

من الممتع أن نكون أطفالاً

دليل للآباء الذين يرغبون في مواجهة مرض السكري بهدوء مع أبنائهم.



Lilly

المحتوى:

صفحة 4	العودة إلى المدرسة
صفحة 8	النشاط البدني واللعب
صفحة 12	الأعياد
صفحة 16	المبيت خارج المنزل
صفحة 20	الأكل خارج المنزل

الأطفال دائماً أطفال؛ وقد يحدث أن يصاب أحدهم بمرض السكري. ولكن أعراض مرض السكري قد تشعرك بأن كل شيء قد تغير. فممكن الممكن أن يصاب أقارب الطفل المصاب حديثاً بمرض السكري بذعر من الأشياء المسلم بها من قبل والتي يعترف بها غالبية الاسرة والأطفال-كالذهاب إلى المدرسة، وأعياد الميلاد والمبيت في منازل الأصدقاء. في الماضي كان من الصعب قليلاً السماح لأطفالكم بممارسة الرياضة أو الرقص واصطحابهم للمنزل بعد ساعة واحدة. ولم تكن تستطيع التفكير كثيراً في تناول العشاء مع الأسرة خارج المنزل.

الأطفال والشباب المصابون بمرض السكري يمكنهم ممارسة حياة كاملة وسعيدة عندما تفهم الأسرة أن الأمر يلزمه فقط قليلاً من البرمجة وبعض التحضير. يقدم هذا الدليل عدد من الأحداث الشائعة - كيفية إحضار طفلك إلى المدرسة وإرساله لحضور حفل - وسيقدم لك أيضاً اقتراحات تساعدك أنت وطفلك لعيش حياة طبيعية كل يوم في أتم الاستعداد والثقة.

تجد على ظهر هذا الكتاب اقتراحات هامة حول كيفية إعداد كيس لطفلك أو حقيبة صغيرة بها كل مستلزمات مرض السكري.



4



5

العودة إلى المدرسة

إعادة إرسال الطفل إلى المدرسة بعد تشخيص مرض السكري قد يكون حدثاً جليلاً ومؤلماً في نفس الوقت يتوق الغالبية العظمى من الأطفال إلى رؤية أصدقائهم، والجدير بالذكر في هذا المقام أنه عليك تذكرة طفلك أن بإمكانه القيام بكل ما اعتاد فعله في وقت سابق.

وفي نفس الوقت يجب أن يكون مهياً للرد على أسئلة أقرانه فيما يتعلق بمرض السكري وعلى علم بالمكان الذي

سليجاً إليه لعمل اختبار نسبة السكر في الدم وحقن الأنسولين. أن تعلمه ما يمكن القيام به لإدارة مرض السكري خارج المنزل خطوة هامة لطفلك. تعتبر المدرسة، بمساعدة الأصدقاء ورعاية الراشدين، أمثل مكان للبدء.

الشيء الأكثر أهمية هو إعداد برنامج لإدارة مرض السكري أثناء تواجد الطفل في المدرسة، والتأكد من أن هذا البرنامج يقلل من خطر شعور الطفل بأنه مختلف أو مهمش.

العاملين في المدرسة – المعلمين، والموظفين والإداريين وأي موظف آخر في المدرسة ممن يلقي على عاتقهم مسؤولية الطفل – يمكن أن يصبحوا حلفاء أقوياء لمساعدتك أنت وطفلك على خلق نظام مدرسي طبيعي.



عن أي شيء تتحدث

مع فريق الرعاية الصحية الخاصة بك

قد يكون لديك بالفعل فريق رعاية صحية ممتاز يتكون من أطباء، وممرضين، ومعلمين وغيرهم. من الضروري التحدث معهم عن كل ما يجب أخذه في الاعتبار عند إرسال طفلك إلى المدرسة.

مع طفلك

هل طفلك يرغب في أن يُعلم رفاقه حقيقة مرضه أم لا؟ حاول أن تكتشف إذا كان طفلك يتحدث بسهولة عن مرض السكري مع الآخرين وعلمه كيف يرد على تساؤلات رفاقه وقلقهم واستفساراتهم في الفصل.

