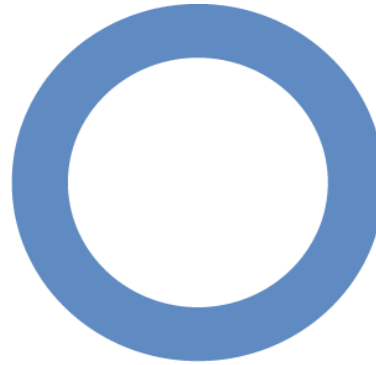


# ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



**Δρ. Σάββας Δ. Ιωάννου MD PhD FEFIM**

**ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ**

**[www.diabeteswatch.net](http://www.diabeteswatch.net)**

# ΤΥΠΟΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΗ



**ΤΥΠΟΥ 1**

**ΤΥΠΟΥ 2**

**ΚΥΗΣΗΣ**

# Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1;

- Διαγιγνώσκεται όταν το πάγκρεας σταματά εντελώς να παράγει ινσουλίνη
- **Αυτοάνοση πάθηση**, δηλ. το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού επιτίθεται στο πάγκρεας και καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη
- Ως εκ τούτου, ο οργανισμός δεν μπορεί να ρυθμίσει την ποσότητα σακχάρου στο αίμα

# Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1;

- Μπορεί να εκδηλωθεί σε ένα παιδί οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμη και σε βρέφη και νήπια
- Συχνά εξελίσσεται ταχέως και μπορεί να γίνει απειλητικός για τη ζωή, εάν δεν διαγνωστεί έγκαιρα
- Αποτελεί το **5 - 10%** των τύπων ΣΔ

90%

DIABETES

10%



TYPE2

TYPE1

# Τι προδιαθέτει σε διαβήτη τύπου 1;

- Οικογενής και φυλετική προδιάθεση
- Αυτοανοσία
- Ιογενείς λοιμώξεις (ιλαράς, ερυθράς, παρωτίτιδας, Coxsackie, EBV)
- Εμβολιασμοί
- Δίαιτα (έκθεση σε αγελαδινό γάλα από νωρίς)
- Υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- Παχυσαρκία
- Έλλειψη βιταμίνης D
- Περιγεννητικοί παράγοντες: ιστορικό προεκλαμψίας, προωρότητα, νεογνικός ίκτερος

# Τι συμβαίνει όταν τρώμε;



**Μετά το φαγητό, η τροφή μετατρέπεται κυρίως σε γλυκόζη (σάκχαρο), την κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού**

# Πως ο οργανισμός διατηρεί τη γλυκόζη (σάκχαρο) σε φυσιολογικά επίπεδα;

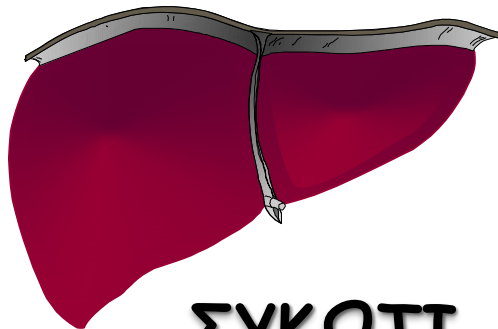
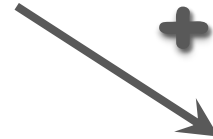
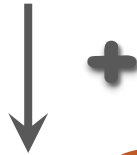
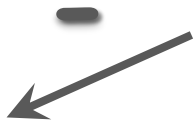
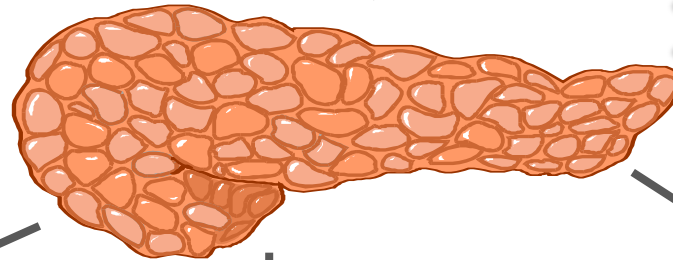


→ **↑ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ**

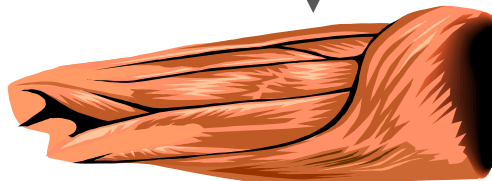


**ΠΑΓΚΡΕΑΣ**

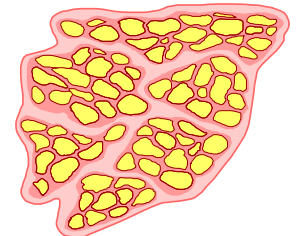
**ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ**



