

Дитинство - пора радості

Посібник для батьків, які прагнуть повернути своїх хворих на діабет дітей до нормального життя



Lilly

Зміст

6

Знову до школи

10

Фізичні вправи та дозвілля

14

Вечірки

18

Ночівлі в гостях

20

Харчування не вдома



ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯКІ ПРАГНУТЬ ПОВЕРНУТИ СВОЇХ ХВОРИХ НА ДІАБЕТ ДІТЕЙ ДО НОРМАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Діти є діти, і деякі з них хворіють на діабет. Коли у вашої дитини діагностують діабет, вам може здаватися, що як раніше вже не буде. Спочатку те, що більшість сімей та дітей сприймають як належне – навчання в школі, святкування дня народження і ночівлі у друзів, – може наводити жах на сім'ї, що мають дітей із нещодавно діагностованим діабетом. Було простіше залишити дітей займатися спортом або танцями і потім через годину забрати їх. Харчування з сім'єю не вдома раніше означало менше клопоту, ніж приготування вечері власноруч.

Діти та підлітки з діабетом можуть мати повноцінне, щасливе життя, як тільки їх рідні зрозуміють, що потрібно лише трохи додаткової дисципліни та підготовки. Цей посібник розглядає ряд поширених ситуацій, таких як повернення вашої дитини до школи або відвідування нею гостей, і містить поради, які допоможуть вам і вашій дитині повернутися до нормального життя добре підготовленими і впевненими.



На задній обкладинці цього посібника ви знайдете кілька корисних порад про те, як підготувати сумку або рюкзак для вашої дитини, в якому буде знаходитися все необхідне, щоб тримати її діабет під контролем.

ЗНОВУ ДО ШКОЛИ

Повернення дитини до школи після того, як у неї було діагностовано діабет, може бути одночасно захоплюючим і тривожним. Більшість дітей не може дочекатися зустрічі з друзями, тому ви повинні нагадати дитині, що вона зможе робити все, що звикла.

Разом із тим дитині необхідно бути готовою відповідати на питання однокласників про діабет, контролювати свою глікемію та самостійно вводити інсулін. Уміння справлятися з діабетом поза домівкою стане важливим кроком для вашої дитини. З допомогою відповідальних друзів і дорослих школа стане ідеальним місцем для початку.

Дуже важливо розробити для дитини програму контролю діабету, якої вона буде дотримуватися в школі, а також переконатися, що ця програма знижує ризик появи у дитини відчуття несхожості на інших або ізольованості.

Працівники школи – вчителі, адміністрація і всі інші шкільні робітники, відповідальні за дитину, – можуть надати значну допомогу вам і вашій дитині у створенні нормального навчального режиму.



ПРО ЩО ГОВОРИТИ

З медичним персоналом

Можливо, ви вже маєте відмінних лікарів, медсестер, інструкторів тощо. Важливо, щоб ви обговорили з ними всі аспекти, які треба врахувати в разі повернення вашої дитини до школи.

З дитиною

Чи хоче ваша дитина, щоб інші діти знали про її діабет? Постарайтеся дізнатися, чи комфортно вашій дитині розмовляти про діабет із іншими, і навчіть її, як відповідати на питання та зацікавленість однокласників.

За кращої обізнаності інших учнів незвичність і таємничість, що оточує ситуацію, частково зникне. Було б корисно заохотити вашу дитину розповідати про діабет у класі, щоб допомогти іншим зрозуміти її стан і, найголовніше, показати, що, незважаючи на діабет, ваша дитина не змінилася!

Переконайтеся, що ваша дитина знає, до кого звернутися по допомогу – до вчителів або інших працівників школи.

У школі

Необхідно, щоб перед поверненням вашої дитини до школи ви поговорили з людьми, які нестимуть відповідальність за дитину під час занять та будь-яких позакласних заходів. Вчителі, тренери, водії шкільних автобусів, робітники їдальні та адміністрації, зокрема, директор, повинні бути поінформовані про її лікування.