في حالة أن يكون الطلاب الآخرين أكثر وعي، سيختفي جانب من الغرابة والغموض المحيط بالأمر. قد يكون من المفيد تشجيع الطفل وتدريبه على التحدث عن مرض السكري في الفصول الدراسية لمساعدة الآخرين على فهم حالته، والأمر الأكثر أهمية من ذلك، إثبات أنه لا يزال نفس الشخص حتى وإن كان مريضاً بالسكري! تأكد أيضاً من أن طفلك على علم بالشخص القادر على مساعدته إذا استلزم الأمر سواء أكان معلماً أو أي شخص آخر يعمل في المدرسة.

مع المدرسة

من الضروري أيضاً، قبل عودة طفلك إلى المدرسة أن تتحدث مع الأشخاص المسؤولين عنه أثناء الدوام الدراسي أو خلال ممارسة الأنشطة المدرسية. يجب إخبار المعلمون، والمدربون، وسائقي الحافلات الدراسية، وموظف مقصف المدرسة والموظف الإداري، وبوجه خاص مدير المدرسة، عن خطة العلاج الكاملة للطفل.

عن أي شيء تتحدث

• عندما يصبح طفلك قادراً على مراقبة مستويات نسبة السكر في الدم وحقن الأنسولين الذي يحتاجه بنفسه، أو عندما يحدد متى يحتاج إلى المساعدة وإلى من يتوجه لطلب المساعدة: يعتمد هذا بالطبع على سن الطفل ودرجة استقلاليته.

- رتب الأشياء بحيث تعطي للطفل كل الأطعمة والوجبات الخفيفة التي يحتاج إليها للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدلات المطلوبة – أنت من سيعد هذه الوجبات بالطبع، ولكن عليك التأكد إذا كنت ستقيهم في المدرسة أم ستعطيهم للطفل يوماً بيوم وكيف سيتم حفظهم.
- اختر مكان يتمكن فيه الطفل من قياس نسبة السكر في الدم وحقن الأنسولين، مكان يتمكن بالخصوصية التامة التي يحتاجها الطفل.
- التعرف على أعراض نقص السكر في الدم وكيفية التعامل معها، بما في ذلك كيفية القيام بعلاج طوارئ في حالة نقص السكر في الدم الحاد.
- انتهاز الفرصة كي تمد المعلمين وموظفي المدرسة بوثيقة توضح أعراض نقص السكر في الدم وأعراض ارتفاعه.
- حدد برنامج للرحلات والأحداث المدرسية التي تنظم خارج مبنى المدرسة، كالألعاب الرياضية.
- كيف يؤثر مرض السكري على الأداء الدراسي.
- يجب خلق مناخ في الفصل لتفهم حالة الطفل مما يجعله يشعر بحرية لفعل كل ما قد يحتاج إليه لإدارة مرض السكري – كالتحدث عندما يريد شيئاً ما، أو الذهاب كثيراً إلى دورة المياه وغير ذلك.
- الذهاب إلى دورة المياه وشرب الماء: قد يشعر طفلك بالعطش أو قد يحتاج كثيراً إلى الذهاب لدورة المياه بسبب مرض السكري.



النشاط البدني واللعب

ما يجب أن تعرفه

- يمكن أن يؤثر النشاط البدني واللعب على نسبة السكر في الدم لدى الطفل. قد يساهم النشاط البدني في خفض مستويات السكر في الدم، حيث تترك كمية كبيرة من الكلوجوز مجرى الدم للدخول إلى خلايا الجسم.
- مرة أخرى، النشاط البدني المفرط قد يؤدي إلى زيادة مفرطة في مستويات نسبة السكر في الدم المرتفع بالفعل، بسبب إفراز "هرمونات التوتر". لذا يكون من الضروري مراقبة مستويات السكر في الدم قبل بدء ممارسة النشاط الرياضي وفي بعض الأحيان أثناء وبعد النشاط الرياضي المكثف.
- أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد يحتاج طفلك إلى تناول كمية أكبر من الطعام. تعد الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات من أفضل الأطعمة التي يمكن أن تقدمها لطفلك: ويفضل الكربوهيدرات المركبة في الوجبة التي تسبق مباشرة بدء ممارسة النشاط البدني والتأكد من تزويده بكمية كبيرة من المياه وتناول كمية صغيرة من الكربوهيدرات البسيطة كل 30-60 دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية.

