



Μαθητές με Θέματα Υγείας

Διαβήτης



Διαβήτης



Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Να είστε σε εγρήγορση για να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας** (τρέμουλο, νευρικότητα ή άγχος, εφίδρωση, ρίγη ή αδράνεια, ευερεθιστότητα ή ανυπομονησία, ζάλη και δυσκολία συγκέντρωσης, πείνα ή ναυτία, θολή όραση, αδυναμία ή κόπωση, θυμός, πείσμα ή θλίψη) και υπεργλυκαιμία (λήθαργος, δίψα, συχνή ούρηση).
2. **Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής γνωρίζει πώς να μετρά τη γλυκόζη του αίματος και να χρησιμοποιεί τα φάρμακά του ή γνωρίζει το μέλος του προσωπικού για να πάει για βοήθεια.**
3. **Έχετε υπόψη ότι ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση** και αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά, ο μαθητής μπορεί να έχει δυσκολίες με την προσοχή, μνήμη, ταχύτητα επεξεργασίας, το σχεδιασμό και την οργάνωση, καθώς και με τις δεξιότητες αντίληψης. Επομένως, χρησιμοποιήστε σαφείς οδηγίες για τις προγραμματισμένες δραστηριότητες, αφήστε αρκετό χρόνο για τους μαθητές με διαβήτη να ολοκληρώσουν τα καθήκοντά τους και διαφοροποιήστε τις μεθόδους διδασκαλίας σας, ώστε να συμπεριλάβετε διαφορετικούς τύπους ερεθισμάτων.
4. **Μην εστιάζετε την προσοχή σας στους μαθητές με διαβήτη**, καθώς τους κάνει να ξεχωρίζουν μεταξύ των συμμαθητών τους, επηρεάζοντας τα επίπεδα στρες και την ψυχοκοινωνική τους συμπεριφορά. Αντί αυτού, επιλέξτε πιο λεπτούς τρόπους να τους συμπεριλάβετε στις δραστηριότητες της τάξης και να προσελκύσετε την προσοχή τους.
5. **Συμπεριλάβετε τους μαθητές με διαβήτη σε όλες τις σχολικές δραστηριότητες**, αφού λάβετε τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας, για παράδειγμα χρήση του κουτί έκτακτης ανάγκης για υπογλυκαιμία σε μαθήματα φυσικής αγωγής.

[References: Diabetes UK: <https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Your-child-and-diabetes/Schools/School-staff/>

Vermont Department of Health. *Recommendations for the Management of Diabetes at school*. Available at: healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf



Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

Τμηματοποίηση Τάξεων / Διαρρύθμιση

Φροντίστε για την πρόσβαση του παιδιού σε (και την ασφαλή αποθήκευση αυτών) τρόφιμα, ινσουλίνη και προμήθειες. Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής διαθέτει καθαρό, ιδιωτικό

χώρο με επαρκή χρόνο για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος και χορήγηση ινσουλίνης και για ασφαλή απόρριψη αιχμηρών αντικειμένων και ταινιών δοκιμής.

Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό

Συζητήστε για τον διαβήτη στο Σύλλογο Εκπαιδευτικών και προσφέρετε εκπαίδευση σε ειδικά θέματα υγείας. Αναθέστε στο προσωπικό του σχολείου να παρέχει φροντίδα στις εκδρομικές εξορμήσεις και σε όλες τις δραστηριότητες που χρηματοδοτούνται από το σχολείο.

Φαγητό: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

Εξασφαλίστε ότι στη σχολική καντίνα ή στην καφετέρια προσφέρονται υγιεινά σνακ και σνακ κατάλληλα για διαβητικούς.

Άλλα (Σχολικοί Έλεγχοι Υγείας)

- 1. Ενδυναμώστε τους μαθητές με διαβήτη για να ελέγχουν το σάκχαρο αίματός τους στο σχολείο.** Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπογλυκαιμία), πρέπει να του επιτραπεί πρόσβαση σε γλυκόζη έκτακτης ανάγκης (ή σνακ που συνταγογραφούνται από το γιατρό του) για τη διαχείριση του χαμηλού σακχάρου στο αίμα. Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει υψηλό σάκχαρο στο αίμα (υπεργλυκαιμία), πρέπει να έχει ελεύθερη πρόσβαση σε νερό και το μπάνιο.
- 2. Προετοιμάστε, σε συνεργασία με τους γονείς και τους γιατρούς του παιδιού, ένα εξατομικευμένο Σχέδιο Υγειονομικής Φροντίδας,** το οποίο θα περιλαμβάνει τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει μέτρα σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης της υπογλυκαιμίας ή της υπεργλυκαιμίας, τι να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πρόσωπα επικοινωνίας και ορισμένο μέλος του προσωπικού (κατά προτίμηση εκπαιδευμένο, σε περίπτωση απουσίας της σχολικής νοσοκόμας) υπεύθυνο για τη φροντίδα του διαβήτη.
- 3. Φροντίστε για την πρόσβαση του παιδιού σε (και την ασφαλή αποθήκευση αυτών) τρόφιμα, ινσουλίνη και προμήθειες.** Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής διαθέτει καθαρό, ιδιωτικό χώρο με επαρκή χρόνο για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος και χορήγηση ινσουλίνης και για ασφαλή απόρριψη αιχμηρών αντικειμένων και ταινιών δοκιμής.

