

# ËSHTË QEJF KUR JE FËMIJË

Udhëzues për prindërit që duan ta mbajnë nën kontroll me qetësi diabetin e fëmijëve të vetë



*Lilly*

# ÇFARË DO TË GJESH BRENDA

6

KTHIMI NË SHKOLLË

10

AKTIVITETI FIZIK DHE LOJA

14

FESTAT

18

FJETJA JASHTË SHTËPISË

20

NGRËNIA JASHTË SHTËPISË



## UDHËZUES PËR PRINDËRIT QË DUAN T'I RISJELLIN NË JETËN E PËRDITSHME FËMIJËT E VET ME DIABET

Fëmijët janë fëmijë; ndodh që dikush prej tyre të jetë me diabet. Por diagnoza e diabetit për fëmijën tënd mund të të japë ndjesinë që gjithçka tashmë ka ndryshuar.

Në fillim, gjërat që pjesa më e madhe e familjarëve dhe fëmijëve i konsideron më se të natyrshme - të shkuarit në shkollë, nëpër ditëlindje, të fjeturit në shtëpinë e shokëve - mund t'i tmerrojnë familjarët e fëmijëve të cilëve iu është diagnostikuar diabeti.

Ishte më pak e ndërlikuar kur liheshin fëmijët në sport apo në kursin e kërcimit dhe shkohej të merreshin pas një ore.

Kur shkohej për darkë jashtë shtëpisë me familjen zakonisht kjo do të thoshte që do të kishte më pak kokëçarje sesa nëse hahej në shtëpi.

Fëmijët me diabet mund të jetojnë një jetë kuptimplotë dhe të lumtur kur familja e tyre kupton që mjafton paksa më shumë planifikim dhe përgatitje.

Ky udhëzues do të të paraqesë ngjarje e raste të zakonshme - si p.sh. të çosh fëmijën tënd në shkollë e ta dërgosh në një festë - dhe do të të ofrojë sugjerime që do të ndihmojnë ty dhe fëmijën tënd t'i riktheheni jetës së përditshme duke u ndjerë të përgatitur e plot besim.



Në pjesën e prapme të këtij libërthi do të gjesh sugjerime të rëndësishme mbi si të përgatitësh për fëmijën tënd një çantë dore apo shpine me të gjitha gjërat që i shërbejnë për diabetin e tij.

## KTHIMI NË SHKOLLË

Të dërgosh sërish një fëmijë në shkollë pasi i është diagnostikuar diabeti mund të jetë një ngjarje e hareshme por edhe ankthprurëse.

Pjesa më madhe e fëmijëve mezi pret të kthehet tek shokët dhe ka rëndësi t'i kujtoni fëmijës që do të vazhdojë të jetë në gjendje të kryejë pothuajse të gjitha gjërat që e kishte zakon të bënte. Në të njëjtën kohë ka nevojë të jetë i përgatitur t'iu përgjigjet pyetjeve të moshatarëve të tij mbi diabetin dhe të dijë se ku shkohet për të bërë testin e glicemisë dhe për të aplikuar insulinën.

Të mësuarit e gjërave që duhen bërë për të mbajtur nën kontroll diabetin e vet jashtë shtëpisë është një hap me rëndësi për fëmijën.

Shkolla, me ndihmën e shokëve dhe të rriturve të përkujdesur, është një vend i përsosur nga ku të fillohet.

Gjëja më e rëndësishme është përcaktimi i një programi për mbajtjen nën kontroll të diabetit ndërkohë që fëmija yt është në shkollë dhe siguria që ky program redukton rrezikun që fëmija të ndjehet i ndryshëm apo i veçuar.

Ata që punojnë në shkollë - mësues, personeli administrativ apo çdo nëpunës shkollor që mund të ketë në ngarkim fëmijën - mund të jenë aleatë të mëdhenj për të ndihmuar ty dhe fëmijën tënd në krijimin e një rutinë shkollore normale.



## PËR ÇFARË DUHET FOLUR

### Me ekipin sanitar

Ndoshta ke në dispozicion një ekip sanitar të shkëlqyer formuar nga mjekë, infermierë, edukatorë etj.

Ka rëndësi të flitet me ta mbi gjithçka që duhet të kesh parasysh kur dërgon sërish fëmijën në shkollë.

### Me fëmijën tënd

Fëmija yt do apo nuk do që të tjerët të dinë mbi diabetin e tij?

