

Cukrzyca w szkole i przedszkolu



Informacje dla nauczycieli i opiekunów.



CUKRZYCA TO CHOROBA, KTÓREJ PRZYCZYNAJĄ JEST BRAK LUB NIEDOBÓR INSULINY WE KRWI. INSULINA JEST HORMONEM ZNAJDUJĄCYM SIĘ W TRZUSTCE. U OSOBY CHOREJ NA CUKRZYCĘ PROCES TEN JEST ZABURZONY, POPRZEZ ZNISZCZENIE KOMÓREK, CO SKUTKUJE BRAKIEM INSULINY LUB JEJ SPORYM NIEDOBOREM.

Aby nasze komórki pracowały prawidłowo, potrzebują one energii. Energia pozyskiwana jest poprzez proces spalania cukrów, glukozy, wewnątrz naszych komórek. By glukoza znalazła się wewnątrz naszych komórek, potrzebna jest do tego procesu insulina, która otwiera nasze komórki by przyjąć glukozę z krwi. Insulina jest hormonem uzyskiwanym w trzustce. Jest to jedyny hormon, który posiada zdolność obniżenia poziomu glukozy we krwi. U zdrowej osoby regulowanie poziomu cukru odbywa się samoistnie, stężenie glukozy jest utrzymywane w bezpiecznych dla organizmu granicach. U osoby chorej na cukrzycę typu 1 proces ten jest zaburzony. Z powodu jej braku bądź występowania sporego niedoboru insuliny, poziom stężenia glukozy we krwi się podnosi, ponieważ nie ma tzw. zabezpieczenia, które wprowadziłoby glukozę do komórek. Przyczyną tego jest hiperglikemia, czyli inaczej mówiąc wysoki poziom cukru. U ucznia któremu podaje się insulinę, może wystąpić obniżenie stężenia cukru we krwi, tzw. hipoglikemia (niski poziom cukru, niedocukrzenie).

O czym warto pamiętać?

- Należy pamiętać o tym, że jeśli występuje w klasie uczeń z cukrzycą, należy poprosić pielęgniarkę szkolną, rodzica bądź ucznia, aby pokazali nam jak wygląda prawidłowe podanie insuliny dziecku za pomocą pena (wkład z insuliną) bądź osobistej pompy insulinowej (prośba do rodziców by pokazali jej obsługę, czyli zatrzymanie, włączenie, podanie).
- Warto poprosić rodziców dziecka chorego na cukrzycę o pisemną informację insulinoterapii oraz używania preparatów.
- Wskazane jest otrzymanie informacji zwrotnej od rodziców na temat sposobu odżywiania, zwłaszcza: liczbę otrzymywania posiłków oraz godziny ich spożywania, czy dziecko przynosi jedzenie z domu czy je w stołówce, czy do danego posiłku dziecko otrzymuje insulinę, jeśli tak to kiedy i w jakich ilościach.
- Ważnym elementem jest uzgodnienie z rodzicem dziecka najbardziej wskazanej aktywności oraz tego jak należy postępować z dzieckiem podczas podjęcia aktywności.
- Rodzic powinien pokazać nauczycielowi, jak wykonać pomiar glikemii za pomocą glukometru, oraz ustalić kiedy taki pomiar powinien mieć miejsce w szkole, a także informacje na temat zalecanych wartości glikemii.
- Należy pamiętać o tym, by dziecko z cukrzycą typu 1 miało możliwość w szkole wykonania pomiaru stężenia cukru we krwi, jeśli wymaga tego sytuacja zjedzenia posiłku w czasie lekcji.



W sytuacji niedocukrzenia, czyli hipoglikemii mogą wystąpić następujące objawy:

- błądźność skóry,
- nadmierna potliwość,
- drżenie rąk,

- ból głowy,
- ból brzucha,
- tachykardia (szybkie bicie serca),
- uczucie silnego głodu/wstręt do jedzenia,
- osłabienie,
- zmęczenie,
- problemy z koncentracją, niemożność skupienia się i zapamiętania,
- chwiejność emocjonalna, nadpobudliwość, niepokój,
- nietypowe dla dziecka zachowanie / nagła zmiana nastroju,
- napady agresji lub wesołości przypominające stan upojenia alkoholowego,
- ziewanie/senność,
- zaburzenia mowy, widzenia i równowagi,
- zmiana charakteru pisma,
- uczeń staje się niegrzeczny, a nawet agresywny,
- uczeń nielogicznie odpowiada na zadawane pytania,
- kontakt ucznia z otoczeniem jest utrudniony lub uczeń traci przytomność (śpiączka),
- drgawki.

Ważne, aby dowiedzieć się od rodzica jakie najczęściej symptomy występują u jego dziecka podczas hipoglikemii.

