

ETT VINNANDE TEAM



Allt du behöver veta om
FYSISK AKTIVITET & TYP 1 DIABETES



ANNA SUCHOMEL

Särtryck ur

Ett vinnande team – Allt du behöver veta om fysisk aktivitet och typ 1 diabetes

FYSISK AKTIVITET I SKOLAN

ANNA SUCHOMEL

Särtryck ur

ETT VINNANDE TEAM

**Allt du behöver veta om
fysisk aktivitet och typ 1 diabetes**

ANNA SUCHOMEL

F

FRIDTUNA FÖRLAG

Det här häftet är ett särtryck ur boken *Ett vinnande team – Allt du behöver veta om fysisk aktivitet och typ 1 diabetes*. Fördelen med ett särtryck är att ett specifikt kapitel når fler läsare. Nackdelen är att kapitlet är taget ur sitt sammanhang. Det kan därför kännas som att du missar viktig information.

På ettvinnandeteam.se kan du köpa boken samt ladda ner särtrycket kostnadsfritt.

Anna Suchomel är utbildad fysioterapeut och har bland annat arbetat som rehab- och hälsosamordnare på en vårdcentral. Hon är mamma till Linn som knappt 6 år gammal fick typ 1 diabetes i januari 2009. I över 100 000 timmar har de tillsammans agerat vikarierande bukspottkörtel – det vill säga utfört ett arbete som kräver kunskap, engagemang, acceptans och tålmod. De har erfarenhet av allt från lek och träning till elitidrott vid typ 1 diabetes.

© 2023 Anna Suchomel

Använd gärna materialet men glöm inte att uppge källan.

Utgiven av Fridtuna Förlag 2023

ettvinnandeteam.se

info@ettvinnandeteam.se

Författare: Anna Suchomel

Faktagranskare: Peter Adolfsson

Omslagsfoto: Jonny Suchomel (övre bilden) och Anna Suchomel (nedre bilden)

E-boksutgivning, första versionen

ISBN 978-91-527-0848-4

Baserad på det tryckta formatet

ISBN 978-91-527-0846-0

Diskutera alltid med diabetesteamet innan du gör några ändringar i din eller ditt barns behandling. Det är inte säkert att de tips och råd som ges i boken är applicerbara för just dig. Innehållet i boken kan vara färgat av författarens egna erfarenheter och bör därför ses som inspiration. Ta med dig dina reflektioner och frågeställningar till sjukhuset för fortsatta diskussioner.

Inledning

Ur boken *Ett vinnande team – Allt du behöver veta om fysisk aktivitet och typ 1 diabetes*, sidan 17-18:

Barn- och ungdomssjukhuset i Linköping: Klockan hann passera midnatt innan läkaren kom in och sade det vi redan visste. När du får diabetesbeskedet är det normalt att du tappar fotfästet en stund. Hur lång den stunden är varierar. Linn var så liten att hon först inte brydde sig om att hennes insulinproducerande betaceller hade slutat fungera. Hon bekymrade sig inte över att hon hade fått en livslång följeslagare i form av en allvarlig sjukdom. För egen del hade jag begränsat med kunskap om sjukdomen och jag visste egentligen inte vad som väntade oss. Jag förstod att jag inte kunde förändra situationen hur gärna jag än ville – och därför valde jag att acceptera sjukdomen. Det innebar inte att jag gav upp hoppet om ett framtida bot. Det innebar att jag accepterade att det är som det är.

Jag lovade Linn att jag skulle läsa in mig på området och ge henne bästa möjliga förutsättningar att klara livet. Dilemmat var att jag ville lära mig allt på en gång och förstå hur allt hängde ihop. När jag inte lyckades hålla glukosvärdet inom målområdet dömde jag mig själv ganska hårt. Med tiden blev jag klokare och mer erfaren. Jag bestämde mig för att fortsätta göra mitt bästa och vara trygg i det. Oavsett resultat. Det finns inga bra eller dåliga värden. Det finns höga värden, låga värden och värden inom målområdet (som jag fortfarande säger bra om ibland). Alla mindre lyckade försök som upprepade sig såg jag som fina inläringstillfällen. Tack vare dessa blev jag bättre på att coacha Linn. Diabetesen skulle inte få stoppa henne.