Mundohu të kuptosh nëse fëmija ndihet mirë kur flet me të tjerët për diabetin dhe t'i mësosh se si t'iu përgjigjet pyetjeve apo shqetësimeve të shokëve të tij të shkollës. Nëse nxënësit e tjerë janë më tepër të informuar, një pjesë e çudisë dhe misterit që rrethon gjendjen do të zhduket.

Mund të jetë me dobi të inkurajohet fëmija të ushtrohet të flasë mbi diabetin në klasë për të ndihmuar të tjerët të kuptojnë gjendjen e tij dhe, akoma më e rëndësishme, për të treguar që ai është gjithmonë i njëjti edhe pse është me diabet! Sigurohu gjithashtu që fëmija yt të kuptojë kujt duhet t'i drejtohet nëse ka nevojë për ndihmë - mësuesit apo një personi tjetër që punon në shkollë.

### Me shkollën

Ka rëndësi themelore që para se fëmija të kthehet në shkollë, të flasësh me personat që do të jenë përgjegjës për të gjatë orarit shkollor apo gjatë aktiviteteve jashtëshkollore. Mësues, instruktorë, shoferë autobuzash shkollorë, personeli i mensës së shkollës dhe personeli administrativ, duhet të jenë të informuar mbi planin terapeutik.

### Për çfarë duhet folur

- Sa fëmija yt është në gjendje të kontrollojë nivelet e glicemisë së vet dhe të marrë insulinën për të cilën ka nevojë apo sa nevojë ka për ndihmë e kush do të mund ta ndihmojë: kjo varet shumë nga mosha e fëmijës dhe nga shkalla e tij e autonomisë.

- Si të sistemohen gjërat në mënyrë që fëmija yt të ketë të gjitha ushqimet apo gjërat për të shtënë në gojë për të cilat ka nevojë që ta mbajë gliceminë brenda intervalit të dëshiruar - je ti që do t'i sigurosh këto ushqime por informohu nëse mund t'i mbash në shkollë apo nëse fëmija do të duhet t'i çojë në shkollë përditë, si dhe ku do të ruhen.
- Për zgjidhjen e një vendi ku fëmija mund të kryejë testin e glicemisë dhe të marrë insulinën, një vend që t'i ofrojë gjithë privatësinë për të cilën ka nevojë.
- Për njohjen e simptomave të glicemisë dhe për të ditur se si të trajtohet, përfshirë se si e kur të praktikohet një terapi emergjence në rast hipoglicemie të rëndë. Për vlerësimin e mundësisë që t'iu sigurohet mësuesve dhe, në përgjithësi, personelit shkollor një dokument që përshkruan simptomat e hipoglicemisë dhe hiperglicemisë.
- Për përcaktimin e një programi për daljet me shkollën dhe mbi aktivitetet shkollore që kryhen jashtë strukturës shkollore, si lojërat sportive.
- Mbi si mund të ndikojë diabeti mbi rendimentin në shkollë.
- Për krijimin në klasë të një atmosfere ku të kuptohet gjendja e fëmijës dhe ku ai të ndjehet i lirë të bëjë gjithçka për të cilën ka nevojë për të mbajtur nën kontroll diabetin - të flasë kur ka nevojë për diçka, të shkojë më shpesh në banjë etj.
- Për shkuarjen në banjë dhe për ujë: për shkak të diabetit, fëmija yt mund të ketë etje apo nevojë më të shpeshtë për të përdorur banjën.



## AKTIVITETI FIZIK DHE LOJA

Një aktivitet fizik i rregullt duhet të bëjë pjesë në një stil të shëndetshëm jetese për të gjithë dhe për zhvillimin fizik të çdo fëmije. Aktiviteti fizik, natyrisht, nënkupton sporte me skuadër apo individuale, por edhe kërcim, shëtitje apo edhe thjesht lojëra në oborr. Aktiviteti fizik garanton përfitime me rëndësi për organizmin dhe për mirëqenien emocionale të fëmijës tënd dhe i ofron një mundësi të madhe argëtimi dhe bashkëveprimi social me fëmijë të tjerë. Fëmija mund të marrë pjesë në çdo lloj aktiviteti fizik ku merrte pjesë para se t'i diagnostikohet diabeti. Duhet vetëm të të sigurohesh që të jetë i pajisur mirë me gjithçka mund të ketë nevojë gjatë këtij aktiviteti dhe që ai dhe të rriturit e pranishëm të jenë të mirë-informuar mbi çfarë duhet të bëjë për të mbajtur nën kontroll diabetin e tij.

