www.diabetes.fi/svenska](http://www.diabetes.fi/svenska)  
[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)**