

Til dig, som er i kontakt med et barn eller en ung med ADHD og diabetes

Diabetes og ADHD er en alvorlig kombination

Kombinationen er alvorlig, fordi børn og unge, der både har ADHD og diabetes, har dobbelt så stor risiko for at blive ramt af den livstruende tilstand syreforgiftning. De har større risiko for akut lavt blodsukker, og de bruger mere insulin i det daglige end jævnaldrende med type 1-diabetes, der ikke har ADHD.

En god egenomsorg, som er vigtig, når man har diabetes, kræver alt det, som et menneske med ADHD har svært ved. Derfor bør de to lidelser ses og behandles i sammenhæng, da de påvirker hinanden gensidigt.

Diabetes egenomsorg

Diabetes kræver, at man løbende kan vurdere sit blodsukker i forbindelse med dagens aktiviteter som fx spisning og fysisk bevægelse. På baggrund af en vurdering af blodsukkeret skal man kunne tilpasse og indtage henholdsvis den rette mængde insulin eller hurtigtvirkende kulhydrater – sidstnævnte ved for lavt blodsukker.

Egenomsorgen er altafgørende for barnets eller den unges daglige fysiske og psykiske sundhed og trivsel og for at undgå udviklingen af følgesygdomme som blindhed, nyresvigt og amputationer.

Diabetes kræver således, at man hver dag og kontinuerligt i løbet af dagen har fokus, overblik, opmærksomhed og vedholdenhed.

Udfordringerne ved ADHD

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse. Der er tale om forskellige sværhedsgrader af vanskelighederne, men fælles for mennesker med ADHD er, at de er særligt udfordret på de eksekutive funktioner. Det betyder bl.a., at de mangler overblik og har svært ved at planlægge, strukturere og handle målrettet.

De har svært ved at være opmærksomme og fokuserede, og de er let afledelige. De har problemer med tidsfornemmelsen og arbejdshukommelsen, og de er ofte styret af deres impulsivitet, så de handler, før de får tænkt sig om.

ADHD giver således store udfordringer i hverdagen, som er svært forenelige med den egenomsorg, som er nødvendig, for at man kan have en velreguleret diabetes. Det at have diabetes kræver i højeste grad veludviklede eksekutive funktioner.

På grund af den store arvelighed ved ADHD kan en ekstra udfordring være, at en af forældrene måske også har ADHD og derfor de samme udfordringer som barnet. Forældre med ADHD kan have ekstra svært ved at støtte op om barnets egenomsorg ved diabetes, og der er derfor god grund til at have et særligt fokus på disse familier.

Øget støtte ved kombinationen

Det har en stor betydning for barnet eller den unges sundhed, indlæringsevne, trivsel og selvværd, at vedkommende har en velreguleret diabetes. Det er derfor ADHD-foreningens og Diabetesforeningens håb og ønske, at de professionelle omkring børn og unge med ADHD og diabetes er opmærksomme på de særlige udfordringer, der er ved at have begge diagnoser. Og at der ofte kan være brug for at iværksætte ekstra rådgivning og støtte.

Dette kunne eksempelvis gøres ved at:

- Være visuelle i kommunikationen omkring diabetes og egenomsorg
- Være behjælpelig med at finde virksomme strategier i forhold til egenomsorgen, afprøve strategierne, og hvis de har effekt, støtte op om fastholdelse af strategierne i hverdagen.
- Have den kognitive funktionsnedsættelse i tankerne, når der kommunikeres med barnet eller den unge og dennes familie
- Samarbejde på tværs, diabeteslæger og -behandlere på den ene side og psykologer og psykiatere på den anden side, for at forbedre børnenes diabetestilstand.

Mere information

Alle er velkomne til at kontakte ADHD-foreningen på 70 21 50 55 eller Diabetesforeningens rådgivning på 66 12 90 06.

Med venlig hilsen



ADHD-foreningen

og

Diabetesforeningen