

E DISTRATIV SĂ FII COPIL

Ghid pentru părinții care vor să
păstreze seninătatea copiilor cu diabet



Lilly

CE PUTEȚI GĂSI, AICI

6

Revenirea pe băncile școlii

10

Activitatea fizică și joaca

14

Petrecerile

18

Dormitul la prieteni, vacanțele

20

Mâncatul la prieteni, la restaurant



GHID PENTRU PĂRINȚII CARE VOR SĂ REDEA COPIILOR CU DIABET DISTRAȚIA ZILNICĂ

Copiii sunt copiii ! Se întâmplă că unii dintre ei să aibă diabet... Iar în momentul în care aflați că fiul sau fiica dvs are diabet, puteți avea senzația că fiul sau fiica dvs are diabet, poate să vă dea senzația că totul s-a schimbat, sau trebuie să se schimbe. Așadar, la început, activitățile care făceau parte din rutina dvs și copiilor dvs - mersul la școală, la petreceri, dormitul acasă a prietenii - vă pot teroriza, pe dvs ca părinți. Era mai simplu înainte, când lăsați copiii la sala de sport sau la balet, și mergeați să îi luați după o oră. Mersul la restaurant cu prietenii era mai simplu decât gătitul în casă și curățenia de după.

Atâta tot: era mai simplu. Dar copii cu diabet pot continua să aibă o viață plină de bucurii și împliniri, dacă părinții lor înțeleg că e suficientă numai puțină organizare și pregătire. Ghidul de față vă va ajuta pe dvs, ca părinți, să asigurați copilului dvs buna revenire pe băncile școlii, participarea la petrecerile colegilor sau la zilele onomastice și mai presus, vă va învăța cum să recăpătați încrederea și stăpânirea de sine și să vă întoarceți la activitățile dvs cotidiene.



Pe coperta din spate a acestei broșuri veți găsi indicații importante cu privire la pregătirea ghiordanului sau a rucsacului, cu toate lucrurile necesare.

REVENIREA PE BĂNCILE ȘCOLII

Întoarcerea copilului la școală, după ce i-a fost diagnosticat diabetul, poate fi un eveniment exaltant dar și îngrijorător. Majoritatea copiilor abia așteaptă să își vadă din nou prietenii, deci e esențial să-i spuneți copilului dvs că poate face toate lucrurile pe care le făcea și înainte .

Copilul trebuie să știe cum să răspundă întrebărilor prietenilor săi, cu privire la boala sa, unde să meargă pentru a-și măsura glicemia și cum să își facă injecția.

Primul pas important pentru copilul cu diabet este, ca urmare, să știe ce să facă și singur .

Școala va fi așadar locul ideal pentru a se familiariza cu procedurile de rigoare, grație sprijinului prietenilor și profesorilor săi.

Lucrul cel mai important e stabilirea unui program de gestionare a diabetului când copilul e la școală, având grijă ca programul să nu afecteze viața socială a copilului, ca acesta să nu se simtă divers sau marginalizat.

Adulții care lucrează la școală – corpul didactic și administrativ, ca și orice altă persoană care își asumă răspunderea – sunt aliații dvs, ei putându-vă ajuta să creați o rutină care să faciliteze integrarea copilului dvs în programul școlar.



CE TREBUIE COMUNICAT

Echipei sanitare

Personalul sanitar - medicul, asistenta, educatorul - formează o echipă excelentă, împreună cu dvs. E important deci să vorbiți cu ei despre orice lucru pe care îl considerați necesar, înainte de trimiterea copilului la școală.

Copilului dvs

Copilul dvs vrea sau nu vrea ca ceilalți să afle de diabetul lui? Încercați să vedeți dacă e stingerit sau nu, când vorbește cu colegii și prietenii despre diabet și învățați-l să răspundă întrebărilor lor, sau să le domolească grijile.