Jak zachować się podczas hipoglikemii?

Zachowaj spokój i pozostań z dzieckiem.

Dostarcz 5-15g węglowodanów prostych zawartych w soku owocowym, cukrze rozpuszczonym w wodzie bądź herbatce, (glukoza w tabletkach, płynny miód).

Po upływie 10-15 min należy sprawdzić, czy poziom cukru podniósł się, jeśli się nie podnosi można podać kanapkę lub skosztować wcześniej planowany posiłek, by poziom stężenia się podniósł (węglowodany złożone).

Należy ustalić przyczynę niedocukrzenia.

Po zdarzeniu z hipoglikemią pozostań z dzieckiem do momentu odebrania dziecka przez rodzica, przeanalizuj całą sytuację z rodzicem, zadбай o to by dziecko nie brało udziału w żadnej aktywności, póki objawy całkowicie nie ustąpią.

W jaki sposób podawać glukagon?

1. Koniecznie sprawdź termin ważności glukagonu na opakowaniu.
2. Podanie glukagonu może się odbyć podskórnie lub domięśniowo (w pośladek, ramię lub udo).
3. Komplet zawiera fiolkę z glukagonem i strzykawkę z roztworem, w którym rozpuszcza się glukagon.

4. Początkowo wstrzyknij cały roztwór ze strzykawki do fiolki z glukagonem, w momencie całkowitego rozpuszczenia wciągnij roztwór glukagonu z powrotem do strzykawki.
5. Dawkowanie: dzieciom do 25 kg należy wstrzyknąć 0,5 mg glukagonu (połowa dawki), dzieciom powyżej 25 kg — 1 mg glukagonu (cała dawka).

HIPERGLIKEMIA (WYSOKI POZIOM CUKRU WE KRWI)

Objawy hiperglikemii:

- wzmożone pragnienie (polidypsja) oraz potrzeba częstego oddawania moczu (poliuria),
- rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji,
- złe samopoczucie, osłabienie, przygnębienie, apatia

Część objawów występuje zarówno w hipoglikemii jak i hiperglikemii, dlatego warto po wcześniejszym otrzymaniu zgody przez rodziców dziecka dokonać pomiaru glukozy za pomocą glukometru. Bardzo istotne jest tutaj wsparcie rówieśników i opiekunów, stałe nadzorowanie i kontrolowanie ucznia chorującego na cukrzycę.

Sytuacje szczególne:

EGZAMIN

Podczas egzaminów dziecko z cukrzycą powinno mieć szczególną opiekę. W trakcie takich wydarzeń u ucznia mogą się pojawić niekontrolowane skoki cukru we krwi. Wówczas jest większe prawdopodobieństwo wystąpienia wahań glikemii, ze względu na pojawiający się stres. Z tego powodu dziecko z cukrzycą typu 1 ma prawo do tego, aby mieć przy sobie podczas egzaminu następujące rzeczy:

- zestaw do badania krwi (glukometr, paski, nakłuwacz, gaziki, lancety) oraz paski do badania moczu,
- peny lub pompę do podania insuliny,
- węglowodany proste na wypadek hipoglikemii, • posiłek, który powinien spożyć w trakcie egzaminu (jeżeli taki jest schemat jego leczenia).

Należy pamiętać o tym, by dziecku z cukrzycą zapewnić możliwość zbadania sobie stężenia cukru podczas egzaminu i umożliwienia zjedzenia sobie czegoś gdy wystąpi

	<p>hipoglikemia, bądź podania dawki insuliny w przypadku hiperglikemii. Uczeń może mieć także potrzebę skorzystania z toalety(hiperglikemia).</p> <p>Należy pamiętać o wydłużonym czasie trwania egzaminu.</p>
<p>ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</p>	<p>Uczniom z cukrzycą typu 1 wskazana jest aktywność fizyczna, zwolnienie z wf-u następuje tylko w przypadku podjęcia takiej decyzji przez lekarza prowadzącego. W trakcie aktywności dochodzi do obniżenia poziomu glukozy we krwi, dlatego ważna jest tutaj indywidualność i sposób postępowania według wcześniejszych wytycznych(niektóre dzieci jedzą posiłek przed wfem, inne zmniejszają bądź zatrzymują wlew podstawowy(w przypadku dzieci korzystających z pomp insulinowych). Schemat postępowania podczas aktywności fizycznej należy omówić z rodzicem ucznia. Warto wspomnieć o tym, że umożliwienie dziecku z cukrzycą uczestnictwa w zajęciach szkolnych jest dla niego bardzo ważne. To dowód na to, że z cukrzycą można funkcjonować w środowisku szkolnym, ciesząc się przy tym kontaktem z rówieśnikami.</p>
<p>CZAS POZASZKOLNY</p>	<p>Jeśli chodzi o uczestnictwo dziecka z cukrzycą w różnych innych formach spędzania czasu pozaszkolnego tzn. wycieczek, dyskotek, wyjść i wyjazdów, decyzje tę warto pozostawić rodzicom dziecka. Jeśli rodzic pozwoli uczestniczyć dziecku w tego typu wydarzeniach, należy opracować dokładny plan postępowania i zapoznać z nim dziecko i opiekuna.</p>