**ΣΥΚΩΤΙ**

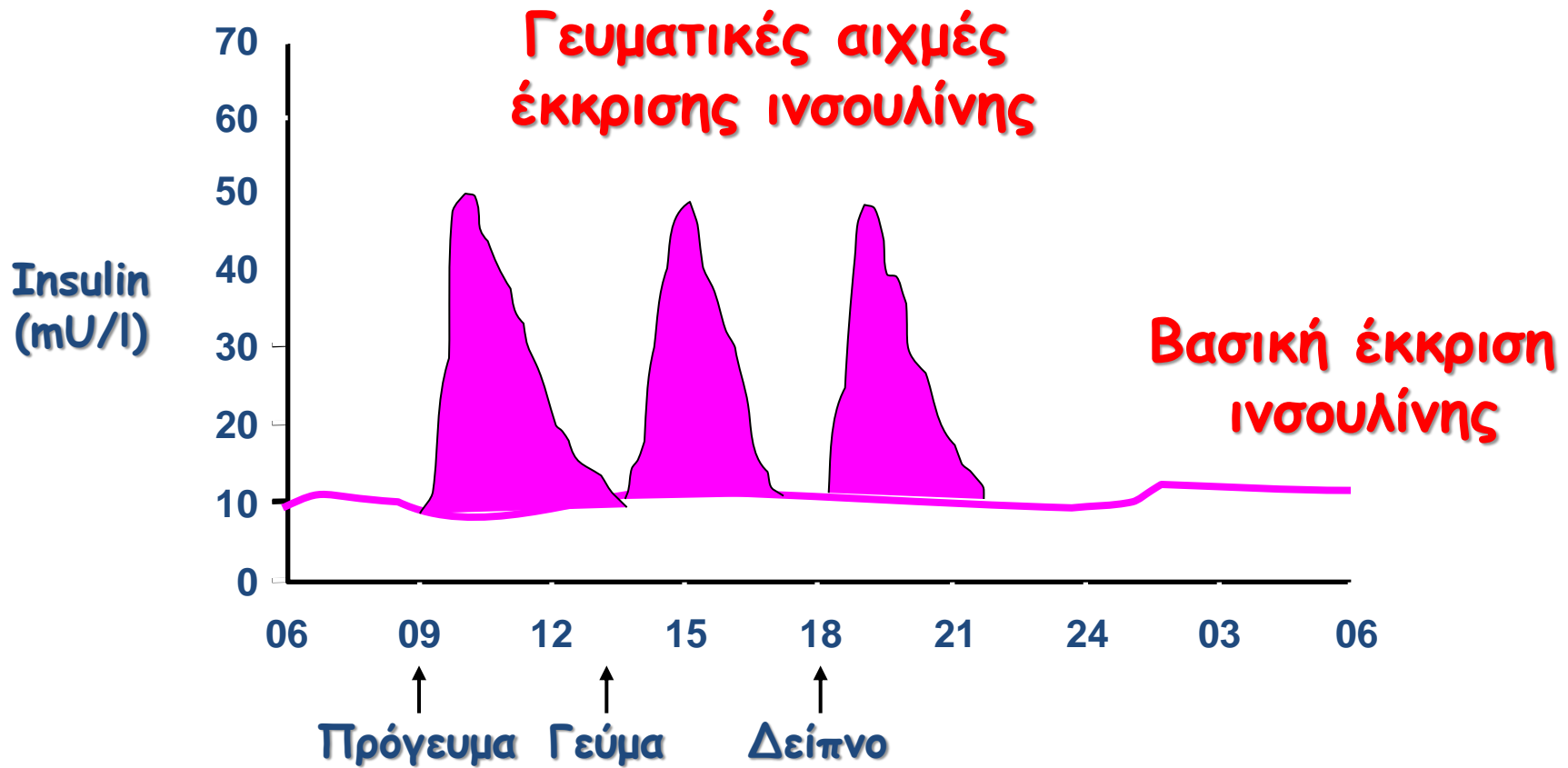


**ΜΥΕΣ**



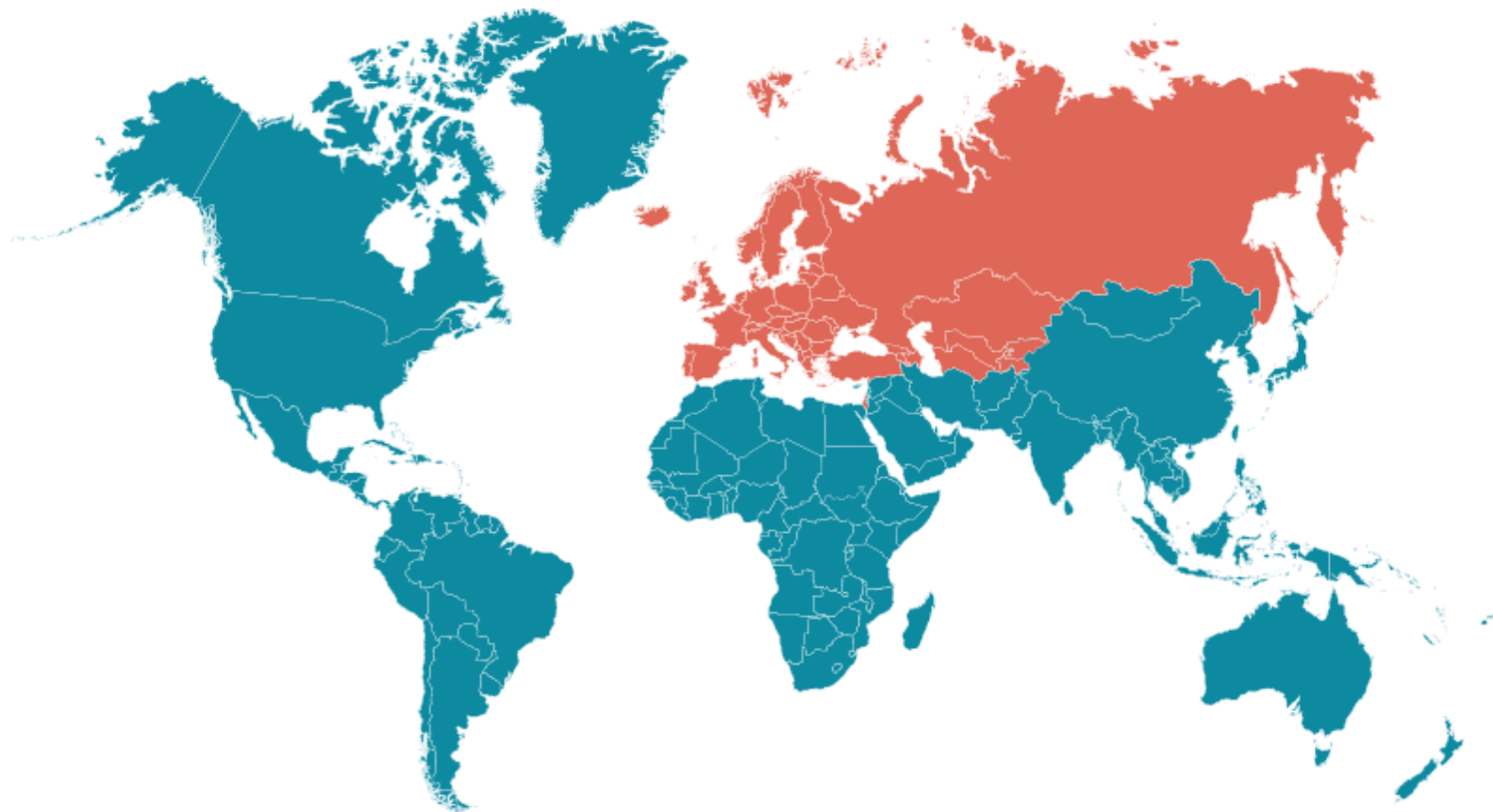
**ΛΙΠΩΔΗΣ ΙΣΤΟΣ**

# Η φυσιολογική έκκριση της ινσουλίνης από το πάγκρεας



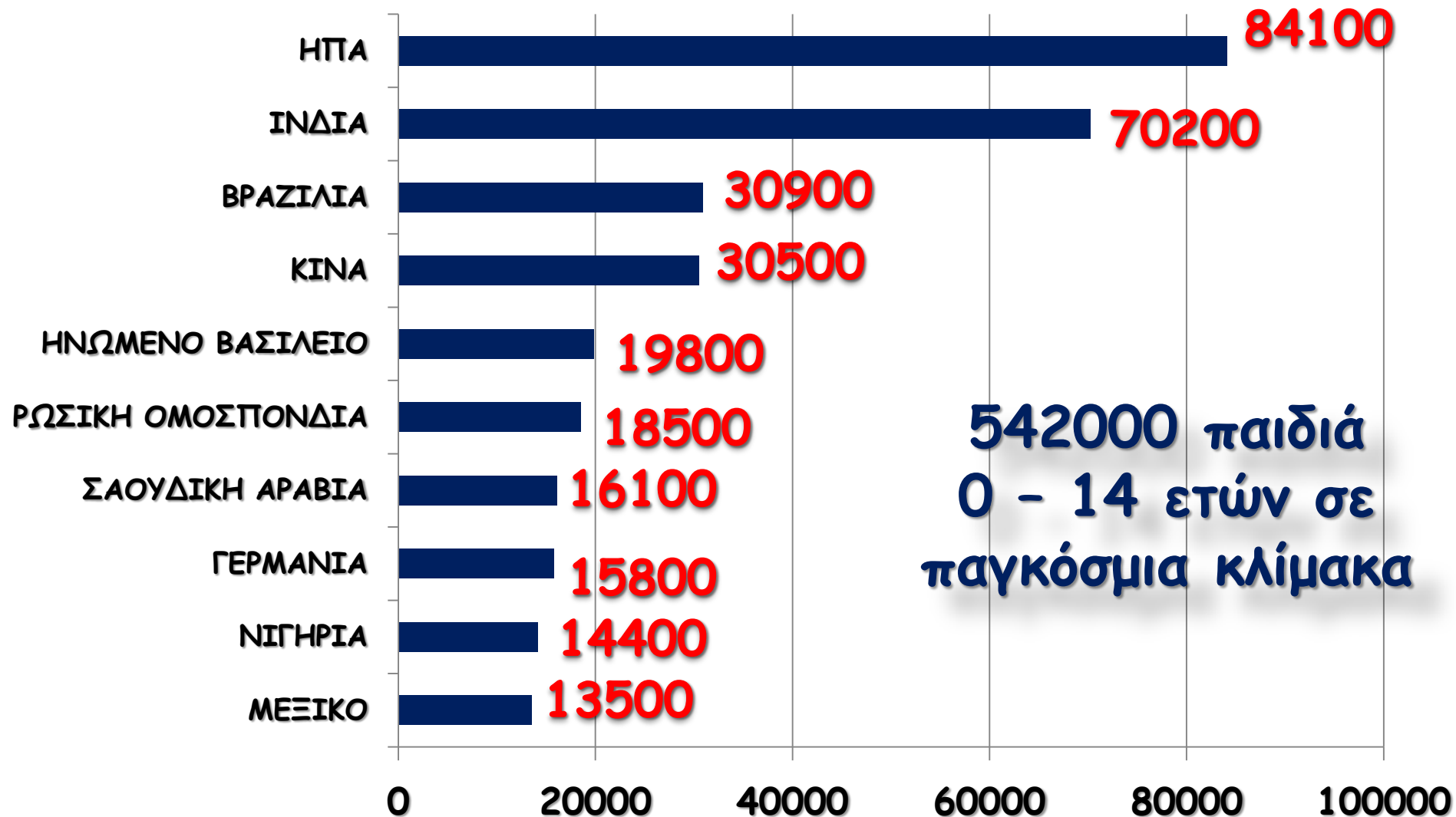


# Η Ευρώπη έχει το μεγαλύτερο επιπολασμό παιδιών με ΣΔ1



**140000** παιδιά 0 - 14 ετών με ΣΔ1 (2015)  
**21600/έτος**

# TOP 10 χωρών με παιδιά που πάσχουν από ΣΔ1



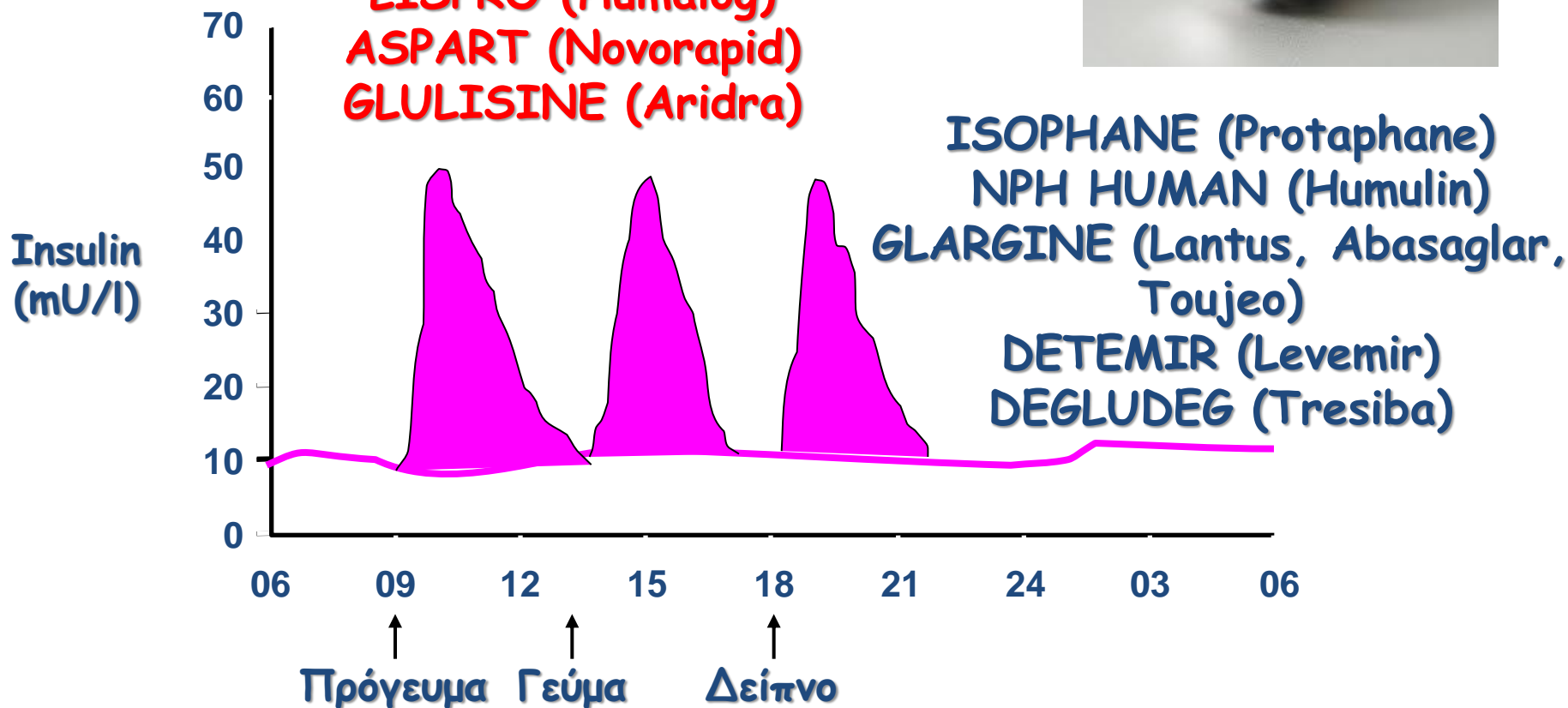