Dacă ceilalți știu câte ceva despre diabet, o parte din misterul și curiozitatea care însoțește evenimentul, dispare. Poate fi util să încurajați copilul și să-l antrenați să vorbească despre diabet, în clasă, pentru a-i ajuta pe cei din jur să înțeleagă și despre ce e vorba și faptul că el e neschimbat, în pofida diabetului!

Asigurați-vă că el știe cui să se adreseze, în caz de necesitate (o profesoară, de ex, sau altă persoană de încredere).

Corpului didactic și personalului aferent

Este extrem de important ca, înainte de reîntoarcerea fiului dvs la școală, să vorbiți cu persoanele care vor răspunde de el în timpul orelor sau activităților extracuriculare.

Profesorii, antrenorii, administratorii, secretarele și mai ales directorul, apoi șoferii sau bucătarii, trebuie să fie înștiințați cu privire la programul de tratament al copilului.

Ce anume să le comunicați

- Dacă fiul/fiica dvs știe când și cum să controleze nivelul de glicemie și cum să își administreze insulina de care are nevoie, sau dacă are nevoie de ajutor și cum trebuie procedat în cazul acela; ceea ce trebuie vorbit depinde de vârsta copilului și autonomia sa.

- Care sunt alimentele și gustările de care are nevoie pentru a-și ține glicemia la nivelul indicat; dacă școala le poate păstra undeva, la loc sigur, sau dacă e necesar ca fiul/fiica dvs să le aducă pe fiecare zi și care este locul cel mai bun pentru păstrarea lor?
- Unde poate copilul să își facă testul de glicemie și injecția? Ar trebui să fie un loc ferit, care să-i ofere toată liniștea de care are nevoie.
- Care sunt simptomele hipoglicemiei și cum trebuie să se intervină? În caz de hipoglicemie gravă, cum se aplică terapia de urgență? Eventual, se poate furniza profesorilor și personalului aferent școlii un document care să descrie simptomele hipoglicemiei și hiperglicemiei.
- Se poate stabili un program de excursii și alte evenimente organizate la nivel de școală, ca de ex., întrecerile sportive.
- Și se poate explica impactul pe care diabetul îl poate avea asupra rezultatelor la învățătură.
- Cum se poate crea în clasă un mediu favorabil, plin de înțelegere, prietenos pentru copil, ca el să se simtă liber de a-și face tratamentul, de a cere când are nevoie de ceva, de a merge probabil mai des la toaletă.
- Accesul la baie și apa: datorită diabetului, copilului îi poate fi sete mai des și ca urmare poate avea nevoie la toaletă mai frecvent decât ceilalți copii.



ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI JOACA

Activitatea fizică ar trebui să facă parte din programul cotidian, ca și alimentația sănătoasă, pentru dezvoltarea fizică armonioasă a oricărui copil.

Activitatea fizică poate însemna un sport pe echipe sau individual, dar și dansul, plimbările sau joaca în curte. Activitatea fizică aduce beneficii importante organismului și contribuie la bunăstarea emotivă a copilului, oferindu-i în același timp o oportunitate de joacă și interacțiune cu alți copii.

Copilul dvs poate participa la orice activitate sportivă, mai ales dacă obișnuia să facă asta înainte de a fi fost depistat diabetul. Singurul lucru de care trebuie să aveți grijă este a-i da copilului în sacul de sport tot necesarul și a-i informa – pe antrenor și ceilalți adulți – asupra lucrurilor pe care copilul trebuie să le facă, legate de tratamentul său.

CE TREBUIE ȘTIUT

- Activitatea și joaca pot influența glicemia copilului. Activitatea fizică poate reduce nivelul glicemiei deoarece o cantitate mai mare de glucoză trece din sânge în celulele corpului, pentru a le hrăni. Uneori, activitatea fizică excesivă poate cauza creșterea glicemiei, din cauza secreției hormonilor specifici stresului.
Din acest motiv, e important să controlați nivelul glicemiei înainte de activitatea fizică și, câteodată, și după (mai ales dacă a fost intensă).
- În timpul activității fizice probabil copilul trebuie să mănânce mai mult. Alimentele cele mai bune sunt cele care conțin carbohidrați: înainte de activitatea sportivă, sunt de preferat carbohidrații complecși; e necesară mai multă apă și alte alimente cu carbohidrați, de mâncat la 30/60 minute de antrenament.