## ÇFARË DUHET DITUR

- Aktiviteti fizik dhe loja mund të kenë efekte mbi gliceminë e një fëmije. Aktiviteti fizik mund të ulë nivelet e glicemisë duke qenë që një sasi më e madhe glukozi lë rrjedhën e gjakut për të hyrë në qelizat e organizmit. Herë të tjera, një aktivitet fizik i tepruar mund të shkaktojë një shtim të niveleve glicemike që janë tashmë të larta, për shkak të lëshimit të “hormoneve të stresit”. Për këtë është e nevojshme të kontrollohen nivelet e glicemisë para fillimit të aktivitetit fizik dhe, ndonjëherë, edhe gjatë apo pas një aktiviteti fizik intensiv. Gjatë aktivitetit fizik fëmija yt do të ketë nevojë të hajë më tepër se zakonisht. Ushqimet më të mira janë ato me karbohidrate: parapëlqej karbohidratet komplekse për vaktin që paraprind fillimin e sportit dhe sigurohu që të ketë në dispozicion shumë ujë dhe që të konsumojë sasi të vogla karbohidratesh të thjeshta pas çdo 30-60 minutash ushtrim fizik.



## PËR ÇFARË DUHET FOLUR

### Me ekipin sanitar

Mund të ndodhë që gjatë aktivitetit fizik të lindë nevoja për të zvogëluar dozën e insulinës së fëmijës. Sqarohu gjithmonë me ekipin tënd sanitar përpara se fëmija të fillojë një aktivitet fizik të çfarëdoshëm apo përpara se të kthehet për ta ushtruar sërish. Anëtarët e ekipit do të të sigurojnë udhëzimet për të cilat ti dhe fëmija yt keni nevojë për mbajtjen nën kontroll të diabetit përpara, gjatë e pas aktivitetit fizik.

### Me fëmijën tënd

Të dalë e të bëjë aktivitet fizik është për fëmijën tënd një mënyrë tjetër për t'u ndier prapë i shëndetshëm. Është një çast kur ka shumë rëndësi mbështetja e familjes. Nëse ndihesh i shqetësuar apo në ankth për fëmijën tënd dhe mbi aktivitetin e tij fizik, ai do t'i përjetojë këto ndjenja dhe mund të bëhet nervoz apo pak i sigurtë në vetvete. Inkurajoje që të marrë pjesë në aktivitete fizike.

Bëji të ditur që ke shumë besim në mundësitë e tij të mëdha në çdo sport apo aktivitet që do të ndër marrë e edhe ai do të jetë i bindur për këtë. Është e domosdoshme të siguroheni që fëmija të jetë në gjendje t'i njohë shenjat e hipoglicemisë dhe hiperglicemisë, në mënyrë që ta dijë kur duhet të bëjë pushim dhe veprimet e nevojshme. Inkurajoje gjithashtu të thotë që ka nevojë të ndalet për të shtënë diçka në gojë apo për të kontrolluar nivelet e veta të glicemisë. Thuaji që nuk duhet të turpërohet asnjëherë për të bërë çfarë duhet në mënyrë që ta mbajë gliceminë brenda intervalit të dëshiruar.

### Me trajnerin/përgjegjës e fushës/të rriturin mbikëqyrës

Çdo i rritur që ka përgjegjësi mbikëqyrjeje mbi fëmijën tënd duhet të ketë një njohje bazë mbi diabetin dhe se si duhet ta ndihmojë për t'i bërë ballë, pra të njohë rolin e vlerave të glicemisë dhe insulinës, çfarë duhet bërë nëse glicemia është tepër e lartë apo tepër e ulët dhe mbi rëndësinë që fëmija të jetë i hidratuar.

Aktiviteti fizik mund ta ngrejë apo ta ulë nivelin glicemik. Tek luajnë fëmijët mund ta humbasin plotësisht ndjesinë e kohës, pra sigurohu që ti apo një tjetër i rritur në anë të fushës ta kujtojë fëmijën të kontrollojë mjaft shpesh gliceminë e vet.

Për rastet e hipoglicemisë së rëndë duhet të kihet gjithmonë në dispozicion një terapi emergjence dhe të jetë gjithmonë i pranishëm një i rritur i stërvitur, në gjendje të aplikojë, nëse nevojitet këtë terapi. Për ndonjë lloj pyetjeje mbi përdorimin e terapisë së emergjencës, drejtoju mjekut apo infermierit.