يجب أن يصبح النشاط البدني جزءًا من نمط الحياة اليومي للجميع وللنمو البدني لكل طفل. النشاط البدني، يعني بطبيعة الأمر، الرياضات الجماعية أو الفردية، بل والرقص أيضًا، والمشي، ومجرد اللعب في الألفية. يضمن النشاط البدني فوائد هامة للجسم والرفاهية الوجدانية لطفلك، ويقدم له فرصة كبيرة من الاستمتاع والتفاعل الاجتماعي مع أطفال آخرين. يمكن لطفلك أن يمارس أي نشاط بدني كان يمارسه قبل الإصابة بمرض السكري. يجب التأكد فقط من تزويده

بكل ما يلزمه أثناء ممارسة هذا النشاط، ومن أنه على علم هو والراشدين من حوله بالتعليمات الواجب القيام بها لمراقبة مرض السكري لديه.



عن أي شيء تتحدث

مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

قد يحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي أن تحتاج لخفض جرعة الأنسولين للطفل. تحقق دائماً مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك أن الطفل سيبدأ في ممارسة أي نشاط بدني أو سيعود لممارسته. سيقدم لك أعضاء الفريق التعليمات التي قد تحتاجها أنت وطفلك لإدارة مرض السكري قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي.

مع طفلك

الخروج وممارسة النشاط البدني لطفلك هما طريقة أخرى تجعله يشعر بالصحة من جديد. حينئذ يمثل دعم الأسرة أهمية خاصة. إذا شعرت بالانشغال والقلق تجاه طفلك أثناء ممارسة النشاط الرياضي، سيدرك الطفل هذه المشاعر ومن الممكن أن يصبح عصبى أو أقل ثقة في نفسه بل يجب أن تشجعه على المشاركة اجعله يعلم أنك تؤمن بشدة في قدراته الكبيرة تجاه أي رياضة أو نشاط يمارسه، وهو سيقنتع بذلك أيضاً.

يجب التأكد من أن الطفل قادراً على التعرف على علامات نقص السكر في الدم وكذلك علامات ارتفاعه، بحيث يستطيع تحديد الوقت الذي يحتاجه لأخذ قسط من الراحة وعمل التعديلات اللازمة. شجع طفلك أيضاً على تحديد الوقت اللازم للتوقف وتناول وجبة خفيفة أو مراقبة مستوى نسبة السكر في الدم. عليك إيضاح أنه لا داعي على الإطلاق الشعور بالحرج لما سيلزم أن يفعله طفلك للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدلات المطلوبة.

مع المدرب/المسئول عن الساحة الرياضية/ المشرف الراشد

كل شخص راشد يقع على كاهله الإشراف على طفلك يجب أن يكون على دراية بأساسيات مرض السكري وكيفية المساعدة للتعامل مع هذا المرض. أي يعرف مكان قراءات نسبة السكر في الدم والأنسولين، ماذا يمكن أن يفعل في حالة ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم بشكل مفرط وأهمية أن يظل الطفل مرتويًا. النشاط البدني يمكن أن يرفع أو يخفض مستوى السكر في الدم بينما يلعب الأطفال يفقدون الشعور بالوقت نهائياً، لذلك يلزم . التأكد من وجودك شخصياً أو أي شخص آخر راشد في الساحة الرياضية ليذكر طفلك من حين لآخر بمراقبة نسبة السكر في الدم.

في حالات نقص السكر في الدم الحاد يجب أن يتوفر دائماً علاج الطوارئ في حضور شخص مدرب دائماً على التعامل مع هذه الحالة، قادر على إعطائه هذا العلاج إذا لزم الأمر. لأية أسئلة بشأن استخدام علاج الطوارئ توجه إلى الطبيب أو الممرض.