CE TREBUIE COMUNICAT

Echipei sanitare

Probabil, în timpul activității fizice, e necesar să se reducă insulina. Nivelul de insulină trebuie verificat înainte de începerea unei activități noi sau înainte de antrenamentul obișnuit. Membrii echipei sanitare trebuie să vă informeze despre ceea ce trebuie făcut înainte, în timpul și după activitatea fizică.

Copilului dvs

leșirea din casă și participarea la activitățile sportive sunt importante pentru copil, deoarece îl ajută să se simtă din nou sănătos. Susținerea familiei este la fel de importantă, în aceste situații. Dacă sunteți îngrijorați sau anxioși cu privire la capacitatea copilului de a face față sportului sau activității alese, el va simți starea dvs și va deveni la rândul lui, nervos și nesigur de sine. Încurajați-l să participe. Spuneți-i că sunteți convinși de reușita lui în eventualitatea practicării oricărui sport sau oricărei activități și așa îl veți ajuta să se simtă stăpân pe situație. Este indispensabil să vă asigurați că fiul/fica dvs știe să recunoască simptomele hiper/ și hipoglicemiei și când trebuie să facă o pauză de gustare sau hidratare. Încurajați-vă copilul să spună când îi e foame sau când simte că trebuie să își controleze glicemia.

Spuneți-i că nu trebuie să îi fie rușine să ceară ceea ce îi trebuie, căci e vorba de sănătatea sa; așadar, când simte că trebuie să își măsoare glicemia, să nu fie nicidecum stingherit.

Antrenorului sau responsabilului pe teren

Adulții care supervizează copilul trebuie să aibă cunoștințele de bază asupra diabetului și să știe cum să îl ajute în caz de necesitate, adică să știe de ce se măsoară și care sunt valorile glicemiei și mai ales cum se injectează aceasta din urmă. Ei trebuie de asemenea să știe ce să facă dacă glicemia e prea mare sau prea mică, și cât e de importantă e hidratarea. Nu uitați: activitatea fizică poate micșora sau mări glicemia. În timp ce copiii se joacă, pierd noțiunea timpului, deci asigurați-vă că unul din adulții care supervizează activitățile poate să-i reamintească copilului dvs să-și controleze glicemia.

În caz de hipoglicemie gravă, ar trebui să fie la dispoziția adulților un kit de urgență și cineva care să știe cum să procedeze și să execute terapia de urgență.

Dacă aveți neclarități cu privire la terapia de urgență, adresați-vă medicului sau asistentei.



PETRECERILE

Copiii doresc și pot participa la serbările, petrecerile, zilele onomastice sau distracțiile organizate acasă la prieteni/colegi, fără să se simtă stingheri.

Diabetul nu reprezintă un obstacol care să justifice absența de la o petrecere. Dacă sunteți îngrijorați dvs ca părinți, de ceea ce va face copilul dvs la petrecere, după diagnosticarea diabetului, aflați că reacția asta e absolut obișnuită. Singurul lucru de care e necesar să se țină cont e desertul care se va servi (dulciurile în general), alături de activitățile care pot fi propuse. Amintiți-vă totuși că ocaziile (petrecerile) trebuie să fie ocazii și pentru copilul dvs.