# FESTAT

Festat, pushimet, ditëlindjet në shtëpi të shokëve: fëmijët me diabet dëshirojnë të marrin pjesë pa u ndier keq për faj të diabetit. Nuk ka asnjë arsye për të mos marrë pjesë për shkak të diabetit.

Nëse je i shqetësuar që ta çosh fëmijën në një festë pasi i është diagnostikuar diabeti, duhet ta dish që ky është një reagim më se normal.

Duhet marrë pasur parasysh ëmbëlsirat që mund të shërbehen dhe në cilat aktivitete mund të përfshihet fëmija, por kujtohu që rastet e veçanta mund të duhet të mbeten të veçanta për fëmijën tënd.

## ÇFARË DUHET DITUR

- Fol me ekipin tënd sanitar para festës së parë ku fëmija yt merr pjesë pasi i është diagnostikuar diabeti, por zakonisht nuk ka asnjë arsye për të cilën ai nuk mund të hajë herë pas here një copë tortë në ditëlindje apo një ushqim të shijshme pikërisht si shokët e tij. Informohu mbi çfarë do të hajë dhe këshillohu me mjekun tënd mbi përshtatjet e mundshme të dozimit të insulinës.
- Shumë festa do të sjellin për fëmijën tënd një shtim si në sheqerna ashtu edhe në aktivitet. Nëse gjatë një feste, fëmija yt është aktiv, pra luan, kërcen apo edhe vetëm vrapon andej këtej - nevoja e tij për insulinë mund të ndryshojë më tepër se zakonisht. Glicemia e tij duhet kontrolluar më shpesh kur del nga rutina e ushqyerjes dhe e aktiviteteve.





## PËR ÇFARË DUHET FOLUR

### Me ekipin sanitar

Fol me ekipin tënd sanitar mbi si duhen mbuluar nevojat shitesë për karbohidrate dhe insulinë në raste të veçanta.

### Me fëmijën tënd

Mësoje fëmijën të njohë përbërësit e ushqimeve, ndihmoje të rritet me vetëdije dhe do ta shohësh që zgjedhjet e tij do të jenë shumë të përgjegjshme. Mos u mendo t'ia ndalosh apo mohosh gjërat por mësoje të arsyetojë. Nëse fëmijës i jepen karamela apo ëmbëlsira dhuratë, bëj bashkë me të një plan të arsyeshëm se si t'i konsumojë. Festat janë një vend tjetër ku mund të humbasin lehtë ndjesinë e kohës.

Sigurohu që ti apo një i rritur tjetër t'i kujtoni fëmijës se kur të kontrollojë nivelin e glicemisë.

Nëse fëmija sjell në shtëpi një qeskë me karamela (që është më mirë sesa një grusht me karamela në festë), krijo një "program për karamelat". Një mundësi është që fëmija të hajë vetëm një karamela në ditë në vend të karbohidrateve të tjera. Një tjetër mundësi është shkëmbimi: fëmija e ndërron karamelen me diçka tjetër që i pëlqen - një lodër, një film apo një libër.



16

### Me të zotin e shtëpisë

Informo atë që organizon festën që fëmija yt është me diabet, në mënyrë që të mos ketë të papritura nëse fëmija ka nevojë të kontrollojë gliceminë apo të aplikojë insulinën.

Mund të jetë mësuesi nëse bëhet fjalë për një festë shkollore, ose i zoti i shtëpisë nëse bëhet fjalë për një festë ditëlindjeje.

Mund ta kontaktosh që më parë dhe të marrësh vesh se cilat ushqime do të shërbehen dhe çfarë aktivitete janë programuar. Nëse je i shqetësuar që nuk ka në dispozicion të fëmijës tënd alternativa ushqimi të shëndetshme, mund ta dërgosh në festë me ushqimet e me pijet e veta.

Në varësi të moshës së fëmijës, të aftësisë së tij për t'u kujdesur për vetveten dhe për shkallën e mikpritjes së të zotit të shtëpisë mund të ofroresh si vullnetar në mbarëvajtjen e festës, në mënyrë që mbash nën kontroll diabetin e fëmijës.

Por mundohu t'i lejosh fëmijës hapësirën për t'u argëtuar me shokët e tij.