Про що говорити

- Наскільки ваша дитина здатна контролювати свою глікемію і вводити необхідний їй інсулін, чи в якій мірі їй необхідна допомога і до кого по неї звернутися: це сильно залежить від віку вашої дитини і її самостійності.

- Підготуйте для дитини їжу і закуски, необхідні для підтримання глікемії на правильному рівні, – ви будете відповідати за забезпечення цих продуктів, але запитайте, чи можна залишати їх у школі, чи дитині потрібно приносити їх щодня, а також де вони можуть зберігатися.
- Визначте місце, в якому ваша дитина зможе перевірити свою глікемію і ввести інсулін, місце, яке забезпечить необхідне усамітнення.
- Навчіться розпізнавати симптоми гіпоглікемії і знайте, як її лікувати, в тому числі як і коли надати невідкладну допомогу в разі тяжкої гіпоглікемії. Оцініть необхідність надання вчителям і працівникам школи документа з описом симптомів гіпо- та гіперглікемії.
- Розробіть програму для шкільних екскурсій та заходів, які відбуваються поза школою, наприклад спортивні змагання.
- Як діабет може вплинути на навчання в школі.
- Створіть у класі атмосферу, в якій розуміють стан дитини і в якій вона вільно може робити все необхідне для контролювання перебігу свого діабету – говорити, коли їй щось необхідне, а також частіше ходити в туалет.
- Доступ до туалету і води: через діабет ваша дитина може відчувати спрагу і мати необхідність користуватися туалетом частіше, ніж інші діти.



ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ДОЗВІЛЛЯ

Регулярні фізичні вправи є частиною здорового способу життя та мають значення для фізичного розвитку всіх дітей.

Вправи – це не тільки командні або індивідуальні види спорту, а й танці, прогулянки, навіть ігри на дитячому майданчику. Все це має позитивний вплив на фізичний та емоційний стан вашої дитини і дає можливість весело провести час і вільно спілкуватися з іншими.

Ваша дитина може продовжити будь-яку фізичну діяльність, якою вона займалася до діагностування діабету. Вам лише потрібно переконатися, що вона має все необхідне для фізичних занять, і що і вона, і присутні дорослі знають, як стежити за її діабетом.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

- Фізичні вправи та ігри можуть вплинути на глікемію вашої дитини. Фізичні тренування можуть знизити рівні глікемії через те, що в клітини організму з кровообігу потрапляє більша кількість глюкози. У деяких випадках напружені фізичні тренування можуть призвести до додаткового збільшення і так уже високого рівня глікемії через вивільнення “стресових гормонів”. Саме тому важливо контролювати рівні глікемії перед початком вправ, а іноді і під час, і після напруженої фізичної активності.
- Через тренування вашої дитини, можливо, знадобиться їсти більше, ніж зазвичай. Продукти, що містять вуглеводи, найкращі: перед спортивними змаганнями надавайте перевагу стравам зі складними вуглеводами, переконайтеся, що у вашої дитини є вода і що вона з’їдає невелику кількість простих вуглеводів кожні 30-60 хвилин під час фізичних вправ.



ПРО ЩО ГОВОРИТИ

З медичним персоналом

Під час тренувань, можливо, знадобиться зменшити дозу інсуліну вашої дитини. Завжди консультируйтесь з медиками, перш ніж ваша дитина розпочне або знову повернеться до будь-якої фізичної активності. Лікарі проінструктують вас і вашу дитину, як контролювати її діабет до, під час і після тренувань.

З дитиною

Прогулянки та фізичні вправи – це ще один спосіб для вашої дитини відчувати себе здоровою. І в цьому підтримка сім'ї має важливе значення. Якщо ви стурбовані або занепокоєні з приводу тренувань вашої дитини, вона відчує це і може почуватися знервовано або менш упевнено. Заохочуйте її брати участь. Нехай ваша дитина знає, що ви твердо вірите у її здібності – тоді вона також буде впевнена в собі.