CE TREBUIE ȘTIUT

- Vorbiți cu echipa sanitară înainte de petrecere și vedeți cum trebuie procedat; în general, nu există niciun motiv pentru care copilul dvs nu poate să mănânce o felie de tort sau altă delicată, întocmai ca și ceilalți copii. Întrebați părinții sărbătoritului sau organizatorii ce se va servi și sfătuiți-vă cu medicul asupra dozei de insulină care poate fi necesară.
- Multe distracții înseamnă pentru copilul diabetic mult zahăr și multă activitate. Dacă, la o petrecere, copilul e activ, adică se joacă, dansează sau aleargă de colo-colo, necesarul de insulină poate varia simțitor. Glicemia trebuie controlată mai des, atunci când copilul se desprinde de rutina lui și devine mai energic.



CE TREBUIE COMUNICAT

Echipei sanitare

Cu personalul medical se va vorbi de necesarul de carbohidrați și insulină, la ocazii.

Copilului dvs

Învățați-l să depisteze ingredientele din alimente și ajutați-l să se familiarizeze cât se poate de mult cu acest lucru, și veți vedea că va deveni din ce în ce mai responsabil. Nu îi interziceți nimic, ci învățați-l să judece și singur. Dacă primește caramele cadou, ajutați-l să-și facă un program rezonabil, ca să poată mânca dulciurile fără probleme.

Serbările sunt, ca și sportul sau joaca, locuri unde se pierde noțiunea timpului. Asigurați-vă că unul din adulții prezenți îi va aminti să-și controleze glicemia.

Dacă fiul/fiica dvs vine acasă cu o pungă de caramele (ofertă de preferat, în loc de o mână de caramele), faceți un plan. De exemplu, copilul dvs poate primi o caramela pe zi în locul altor carbohidrați. O altă posibilitate e negocierea: vă dă caramela și dvs îi luați o jucărie / film / carte care îi place.



16

Adulților prezenți

Informați gazda petrecerii că fiul/fiica dvs are diabet, a.î. să nu fie nicio surpriză când el va trebui să-și controleze glicemia sau să își administreze insulina.

La fel trebuie procedat cu adulții prezenți: profesorul sau organizatorul unui eveniment, gaza unei petreceri, etc. Puteți să vorbiți cu adulții înainte, ca să aflați ce se va servi și ce activități sunt în program.

Dacă dvs considerați că nu sunt alimente sănătoase la eveniment /petrecere, trimiteți-l cu propria băutură și mâncare.

În funcție de vârsta copilului dvs, de capacitatea sa de a avea grijă de sine însuși, ca și de fiabilitatea gazdei, puteți să vă oferiți ca voluntar,

să-l ajutați să aranjeze sala și să debaraseze, ca să fiți lângă copil, dacă are nevoie. Însă, lăsați-i copilului dvs spațiul necesar pentru a se distra cu copiii. Altminteri, aveți grijă ca la petrecere să fie prezent un adult, pentru a-l ajuta pe copilul dvs să măsoare glicemia și să o păstreze în limitele recomandate.



17

DORMITUL LA PRIETENI

Tuturor le place să doarmă la prieteni, deci se poate întâmpla ca, după diagnosticarea diabetului, copilul dvs să dorească să doarmă la un prieten. Este un pas mare pentru un părinte, dar totodată e un eveniment important pentru copil. Amintiți-vă ce se poate întâmpla, când se doarme la prieteni: jocuri multe, distracție, filme, probabil culcarea la o oră înaintată ...

Atât dvs cât și copilul trebuie să vă pregătiți să înfrunțați consecințele pe care le are asupra glicemiei culcatul târziu. Organizarea pentru o seară afară din propria locuință este mai dificilă, decât ziua la școală, dar dvs va trebui să recurgeți la toate mijloacele pentru a o face posibilă. Iar copilul dvs se poate distra de minune!

Încurajați-vă copilul să participe la campusurile organizate de echipa sanitară, ca să experimenteze singurătatea în locuri unde să se simtă protejat și în siguranță; astfel, când va fi invitat să doarmă la prieteni, va ști cum să procedeze.



CE TREBUIE ȘTIUT

Există o probabilitate ca și copilul dvs să rămână treaz până târziu, deci îi puteți da o gustare la el, ca să mănânce noaptea, dacă glicemia scade.

