

Vážená pani riaditeľka, vážený pán riaditeľ,

dovoľujeme si Vás osloviť s dokumentom „V škole s diabetom“, ktorého cieľom je priblížiť Vám podstatu ochorenia diabetes mellitus I typu.

Počet detských pacientov závislých na inzulíne z roka na rok narastá. Takéto dieťa alebo deti navštevujú aj Vaše školské zariadenie. Žiak - diabetik sa nelíši od ostatných spolužiakov a nie je nevyhnutné mu poskytovať úľavy vo vyučovacom procese alebo pri aktivitách organizovaných školou. Nakoľko ale tento typ ochorenia sa nedá úplne vyliečiť, liečba prebieha neustále a je potrebné nutne dodržiavať určité zásady, aby dieťa mohlo viesť plnohodnotný život. Na deti s diabetom sú kladené vyššie nároky, hlavne čo sa týka disciplíny a striktného dodržiavania stravovacieho režimu. Od ich prístupu, zodpovednosti a akceptovania „pravidiel hry“ totiž závisí ich zdravie. V ich prípade platí dvojnásobne, že budúcnosť majú vo svojich rukách.

Prostredníctvom dokumentu „V škole s diabetom“ chceme Vám a Vaším pedagogickým pracovníkom vysvetliť zásady a úkony, ktoré musí žiak diabetik dodržiavať. Uvedomujeme si, že až jednu tretinu dňa trávia deti práve s Vami. Tiež sme si vedomí toho, že triedu netvorí iba diabetické dieťa a že Vaša práca je sústredená na celý kolektív. Veríme však, že aj s Vašou pomocou, pochopením a ústretovosťou, sa deťom s diabetom podarí úspešne zvládnuť požiadavky, ktoré na ne kladie dnešná škola.

Lubica Pilková
Predseda OZ diabetikinfo.sk

I. ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

I.1 Diabetes mellitus I.

Diabetes mellitus I. (ľudovo nazývaný cukrovka) je autoimunitné ochorenie, pri ktorom organizmus z neznámych dôvodov začne autoimunitný proces, ktorého výsledkom je úplné zničenie buniek pankreasu produkujúcich inzulín.

Príčina jeho vzniku nie je presne známa, postihuje deti a mladých ľudí, často so zdravým životným štýlom a ukážkovou životosprávou.

Každý diabetik vo svojom slovníku používa pojmy, ktoré sú pre neho bežné, ale okolie ich poznať nemusí. Pre lepšiu orientáciu a pochopenie ich významu prinášame vysvetlenie základných pojmov

- **Inzulín:** hormón, ktorý sa tvorí v beta bunkách pankreasu. Je rozhodujúcim hormónom, ktorý riadi hospodárenie s glukózou v ľudskom tele. Otvára bunky pre glukózu, čím znižuje glykémiu a umožňuje využívať glukózu v bunkách.
- **Inzulínové pero:** pomôcka pre podávanie inzulínu. Má tvar pera, obsahuje inzulínovú náplň, mechanizmus na dávkovanie a ihlu.
- **Inzulínová pumpa:** technické zariadenie vybavené mikropočítačom a zásobníkom inzulínu. Automaticky podáva do tela bazálny inzulín, bolusový inzulín sa zadáva manuálne pre jedlom. Nedokáže samostatne vyhodnocovať glykémiu.
- **Glykémia:** hladina krvného cukru, t.j. množstvo glukózy v určitom objeme krvi. Vyjadruje sa v milimoloch na liter (mmol/l).
- **Hyperglykémia:** vysoká hladina krvného cukru (nad 15 mmol/l).
- **Hypoglykémia:** pokles hladiny krvného cukru pod dolnú normálnu hranicu (pod 3.5 mmol/l).
- **Glukomer:** prístroj pre meranie glykémie z kvapky krvi.
- **Glukagón:** hormón, ktorý vzniká v alfa bunkách pankreasu, t.j. blízkosti tvorby inzulínu. Dokáže zvýšiť glykémiu.
- **Glukagón kit:**
 - » **Sacharidy:** cukry, základná súčasť ľudskej stravy. Delíme ich na zložené a jednoduché. Obidva druhy sacharidov pôsobia na glykémiu. Sacharidy obsahuje skoro každá potravina, ktorú konzumujeme.
 - » **Sacharidová jednotka (SJ):** množstvo jedla v gramoch, ktoré obsahuje vždy rovnaké množstvo sacharidov (10 g sacharidov = 1 SJ). Používa sa aj výraz výmenná jednotka, chlebová jednotka (12 g sacharidov = 1 BE) .