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

- 1. Συζητήστε για το διαβήτη με τον Σύλλογο Εκπαιδευτικών και προσφέρετε επιμόρφωση σε ειδικά θέματα υγείας.** Αναθέστε στο προσωπικό του σχολείου να παρέχει φροντίδα στις εκδρομικές εξορμήσεις και σε όλες τις δραστηριότητες που χρηματοδοτούνται από το σχολείο.

2. **Διοργανώστε μια συνάντηση μεταξύ των γονέων και των εκπαιδευτικών του μαθητή**, για να μιλήσετε για τους κανόνες της τάξης, τα σημάδια της υπογλυκαιμίας και της υπεργλυκαιμίας, τις ασκήσεις και άλλες συναφείς ανησυχίες.

[Reference: American Association of Diabetes Educators (2016) Management of Children with Diabetes in the School Setting: <https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/management-of-children-with-diabetes-in-the-school-setting.pdf?sfvrsn=0>]

Ασφάλεια

1. **Ενδυναμώστε τους μαθητές με διαβήτη για να ελέγχουν το σάκχαρο αίματός τους στο σχολείο.** Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπογλυκαιμία), πρέπει να του χορηγηθεί πρόσβαση σε γλυκόζη έκτακτης ανάγκης (ή σνακ που συνταγογραφούνται από το γιατρό του) για τη διαχείριση του χαμηλού σακχάρου στο αίμα. Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει υψηλό σάκχαρο στο αίμα (υπεργλυκαιμία), πρέπει να έχει ελεύθερη πρόσβαση σε νερό και το μπάνιο.
2. **Προετοιμάστε, σε συνεργασία με τους γονείς και τους γιατρούς του παιδιού, ένα εξατομικευμένο Σχέδιο Υγειονομικής Φροντίδας**, το οποίο θα περιλαμβάνει τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει μέτρα σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης της υπογλυκαιμίας ή της υπεργλυκαιμίας, τι να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πρόσωπα επικοινωνίας και ορισμένο μέλος του προσωπικού (κατά προτίμηση εκπαιδευμένο, σε περίπτωση απουσίας της σχολικής νοσοκόμας) υπεύθυνο για τη φροντίδα του διαβήτη.
3. **Φροντίστε για την πρόσβαση του παιδιού σε (και την ασφαλή αποθήκευση αυτών) τρόφιμα, ινσουλίνη και προμήθειες.** Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής διαθέτει καθαρό, ιδιωτικό χώρο με επαρκή χρόνο για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος και χορήγηση ινσουλίνης και για ασφαλή απόρριψη αιχμηρών αντικειμένων και ταινιών δοκιμής.

Σχολικά Διαλείμματα

1. **Λάβετε υπόψη ότι οι μαθητές που έχουν υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ενδέχεται να μην μπορούν να συμμετάσχουν σε εξετάσεις**, ώστε να γίνουν εναλλακτικές διευθετήσεις. Επίσης, οι μαθητές που εγχέουν ινσουλίνη πριν από το μεσημεριανό γεύμα, ενδέχεται να χρειαστούν λίγο επιπλέον χρόνο πριν από το μεσημεριανό γεύμα για να κάνουν την ένεση.

Υποστήριξη Μαθητών

2. **Ενδυναμώστε τους μαθητές με διαβήτη για να ελέγχουν το σάκχαρο αίματός τους στο σχολείο.** Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπογλυκαιμία), πρέπει να του χορηγηθεί πρόσβαση σε γλυκόζη έκτακτης ανάγκης (ή σνακ που συνταγογραφούνται από το γιατρό του) για τη διαχείριση του χαμηλού σακχάρου στο αίμα. Όταν ένας μαθητής με διαβήτη έχει υψηλό σάκχαρο στο αίμα (υπεργλυκαιμία), πρέπει να έχει ελεύθερη πρόσβαση σε νερό και το μπάνιο.

