

Min skoledag med diabetes

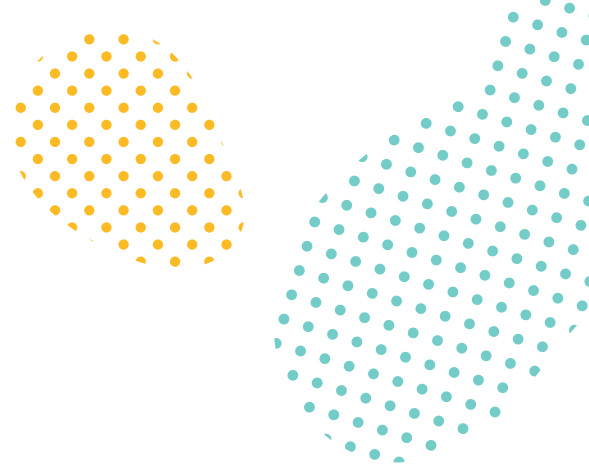


Viktig informasjon til ansatte ved:

Distribuert dato:

Innhold

Forord	3
Kontaktopplysninger	4
Hva er diabetes type 1	5
Medisiner og måling	6
Lavt blodsukker/føling	7
Høyt blodsukker	8
Mat og drikke	9
Min måltidshverdag	10
Aktivitet	11
Når jeg er fysisk aktiv	12
Hverdager	13
Alternative skoledager	14
Samarbeid mellom skolen og foresatte	15
Rettigheter ved utdanning	16
Tilleggsinformasjon	17



Forord

Når et barn får diabetes type 1, opplever familier at livet forandrer seg. Diabetes er en diagnose du må ta hensyn til 24 timer i døgnet, og det krever planlegging.

Det er nødvendig med støtte fra skolen for at barn med diabetes skal kunne ha en trygg og god skoledag og erfare læring og mestring som alle andre barn.

Formålet med denne brosjyren er å sikre at barn med diabetes får nødvendig oppfølging i skolen. Den gir skolepersonalet en enkel innføring i hva diabetes type 1 er, og den forteller om hvilke tiltak som kreves ved lavt eller høyt blodsukker.

Brosjyren er utgitt av Diabetesforbundet. Prosjektet «Diabetesskolesekken» er finansiert av Extra-stiftelsen.

Det rettes en spesiell takk til diabetessykepleier Tilla Landbakk som har vært en del av prosjektgruppen, og som dermed har sørget for medisinsk kvalitetssikring av brosjyren. For øvrig takkes resten av prosjektgruppen, som har bestått av Marte Steinskog, Hanna With, Line Nordås og helsesøster Olga Lisbeth Tønnessen ved Bjørnsletta skole i Oslo, foruten Beate A. Skorpen, Trine Strømfjord Gjerstad, Siri Ødegaard Blom og Ann Kristin Sandmo fra Diabetesforbundet.

Ellers vil vi takke alle familier som har inspirert oss, og som har gitt oss viktige innspill i arbeidet!



«Formålet med denne brosjyren er å sikre at barn med diabetes får nødvendig oppfølging i skolen.»

Kontaktopplysninger

Navn: _____

Født: _____

.....

Navn på foresatte: _____

Telefonnummer: _____

Annen kontaktperson: _____

Annen nødvendig informasjon:

Har du Acrobat Pro:
Klikk på boksen og sett inn bilde (jpeg, PDF, TIFF)

Har du ikke Acrobat Pro:
Lim inn fysisk utklipp av bilde eller sett inn bilde i formatet PDF



En person uten diabetes har et blodsukker mellom 4 og 7 mmol/l

Hva er diabetes type 1?



Diabetes type 1 må ikke forveksles med diabetes type 2. Type 1 er insulin-avhengig diabetes, og kan ikke styres av kosthold, slik man ofte kan med diabetes type 2.

Rundt 28 000 barn og voksne har diabetes type 1 i Norge. Tilstanden er kronisk og skyldes mangel på insulin – og fører til at blodsukkeret blir for høyt uten behandling. Bukspyttkjertelen har sluttet å produsere insulin, blodsukkeret reguleres dermed ikke med kroppens egen «termostat», og kroppen må derfor tilføres insulin.