CE TREBUIE COMUNICAT

Echipei sanitare

Vorbiți cu echipa să vedeți cum trebuie reglată doza și eventual, alimentația de noapte.

Copilului dvs

Asigurați-vă că fiul/fica dvs înțelege clar câtă insulină trebuie să își administreze și când, în funcție de nivelul de glicemie. Scrieți-i tot ce trebuie să știe pe o foaie de hârtie, împreună cu numerele utile de telefon.

Vorbiți cu copilul dvs și explicați-i cum să procedeze când dvs nu sunteți prezent. Spuneți-i că, dacă are nevoie, puteți vorbi cu gazda ca să îi asigure un loc - baia de exemplu - unde poate sta, singur și liniștit, când își face injecția sau își măsoară glicemia.

Acesta este un bun moment pentru dvs ca să vă asigurați că fiul/fica știe care-i este programul pe care trebuie să îl respecte. Distracția și bucuria de a petrece o seara acasă la un prieten pot împiedica aducerea aminte.

Gazdelor

Asigurați-vă că adulții sunt prezenți, că știu că fiul dvs are diabet și știu și ce să facă în caz de necesitate; informați-i despre programul copilului cu privire la alimentație și injecția cu insulină. Puteți scrie pentru gazda petrecerii o listă de instrucțiuni și pașii de urmat în caz de urgență, precum și numerele de telefon de care ar putea avea nevoie.

Amintiți-vă să întrebați și celelalte lucruri aferente petrecerilor, ca de exemplu mâncarea sau activitățile pe care le vor propune copiii.

MÂNCATUL LA PRIETENI, LA RESTAURANT

Cina la restaurant e un prilej de bucurie pentru familie și o ocazie particulară pentru toți, iar pentru copii este de-a dreptul o aventură! Această experiență nu trebuie să se termine numai pentru că una din persoanele șezute la masă are diabet. Vorbiți cu echipa dvs sanitară, dar pentru majoritatea copiilor cu diabet, nu există restricții deosebite din punct de vedere al regimului: ei trebuie numai să fie atenți la ce anume mănâncă și ce alegeri fac. Asta înseamnă că nu trebuie să fiți îngrijorați de tipul restaurantului pe care îl veți alege. Există numai câteva lucruri de care să țineți cont înainte de a merge la restaurant și la restaurant, pentru a-l ajuta pe copil să se bucure de cină și să aibă grijă și de diabet.

CE TREBUIE ȘTIUT

- Grăsimile pot încetini absorbția zaharurilor de către organism, așa că o masă bogată în grăsimi poate ridica nivelul glicemiei, lucru care se menține câteva ore bune după cină.
- Câteodată se poate întâmpla ca masa, dacă se merge la restaurant, să se termine mai târziu decât de obicei. Se poate mânca târziu dacă s-a modificat în prealabil calendarul injecțiilor de insulină.

CE TREBUIE COMUNICAT

Echipei sanitare

Întrebați medicul cum să modificați orele de administrare a insulinei când mâncați mai târziu decât de obicei, la restaurant.

Copilului dvs

Încurajați-l pe copil să pună întrebări. Dacă întreabă în mod educat, ospătarii sunt fericiți să îi dea informațiile de rigoare asupra alimentelor, meniului sau specialităților. Încurajați de asemenea copilul să aleagă alimentele cu conținut mic de grăsimi și carbohidrați.

Ospătarului

Întrebați-l dacă aveți neclarități asupra meniului. Dacă nu sunteți siguri, întrebați-l cum se pregătește mâncarea respectivă. Îl puteți ruga pe ospătar să modifice modul de pregătire a unui aliment care vă place (la cuptor de exemplu, în loc de friptură în ulei) sau să vă dea o altă garnitură (salată în loc de cartofi prăjiți).



E DISTRATIV SĂ FII COPIL

Ghid pentru părinții care vor să
păstreze seninătatea copiilor cu diabet