Liečba diabetu nespočíva len v podávaní inzulínu. Každé dieťa má svoj pravidelný režim, v rámci ktorého sú dávky inzulínu prispôsobené dávkam jedla (sacharidov). Výšku dávky inzulínu k jedlu stanovuje rodič po konzultácii s lekárom. Množstvo inzulínu je potrebné upravovať v závislosti od veku dieťaťa, jeho pohybovej aktivity, ročného obdobia

a mnohých iných faktorov tak, aby sa dosiahol základný cieľ liečby: vyrovnané glykémie čo najviac podobné zdravému organizmu.

II. S DIAGNÓZOU DIABETES MELLITUS I. V ŠKOLE

Diabetes mellitus I. je diagnóza, o ktorej by mali vedieť všetci pedagógovia školy, ktorú dieťa navštevuje, vrátane vychovávateľov/vychovávateľiek v školskom klube a vedúcich záujmových krúžkov (najmä pohybových), rovnako ako spolužiaci dieťaťa. Zároveň by mali byť informovaní o postupe v prípade mimoriadnych situácií.

Každé dieťa s diabetom musí mať stále so sebou **glukomer, inzulínové pero alebo inzulínovú pumpu**, výbavu potrebnú pri **hypoglykémii** (krabičkový džús, hroznový cukor, kocky cukru, trvanlivé potraviny), niektoré deti nosia aj glukagón. Dôležité je, aby si dieťa túto výbavu mohol zobrať so sebou aj vtedy, ak sa zúčastňuje na aktivitách mimo školy (prechádzky, výlety, výstavy...).

Dieťa si počas pobytu v škole **musí niekoľkokrát odmerať glykémiu a podať si pred jedlom inzulín**. Veľa dieťaťov tieto úkony robí priamo v triede alebo v kabinete u vyučujúceho. Je vhodné sa so dieťaťom na začiatku školského roka dohodnúť, kde bude mať možnosť vykonávať tieto úkony, ktoré sú pre neho na jednej strane samozrejmosťou, ale na druhej strane životne dôležité. V minulosti, keď bol diabetes málo rozšírený a ľudia trpeli predsudkami, boli diabetickí žiaci odkázaní si podávať inzulín na toalete. Bolo to nedôstojné a zároveň nehygienické.

II.1 Režim dieťaťa s diabetom v škole

Na začiatku školského roka je potrebné, aby si triedny učiteľ dohodol spôsob komunikácie s rodičmi dieťaťa pri bežných a mimoriadnych situáciách (napr. výlety, pri ktorých bude učiteľ pravdepodobne potrebovať viac informácií o režime dieťaťa ako obvykle). Po dohovore s triednym učiteľom, môžu dať rodičia svojim deťom mobilný telefón. Služiť má iba na možnosť rýchleho kontaktu s rodičom v prípade rizikových situácií.

Stravovanie

Ako už bolo uvedené, pravidelný režim a pravidelná strava sú spolu s pohybom základom liečby diabetu. Rodičia i samotné dieťa urobia maximum pre to, aby jeho režim čo najviac zodpovedal režimu spolužiakov, najmä aby desiatovalo, obedovalo i olovrantovalo spolu s ostatnými. Nie vždy je to však pri diabete možné. Môže stať, že dieťa bude musieť desiatovať/olovrantovať cez inú prestávku ako ostatní spolužiaci alebo počas vyučovacej hodiny a obedovať každý deň v rovnakom čase (bez ohľadu na počet vyučovacích hodín). Je preto dôležité vedieť, že nejde o rozmar dieťaťa alebo jeho rodičov, ale vyžaduje si to jeho stravovací režim.