De fleste barn har insulinpumpe som hjelpemiddel. Dette er en god etterligning av kroppens egen insulintilførsel fra bukspyttkjertelen, ettersom pumpen jevnlig tilfører kroppen insulin gjennom hele døgnet. Ved måltider eller korrigerende av blodsukker må du manuelt taste inn nødvendig dose insulin eller mengde karbohydrater etter anvisning fra foreldre.

Noen barn bruker insulinpenn som er ferdigfylt med insulin. Da tilfører de nødvendig mengde insulin gjennom injeksjoner ved måltider eller til korrigerende av blodsukker.

Medisiner og måling

_____ bruker dette utstyret.

Barn som bruker pumpe bør også ha penn med hurtigvirkende insulin tilgjengelig i sekken eller på skolen, i tilfelle det oppstår en feil i pumpen

Utstyret fungerer slik:

- *Hva er viktig å vite om pumpen eller pennen?*

Hvordan måles blodsukker?

- *Hva betyr alarmsignal ved bruk av sensor?*
- *Hvordan brukes en manuell blodsuktermåler?*
- *Hvilke tiltak må til ved alarmsignal eller ved høy/lav måling?*

Husk å vaske hender - urene hender kan påvirke målingen.

Hvordan settes insulin?

- *Hvordan fungerer pumpen eller pennen?*
- *Når settes insulin?*
- *Korrigerings av blodsukker*

Lavt blodsukker/føling

Under 4 mmol/l

1. Symptomer

- Konsentrasjonsvansker
- Blekhet
- Skjelving/risting
- Svette
- Nummenhet/prikking i lepper/tunge
- Hjertebank
- Hodepine
- Sult/tørste
- Forandring i oppførsel
- Kvalme

2. Årsaker

Lavt blodsukker kan skyldes at barnet har

- Tatt for mye insulin
- Spist for lite
- Gjort store fysiske anstrengelser med for mye insulin i kroppen
- Psykologiske faktorer (følelser, stress, depresjon, forelskelse, sinne)
- Annet:

3. Tiltak

Føling

- Mål blodsukker (Er du usikker, handle alltid som ved lavt blodsukker)
- Gi sukkerholdig drikke eller druesukker
- Gi brødkive/knekkebrød ved behov
- Mål blodsukker 15-20 minutter etter spising

_____ bruker dette ved føling:

Er barnet i dårlig form skal det ikke være alene, men under observasjon av en voksen



Alvorlig føling - insulinsjokk

- Ring 113 - de veileder deg videre
- Stabilt sideleie
- Ring foresatte
- Hindre at barnet får mer insulin
- gi aldri insulin ved føling



Føling er i seg selv ikke farlig, men må behandles ved hjelp av enkle tiltak. Ubehandlet føling kan føre til alvorlig føling/insulinsjokk som gir nedsatt bevissthet eller bevisstløshet. Gi aldri mat eller drikke dersom barnet er helt eller delvis bevisstløst.

Telefon foresatte: _____

Høyt blodsukker

Optimalt blodsukker bør ligge på mellom 4 og 10 mmol/l

1. Symptomer

- Økt vannlating
- Tørste og munntørrehet
- Tåkesyn
- Ukonsentrert
- Irritabel

Annet:

2. Årsaker

Høyt blodsukker kan skyldes at barnet

- Ikke har tatt nok insulin
- Har økt insulinbehov som kan skyldes sykdom eller stress
- Annet:

3. Tiltak

- Mål blodsukker (Er du usikker, handle alltid som ved lavt blodsukker)
- Barnet trenger insulin når blodsukkeret er høyt
- Kontakt foresatte eller gi insulin etter anvisning fra foresatte
- Er barnet i dårlig form, skal det ikke være alene, men bli observert av en voksen til foresatte ankommer
- Annet:

Ved høyt blodsukker må barnet oftere tisse, og må kanskje gjøre dette i skoletimen.



Syreforgiftning

Insulinmangel kan gi syreforgiftning. Dette skyldes en opphopning av ketoner i blodet. Høyt blodsukker, kombinert med at barnet føler seg i dårlig form (magesmerter, kvalme) kan være tegn på begynnende syreforgiftning, og foreldre må kontaktes.