- 3. Προετοιμάστε, σε συνεργασία με τους γονείς και τους γιατρούς του παιδιού, ένα εξατομικευμένο Σχέδιο Υγειονομικής Φροντίδας, το οποίο θα περιλαμβάνει τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει μέτρα σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης της υπογλυκαιμίας ή της υπεργλυκαιμίας, τι να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πρόσωπα επικοινωνίας και ορισμένο μέλος του προσωπικού (κατά προτίμηση εκπαιδευμένο, σε περίπτωση απουσίας της σχολικής νοσοκόμας) υπεύθυνο για τη φροντίδα του διαβήτη.**
- 4. Φροντίστε για την πρόσβαση του παιδιού σε (και την ασφαλή αποθήκευση αυτών) τρόφιμα, ινσουλίνη και προμήθειες. Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής διαθέτει καθαρό, ιδιωτικό χώρο με επαρκή χρόνο για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος και χορήγηση ινσουλίνης και για ασφαλή απόρριψη αιχμηρών αντικειμένων και ταινιών δοκιμής.**
- 5. Βεβαιωθείτε ότι μαθητές με ψυχοκοινωνικά προβλήματα παραπέμπονται στο σύμβουλο υγείας ή σχολικό ψυχολόγο.**
- 6. Λάβετε υπόψη ότι οι μαθητές που έχουν υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ενδέχεται να μην μπορούν να συμμετάσχουν σε εξετάσεις, ώστε να γίνουν εναλλακτικές διευθετήσεις. Επίσης, οι μαθητές που εγχέουν ινσουλίνη πριν από το μεσημεριανό γεύμα, ενδέχεται να χρειαστούν λίγο επιπλέον χρόνο πριν από το μεσημεριανό γεύμα για να κάνουν την ένεση.**

Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

Συζητήστε για το διαβήτη με τον Σύλλογο Εκπαιδευτικών και προσφέρετε επιμόρφωση σε ειδικά θέματα υγείας. Αναθέστε στο προσωπικό του σχολείου να παρέχει φροντίδα στις εκδρομικές εξορμήσεις και σε όλες τις δραστηριότητες που χρηματοδοτούνται από το σχολείο.

Δημιουργία Χρονοδιαγράμματος

Λάβετε υπόψη ότι οι μαθητές που έχουν υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ενδέχεται να μην μπορούν να συμμετάσχουν σε εξετάσεις, ώστε να γίνουν εναλλακτικές διευθετήσεις. Επίσης, οι μαθητές που εγχέουν ινσουλίνη πριν από το μεσημεριανό γεύμα, ενδέχεται να χρειαστούν λίγο επιπλέον χρόνο πριν από το μεσημεριανό γεύμα για να κάνουν την ένεση.

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

1. Ορισμός

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια ασθένεια στην οποία τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα είναι πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα. Ο διαβήτης τύπου 1 ή ο νεανικός διαβήτης είναι μια ασθένεια του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε άτομα με διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη και τα καταστρέφει. Επειδή το πάγκρεας δεν μπορεί πλέον να παράγει ινσουλίνη, τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 πρέπει να λαμβάνουν ινσουλίνη καθημερινά για να ζήσουν. Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται συχνότερα σε

παιδιά και νεαρούς ενήλικες. Αν και δεν υπάρχει θεραπεία, ο διαβήτης μπορεί να αντιμετωπιστεί με ενέσεις ινσουλίνης, παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, σωστή διατροφή και άσκηση (CDC). Τα παιδιά με διαβήτη αντιμετωπίζουν δύο σοβαρά προβλήματα:

- Η υπογλυκαιμία, ή το χαμηλό σάκχαρο στο αίμα, εμφανίζεται όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα είναι πολύ χαμηλό, λόγω υπερβολικής ινσουλίνης, λίγης τροφής ή υπερβολικής άσκησης. Τα παιδιά με χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρο στο αίμα μερικές φορές συμπεριφέρονται ασταθώς ή ενεργούν νυσταγμένα και συχνά είναι πολύ πεινασμένα ή παρουσιάζουν τρέμουλο. Το χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα πρέπει να αντιμετωπιστεί αμέσως δίνοντας στο παιδί τρόφιμα με απλά σάκχαρα, όπως χυμό φρούτων. Εάν υποπτεύεστε ότι ένας μαθητής έχει χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, μην αφήνετε τον μαθητή από την προσοχή σας επειδή μπορεί να λιποθυμίσει (Henderson, 2005).
- Η υπεργλυκαιμία, ή το υψηλό σάκχαρο στο αίμα, εμφανίζεται όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα είναι πολύ υψηλό, εξαιτίας της πολύ χαμηλής κατανάλωσης ινσουλίνης ή υπερβολικής τροφής. Τα παιδιά με υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να παρουσιάσουν συμπτώματα λήθαργου και υπνηλίας, και συχνά είναι πολύ διψασμένα και πρέπει να πάνε συχνά στο μπάνιο. Το υψηλό σάκχαρο στο αίμα αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση επιπλέον ινσουλίνης και ροφημάτων χωρίς ζάχαρη, όπως το νερό. Οι μαθητές με διαβήτη πρέπει να έχουν ελεύθερη πρόσβαση σε νερό και στο μπάνιο (Henderson, 2005). Η παρατεταμένη υπεργλυκαιμία λόγω ανεπαρκούς ινσουλίνης μπορεί να οδηγήσει σε μια πολύ σοβαρή κατάσταση που ονομάζεται διαβητική κετοξέωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κώμα και θάνατο.

2. Ψυχολογικά θέματα μαθητών με διαβήτη

Ο διαβήτης είναι μια πολύπλοκη χρόνια πάθηση που επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής. Το γεγονός ότι οι μαθητές με διαβήτη πρέπει παρακολουθούν τακτικά το σάκχαρο του αίματός τους και να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης, μπορεί να τους ξεχωρίσει και να τους κάνει να αισθάνονται διαφορετικοί από τους συνομηλίκους τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές δυσκολίες, ειδικά εάν οι μαθητές αποχωρήσουν από δραστηριότητες όπως εκδρομές ή διανυκτερεύσεις και η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους πλήγεται. Αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται θυμωμένοι ή ανυπόμονοι ή και καταθλιπτικοί. Επιπλέον, ορισμένοι μαθητές μπορούν να αποδέχονται και να συζητούν την κατάστασή τους, ενώ άλλοι να προσπαθούν να την κρύψουν. Μερικές φορές, οι μαθητές δεν μπορούν να συμμορφωθούν με το θεραπευτικό σχήμα, αλλά αισθάνονται πιεσμένοι να ευχαριστήσουν την οικογένειά τους και τους υγειονομικούς φορείς και συχνά αναφέρουν πλασματικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αντίθετα, κάποια στιγμή χρησιμοποιούν το διαβήτη για να βεβαιώσουν την ανεξαρτησία τους και τον έλεγχο και δεν συμμορφώνονται με το σχέδιο φροντίδας του διαβήτη. Ο διαβήτης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ανεξαρτησία, διότι οι γονείς / κηδεμόνες ανησυχούν για την ικανότητα του παιδιού τους να εκτελεί καθήκοντα αυτοεξυπηρέτησης και να αναλάβει την ευθύνη για τον διαβήτη του. Αυτή η γονική μέριμνα μπορεί να οδηγήσει σε αυξανόμενες συγκρούσεις για την εξάρτηση, αντιδραστική συμπεριφορά και εξέγερση (ADA).

3. Διαβήτης και Μάθηση

Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση και, αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά, οι μαθητές μπορούν να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με την προσοχή, μνήμη, ταχύτητα επεξεργασίας, το σχεδιασμό και τη διοργάνωση, καθώς και τις αντιληπτικές δεξιότητες και ενδέχεται να μην επιτύχουν ακαδημαϊκά στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Οι προκλήσεις της σωστής διαχείρισης του διαβήτη μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη ζωή ενός παιδιού. Μερικοί μαθητές με διαβήτη μπορεί

να έχουν συχνές απουσίες λόγω νοσοκομειακών εισαγωγών ή αδιαθεσίας λόγω του διαβήτη τους (Diabetes UK).

Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

American Diabetes Association: www.diabetes.org

Center for Diseases Control and Prevention: www.cdc.gov

Diabetes UK: www.diabetes.org.uk

Vermont Department of Health. Recommendations for the Management of Diabetes at school. Available at: healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf

American Association of Diabetes Educators (2016) Management of Children with Diabetes in the School Setting. Available at:

<https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/management-of-children-with-diabetes-in-the-school-setting.pdf?sfvrsn=0>

Αναφορές

Henderson, G. (2005). Standards of care for students with type 1 diabetes: Ensuring safety, health and inclusion in school. *Paediatrics & Child Health*, 10(1), 25–27.