الأعياد والعطلات وأعياد الميلاد في منزل صديق: الأطفال المصابون بمرض السكري يرغبون في المشاركة دون الشعور بالحرج بسبب مرض السكري. لا يوجد أي سبب من عدم مشاركتهم بسبب السكري. إذا كنت قلقًا بشأن اصطحاب طفلك لحضور حفل بعد إصابته بمرض السكري، اعلم انه رد فعل طبيعي جدا منك فالأمر يتعلق بمراعاة كمية الحلوي التي تقدم لطفلك ونوع الأنشطة التي قد يشارك فيها، ولكن عليك أن تتذكر أن المناسبات الخاصة قد تظل حتميًا خاصة بالنسبة لطفلك أيضًا.

ما يجب أن تعرفه

- تحدث مع فريق الرعاية الصحية قبل بدأ الحفلة التي سيشارك فيها طفلك بعد اصابته بمرض السكري، ولكن بصفة عامة لا يوجد أي سبب يمنع طفلك من تناول قطعة من كعك عيد الميلاد عرضيًا أو أي طعام شهي تمامًا كما يفعل رفاقه. فقط اخبره بما عليه أن يأكل واستشر طبيبه حول أي تعديل محتمل في جرعة الأنسولين.
- سوف يترتب على المشاركة في العديد من الأعياد زيادة في السكريات وكذلك النشاط. إذا حدث أثناء إحدى الحفلات زيادة ملحوظة في نشاط طفلك، أي لعب ورقص وجري من هنا وهناك – قد تختلف جرعة الأنسولين المطلوبة عن المعتاد. يلزم مراقبة نسبة السكر في الدم من حين لآخر، عندما يبتعد الطفل عن نظامه الغذائي ونشاطه المعتاد.

عن أي شيء نتحدث

مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية فهم المكملات الكربوهيدراتية الإضافية والأنسولين في المناسبات الخاصة

مع طفلك

يجب تعليم الطفل كيفية التعرف على مكونات الأطعمة، ساهم في تنمية وعيه وسوف ترى أن اختياراته ستصبح أكثر مسؤولية. لا تستخدم الحظر والمنع، ولكن علمه كيف يفكر. إذا عُرض على طفلك حلوى ليأخذها كهدية، نظم مع طفلك برنامج معقول حول كيفية استهلاكها. الحفلات هي مكان آخر يفقد فيه الطفل الإحساس بالوقت. تأكد من وجودك شخصيًا أو أي شخص راشد ليذكر طفلك بمراقبة مستوى السكر في الدم.

إذا أحضر طفلك كيس من الحلوى معه إلى البيت (المفضل لديه من بين حلوى الحفل)، ضع له "برنامج الحلوى". الاحتمال الأول أن يأكل الطفل حلوى واحدة فقط في اليوم بدلاً من الكربوهيدرات الأخرى. واحتمال الآخر هو المقايضة: أن يستبدل الطفل الحلوى بشيء آخر يرغب فيه - كلعبة أو فيلم أو كتاب.

مع الشخص الراشد رب البيت

يجب اخبار القائم على تنظيم الحفل أن طفلك مصاب بمرض السكري، بحيث لا يفاجئ عندما يحتاج طفلك إلى مراقبة نسبة السكر في الدم أو حقن الأنسولين. قد يكون المعلم إذا تعلق الأمر بحفل مدرسي، أو رب البيت إذا تعلق الأمر بحفل عيد ميلاد. يمكنك الاتصال به مسبقاً والتحقق من نوعيات الطعام التي ستقدم والأنشطة التي يتضمنها برنامج الحفل. إذا كنت قلقاً من عدم توفر أطعمة أخرى بديلة صحية تناسب طفلك، يمكنك أن ترسل معه إلى الحفل وجبة خفيفة وكذلك المشروبات.