Fysisk aktivitet i skolan

Tillsynsansvaret som vårdnadshavarna har för dig enligt föräldrabalken övergår till huvudmannen när du befinner dig i förskolan, skolan eller på fritids. Ur ett diabetesperspektiv skulle man kunna säga att dina föräldrar lämnar över ansvaret för din egenvård till skolan (som vi begränsar oss till nu). På skolan är det rektorn som ansvarar för att se till att personalen har tid och kompetens att utföra egenvården på ett tryggt och säkert sätt.

Hur mycket hjälp ett barn med typ 1 diabetes behöver beror på ålder, mognad och andra omständigheter. Det är därför viktigt att ni upprättar en egenvårdsplan som gäller för just dig. Egenvårdsplanen fylls i gemensamt av vårdnadshavarna, skolpersonal och någon från diabetessteamet. I den tydliggörs vad du behöver hjälp med för att kunna hantera sjukdomen, vad som gäller vid fysisk aktivitet samt åtgärder vid lågt och högt glukosvärde. Och mycket mera.

Om något i din behandling ändras ansvarar vårdnadshavarna för att informera personalen i skolan. Och på motsvarande sätt ansvarar skolan för att i god tid meddela vårdnadshavarna om kommande friluftsdagar och andra ändringar i schemat.

På [Barndiabetesfondens webbplats](#) finns bra information, praktiska tips och material som du kan lämna till skolan. På [Diabetesförbundets](#)

[webbplats](#) kan du bland annat beställa en specialutgåva av serietidningen Bamse, där Lill-Mickel får typ 1 diabetes. Under *Källor och lästips* i slutet av boken finner du en länk till [egenvårdsplanen](#) som har tagits fram av Svensk Förening för Pediatrisk Endokrinologi och Diabetes.

Hösten 2020 lanserades [T1D-appen](#). Den riktar sig till alla som på något sätt har en koppling till typ 1 diabetes, till exempel dig som lever med sjukdomen, tränare och ledare samt skolpersonal. Appen innehåller bland annat kolhydratlistor, dosräknare, informationsmaterial, nyheter, checklistor och quiz. T1D-appen är gratis att ladda ner och använda.

Ett gott samarbete är A och O

Nu har Linn tagit sig genom förskolan, förskoleklass, grundskolan och hela gymnasiet. Och det som genomsyrar hela hennes skolgång är den öppna dialogen. Jag tror att ett gott samarbete mellan hem och skola är A och O. Visst har vi haft tillfällen när ansvaret har fallit mellan stolar och saker inte har fungerat. Men det som har hänt har hänt – och kan inte göras annorlunda. Det är så jag har valt att se på det. Tillsammans med skolans personal har jag i stället fokuserat på att hitta hållbara lösningar för framtiden.

En annan framgångsfaktor är tiden jag har lagt ner på att utbilda skolans personal. Om diabetes i allmänhet och hur Linn och hennes typ 1 diabetes ter sig i synnerhet. I början på läsåret har dessutom några i personalgruppen fått gå på en föreläsning som diabetesmottagningen har anordnat. När personalen runt omkring Linn har känt sig trygga, har Linn och jag också gjort det – vilket är en förutsättning för att det ska fungera. För att öka personalens trygghet ytterligare har jag alltid funnits ett telefonsamtal, mess eller mejl bort.

När Linn började i årskurs 1 och när vi flyttade till Skövde under årskurs 3 hade jag förmånen att få träffa hennes klasskamrater. För mig kändes det viktigt att barnen runtomkring Linn hade tillräckligt med kunskap

om sjukdomen. Dels för att kunskap ger förståelse, dels för att kunskap ger trygghet. Men också för att de skulle kunna hjälpa henne vid behov.

När jag besökte klassen i Skövde inledde jag med att fråga om de visste varför Linn hade fått typ 1 diabetes. Det blev helt tyst i klassrummet. Ni vet, en sådan där tystnad som man nästan kan ta på.

”För att hon har ätit för mycket godis”, utbrast någon till sist och flera nickade jakande. ”För att hon har ätit onyttigt”, lade någon annan till ...