Необхідно пересвідчитися, що ваша дитина здатна розпізнавати ознаки гіпо- та гіперглікемії і знає, коли потрібно зробити перерву і яких заходів ужити. Заохочуйте дитину говорити, коли їй треба перекусити або перевірити показники глікемії. Поясніть дитині, що зовсім не соромно робити все необхідне для підтримання глікемії в бажаних межах.

із тренером/вожатим/супроводжуючим дорослим

Кожна доросла людина, яка тим чи іншим чином відповідає за вашу дитину, повинна мати базові знання про діабет і про те, як допомогти контролювати його перебіг, іншими словами, вона має знати про важливість перевірки глікемії та про інсулін, що робити, якщо рівень глікемії вашої дитини надвисокий, і про важливість вживання води в достатній кількості. Фізичні вправи можуть підвищити або знизити рівні глікемії. Під час ігор діти можуть повністю втратити відчуття часу, тому переконайтеся, що в разі необхідності ви або інший дорослий поряд нагадає вашій дитині про перевірку її глікемії.

У разі тяжкої гіпоглікемії засоби невідкладної допомоги повинні бути наготові, і для введення ліків (якщо необхідно) поруч завжди повинен бути дорослий із необхідними навичками.

З усіх питань надання невідкладної медичної допомоги зв'яжіться зі своїм лікарем або медсестрою.



ВЕЧІРКИ

Святкування, урочистості, дні народження в гостях: діти, хворі на діабет, хочуть брати в них участь, не відчуваючи себе ніяково через свою хворобу.

Немає причин, чому вони повинні бути осторонь цього через свій стан. Абсолютно нормально турбуватися про вашу дитину на вечірках після того, як у неї було діагностовано діабет. Вам доведеться стежити за солодощами, які там подаються, і тим, чим займається ваша дитина, але пам'ятайте, що урочисті події можуть і повинні бути урочистими і для вашої дитини також.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

- Поговоріть із вашими лікарями перед першою вечіркою, на яку піде ваша дитина після діагностованого діабету; проте немає жодних причин, чому ваша дитина не може час від часу з'їсти шматок торта до дня народження або насолодитися частуванням, як і інші діти. Дізнайтеся, що вона буде їсти, і запитайте у вашого лікаря, як скоригувати її дозування інсуліну.
- Більшість святкувань для вашої дитини пов'язана з великою кількістю як цукру, так і фізичних вправ. Якщо ваша дитина активно веде себе під час вечірки, грає, танцює і бігає, її потреби інсуліну можуть відрізнитися від звичайних. Знадобиться перевіряти її глікемію частіше, ніж у нормальному режимі харчування та/або тренування.



14



15



ПРО ЩО ГОВОРИТИ

З медичним персоналом

Поговоріть із медичним персоналом про те, як уберегтися від підвищеної кількості вуглеводів, та про норми інсуліну для особливих випадків.

З дитиною

Навчіть дитину розпізнавати інгредієнти в різних продуктах, допоможіть їй стати пильною, і ви побачите, що її вибір стане відповідальним. Замість того, щоб забороняти або виключати продукти з меню, навчіть дитину бути розсудливою. Якщо ваша дитина отримує цукерки або солодощі, розробіть розумні правила щодо того, як їх можна їсти.

На вечірках діти також можуть втратити відчуття часу. Переконайтеся, що ви або інший дорослий нагадає дитині, коли необхідно буде перевірити її рівні глікемії.

Якщо ваша дитина приходить додому з пакетом солодоців (що краще, ніж отримати цукерки на вечірці), установіть разом з нею «солодку програму». Одним із варіантів буде дозволити вашій дитині одну цукерку на день замість інших видів вуглеводів. Іншим варіантом є обмін: запропонуйте дитині обміняти солодощі на те, що вона любить, наприклад іграшку, фільм або книгу.