Dieťa s diabetom má presne stanovené, koľko môže zjesť na desiatu alebo olovrant. K tomuto jedlu má určenú presnú dávku inzulínu. Preto je potrebné upozorniť spolužiakov, aby dieťaťu neponúkali svoju desiatu/olovrant ani si od neho nepýtali jeho jedlo – to, čo má

dieťa nachystané z domu, presne zodpovedá jeho potrebám a diagnóze (niektoré potraviny pre deti s diabetom vhodné nie sú, napr. biele pečivo, sladkosti s vysokým obsahom cukru alebo tuku).

Rovnako ako v prípade desiatej/olovrantu má dieťa s diabetom stanovené, koľko môže zjesť na obed (týka sa to hlavne príloh, ktoré obsahujú sacharidy a sladkých jedál). Je na rozhodnutí rodičov, či a za akých podmienok sa bude žiak stravovať v školskej jedálni. V niektorých prípadoch to nie je možné (sladký obed), vtedy má žiak zabezpečený vlastný obed.

Sladkosti

Diagnóza diabetes mellitus I. neznamená automatické vylúčenie sladkostí z jedálneho lístka. Ale rovnako ako pri iných potravinách, dieťa s diabetom ich môže jesť len vtedy, ak im má prispôsobené dávky inzulínu a v takom množstve, ktoré príslušným dávkam inzulínu zodpovedá, aby mu sladkosti nespôsobili výkyvy glykémii.

Je preto vhodné, aby triedny učiteľ/triedna učiteľka na začiatku školského roka upozornil/a spolužiakov dieťaťa, aby mu neponúkali svoje sladkosti, pretože mu to môže spôsobiť zbytočné zdravotné problémy.

Ak je v škole zvykom, že deti dostávajú ako odmenu za svoju prácu sladkosti, je potrebné vopred sa dohodnúť s rodičmi dieťaťa, či triednemu učiteľovi/triednej učiteľke prinesú sladkosti vhodné pre ich dieťa alebo bude dieťa odmeňované inak.

Deti v triede zvyknú blahoželieť spolužiakom, keď oslavujú meniny a narodeniny – je preto vhodné dohodnúť sa s rodičmi vopred, či dieťa môže jesť sladkosti od oslávenca alebo ich bude mať nahradené niečím iným.

Telesná výchova

Žiak diabetik nie je vo väčšine prípadov oslobodený od telesnej výchovy. Práve naopak, k svojmu dobrému „zdravotnému stavu“ potrebuje pravidelný pohyb. Je povinnosťou rodičov zabezpečiť, aby dieťa s diabetom zvládlo pravidelné hodiny telesnej výchovy (t.j. dieťa bude mať v ten deň napríklad posilnenú desiatu alebo si bude mimoriadne pred, resp. po hodine telesnej výchovy merať glykémiu a dodatočné jedlo si pridá podľa potreby – pri menších deťoch môže byť potrebná telefonická konzultácia s rodičom). Osobitnú pozornosť treba venovať takým hodinám **telesnej výchovy alebo iným pohybovým aktivitám**, o ktorých sa rozhodne operatívne (napr. z titulu zastupovania), t.j. rodičia ani dieťa o nich dopredu nevedia. V takých prípadoch je potrebné preveriť, či dieťa samotné vie posúdiť, akým množstvom jedla mimoriadny pohyb pokryť, resp. pri menších deťoch sa spojiť s rodičmi. Organizmus dieťaťa s diabetom sa totiž nedokáže automaticky prispôbiť zmene situácie a u dieťaťa by mohla nastať hypoglykémia, ktorej sa vyššie uvedeným postupom dá úspešne predísť.

Záujmové krúžky

Je povinnosťou rodičov zabezpečiť, aby sa ich dieťa mohlo zúčastňovať krúžkov bez zdravotných problémov. Taktiež je povinnosťou rodiča informovať vychovávateľov a vychovávateľky v školskom klube a vedúcich krúžkov (najmä pohybových) o prípadnej potrebe úpravy režimu žiaka z titulu konkrétneho krúžku

I.2 Riziková situácia - hypoglykémia

Najväčším rizikom pri diabete je nízka hladina cukru krvi. Tento stav sa odborne nazýva hypoglykémia - ľudovo „hypo“. Ak je dieťa dobre kompenzované, t.j. má dobré a stabilné glykémie, nie je spravidla na ňom vidno žiadny rozdiel v porovnaní so spolužiakmi. Ak má však hypoglykémiu, nedokáže sa sústrediť na vyučovací proces, stráca koncentráciu a nereaguje adekvátne.

