

VOKSÆN Tips



Diabetes er en krævende udfordring at være forældre til - især i den første tid. Ud over alle de daglige opgaver flytter også mange bekymringer ind med diabetes. Her har vi samlet nogle voksentips, der måske kan hjælpe lidt i hverdagen.

GODE RÅD,

DER KAN GØRE DET MINDRE SURT AT PRIKKE OG SKIFTE GREJ

- Hjælp jeres barn med en form for kontrol. Spørg for eksempel til, hvilken finger der skal prikkes. Vil barnet sidde i sofaen eller ved bordet? Skal bamse have første stik?
- En god måde at gøre rutinerne til en leg på er ved at benytte et belønningssystem, for eksempel en tavle med stjerner.
- Brug bedøvelsescreme eller en frys selv-is til at køle ned, hvor der skal skiftes insuflon eller sensor. Som bonus må barnet spise isen bagefter!
- Hvem er hurtigst klar? Det kan tage brodden lidt af alt det trælse, når man gør det til en leg.
- Forstyr så vidt muligt kun dit barn med målinger i dagens naturlige overgange – for eksempel ved spisetid, ved toiletbesøg, eller når der skiftes leg.
- Forbered altid på, hvad der skal ske, og forsøg herefter at aflede opmærksomheden. Eller forsøg med afledning i form af tegnefilm eller musik i høretelefonerne – ofte er lyden det, børn er mest bange for.
- Tænk over, hvilke ord du bruger, da ordene kan enten forstærke eller mindske angst hos barnet. Undgå for eksempel at sige "Det gør ikke ondt" eller "1, 2, 3, så stikker jeg", men sig i stedet "Det er lige så hurtigt overstået som et hik". Se flere forslag til gode vendinger på Rigshospitalets hjemmeside med koden her:



FØLELSERNE UDEN PÅ TØJET

Følelser smitter, og det kan være godt at være opmærksom på, at dit barn vil spejle sig i din reaktion. Det er helt naturligt at blive berørt i dit barns nærvær, og det vigtige er her, at dit barn mærker en tro på, at tingene bliver bedre, og at der er sammenhold i familien. Det kan du gøre ved at anerkende og kærligt og tydeligt støtte dit barn i, at I nok skal klare det sammen – også selv om det er svært for barnet. På den måde får din fortælling betydning for, hvordan dit barn vil opleve det at have diabetes.

LÆG REGELRYTTERIET TIL SIDE

Når barnet kommer hjem fra skole, hilser mange forældre velkommen med et "Hvordan har dit blodsukker været?" Det kan hurtigt blive overvældende og anstrengende for barnet, og bliver endnu en reminder om, at alt går op i diabetes.

KONFLIKTER I EN FORANDRET HVERDAG

Det er svært at undgå konflikter, men undlad at udtrykke kritik over for barnets adfærd, når stemningen er kørt op. Tal om det svære i fredstid – hjernen kan ikke være vred og fornuftig på én gang. I er alle ved at lære, og I gør det så godt, I kan. Pas på med at være for målfokuseret, og husk også at anerkende barnet og jer selv for indsats og små skridt i den rigtige retning.

COOL MED TASKE PÅ

Overvej at købe en flot taske efter jeres barns ønske, og som barnet kan bære sit diabetesudstyr i med stolthed. Det kan være, den har et bestemt mærke, at den har enhjørninger, fodbolde eller glitter på sig, eller på anden måde et look, der tiltaler barnet.