Ndryshe sigurohu që në çdo aktivitet të gjendet i pranishëm një i rritur që di se për çfarë ka nevojë fëmija yt për të mbajtur gliceminë brenda intervalit të dëshiruar.



17

# FJETJA JASHTË SHTËPISË

Të gjithëve iu pëlqen të flenë në shtëpinë e një shoku, por mund të jetë hera e parë që fëmija yt kalon një natë jashtë shtëpisë pasi i është diagnostikuar diabeti. Është një hap i madh për një prind por edhe një ngarje e hareshme dhe argëtuese për një fëmijë.

Kujtohu çfarë ndodh kur fle jashtë: shumë lojëra, të qeshura, film, argëtim, pak orë gjumë ...

Ti dhe fëmija yt duhet të përgatiteni se si të përballeni me efektin që ka mbi gliceminë qëndrimi zgjuar deri vonë. Një natë jashtë shtëpisë duket, natyrisht, një çështje më e vështirë sesa një ditë në shkollë, por ti do të përdorësh shumë mënyra të njëjta për ta bërë këtë gjë më të thjeshtë.

Dhe fëmija yt do të argëtohet shumë.

Inkurajoje fëmijën tënd të marrë pjesë në kampet shkollorë që organizohen nga ekipi yt diabetologjik. Në këtë mënyrë do të mund të përjetojë eksperiencën të reja duke qenë i vetëm në një mjedis të mbrojtur e do të ndjehet më i sigurtë kur të paraqitet rasti për të fjetur jashtë shtëpisë apo kur do të shkojë mik në shtëpinë e një shoku.



## ÇFARË DUHET DITUR

Ekziston një mundësi e madhe që fëmija yt të qëndrojë zgjuar më tepër se zakonisht, e për këtë një ide e mirë është t'i jepet diçka që ta hajë vonë natën, nëse glicemia do të ulet.

## PËR ÇFARË DUHET FOLUR

### Me ekipin sanitar

Fol me ekipin tënd sanitar se si rregullohet insulina dhe ushqimi gjatë natës në të cilën fëmija yt do të mbetet zgjuar deri vonë.

### Me fëmijën tënd

Sigurohu që fëmija yt të kuptojë sa insulinë duhet të marrë dhe kur, në funksion të niveleve të glicemisë.

Shkruaja këto udhëzime duke shtuar mbi fletushkë numrat e telefonit që mund t'i nevojiten.

Fol me fëmijën tënd duke i shpjeguar se si kontrollohet glicemia dhe si merret insulina kur nuk je i pranishëm.

Bëji të ditur që nëse dëshiron, do të flasësh me prindin e shokut ku do të shkojë që ky t'i vërë në dispozicion një vend, për shembull banjën, në mënyrë që fëmija yt të ketë një lloj privatësie.

Ky është një çast i mirë për t'u siguruar që fëmija yt do të kujtohet të respektojë programin e kontrolleve të glicemisë.

I gjithë argëtimi dhe hareja se do të flejë jashtë shtëpisë bën që fëmija të humbasë lehtë ndjesinë e kohës.

### Me personat e shtëpisë ku do të shkojë

Sigurohu që prindërit që presin në shtëpinë e tyre fëmijën gjatë natës ta dinë që është me diabet dhe për çfarë ka nevojë për të mbajtur nën kontroll diabetin, kur duhet të hajë, kur duhet të marrë insulinën etj.

Shkruaji prindit të shokut një listë me udhëzime, sikurse të gjitha hapat që duhen ndjekur në rast emergjence dhe një listë me të gjithë numrat e telefonit për të cilat ka nevojë.

Kujtohu gjithashtu që të bësh të gjitha gjërat që do të bëje për çfarëdolloj tjetër feste, pra zbulo cilat ushqime do të shërbehen dhe cilat aktivitete janë programuar.

# NGRËNIA JASHTË SHTËPISË

Të ngrënit jashtë shtëpisë është një ngjarje e veçantë për gjithkënd, por është e hareshme veçanërisht për fëmijët.

Kjo eksperiencë nuk duhet të ndryshojë plotësisht vetëm sepse një prej personave të ulur në tryezë është me diabet.

Fol me ekipin sanitar por, gjithsesi, për pjesën më të madhe të fëmijëve me diabet nuk nevojiten kufizime të mëdha diete: duhet vetëm të jenë të vëmendshëm mbi çfarë hanë dhe të zgjedhin gjëra të shëndetshme.