Príznaky hypoglykémie sú individuálne, každé dieťa môže nízku hladinu cukru v krvi pociťovať inak, medzi najčastejšie pocity však patria:

- » celková slabosť, chvenie tela,
- » trasenie rúk alebo nôh,
- » bolesť nôh alebo kolien,
- » točenie hlavy, rozmazané videnie,
- » dezorientácia,
- » náhle spotenie sa,
- » silný hlad.

Túto situáciu musí diabetik riešiť okamžite, inak mu hrozí **bezvedomie**. Každé dieťa s diabetom má vždy so sebou základnú „**hypo výbavu**“ podľa toho, aké potraviny mu hladinu cukru v krvi dokážu zvýšiť najrýchlejšie (medzi najčastejšie patria sladené džúsy, hroznový cukor alebo sladké ovocie – banán, hrozno, prípadne tekutý cukor v uzatvárateľnej tube). Takto podaný cukor síce glykémiu rýchlo zvýši, ale dieťaťu je zároveň potrebné podať aj pečivo, chlieb alebo inú trvanlivú potravinu na zajedenie, aby glykémia zase prudko neklesla.

Ak dieťa avizuje, že má hypo, prosíme Vás, umožnite mu aj počas vyučovacieho procesu sa najesť alebo napiť. Je to pre neho životne dôležité. Dieťa sa **nevie** sústrediť na písomnú prácu, nie je v tomto stave schopný zvládnuť skúšanie. **Nemôže** športovať ani vykonávať inú náročnú fyzickú aktivitu, pretože by mu hladina cukru v krvi mohla klesnúť ešte nižšie. Po uplynutí hypu, t.j. po zvýšení hladiny cukru v krvi (trvá to tak do 15 minút), sa dieťa môže plnohodnotne venovať vyučovaniu.

Pri bezvedomí dieťaťa sa odporúča vložiť mu medzi zuby a líce na každú stranu dve kocky cukru a nechať rozpúšťať. V každom prípade je potrebné kontaktovať lekára a rodiča.

III. ZHRNUTIE

1. O diagnóze diabetes mellitus I. by mali vedieť všetci, ktorí sú alebo môžu byť s dieťaťom v kontakte (vedenie školy, pedagógovia, vychovávatelia, vedúci krúžkov, spolužiaci). Mali by tiež byť informovaní o postupe v mimoriadnych situáciách (najmä pri hypoglykémii).
2. Triedny učiteľ/triedna učiteľka by mal/a mať kontakt na rodičov dieťaťa, aby sa prípadné mimoriadne situácie dali riešiť operatívne.
3. Dieťaťu je potrebné umožniť si zmerať glykémiu a podať inzulín – sú to pre neho životne dôležité činnosti a malo by byť vopred dohodnuté, kde ich bude vykonávať (trieda, kabinet).
4. Dieťa s diabetom má presne stanovený režim podávania inzulínu a jedla. Množstvo jedla má prispôbené dávkam inzulínu a pohybovej aktivite.
5. Akúkoľvek zmenu pravidelného školského režimu alebo rozvrhu, ide hlavne o telesnú výchovu a iné náročné pohybové aktivity, odporúčame konzultovať s dieťaťom, resp. s rodičmi (pri menších deťoch).

Vážená pani riaditeľka, Vážený pán riaditeľ,

Žiaci s ochorením diabetes, sú takí istí ako ich rovesníci. Nepotrebujú úľavy vo vyučovacom procese, iba pochopenie pri riešení situácií spojených s ich ochorením.

Ďakujeme Vám, že informácie o tomto ochorení postúpíte aj svojim pedagogickým pracovníkom, ktorí sú neustále v kontakte so žiakmi.

Lubica Pilková
Predseda OZ diabetikinfo.sk