På ett lättsamt sätt fick jag möjligheten att sudda bort mycket okunskap och fördomar. De lärde sig att deras äldre släkting sannolikt inte har samma form av diabetes som Linn har. Jag ritade på tavlan och berättade vad som händer i kroppen vid insjuknandet (se sidan 21). De fick lära sig hur Linn kunde må och te sig och vad hon behövde göra när hennes glukosvärde var lågt eller högt. Kunskapen gav klasskamraterna en förståelse för varför Linn måste fylla på med energi och vila en stund vid lågt glukosvärde (till exempel under idrottslektionen eller en promenad till stadens bibliotek). Jag berättade naket om medvetlöshet och kramper. Vi gick igenom stabilt sidoläge och de fick träna på det. Vi kom överens om att någon alltid skulle stanna hos Linn om hon kände sig låg. Och att någon annan skulle springa efter hjälp. Tillsammans byggde vi upp ett vinnande team. Jag måste säga att barn är fantastiska. De är smarta och hungriga på att lära. Och de har finurliga frågor.

Via läraren skickade jag ut mejl till föräldrarna så de fick veta vad deras barn hade fått för information. I mejlet skrev jag att de gärna fick höra av sig om de hade frågor och funderingar.

När Linn blev äldre informerade vi personalen på skolan tillsammans och hon informerade sina klasskamrater på egen hand.

Idrottslektioner och andra fysiska aktiviteter

Du som har typ 1 diabetes kan och bör delta i ämnet idrott och hälsa precis som dina klasskamrater. För att du ska känna dig trygg är det viktigt att idrottsläraren har tillräckligt med kunskap och kan förstå och tolka de vanligaste symtomen på lågt och högt glukosvärde. Det är också viktigt att idrottsläraren (eller personen som är ansvarig för dig) vet hur låga och höga glukosvärden ska åtgärdas.

Olika skolor löser situationen på olika sätt. En del elever har resurs och en del elever har en idrottslärare med ett vaksamt öga. Det viktiga är att ni hittar en lösning som fungerar för dig på den skola du går.

Före och under fysisk aktivitet i skolan

I egenvårdsplanen som Svenska Barnläkarföreningen tog fram 2018 framgår bland annat följande:

- Före aktiviteten bör glukosvärdet vara 5–10 mmol/l.
- Inta kolhydrater före aktiviteten om glukosvärdet är under 5 mmol/l.
- Inta 15–25 gram kolhydrater var 30:e minut om du utför aerob fysisk aktivitet i hög intensitet (till exempel löpning).

Rekommendationerna i kapitel 11–14 fungerar såklart i skolan också. Att delta på idrottslektionen eller ha friluftsdag i skolan skiljer sig inte mot att vara fysiskt aktiv på fritiden. Det kan till exempel bli aktuellt att reducera insulindoserna eller inta kolhydrater eller en kombination av båda.

Ta gärna reda på idrottslektionens innehåll i förväg. Det är skillnad att ha teori, leka lekar eller springa spåret på tid. Om du är liten kan du behöva väga in intensiteten på rasten också. Planering är A och O.

Egenvårdsplanen har uppdaterats sedan boken skrevs. I den nya versionen (våren 2023) betonas att glukosvärdet dessutom bör kontrolleras 20 minuter före aktivitetens start.

När på dagen är det bäst att ha idrott och hälsa

Ragnar Hanås skriver att andra timmen efter måltid är bäst om du använder direktverkande insulin och första timmen är bäst om du använder snabbverkande insulin. Barndiabetesfonden skriver att idrottslektionen bör förläggas när barnet nyligen har ätit.

När jag frågade Linns tidigare diabetessköterska Monica Palm-Burge så svarade hon att de i dag (2022) rekommenderar timmen före lunch. Mest för att skolan då slipper fundera över hur mycket mindre insulin som ska ges. De brukar rekommendera en halv frukt (till exempel banan) utan insulin före aktiviteten och resten under eller efter aktiviteten.

Och i vårdprogrammet står det att du kan minska måltidsdosen 10–20 procent om idrottslektionen börjar 1–2 timmar efter att du har tagit insulin.

När Linn gick i grundskolan tog jag kontakt med schemaläggaren på skolan i god tid och önskade att idrottslektionen skulle placeras först på morgonen. Det var den rekommendationen vi fick från diabetesteamet när Linn insjuknade. En del år uppfylldes vår önskan och en del år uppfylldes inte vår önskan. När jag ser tillbaka kan jag konstatera att Linn har haft ämnet idrott och hälsa alla dagar i veckan och alla tider på dagen. Och tro mig – det fungerar. Tillsammans med diabetesteamet och kunskapen du får i den här boken kommer du kunna skapa en strategi som fungerar oavsett när på dagen idrott och hälsa ligger.