# Τι συμβαίνει στην Κύπρο;



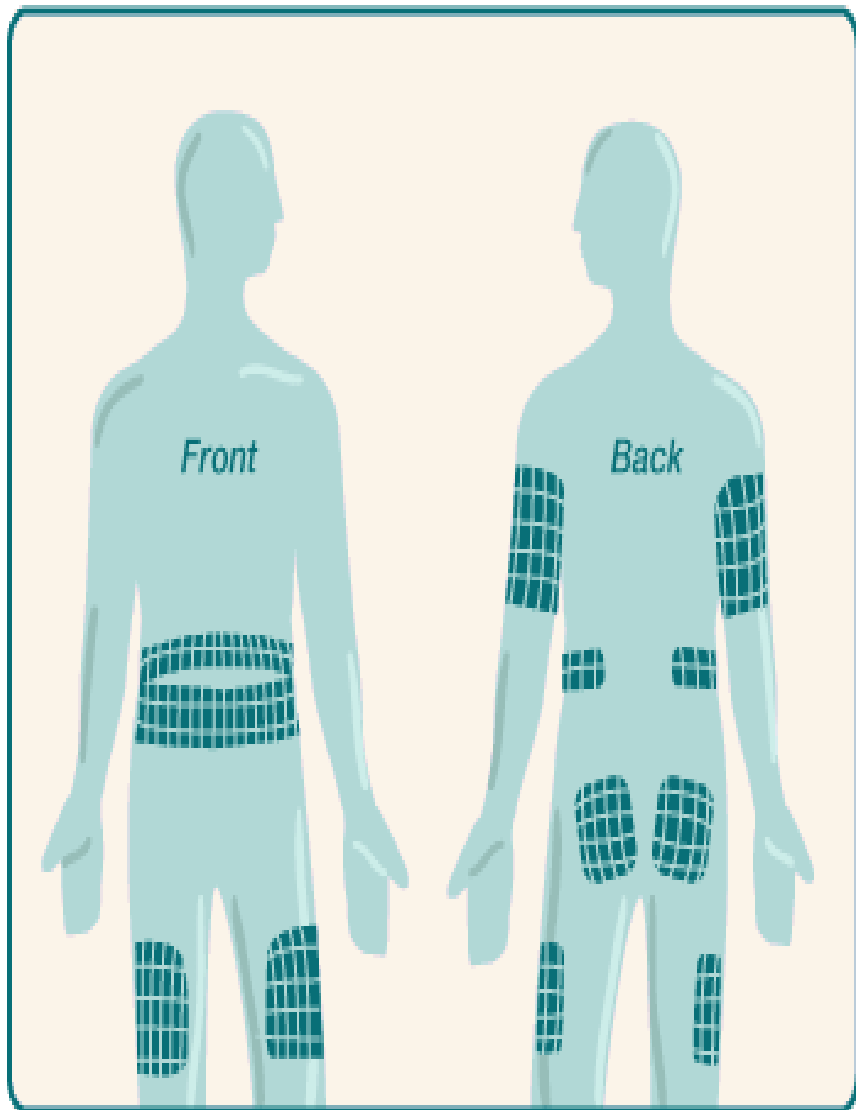
- 200 παιδιά 0 - 14 ετών με ΣΔ1 (2015)
- 14.4 νέες περιπτώσεις παιδιών 0 - 14 ετών με ΣΔ1 κάθε έτος ανά 100000 παιδιά

# Ποια είναι η θεραπεία του ΣΔ1;

**REGULAR (Humulin R)**  
**SOLUBLE (Actrapid)**  
**LISPRO (Humalog)**  
**ASPART (Novorapid)**  
**GLULISINE (Aridra)**