FÆRLIGHED ER VEJEN FREM

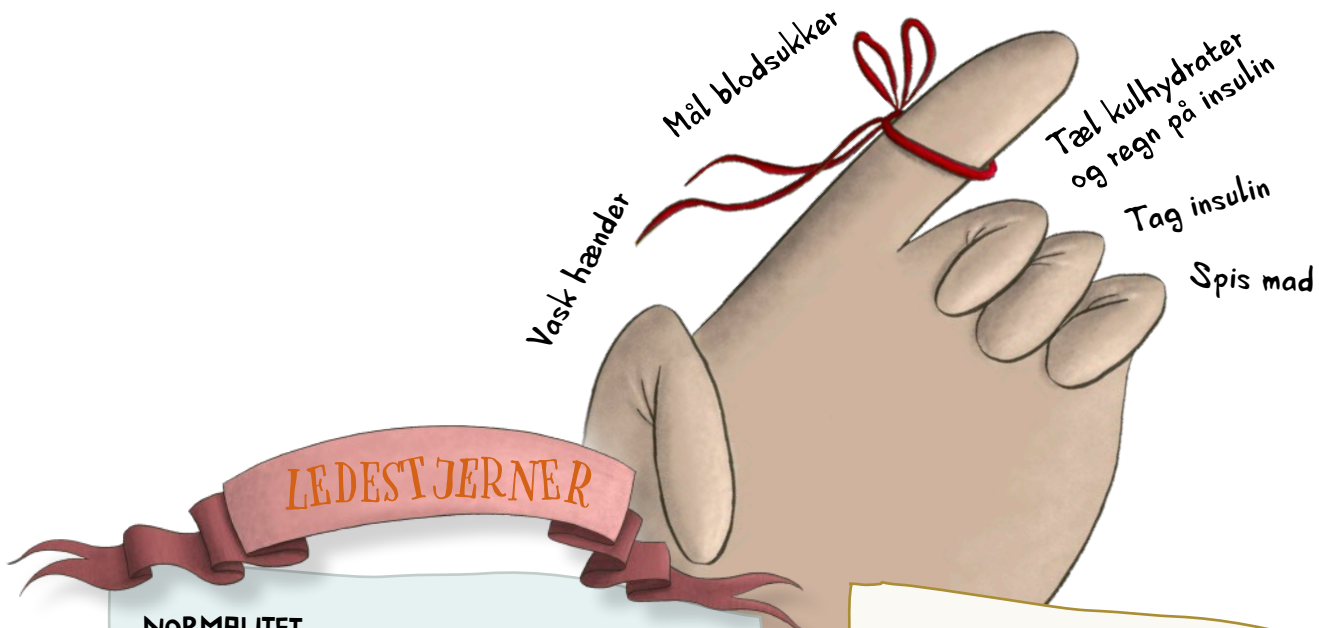
Vær ærlig over for jeres barn. Det er okay at være ked af det, bange, i tvivl, vred og frustreret - både for barnet og dig selv. Børn sanser alt. Børn mærker, når vi er ramt. Jeres barn mærker derfor også, hvordan I reagerer på, at I er på sygehuset, og at diabetes nu er blevet en del af jeres familieliv. Del med jeres barn, hvordan I oplever det. Vær ærlig. Jeres barn har brug for, at I som forældre fortæller om og er sammen med barnet om den nye virkelighed. Jeres barn forsøger at skabe sammenhæng mellem det, det sanser, føler, oplever – og det, barnet forstår.

VIDSTE DU ...

Diabetes hedder på lægesprog "Diabetes Mellitus". Diabetes betyder "løber igennem" på græsk, og Mellitus betyder "sødt". Hvad er det, som der løber meget af igennem kroppen, og som er sødt pga. sukker, når man har diabetes? Det er tis!

HIGH FIVE!

Der er flere ting, I skal huske at gøre, hver gang jeres barn spiser. Her er en god og nem måde at huske på dem.



NORMALITET

Enhver større forstyrrelse i et barns liv kan skabe tvivl om det at være normal og have en normal, sund familie. Når I snakker om diabetes med jeres barn, kan I med fordel pointere, at det er noget, der sker for mange mennesker, og at de ikke er alene om det. Der er mange gode muligheder for at møde andre familier med diabetes. I kan for eksempel kontakte Diabetesforeningen, der har mange forskellige tilbud i hele landet. Som familie kan I også få råd og vejledning fra deres mange forskellige fagpersoner, herunder en børne- og ungekonsulent, en sygeplejerske, socialrådgivere og diætister. Se mere via koden her:



SAMMENHOLD

Gør det klart for jeres barn, at enhver ændring og udfordring klares sammen af hele familien. Et stærkt tilhørsforhold er vigtigt for børn, der håndterer store forandringer i livet, og at deltage i alt som en familie vil få dem til at føle sig mere tilpas og afslappet.

POSITIVITET

Understreg over for barnet, at tilstanden er overskuelig, og at de stadig kan være helt raske og have et dejligt liv – og gøre alle de samme ting som alle andre børn. Det er vigtigt at være ærlig og direkte. Omvendt er det lige så vigtigt at pointere, at diabetes ikke er verdens undergang – slet ikke!

HUSK DE ANDRE SØSKENDE

Tal med de små eller store søskende om diabetes, og anerkend over for dem, at det også kan være svært og hårdt at være søskende til. Fortæl for eksempel, at I også har været bange, frustrerede eller kede af det – og at det er helt almindeligt at have svære tanker eller følelser. I kan for eksempel starte samtaler med sætninger som:

"Jeg ved, at andre børn, som har søskende med diabetes, kan have det på den og den måde – kender du også den følelse?"

"Jeg har en fornemmelse af, at du måske føler dig overset, fordi du ikke får lige så meget opmærksomhed som din søster/bror lige nu – har du nogensinde tænkt sådan?"

"Det er ikke fordi, vi elsker dig mindre, men fordi diabetes naturligt har krævet en stor opmærksomhed."