Symptomene kan være:

- Rask og kraftig pust
- Gradvis dårligere allmenntilstand
- Oppkast og/eller magesmerter
- Sløvhet eller bevisstløshet
- Pusten lukter aceton (neglelakkfjerner)

Tiltak:

Ved mistanke om syreforgiftning - ring 113 og handle ellers som ved høyt blodsukker.

Telefon foresatte: _____

Mat og drikke



Ha et lager i barnehagen med ekstra følingsmat, f.eks. søte drikker (juice, brus), honning, rosiner, ferdigsmurte knekkebrød i pakker og druesukkertabletter.

Alle barn har behov for faste måltidsrutiner for å holde blodsukkeret stabilt.

Alle må ha energi for å prestere, og barn med diabetes presterer best med et stabilt blodsukker. Barn med diabetes bør ikke hoppe over måltider, og noen har også behov for mellommåltider. Ofte er det behov for et ekstra brødmåltid i forkant av fysisk aktivitet og lek, for å unngå føling.

Barn med diabetes må få lov til å spise ved lavt blodsukker.



I likhet med andre barn, kan også barn med diabetes skeie ut i blant - bare man gir nok insulin.

Barn med diabetes kan spise samme sunne mat som andre barn.

En lapp med mengde karbohydrater i matboksen kan være en god støtte.



Insulin gis
i forhold til
matinntak

Min måltidshverdag

_____ har disse måltidsrutinene:

Tidspunkt

En vanlig dag

Annerledes dager

- Hvis gym
- Hvis mat og helse
- Turdager
- Belønningsdager - mat og godsaker utover det vanlige



Insulindosen
må reduseres
i forhold til
aktivitetsnivå

Aktivitet



Blodsukkeret bør måles
før og etter aktivitet.

Gym

Det er viktig å måle blodsukkeret både før og etter fysisk aktivitet. Det kan være lurt å spise litt før gymtimen for å unngå føling.

Svømming

Det er viktig å unngå lavt blodsukker/føling mens man svømmer. Blodsukkeret bør være minst 8 mmol/l før eleven går ut i vannet, og han/hun bør ha spist en brødskive eller et knekkebrød i forveien. Hvis blodsukkeret er under 8, bør eleven spise noe etter foreldrenes anvisning.



Barn med diabetes har behov for å måle blodsukkeret både før og etter gymtimen

Når jeg er fysisk aktiv

reagerer på fysisk aktivitet på følgende måte:

- *Hvordan påvirkes blodsukkeret?*
- *Er det noe lærer bør være obs på i forbindelse med/etter fysisk aktivitet?*

Barn med diabetes bør ikke være alene etter fysisk aktivitet

Etter lavt eller høyt blodsukker kan det ta tid før konsentrasjonen er tilbake.

Hverdager

Hva bør du tenke på?

Blodsukkeret har mye å si for barnets konsentrasjon og evne til å oppfatte situasjonen rundt seg i hverdagen.



Blodsukkeret bør måles før og etter alle prøver

Hvordan kan diabetes påvirke barnets funksjon?

Noen viktige spørsmål å stille seg:

- Kan man forvente nøyaktighet ved prøver når eleven har lavt eller høyt blodsukker?
- Kan eleven oppnå læring med lavt eller høyt blodsukker?
- Hvordan er det å ta imot beskjeder når du har lavt eller høyt blodsukker?
- Er det kulturelle forskjeller som må tas hensyn til?



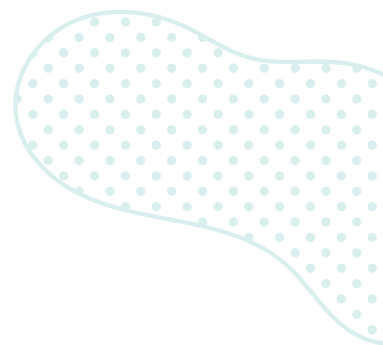
Alternative skoledager

Ved utflukter, avslutninger, skidager, svømmetrening, idrettsdager, orienteringsdager ol. er det viktig at det er én voksen som har delegert ansvaret for barnet med diabetes som en av sine oppgaver, med alt hva det innebærer.