# Σημεία - τρόπος έγχυσης ινσουλίνης



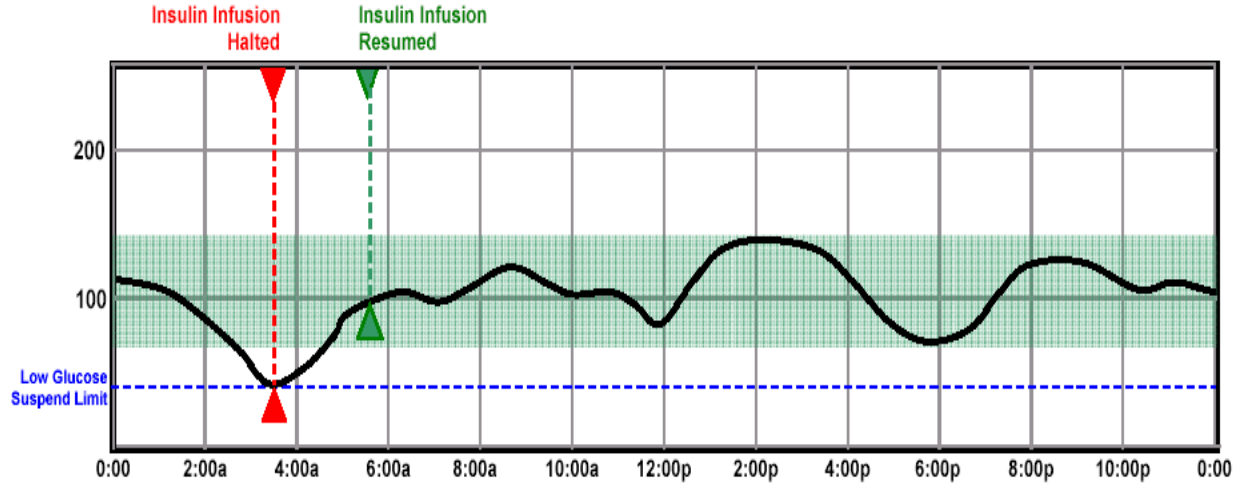
# Πένες ινσουλίνης



2005/ 4/27

# Αντλία ινσουλίνης







# Έξυπνες αντλίες (Smart Pumps)

- Περιέχουν ένα προαιρετικό πρόγραμμα, το οποίο ανάλογα με την τιμή της γλυκόζης υπολογίζει αυτόματα τη δόση που πρέπει να χορηγηθεί για ένα γεύμα ή για να διορθωθεί μια υψηλή τιμή γλυκόζης



# Σύστημα συνεχούς καταγραφής γλυκόζης σε πραγματικό χρόνο (CGM)



# Διάσημοι Διαβητικοί τύπου 1



**Bret Michaels  
(Poison)**



**Nick Jonas  
(Jonas Brother)**



**Mary Tyler  
Moore**



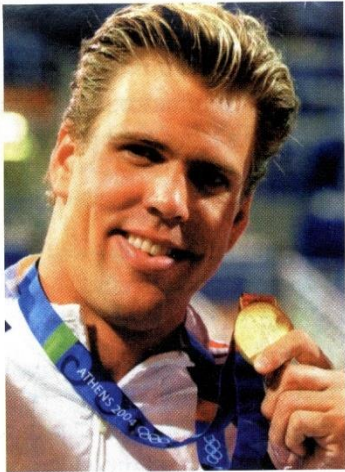
**Chris Dudley  
(New York  
Knicks)**

**Scott  
Coleman**

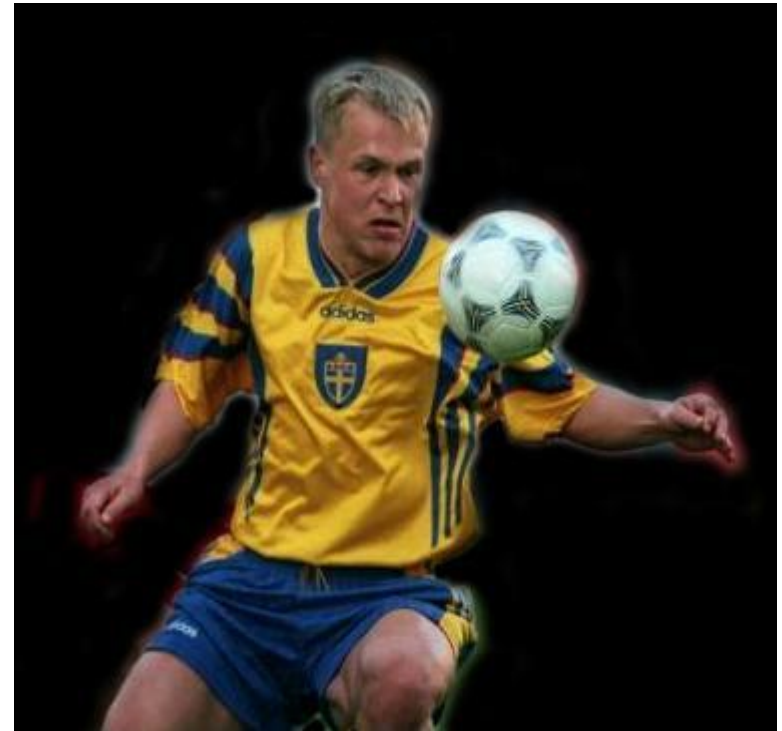


# Διάσημοι Διαβητικοί τύπου 1

**Νικά το διαβήτη**  
**Gary Hall Τζούνιορ**  
και το 5<sup>ο</sup> χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο



Ωστόσο, ο Gary μπορεί να μη σταματήσει εδώ. Σε ηλικία μόνο 29 ετών, μας λέει: «Μάλλον έχω μπροστά μου άλλους δύο ή τρεις Αγώνες». Ρωτήσαμε τον Gary εάν ο διαβήτης έχει μειώσει καθόλου τις ταχύτητες του. «Κοιμώμαι πιο γρήγορα από ποτέ άλλοτε, και μάλιστα πενήμισι χρόνια αφού μου είπαν ότι η καριέρα μου είχε τελειώσει!», απάντησε ο Gary. «Στόχος μου είναι να κοιμηθώ πιο γρήγορα από κάθε άνθρωπο, είτε έχει διαβήτη είτε όχι».



**Ολυμπιονίκης στα 50 μ.  
ελεύθερο - κολύμβηση**  
**5<sup>ο</sup> Χρυσό Ολυμπιακό Μετάλλιο**

**Par Zetterberg**  
**(Άντερλεχτ, ΟΣΦΠ)**

# Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

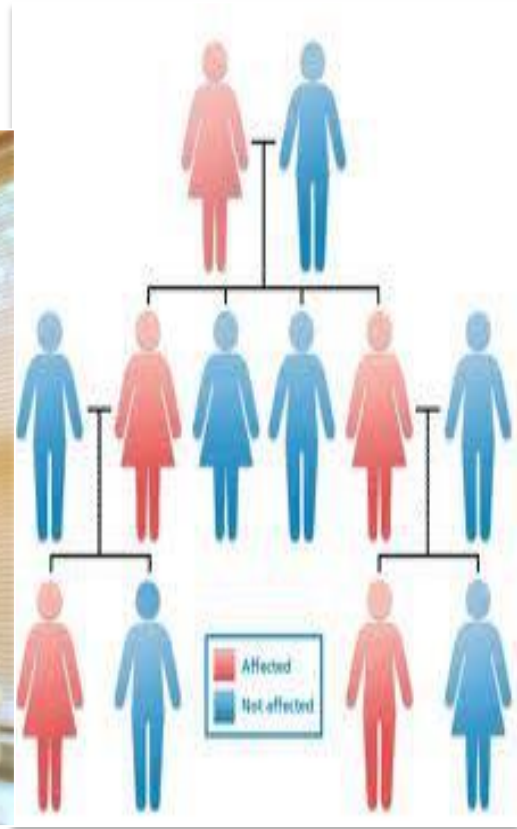
- Διαγιγνώσκεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ώστε να λειτουργεί σωστά ή όταν τα κύτταρα του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη
- Εμφανίζεται κυρίως μετά την ηλικία των 40 ετών, αλλά και σε πολλά υπέρβαρα παιδιά και νεαρούς ενήλικες

# Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

- Σε αντίθεση με τον διαβήτη τύπου 1, σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια ή ανύπαρκτα, με αποτέλεσμα η διάγνωση αυτού του τύπου διαβήτη να γίνεται πολλές φορές τυχαία σε εργαστηριακό έλεγχο ρουτίνας

# Τι προδιαθέτει σε διαβήτη τύπου 2;

- Η **παχυσαρκία** και η **κληρονομικότητα** είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2