PODSUMOWANIE:

Rodzice powinni dostarczyć nauczycielowi następujących informacji dotyczących swojego dziecka chorującego na cukrzycę typu 1:

Jaką metodą leczone jest dziecko? (insulina podawana pompą/penami? ile razy dziennie? kiedy?jaki preparat otrzymuje?

Jakie posiłki ma zjadać dziecko w szkole? ile? godziny spożywania?

Produkty, jakie może dziecko jeść, a jakich ma unikać?

Ile razy i kiedy dziecko ma badać poziom stężenia cukru we krwi?

Na co konkretnie nauczyciel ma zwracać szczególną uwagę?

Jakie dziecko posiada objawy hipoglikemii, hiperglikemii?

Jaki jest prawidłowy zakres wartości glikemii? jakie przed posiłkiem? przed aktywnością i jakie w trakcie aktywności?

Jak postępować w razie wystąpienia objawów niedocukrzenia, przecukrzenia?

Telefony i kontakty do rodziców

Kiedy kontaktować się z pielęgniarką szkolną, szpitalem?

Nauczycielu!

Odpowiedzialność za prawidłowe leczenie i stan spoczywa głównie na rodzicach dziecka i zespole leczącym. Ty możesz oferować dziecku wsparcie, zrozumienie i pomoc w sytuacjach tego wymagających.

Jeśli kontakt z uczniem, rodzicem, pielęgniarką i wyniki leczenia są dobre, wówczas sytuacje niebezpieczne występują rzadko.

Dobra współpraca i komunikacja nauczycieli i rodziców jest kluczem bezpieczeństwa.

dziecka – ważne by ustalić obowiązki nauczyciela (przypominanie i nadzorowanie wykonania badania glikemii, zjedzenie posiłków i inne).

Warto pomyśleć o kąpiku dla dziecka chorującego na cukrzycę, by mogło czuć się bezpiecznie i w dobrych warunkach zadbać o swoje leczenie.

Dobrym pomysłem jest stworzenie tablicy diabetyka, na której są najważniejsze informacje dotyczące dziecka i kontakty rodziców.

Warto zwrócić się z prośbą do rodziców, by spotkał się z nauczycielami w celu przybliżenia tematu problematyki cukrzycowej, można pomyśleć również o tym, aby przybliżyć uczniom temat na godzinie wychowawczej.

**Co uczeń z cukrzycą
typu 1 powinien
mieć ze sobą w szkole?**

- pen z insuliną,
- pompę insulinową (jeśli dziecko jest leczone za pomocą pompy),
- nakłuwacz z igłami,
- glukometr z zestawem pasków, gazy
- pojemnik na zużyte igły i paski,
- posiłki,
- dodatkowe produkty (sok owocowy, tabletki z glukozą).

Ważne!

Warto aby uczeń z cukrzycą posiadał bransoletkę na rękę, która jest informacją, że choruje na cukrzycę. Można zaproponować uczniowi, aby przybliżył rówieśnikom z klasy jak wygląda jego dzień. Warto stworzyć klasie takie warunki by rówieśnicy mogli zrozumieć jak się czuje i z czym mierzy się dana osoba chorująca na cukrzycę. Rozmawiajcie w klasie na temat cukrzycy, wyjaśniajcie wszystkie nurtujące dzieci pytania. Nauczyciel powinien sprawić by dziecko czuło się bezpiecznie. Pokaż dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć. W momencie hipoglikemii postępuj zgodnie z zaleceniami.

Cukrzyca należy do chorób przewlekłych, jej kuracja polega głównie na samokontroli danej osoby. Polega ona na samodzielnym decydowaniu o leczeniu w każdym miejscu, czasie i w każdych warunkach. Akceptacja choroby i osiągnięcie dobrych wyników podczas leczenia są wynikiem wysiłku i dobrej współpracy wszystkich osób dbających o stan osoby chorującej na cukrzycę.

LITERATURA:

Dębska E.: Dziecko z cukrzycą typu 1 w placówkach oświatowych. Informacje dla nauczycieli.

Hanas R. (2003), Cukrzyca typu 1 u dzieci, młodzieży i dorosłych. Dia-Pol. Bydgoszcz.

Noczyńska A.: Edukacja w cukrzycy typu 1. Poradnik dla dzieci i rodziców.