وفقاً للمرحلة العمرية للطفل، وقدرته على رعاية نفسه ومدى ترحاب رب البيت، يمكن أن تتقدم بعرض لمساعدته في إدارة الحفل، بحيث تتمكن من مراقبة السكري لدى طفلك. وخلاف ذلك يجب أن تتأكد من وجود شخص راشد على دراية بما يحتاجه طفلك للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن معدلاتها المطلوبة.



16



17



عن أي شيء نتحدث

مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

التحدث مع فريق الرعاية الصحية حول كيفية تنظيم الأنسولين والغذاء ليلاً عندما يظل طفلك مستيقظاً لوقت متأخر.

مع طفلك

تأكد من أن طفلك يفهم بوضوح مقدار الأنسولين المطلوب ووقته، حسب مستويات السكر في الدم. اكتب له هذه التعليمات، وأضف على الورقة أرقام التليفونات التي قد تكون مفيدة.

تحدث مع طفلك وشرح له كيفية مراقبة نسبة سكر الدم وكيفية حقن الأنسولين حتى في حالة عدم وجودك. اجعله يعلم، أنه إذا احتاج القيام بهذا، فعليه أن يتحدث مع ولي الأمر المضيف ليهياً له مكان، على سبيل المثال دورة المياه، التي قد تمنحه بعض الخصوصية.

هذا هو الوقت المناسب للتأكد من أن طفلك يتذكر الالتزام ببرنامج مراقبة نسبة السكر في الدم. كل المتعة والإثارة التي يجدها الطفل في المبيت خارج المنزل تجعله يفقد الإحساس بالوقت بسهولة.

مع المستضيفين

تأكد من أن أولياء الأمور المستضيفين لطفلك ليلاً على علم بإصابته بالسكري وما يحتاجه الطفل للتعامل مع مرضه، متي يجب أن يأكل، ويأخذ الأنسولين وغير ذلك. اكتب لولي الأمر المضيف قائمة تعليمات، وكذلك كل الخطوات الواجب اتباعها في حالة الطوارئ وقائمة بكل أرقام الهواتف التي قد يحتاج إليها. تذكر أيضاً أن تقوم بكل الأشياء الواجب القيام بها لأي حفل، لذلك عليك أن تتفقد أي نوع من الطعام سيقدم وأي نشاط يتضمنه البرنامج.

المبيت خارج المنزل.

يروق لنا جميعاً النوم في بيت أحد الأصدقاء، ولكن قد يحدث أن تكون هذه هي أول ليلة يببب فيها الطفل خارج المنزل بعد إصابته بمرض السكري. فهي حدث جلل لولي الأمر، ولكنه أيضاً ممتع ومثير للطفل. عليك أن تتذكر ما يمكن أن يحدث عندما يببب الطفل خارج المنزل: لعب كثير، وضحكات وأفلام ومتعة وساعات صغيرة... عليك أنت وطفلك الاستعداد حول كيفية مواجهة تأثير النوم متأخراً على مستوى السكر في الدم. قضاء ليلة خارج المنزل تبدو بطبيعة الحال قضية أكثر صعوبة من يوم في المدرسة، ولكنك سوف تستخدم نفس الأدوات لتجعلها أكثر جدوى. وسوف يتمكن طفلك من الاستمتاع حقاً. شجع طفلك على المشاركة في المعسكرات المدرسية التي ينظمها فريق السكري المعالج الخاص بك، ستنجح له فرصة القيام بخبرات في بيئة محمية ومن ثم يشعر بأمان أكثر إذا ساحت له فرصة النوم خارج المنزل أو أن يكون ضيفاً في منزل الأصدقاء.

ماذا يجب أن تعرفه

هناك احتمال قوي أن يظل طفلك مستيقظاً أكثر من العادة، لذلك تعد فكرة جيدة أن تجهز له وجبة خفيفة يتمكن من تناولها في وقت متأخر من الليل، إذا حدث وانخفضت نسبة السكر في الدم.