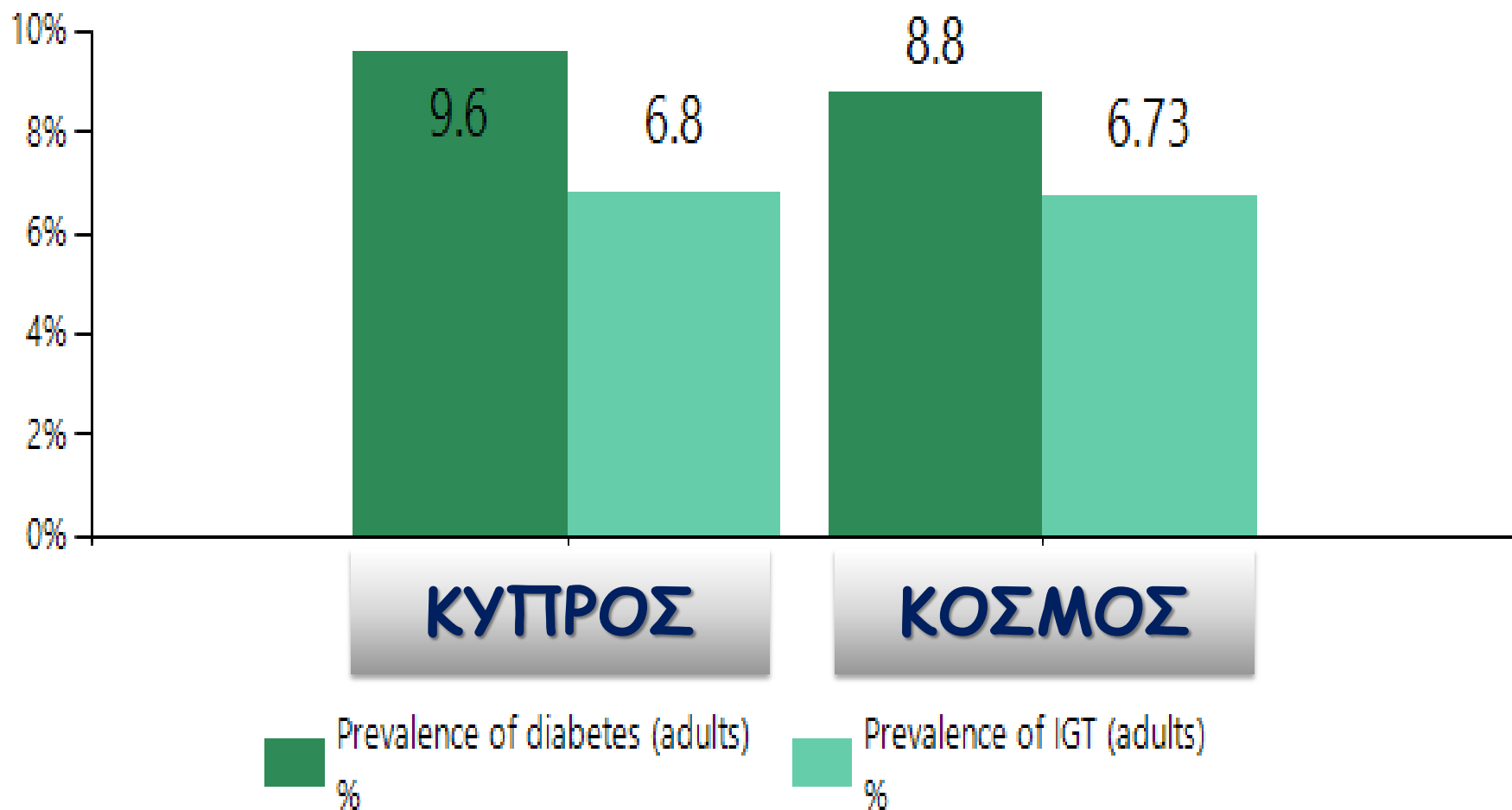
# Τι συμβαίνει στην Κύπρο;



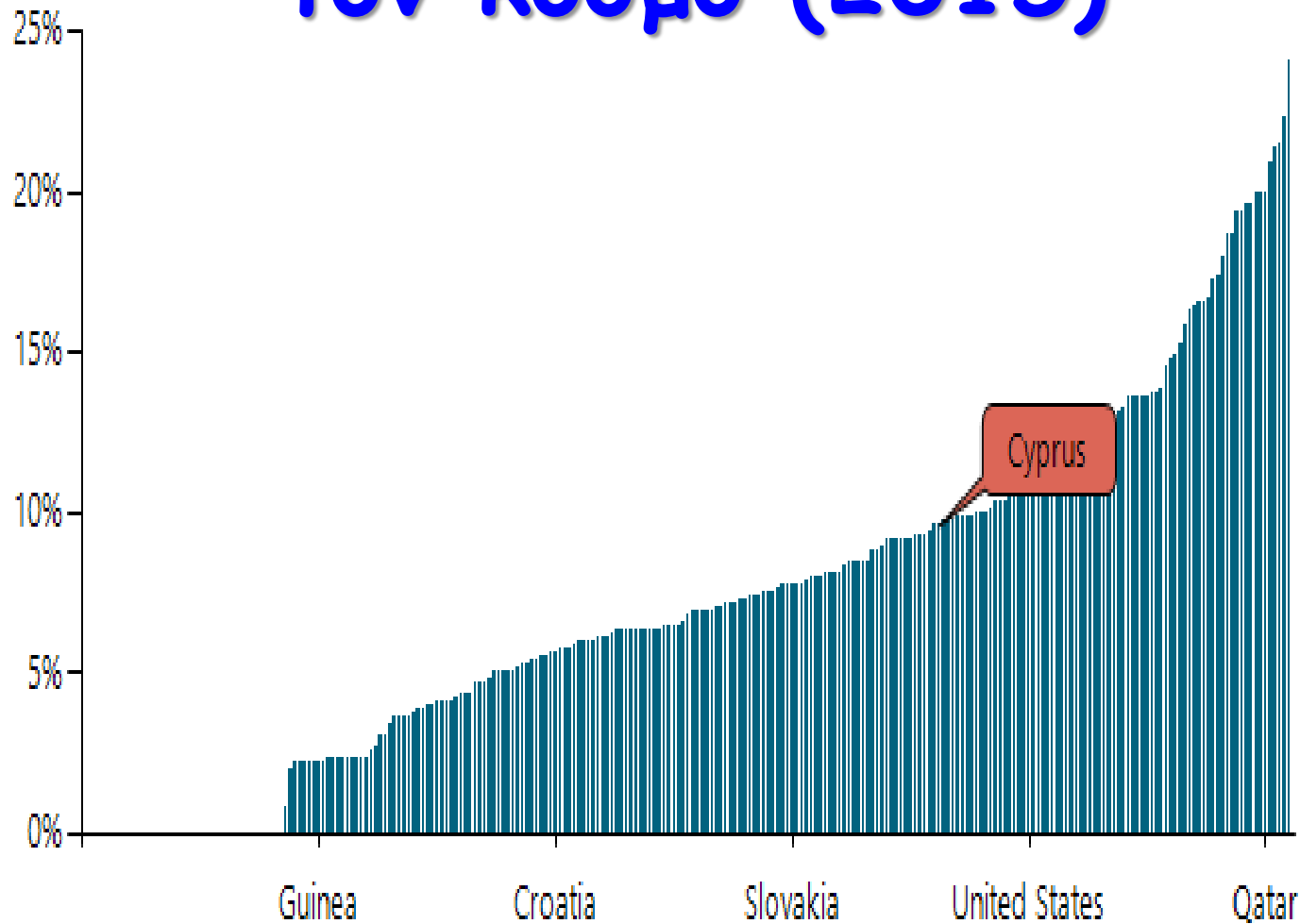
- **9.6%** του πληθυσμού (**89.700**, 1:10)
- **37.7%** παραμένουν αδιάγνωστοι (33.800)
- 500 θάνατοι/έτος
- 22.1% πεθαίνουν < 60 ετών
- 6.8% πάσχουν από προδιαβήτη