Obligatoriska moment

Orientering, simning och friluftsliv är med som obligatoriska moment i kursplanen. Så här gäller det att hitta lösningar. På Linns skola löste läraren orienteringen genom att alla sprang två och två. Och Linn lot-tades inte ihop med någon utan placerades i par med en klasskamrat som hade god kunskap om vad hon skulle göra om Linn inte mådde bra. På en del skolor löser de det genom att en skolpersonal springer en bit

bakom och skuggar eleven. I det senare fallet kan den personen underlätta för eleven genom att bära diabetesgrejerna.

Friluftsdagar och andra fysiska aktiviteter

Det är betydligt enklare att få till en framgångsrik plan om skolan säger till i god tid inför till exempel idrottsdagar eller en dag i skogen. Kanske behöver insulindoserna reduceras och mellanmål (och extra mellanmål) skickas med. Kanske behöver skolan ha en plan hur de ska agera. Det kan vara allt ifrån hur diabetesgrejerna ska förvaras om det är minusgrader till om det finns tillräckligt med personal om något skulle hända.

*”Skoljoggen är ingen tävling.
Det är en manifestation för rörelseglädje.”*

Skoljoggen är Sveriges största rörelsefest för barn och unga och arrangeras på många skolor runt om i landet. Linn har deltagit från förskoleklass till årskurs 6. Och det här är en dag som hon alltid har sett fram emot. I Linköping bjöds det på gemensam uppvärmning till hög musik ledd av skolans sjätteklassare.

Några av åren minns jag extra bra. Som när hon gick i årskurs 2 och ingen lärare kände sig manad att skugga Linn. Det slutade med att rektorn som var den löpstarkaste tog sig an uppgiften. Jag behöver väl knappast säga att han gjorde succé när han anlände med ett leende på läpparna och klädd i tigha löparkläder. Det var enormt uppskattat av alla på skolan. Året efter ändrades Skoljoggen från 2 kilometer till 60 minuter. Den ändringen engagerade hela skolan. Många lärare var ute och sprang och klockade sig själva, men alla kom fram till samma sak: De skulle inte klara av Linns tempo. Och rektorn var dessvärre upptagen med annat den dagen. Det slutade med att den löpstarkaste läraren och Jonny sprang varannat varv. Jag kommer berätta mer om förberedelserna inför Skoljoggen 2012 i kapitel 20.

Några tankvärda tips till dig från mig

- Ha en öppen dialog med skolan.
- Låt skolan och kompisarna bli en del av ditt vinnande team.
- Ta kontakt med schemaläggaren i god tid om du har önskemål om när idrottslektionen ska placeras på dagen.
- Skriv ner tydligt i egenvårdsplanen vad som gäller i samband med fysisk aktivitet.
- Ta reda på idrottslektionens innehåll i förväg. Det är skillnad att ha teori, leka lekar eller springa spåret på tid.
- Förbered dig som alltid inför fysisk aktivitet genom att ha med mobiltelefon (CGM-mottagare), blodglukosmätare, snabba kolhydrater, insulin och mellanmål.
- Berätta för idrottsläraren och kompisarna var du har din glukosmätare och dina snabba kolhydrater i form av till exempel sportdryck eller glukostabletter.
- Det är bra om det finns ett extra lager med glukostabletter på skolan.

Under en idrottslektion i årskurs 7

Fyra olyckliga omständigheter sammanföll en måndag i april 2017. Det här hände:

1. Linn tänkte fel inför idrottslektionen och doserade 25 procent mer insulin till frukten än hon hade planerat. En halvtimme senare började lektionen och på programmet stod cirkelträning.
2. Hon glömde sätta på ljudet på mobilen när hon placerade den på bänken intill stationerna. Det gjorde att hon missade varningen från CGM-systemet när hon sjönk under 4 mmol/l.
3. Direkt efter varningen fallerade tekniken.
4. För ovanlighetens skull hade jag tillfälligt stängt av meddelande om låg nivå på grund av ett viktigt telefonmöte.

Vid den här tidpunkten hade Linn svårt att uppfatta sina låga glukosvärden i tid. Framför allt under fysisk aktivitet.

Till sist började hon känna sig låg. Riktigt låg. Trött och skakig. Hon tog ett stick i fingret. Mätaren visade 1,5 mmol/l. Det är lågt. Hemskt lågt.

”Det kändes som om huvudet skulle sprängas i tusen bitar.”

LINN SUCHOMEL

Idrottsläraren och klasskamraterna som var närmast uppmärksammade att Linn avvek från sin station. Alla hade kunskap och förstod vad som hände. Det hade Linn, jag och diabetesmottagningen sett till.