عن أي شئ نتحدث

مع فريق الرعاية الصحية الخاصة بك

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك كيفية ضبط جرعات الأنسولين عند تناول الطعام خارج المنزل أو تناول الطعام في وقت متأخر عن العادة.

مع طفلك

علم طفلك طرح الأسئلة. إذا طرحها بأدب، سيسعد العاملين في المطعم بتزويده بمعلومات حول الأطعمة التي تضمنها قائمة المأكولات أو تلبية الاحتياجات الغذائية الخاصة. شجع طفلك على اختيار الأطعمة التي تحتوي على محتوى قليل من الدهون والكاربوهيدرات.

مع النادل

وجه دائمًا بعض الأسئلة. إذا كنت غير متأكد، تفقد كيف يتم إعداد الطعام الذي تريده. لا تخل من طلب أي شيء يمكن اعاده بطريقة مختلفة (مشويًا بدلًا من مقليًا على سبيل المثال) أو تبديل طبق مع طبق كاستبدال البطاطس المقلية بالخضار.



الطعام خارج المنزل

الطعام خارج المنزل مناسبة خاصة لأي شخص، ولكنها أكثر إثارة بالنسبة للأطفال. هذه الخبرة لا يجب أن تتغير كليةً فقط لوجود شخص مصاب بينهم بمرض السكري. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاصة بك، مع أن الغالبية العظمى من الأطفال مرضى السكري لا تحتاج إلى قيود غذائية ذات اعتبار: يجب فقط أن تكون متنبهاً لكل ما يأكل واتخاذ الخيارات السليمة. وهذا يعني أنه لا داعي للقلق كثيرًا حول نوع المطعم اللازم اختياره. فهناك على كل بعض الأشياء يجب مراعاتها قبل وأثناء الخروج لتناول العشاء، بحيث تسمح لطفلك الاستمتاع بالعشاء وفي نفس الوقت إدارة مرض السكري بفعالية.

ما يجب أن تعرفه

- الدهون قد تبطئ من امتصاص السكر في الجسم، لذلك تناول وجبة غنية بالدهون من الممكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم لعدة ساعات أيضًا بعد الوجبة.
- أحيانًا، عند تناول الطعام خارج المنزل، ينتهي الطعام في وقت متأخر عن العادة. لذا يُسمح بتناول الطعام في وقت متأخر فقط في حالة اتخاذ التعديلات اللازمة على جدول تناول الأنسولين الخاص بطفلك.

ماذا يجب ان تضعه في الحقيبة الصغيرة

أينما ذهب طفلك، فهناك أشياء ضرورية يجب أن تكون برفقته دائماً. فيما يلي نقدم لك قائمة للتحقق من كل الأشياء التي قد يحتاجها طفلك أثناء تواجده خارج المنزل.

- بطاقة طبية للطوارئ
- جهاز لمراقبة نسبة السكر في الدم (على سبيل المثال جهاز الوخز، وشرائط الاختبار، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، ومذكرة).
- أية أجهزة أخرى ضرورية للحقن بالأنسولين (على سبيل المثال المحاقن أو أقلام الأنسولين، والإبر، ومناشف معقمة).
- أطعمة لعلاج نسبة السكر في الدم المتوسطة-المنخفضة، مثل أقراص السكر، ومكعبات الجلوكوز، وحلوى السكر، وعصير الفاكهة ووجبات خفيفة كشرائح البسكويت أو المقرمشات.
- العلاج الخاص بحالة الطوارئ لعلاج نقص السكر الحاد في الدم.
- أرقام الهواتف المراد الاتصال بها في حالة الطوارئ، كهاتفك الجوال على سبيل المثال أو هاتف العمل.
- وجبات خفيفة/أطعمة بديلة إذا لزم الأمر وجود بدائل.

أسهل شيء يمكن القيام به هو تحضير كيس أو حقيبة صغيرة مجهزة دائماً بما سبق، كي لا تضطر لتجهيزها في كل مرة يذهب فيها طفلك أي مكان.



من الممتع أن تكون أطفالاً

دليل للآباء الذين يرغبون في مواجهة مرض السكري بهدوء مع أبنائهم.