# Επιπολασμός ΣΔ2 στην Κύπρο και τον κόσμο (2015)



# Επιπολασμός ΣΔ2 στην Κύπρο και τον κόσμο (2015)



# Μύθοι για το διαβήτη

**Σωστό ή λάθος:**

**Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης προκαλεί ΣΔ**

**ΛΑΘΟΣ:** Τα παιδιά προσβάλλονται από ΣΔ1, γιατί ο οργανισμός τους δεν μπορεί πια να παράγει ινσουλίνη. Δεν έχει καμιά σχέση με το αν τρώνε πολλή ζάχαρη. Όταν τα παιδιά προσβάλλονται από ΣΔ2, μπορεί να υπάρχει κάποια σχέση, γιατί η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης (ή τροφών με ζάχαρη, όπως καραμέλες ή αναψυκτικά) μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους και η αύξηση του βάρους μπορεί να οδηγήσει σε ΣΔ2

**Σωστό ή λάθος:**  
**Τα άτομα με ΣΔ δεν πρέπει να γυμνάζονται**

**ΛΑΘΟΣ:** Η άσκηση είναι σημαντική για όλα τα παιδιά - με ή χωρίς διαβήτη. Η άσκηση έχει πολλά οφέλη. Διατηρεί τα παιδιά υγιή και σε φόρμα, ενώ τα βοηθά να εξισορροπούν τα επίπεδα σακχάρου

# Μύθοι για το διαβήτη

**Σωστό ή λάθος;  
Τα παιδιά με ΣΔ δεν μπορούν ποτέ να φάνε  
γλυκό**

**ΛΑΘΟΣ:** Τα παιδιά με ΣΔ μπορούν να τρώνε γλυκό, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής. Όπως κάθε άνθρωπος, έτσι και ένα άτομο με διαβήτη δεν πρέπει να τρώει πολλά γλυκά, γιατί μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα δόντια, ενώ δεν περιέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα

# Ποιά είναι τα κυριότερα συμπτώματα εμφάνισης του διαβήτη;



ΑΠΩΛΕΙΑ  
ΒΑΡΟΥΣ  
ΣΩΜΑΤΟΣ



ΜΕΤΑΛΗ ΔΙΨΑ



ΣΥΧΝΗ ΔΙΟΥΡΗΣΗ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ  
ΚΟΠΩΣΗ

# Ποιά άλλα συμπτώματα εμφάνισης του διαβήτη πρέπει να γνωρίζω;

ΑΥΞΗΜΕΝΗ  
ΟΡΕΞΗ -  
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ

ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ  
ΕΝΟΥΡΗΣΗ

ΘΟΛΗ  
ΟΡΑΣΗ

ΞΗΡΟ  
ΣΤΟΜΑ,  
ΔΕΡΜΑ

ΣΥΧΝΕΣ  
ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ  
ΚΑΙ ΚΟΛΠΙΤΙΔΕΣ

ΣΥΧΝΕΣ  
ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

ΦΑΓΟΥΡΑ/ΣΥΓΚΑΜΑ  
ΣΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ  
ΟΡΓΑΝΑ

ΑΡΓΗ ΕΠΟΥΛΩΣΗ  
ΚΟΨΙΜΑΤΩΝ ή  
ΠΛΗΓΩΝ

# Η διαβητική κετοξέωση αποτελεί συχνό τρόπο εμφάνισης του ΣΔ1

- Αποτελεί την πιο σοβαρή μεταβολική διαταραχή που σχετίζεται με το ΣΔ1
- Στο 20% αποτελεί την κλινική εικόνα πρωτοδιάγνωσης ΣΔ1
- Οι **κετόνες** είναι τα οξέα ή οι τοξίνες που παράγονται όταν το σάκχαρο στο αίμα αυξάνεται κατά την απουσία ινσουλίνης
- Μεγάλες ποσότητες κετονών στο αίμα επιφέρουν κετοξέωση



# Κυριότερα συμπτώματα διαβητικής κετοξέωσης

Πολυουρία

Απόπνοια σάπιου μήλου

Πολυδιψία

Ταχύπνοια

Ενούρηση

Βαθιά, παρατεταμένη  
αναπνοή

Ταχυκαρδία

Έμετοι

Υποτονία

Ναυτία

Βυθιότητα

Κοιλιακό άλγος

Κώμα





# ΣΑΚΧΑΡΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



# ΤΥΧΑΙΟ ΣΑΚΧΑΡΟ

$\geq 126$

Διαβήτης

$\geq 200$

100 - 125

Προδιαβήτης

140 - 199

$\leq 100$

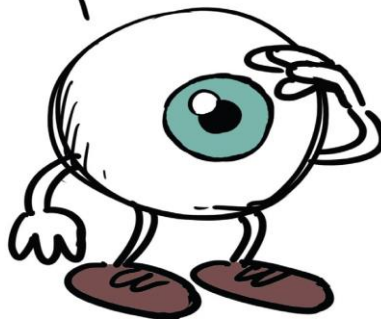
Φυσιολογική  
κατάσταση

$\leq 140$

# Γιατί πρέπει να ρυθμίζεται καλά ο διαβήτης:

ΓΙΑΤΙ  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ:

ΔΕΝ ΒΛΕΠΩ...



Βλάβη στον  
αμφιβληστροειδή

Προβλήματα στα  
πόδια (νευροπάθεια,  
αγγειοπάθεια)

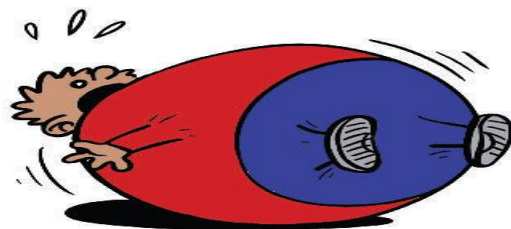


Νεφρική νόσο



# Γιατί είναι σημαντικό να επιλέγεται υγιεινός τρόπος ζωής:

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



ΥΠΕΡΒΑΛΛΟΝ ΒΑΡΟΣ



ΚΟΠΙΩΣΗ



ΝΑΥΤΙΑ



ΑΡΡΩΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑ

# Τι πρέπει να γνωρίζω ως δάσκαλος;

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ  
ΜΕ ΣΔ1



...πρέπει να έχει  
ελεύθερη και  
χωρίς περιορισμούς  
πρόσβαση σε νερό  
και τουαλέτα

...μπορεί καμιά φορά να  
πάθει **υπογλυκαιμία** που  
χρειάζεται άμεση  
αντιμετώπιση

...μπορεί να χρειαστεί να φάει κολατσιό  
εκτός των προγραμματισμένων ωρών  
γεύματος

...χρειάζεται να  
τρώει υγιεινά

...πρέπει να  
μετράει τακτικά το  
σάκχαρό του

...πρέπει να γυμνάζεται  
τακτικά

# Τι πρέπει να γνωρίζω για την υπογλυκαιμία;

- Υπογλυκαιμία = χαμηλό σάκχαρο στο αίμα ( $\leq 70$  mg/dl)

## ΑΙΤΙΕΣ

Τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκληθούν από:

- Υπερβολική δόση ινσουλίνης
- Πολύ χαμηλά επίπεδα υδατανθράκων
- Απρογραμματίστη άσκηση και δραστηριότητες
- Παράλειψη ή καθυστέρηση γεύματος/κολατσιού
- Ακραίες θερμοκρασίες ή ζεστό μπάνιο

# Συμπτώματα υπογλυκαιμίας



ΕΦΙΔΡΩΣΗ



ΘΑΜΠΗ  
ΟΡΑΣΗ



ΖΑΛΗ



ΑΓΧΟΣ



ΠΕΙΝΑ



ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ



ΤΡΕΜΟΥΛΟ



ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ  
ΚΟΠΩΣΗ

# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει χαμηλό σάκχαρο στο αίμα;

## ■ Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία;

**Σε περίπτωση υπογλυκαιμίας είναι πολύ σημαντική η άμεση αντιμετώπιση:**

- Ζητήστε από το παιδί να ελέγξει το σάκχαρο του με το μετρητή του
  - Βεβαιωθείτε ότι το παιδί καταναλώνει κάποιο υδατάνθρακα ταχείας δράσης
- Ακούστε το παιδί, μην αγνοήσετε τις ανάγκες του ή τις ανησυχίες των φίλων του

# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει χαμηλό σάκχαρο στο αίμα;