Husk!
Ekstra følings-
mat og -drikke!

- Er det avvik i måltidsrutinene?
- Servering av mat og godteri på skolen bør nevnes til foreldrene på forhånd.
- Er det økt fysisk aktivitet?
- Er barnet på noe tidspunkt alene?
- Merk at oppfølgingen bør være noe tettere i forbindelse med fysisk aktivitet
- Hjemveien: Skal barnet ta seg hjem fra et annet sted enn fra skolen?

Samarbeid mellom skolen og foresatte



Forventningsavklaringer - avtaler

For eksempel:

Vi, de foresatte, vil trygge skolen ved å følge opp dette:

- Opplæring i bruk av utstyr
- Opplæring i lavt vs. høyt blodsukker
- Tiltaksplan ved lavt blodsukker/føling
- Tilgjengelighet Fraværsrapportering
- Fyller opp utstyrlageret med følingsmat på skolen
- Sørger for at eleven har følingsmat tilgjengelig og måleapparat på skolen

Vi har behov for at skolen følger opp dette:

- Setter av tid til opplæring
- Tilgjengelighet
- Gir beskjed når utstyrlageret med følingsmat og utstyr bør fylles opp
- Informerer personalet - informasjonsplakat på lærerværelset
- Har klare retningslinjer om hvem som har ansvar for hvor ekstra følingsmat oppbevares
- Har klare retningslinjer om hvem som har ansvar for å medbringe ekstra følingsmat, insulin og blodsuktermåleutstyr når klassen oppholder seg utenfor klasserommet
- Tar kontakt i forkant av alternative dager
- Kontakter foreldre hvis man er usikre
- Sørger for at en voksen er tilstede ved svømming

Annet:

Rettigheter ved utdanning

Leirskole

Etter opplæringsloven § 2-15 har alle rett til gratis grunn- skoleopplæring. Skolen plikter å dekke blant annet utgifter i forbindelse med leirskoleopphold, også utgifter til ledsager ved behov for dette. Se rundskriv F-14-03.

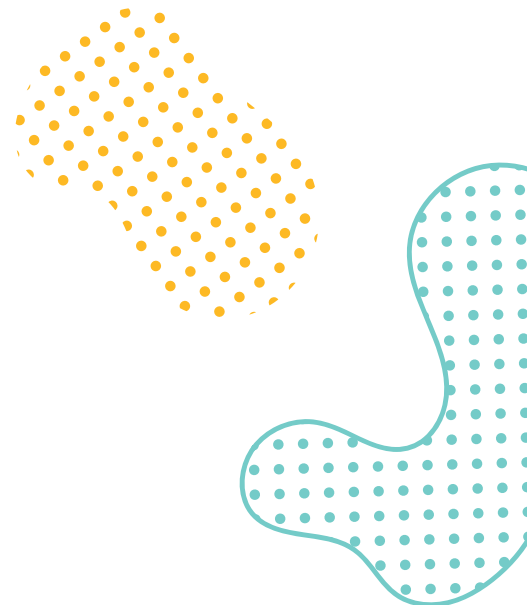
Fravær til kontroll o.l.

Etter forskrift til opplæringslova § 3-41 kan elever i grunn- skolen og videregående opplæring kreve at inntil 10 dagers dokumentert fravær som skyldes helsegrunner, ikke blir ført på vitnemålet. Fravær bør forsøkes kompensert ved elevens egeninnsats tilrettelagt av skolen. For arbeidstakere (foreldre/foresatte) som har omsorg for barn, ytes det omsorgspenger når de følger barnet til legebesøk/kontroll, etter folketrygdloven § 9-5.

Utvidet eksamenstid

I både ungdomsskolen- og videregående utdanning kan eleven ha rett til utvidet eksamenstid, se forskrift til opplæringslova § 3-32. Universitet og høyskoler har i stor grad egne regler som regulerer retten til eksamen. De fleste høyskoler krever at legeattest og søknad om rett til utvidet eksamenstid må foreligge ved skolestart.






Tilleggsinformasjon


Dette ønsker vi å tilføye:




DIABETESFORBUNDET

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

 23 05 18 00

 post@diabetes.no

 diabetes.no