Direkt efter lektionen meddelade idrottsläraren mig vad som hade hänt. Hon berättade att ingen – varken hon själv eller klasskamraterna – hade anat något. Linn hade som vanligt gett allt under lektionen.

Så trots att det mesta fallerade den där eftermiddagen så fångades hon upp av ett säkerhetsnät. Det fanns en blodglukosmätare, glukos-tabletter och vatten samt människor med kunskap om sjukdomen runt omkring henne. Och den dagen fick de dessutom med egna ögon se hur snabbt glukosvärdet kan sjunka till otäckt låga nivåer. Och hur himla snabbt Linn kunde börja må riktigt dåligt.

Källor och lästips

Barndiabetesfondens webbplats: barndiabetesfonden.se

Diabetesförbundets webbplats: diabetes.se

Länk till uppdaterad egenvårdsplan (våren 2023):

endodiab.barnlakarforeningen.se/2023/05/12/

[egenvårdsplan-for-elever-med-diabetes](#)

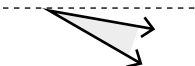
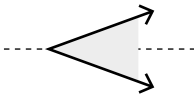
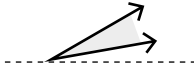
T1D-appen: t1dapp.se

Illustrationerna på sidan 13 kommer från shutterstock.com:

Michal Sanca. ID: 667872952, 1473490775 och 1403562743

Bonusmaterial

I figuren nedan har jag illustrerat glukostrenden vid olika typer av fysisk aktivitet. Ur boken *Ett vinnande team – Allt du behöver veta om fysisk aktivitet och typ 1 diabetes*, sidan 83:

Aerob fysisk aktivitet	Mix fysisk aktivitet	Anaerob fysisk aktivitet
		
Glukostrend		
		
Sjunkande. Risk för låga glukosvärden både under och efter aktiviteten, framför allt om intensiteten är måttlig.	Glukosvärdet påverkas olika beroende på vilken aktivitet som genomförs. Duration och intensitet avgör om glukosvärdet sjunker eller stiger.	Stigande. Risk för höga glukosvärden, framför allt om ansträngningen är maximal. Om insulin-nivåerna i kroppen är låga finns risk för ketoner.

Det är viktigt att känna till och ta hänsyn till att olika typer av fysisk aktivitet påverkar glukosvärdet olika. Notera att det finns stora individuella variationer.

Målet med boken är att inspirera till rörelse och att sprida kunskap så att alla med typ 1 diabetes kan vara fysiskt aktiva på ett framgångsrikt och säkert sätt. Läs mer på ettvinnandeteam.se.

"Äntligen! En heltäckande bok om fysisk aktivitet och typ 1 diabetes. Uppdaterad med de senaste riktlinjerna, men också det senaste om den teknik som finns tillgänglig. Ett komplett verk skrivet av en förälder till en flicka som älskar att idrotta parallellt med sin sjukdom."

Peter Adolfsson, barnöverläkare och idrottsläkare samt 1:a författare för ISPAD's globala riktlinjer för fysisk aktivitet och diabetes, 2022.

Särtrycket om *Fysisk aktivitet i skolan* (kapitel 18) delas ut i tryckt format till alla barn och ungdomar som insjuknar i typ 1 diabetes. Det sprids dessutom i elektroniskt format till diabetesteam och skolsköterskor runt om i landet. Det finns också att ladda ner i T1D-säker förskola/skola som är en digital typ 1 diabetes-utbildning utgiven av Together Against Diabetes 1 (T.A.D.1). Förutom detta finns särtrycket även att ladda ner på ettvinnandeteam.se.

Anna Suchomel är utbildad fysioterapeut och mamma till Linn som knappt 6 år gammal fick typ 1 diabetes i januari 2009. Hennes mål med särtrycket är att bidra med kunskap, inspiration och hopp.

T1D-säker förskola/skola

T1D-säker förskola/skola är en kostnadsfri utbildning som passar all personal från förskolan till gymnasium. Läs mer på t1dsäker.se.

"Ett fantastiskt verktyg för oss i skolan och ett jättebra komplement till sjukhusens och vårdnadshavarnas utbildning. Det digitala verktyget är väldigt heltäckande och upplägget passar perfekt för oss i skolan. Var och en kan ta till sig informationen i sin egen takt och repetera hur många gånger som helst!"

Åsa Lundvall, skolsköterska.