**Χορηγήστε κολατσιό ή γεύμα εάν χρειάζεται μετά τους υδατάνθρακες ταχείας δράσης:**

- Παρακολουθήστε το επίπεδο εγρήγορσης του παιδιού. Εάν το παιδί είναι αναίσθητο, αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι υπό επίβλεψη κατά την υπογλυκαιμία και μέχρι την ανάνηψη
- Μετρήστε ξανά το σάκχαρό του μετά από 15 λεπτά



# Υδατάνθρακες ταχείας δράσης



ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ  
(4-5)



ΦΡΟΥΤΟΧΥΜΟΣ  
(150-200 mL)



ΜΕΛΙ  
(1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ  
ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ)



ΖΑΧΑΡΟΥΧΟ  
ΠΟΤΟ  
(75-100 mL)



ΖΕΛΕΔΑΚΙΑ  
(4-5)



ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Ζητήστε από το παιδί να μετρήσει ξανά το σάκχαρό του σε 10-15 λεπτά. Εάν είναι ακόμα χαμηλό, επαναλαμβάνετε τη θεραπεία

# Υδατάνθρακες ταχείας δράσης

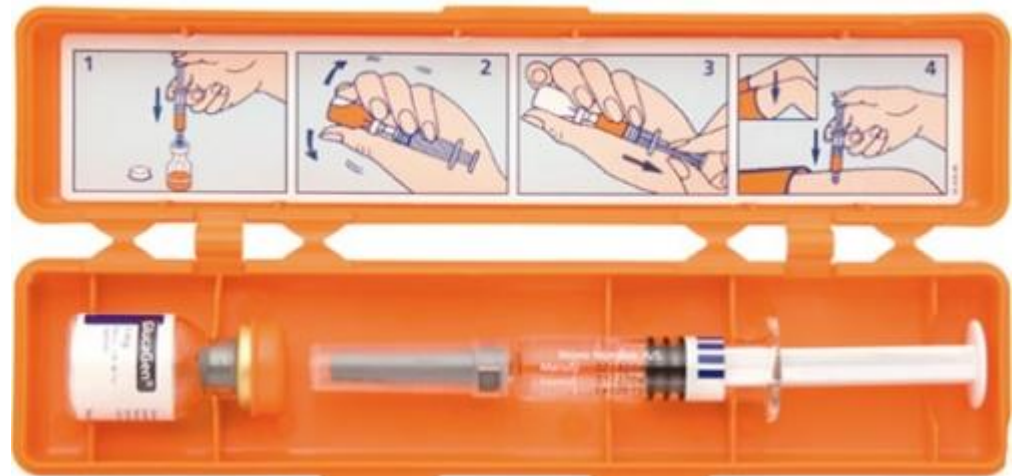


# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει σοβαρή υπογλυκαιμία;

- Αν το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση που δεν μπορεί να λάβει γλυκόζη ή ζάχαρη τότε συνιστάται η ένεση γλυκαγόνης (Glucagen Hyrokit 1 mg) που γίνεται υποδόρια ή ενδομυϊκά
- Η **γλυκαγόνη** είναι μια ορμόνη του οργανισμού που έχει την ιδιότητα να αυξάνει γρήγορα τη γλυκόζη του αίματος
- Η ένεση γλυκαγόνης είναι τελείως ακίνδυνη και μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε χωρίς να χρειάζονται ειδικές γνώσεις

# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει σοβαρή υπογλυκαιμία;

- Κάθε παιδί με διαβήτη πρέπει να έχει οπωσδήποτε μία συσκευασία γλυκαγόνης στο σχολείο του και ένας εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί στη χορήγηση της
- Η διάρκεια δράσης της γλυκαγόνης είναι περίπου μισή ώρα και χρειάζονται περίπου 10 λεπτά για να δράσει
- Εάν με την πρώτη ένεση δεν υπάρξει ανταπόκριση μέσα σε 10 λεπτά, πρέπει να γίνει και δεύτερη
- Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από υπερβολική δόση



# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει σοβαρή υπογλυκαιμία;

- Αν ΔΕΝ υπάρχει γλυκαγόνη, τότε προτείνεται η χορήγηση **βρεγμένης ζάχαρης ή μελιού** με το δάκτυλο του χεριού στο διάστημα μεταξύ παρειάς (μάγουλου) και οδοντοστοιχίας με παράλληλη μάλαξη της παρειάς με το άλλο χέρι
- ΠΟΤΕ μη δίνετε υγρά σε άτομο που βρίσκεται σε κωματώδη κατάσταση!
- Μόλις το παιδί επαναφέρει τις αισθήσεις του δώστε χυμό με μπισκότα και επικοινωνήστε με τους γονείς ή κηδεμόνα του παιδιού για να το παραλάβουν

# Τι πρέπει να γνωρίζω για την υπεργλυκαιμία;

■ Υπεργλυκαιμία = υψηλό σάκχαρο στο αίμα

## ΑΙΤΙΕΣ

Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκληθούν από:

- Λήψη πολύ λίγων μονάδων ινσουλίνης ή παράλειψη δόσης ινσουλίνης
  - Κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων
  - Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
  - Στρες λόγω ασθένειας (όπως κρύωμα ή γρίππη)
  - Άλλου είδους στρες/άγχος (όπως οικογενειακές συγκρούσεις ή εξετάσεις)

# Συμπτώματα υπεργλυκαιμίας



ΜΕΤΑΛΛΗ ΔΙΨΑ



ΣΥΧΝΗ ΔΙΟΥΡΗΣΗ



ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ



ΣΤΟΜΑΧΟΠΙΝΟΣ

# Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει υψηλό σάκχαρο στο αίμα;

## ■ Πώς αντιμετωπίζεται η υπεργλυκαιμία;

Ένα παιδί με υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα οφείλει να γνωρίζει ότι πρέπει:

- Να πει πολύ νερό για να διατηρηθεί ενυδατωμένο
- Να ελέγξει το σάκχαρο του και να επαναλάβει τη μέτρηση σε 2 ώρες περίπου
- Να επικοινωνήσει με τον θεράποντα ιατρό του εάν το σάκχαρο του είναι πολύ υψηλό



# Τι πρέπει να γνωρίζω για την άσκηση και το διαβήτη;



# Τι πρέπει να γνωρίζω για την άσκηση και το διαβήτη;

Η άσκηση είναι σημαντική παράμετρος της αντιμετώπισης του διαβήτη

Με λίγη προσοχή, ένα παιδί με διαβήτη μπορεί να συμμετέχει σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες που του παρέχει το σχολείο

Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου το αίμα

Για την αποφυγή των επεισοδίων υπογλυκαιμίας, ένα παιδί με διαβήτη μπορεί να χρειάζεται να καταναλώνει ένα **επιπλέον κολατσιό πριν ή/και κατά τη διάρκεια ή/και μετά την άσκηση**

Εάν το παιδί έχει συμπτώματα υπογλυκαιμίας ή εάν πρόκειται να συμμετάσχει σε φυσική δραστηριότητα για πάνω από 40 - 45 λεπτά, **τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πρέπει να ελέγχονται πριν την άσκηση**



# Τι ισχύει για τις εξωσχολικές δραστηριότητες;

Το παιδί με διαβήτη **ΜΠΟΡΕΙ** να συμμετέχει σε όλες τις εξωσχολικές δραστηριότητες

Ο δάσκαλος πρέπει να ενημερώνει τους γονείς το συντομότερο δυνατόν και να τους προσκαλεί σε προγραμματισμένη παρουσίαση της δραστηριότητας, ιδιαίτερα εάν αυτή περιλαμβάνει και διανυκτέρευση

Δραστηριότητα με διανυκτέρευση σημαίνει ότι το παιδί πρέπει να μπορεί να κάνει μόνο του την ένεση του ή θα πρέπει να έχουν συννενοηθεί οι γονείς του για αυτό

Όλοι οι μαθητές με διαβήτη πρέπει να έχουν το δικό τους **«Πακέτο για το Διαβήτη»**



# Τι είναι το «Πακέτο για το Διαβήτη»;

Το παιδί με διαβήτη πρέπει να έχει μαζί του:

- Ένα σετ για το διαβήτη με μετρητή, ταινίες μέτρησης σακχάρου, σκαρφιστήρες, πένες ινσουλίνης και πηγή σακχάρου
- Ταχείας δράσης κολατσιό ή ποτό υδατανθράκων σε περίπτωση υπογλυκαιμίας
- Επιπλέον κολατσιό σε περίπτωση που καθυστερήσει το γεύμα ή κάνει περισσότερη άσκηση από το συνήθως
  - Ένα μπουκάλι νερό



# Μετρητές σακχάρου



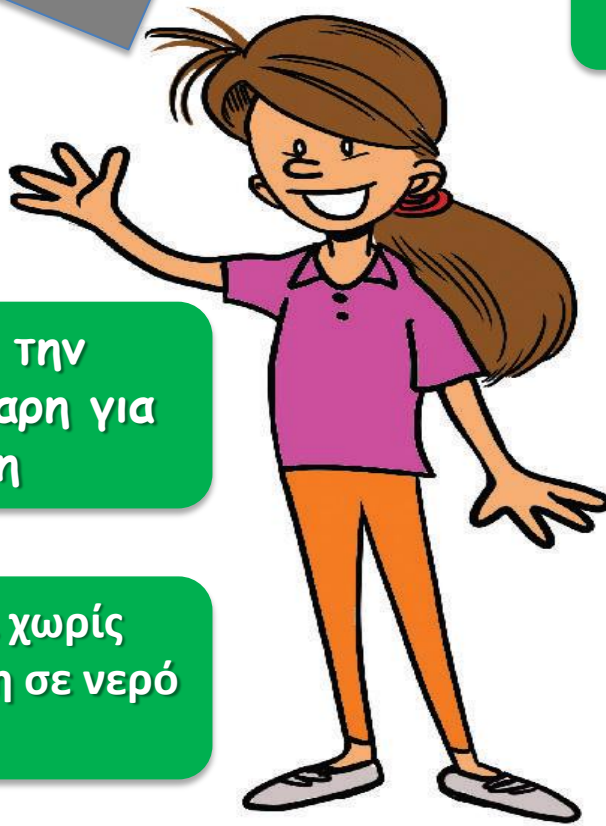
# Διαχείριση του διαβήτη στο σχολείο

Πρέπει να επιτρέπεται σε κάθε παιδί με διαβήτη, που βρίσκεται στο σχολείο:

Να πραγματοποιεί μετρήσεις σακχάρου στο αίμα

Να αντιμετωπίζει την υπογλυκαιμία με ζάχαρη για έκτακτη ανάγκη

Να έχει ελεύθερη και χωρίς περιορισμούς πρόσβαση σε νερό και τουαλέτα



Να κάνει ένεση ινσουλίνης όποτε χρειάζεται

Να τρώει κολατσιό όποτε χρειάζεται

Να τρώει μεσημεριανό την κατάλληλη ώρα και να έχει αρκετό χρόνο να τελειώνει το γεύμα του

Να συμμετέχει πλήρως στο μάθημα γυμναστικής και σε άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των εκδρομών

# Ποιος είναι ο ρόλος του γονέα/κηδεμόνα;

- Παρέχει εξοπλισμό και φάρμακα που είναι απαραίτητα για την παροχή υπηρεσιών υποστήριξης της υγείας των μαθητών
- Παρέχει αριθμούς τηλεφώνου για επικοινωνία σε περίπτωση επείγοντος
- Παρέχει πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα γευμάτων του μαθητή
- Ενημερώνει το σχολείο για οποιαδήποτε αλλαγή στο πρόγραμμα περίθαλψης

# Ποιος είναι ο ρόλος του προσωπικού του σχολείου;

- Κλείνει ραντεβού με γονείς/κηδεμόνες στην αρχή του έτους για τη δημιουργία του σχεδίου αντιμετώπισης του διαβήτη
- Συνεργάζεται με τους γονείς για να μάθει την καθημερινότητα του παιδιού
- Βεβαιώνεται ότι έχει τηλέφωνα επικοινωνίας με τους γονείς/κηδεμόνες
- Συμφωνεί πότε πρέπει να έρχεται σε επαφή με τους γονείς/κηδεμόνες
- Υποστηρίζει το παιδί με διαβήτη στο σχολείο



# Ποιος είναι ο ρόλος του προσωπικού του σχολείου;

- Επιτρέπει στο παιδί να κάνει τις μετρήσεις σακχάρου στους συμφωνημένους χρόνους
- Παρέχει ασφαλές σημείο στο παιδί για να κάνει την ένεση ινσουλίνης
- Εξοικειώνεται με τα σημεία και συμπτώματα της υπογλυκαιμίας και υπεργλυκαιμίας
- Γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει ένα παιδί με υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία
- Βεβαιώνεται ότι ένα παιδί με υπογλυκαιμία επιβλέπεται και δεν μένει μόνο του
- Παρέχει πρόσβαση σε νερό και τουαλέτα χωρίς περιορισμούς

# Ποιος είναι ο ρόλος του μαθητή;

- Λέει στον δάσκαλο πότε διαπιστώνει υπογλυκαιμία, εάν είναι δυνατόν
- Λέει στον δάσκαλο πότε δεν αισθάνεται καλά
- Μετράει το σάκχαρό του και κάνει την ένεση ινσουλίνης, εάν μπορεί, σύμφωνα με το πρόγραμμα αντιμετώπισης
- Φέρνει τον εξοπλισμό για το διαβήτη στο σχολείο
- Έχει μαζί του υδατάνθρακες ταχείας δράσης, για την περίπτωση υπογλυκαιμίας

# Αποτελεσματικό σχέδιο αντιμετώπισης του διαβήτη στο σχολείο

**Πλάνο επικοινωνίας** με τους γονείς και τους θεράποντες του παιδιού, συμφωνία επί των διαδικασιών επείγουσας ανάγκης και **τηλεφωνικός κατάλογος** με τα νούμερα που απαιτούνται

Πρέπει να γίνει συμφωνία ώστε το προσωπικό του σχολείου να εκτελεί **ειδικές ενέργειες** στο πλαίσιο του προγράμματος αντιμετώπισης

Πρέπει να αναπτυχθούν συγκεκριμένες διαδικασίες του σχολείου για τη **χορήγηση φαρμάκου** και τον **χειρισμό εξοπλισμού**, όπως μετρητές και αντλίες

Πρέπει να γίνει συμφωνία ώστε να σχεδιαστεί ειδικό πλάνο δράσης για τη διαχείριση της υπεργλυκαιμίας και της υπογλυκαιμίας, που να περιλαμβάνει τη **διαθεσιμότητα των κατάλληλων τροφών και φαρμάκων**

# Αποτελεσματικό σχέδιο αντιμετώπισης του διαβήτη στο σχολείο

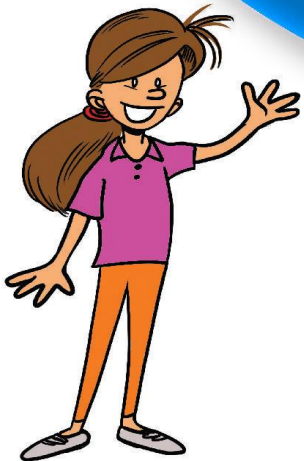
Πρέπει να υπάρχει **τεκμηριωμένος κατάλογος** με τα φάρμακα που λαμβάνει το παιδί, επισημαίνοντας εκείνα που πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών

Ο βαθμός ικανότητας του μαθητή να συμμετέχει στην περίθαλψη του διαβήτη πρέπει να είναι **αντικείμενο συμφωνίας** μεταξύ του προσωπικού του σχολείου και του γονέα/κηδεμόνα, όπως απαιτείται

Η ηλικία στην οποία ένα παιδί είναι ικανό να εκτελεί τις ενέργειες που χρειάζονται για τη φροντίδα του διαφέρει από άτομο σε άτομο και πρέπει να γίνονται σεβαστές οι **ικανότητες του παιδιού** και η προθυμία του να παρέχει φροντίδα στον εαυτό του

# Μήνυμα για το σπίτι

Η επιτυχής διαχείριση του  
διαβήτη στο σχολείο απαιτεί  
συνεργασία μεταξύ του  
παιδιού, των  
γονέων/κηδεμόνων και του  
σχολείου!



**Ευχαριστώ για την προσοχή σας!**