Kjo do të thotë që nuk duhet të shqetësohesh tepër mbi llojin e restorantit që duhet zgjedhur.

Ka gjithsesi disa gjëra të cilat duhen mbajtur parasysh që më përpara dhe kur je jashtë shtëpisë në mënyrë që ta ndihmosh fëmijën të shijojë darkën dhe njëkohësisht të mbajë nën kontroll me efikasitet diabetin e vet.

## ÇFARË DUHET DITUR

- Yndyrat mund ta ndalojnë absorbimin e sheqerit nga ana e trupit, prandaj një vakt tepër i pasur me yndyra mund të shkaktojë nivele glicemike të larta edhe shumë orë pas vaktit.
- Ndonjëherë, kur hahet jashtë, ndodh që vakti konsumohet më vonë se zakonisht. Nuk ka probleme nëse hahet vonë nëse ke ndryshuar siç duhet kalendarin e aplikimit të insulinës për fëmijën.

## PËR ÇFARË DUHET FOLUR

### Me ekipin sanitar

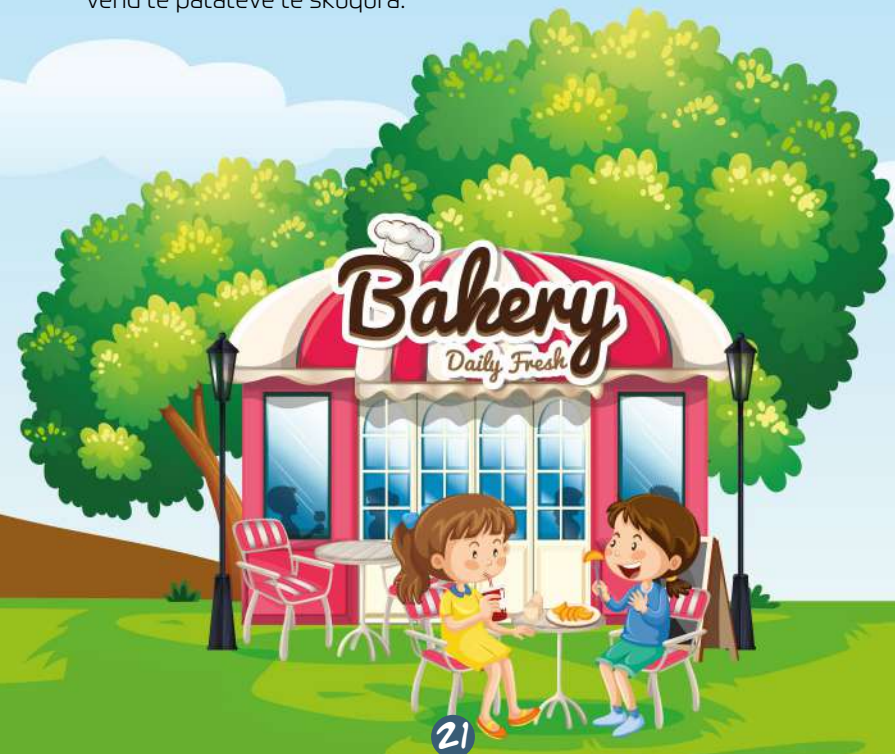
Pyete ekipin tënd sanitar se si rregullohet insulina kur hani jashtë apo kur hani më vonë se zakonisht.

### Me fëmijën tënd

Mësoje fëmijën të bëjë pyetje. Nëse pyet në mënyrë të sjellshme, vetë punonjësit e restorantit janë të lumtur të ofrojnë informacione mbi ushqimet e menysë apo të plotësojnë nevoja të veçanta dietetike. Inkurajoje fëmijën të zgjedhë ushqimet që kanë një përmbajtje të ulët yndyrash dhe karbohidratesh.

### Me kamerierin

Drejtoji gjithmonë pyetje. Nëse nuk je i sigurtë, gjej se si përgatitet një ushqim i caktuar. Mos u turpëro por kërko që të përgatitet diçka në mënyrë tjetër (për shembull mish i pjekur dhe jo i skuqur) ose që një pjatancë të zëvendësohet me një tjetër, për shembull perime në vend të patateve të skuqura.





# ËSHTË QEJF KUR JE FËMIJË

Udhëzues për prindërit që duan ta mbajnë nën  
kontroll me qetësi diabetin e fëmijëve të vetë