



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

Τηλ. +357 22669 540 Φαξ No. +357 22662152
email: cypusdiabeticassociation@cytanet.com.cy
Website: www.diabetes.org



ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οδηγίες για τους/τις εκπαιδευτικούς

Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια στην οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι αυξημένα. Η γλυκόζη προέρχεται από την πέψη της τροφής και χρησιμοποιείται από το σώμα μας για την παραγωγή ενέργειας με τη βοήθεια μιας ορμόνης που ονομάζεται ινσουλίνη. Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν θεραπεύεται αλλά, **αντιμετωπίζεται** και τυγχάνει διαχείρισης **με ινσουλίνη, διατροφή και άσκηση.**

ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ:

- Να κάνει καθημερινά μία ή περισσότερες ενέσεις ινσουλίνης,
- Να έχει ρυθμισμένα και υπολογισμένα γεύματα. Αυτά πρέπει να περιέχουν ένα σταθερό ποσό υδατανθράκων, σύμφωνα με τη δίαιτα που δόθηκε στο παιδί,
- Ένα ασφαλές/καθαρό χώρο ώστε να μπορεί να μετρήσει το σάκχαρο του και να χορηγήσει την ινσουλίνη του (εκτός από τις τουαλέτες),
- Να μπορεί ανά πάσα στιγμή να έχει πρόσβαση σε τουαλέτα.
- Να μπορεί ανά πάσα στιγμή εντός ή εκτός της αίθουσας διδασκαλίας να πει νερό.

ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- Να τυγχάνει διαφορετικής προσέγγισης σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά.
- Να εμποδίζεται η συμμετοχή του σε οποιαδήποτε σχολική δραστηριότητα.
- Να διαφοροποιείται το πρόγραμμα των διαλειμμάτων του σε βαθμό που επηρεάζει το χρόνο λήψης τροφής ή ροφήματος.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Όταν το παιδί παρουσιάζει ενδείξεις/μετρήσεις κάτω από 70mg/dl, τότε βρίσκεται σε επίπεδα υπογλυκαιμίας. Στην περίπτωση αυτή, η θεραπεία είναι **είτε να του δοθεί μισό ποτήρι χυμός, ή 2-4 ταμπλέτες γλυκόζης, ή 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη σε νερό.** Η μέτρηση είναι απαραίτητη όταν το παιδί αισθάνεται συμπτώματα υπογλυκαιμίας. Αν υπάρχει αμφιβολία σχετικά με τις ενδείξεις και/ή τα συμπτώματα του παιδιού, είναι καλύτερα να ενεργήσετε σαν να επρόκειτο για υπογλυκαιμία. Η υπογλυκαιμία συμβαίνει αν υπάρξει καθυστέρηση στη λήψη τροφής, παράλειψη γεύματος ή snack, ή και αυξημένη δραστηριότητα πέραν του συνηθισμένου.

Το παιδί μπορεί να είναι σε θέση να προβλέψει την υπογλυκαιμική αντίδραση και να πάρει κάτι από μόνο του.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

1. Ασυνήθιστη έλλειψη συγκέντρωσης
2. Ιδρώτας σε όλο το σώμα
3. Ζαλάδα
4. Ταχυπαλμία
5. Ασάφεια και ανικανότητα να απαντήσει ερωτήσεις
6. Πονοκέφαλος και μούδιασμα γύρω από το στόμα

Αν παραμελήσετε τα συμπτώματα αυτά, σε επόμενο στάδιο μπορεί να συμβούν σπασμοί ή και να πέσει σε κώμα. Αν ενεργήσετε έγκαιρα, το παιδί θα συνέλθει γρήγορα και θα είναι σε θέση να επιστρέψει στην τάξη.

Αν η υπογλυκαιμική αντίδραση έχει φθάσει σε πιο προχωρημένο στάδιο και το παιδί βρίσκεται σε κωματώδη κατάσταση, τότε ζητείστε ιατρική ή νοσηλευτική βοήθεια. **ΠΟΤΕ ΜΗ ΔΙΝΕΤΕ ΥΓΡΗ/ΣΤΕΡΕΑ ΤΡΟΦΗ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΚΩΜΑΤΩΔΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.**

Το κάθε σχολείο χρειάζεται να έχει ένεση γλυκαγόνης που σε περίπτωση άσχημης υπογλυκαιμίας χορηγείται στο παιδί.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΟΥ ΤΣΑΝΤΑ

Το παιδί πρέπει να μεταφέρει μαζί του **πάντα μετρητή σακχάρου, ινσουλίνη, ταινίες μέτρησης, βελόνες για το πενάκι ινσουλίνης, χυμό, τζελ ή ταμπλέτες γλυκόζης και μπάρα δημητριακών**. Είναι καλό να υπάρχουν και αντίστοιχες εφεδρείες στο σχολείο για μεγαλύτερη ασφάλεια.

Για οποιοσδήποτε διευκρινήσεις, ενημερωτικό υλικό και τυχόν εκδηλώσεις ή ομιλίες παρακαλώ όπως αποτείνεστε στα επαρχιακά γραφεία του Συνδέσμου.

Λευκωσία & Κερύνεια:	22 66 95 40
Λεμεσός:	25 33 88 89
Λάρνακα:	24 64 19 74
Αμμόχωστος:	23 74 37 99
Πάφος:	26 91 18 28