16

З відповідальним дорослим на вечірці

Скажіть людині, яка організовує вечірку, що ваша дитина діабетик. Якщо вашій дитині знадобиться перевірити свою глікемію або ввести інсулін, це не повинно викликати здивування.

Відповідальним дорослим може бути вчитель, у разі шкільної вечірки, або один із батьків, у разі святкування дня народження. Правильним буде поспілкуватися з ними перед вечіркою, щоб дізнатися, яку їжу запропонують і які плануються заходи.

Якщо ви думаєте, що на вечірці не буде корисної для дитини їжі, дайте дитині з собою власні закуски і/або напої.

Залежно від віку вашої дитини і її здатності піклуватися про себе, а також бажання дорослого, що організовує вечірку, ви можете запропонувати свою допомогу, щоб мати можливість наглядати за дитиною. Але спробуйте не перешкоджати вашій дитині веселитися з друзями. В іншому випадку переконайтеся, що на вечірці присутній дорослий, який знає, що вашій дитині необхідно для підтримки своєї глікемії в заданих межах.



17

НОЧІВЛІ В ГОСТЯХ

Усі люблять ночувати в гостях у друзів, але, можливо, ваша дитина залишається в будинку свого друга вперше після того, як у неї було діагностовано діабет. Це великий крок для вас як батьків, але також цікавий та веселий досвід для вашої дитини. Уявіть, що відбувається, коли ви ночуєте у друзів: багато ігор, сміху, фільмів, веселощів, можливість не спати допізна...

Ви і ваша дитина повинні підготуватися та обміркувати, як те, що дитина ляже спати пізніше, може вплинути на рівні глікемії. Ночівля не вдома, звичайно, є набагато складнішою проблемою, ніж день у школі, однак для її розв'язання ви будете діяти в основному за тим самим планом. І ваша дитина зможе отримати справжнє задоволення. Заохочуйте дитину відвідати навчальні табори, організовані спеціалістами з діабету: це дозволить їй отримати самостійний досвід у безпечному середовищі, і вона буде почуватися більш впевнено, коли мова піде про ночівлю або перебування в гостях.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

Скоріше за все, ваша дитина ляже спати пізніше, ніж зазвичай, і тому правильним буде підготувати нічний перекус на випадок, якщо її рівень глікемії впаде.



18

ПРО ЩО ГОВОРИТИ

З медичним персоналом

Поговоріть із ними про підготовку інсуліну і їжі на ніч, коли ваша дитина пізно ляже спати.

З дитиною

Переконайтеся, що дитина розуміє, скільки і коли треба вводити інсулін, залежно від її рівня глікемії. Запишіть ці інструкції на папері разом із телефонами на випадок надзвичайних ситуацій.

Поговоріть із дитиною і поясніть, як стежити за її глюкозою і як вводити інсулін, навіть якщо вас не буде поруч. Скажіть дитині, що якщо вона бажає, то ви попросите приймаючих батьків надати місце, наприклад, ванну кімнату, в якій вона зможе усамітнитися на деякий час.

Попросіть вашу дитину пам'ятати про програму спостереження за глікемією. Через збудження і радість перебування в гостях у друзів ваша дитина, ймовірно, втратить відчуття часу.

Із приймаючою сім'єю

Переконайтеся, що батьки, які приймають вашу дитину на ніч, знають, що вона має діабет, що їй необхідно робити, щоб контролювати перебіг свого захворювання, коли треба приймати їжу, вводити інсулін тощо. Складіть список інструкцій для приймаючих батьків, включаючи всі заходи, які необхідно вжити в разі виникнення надзвичайної ситуації, а також список номерів усіх телефонів, які можуть знадобитися.

Також зробіть усе те, що ви робите перед будь-якою іншою вечіркою, тобто з'ясуйте, що будуть їсти діти та які плануються розваги.

19

ХАРЧУВАННЯ НЕ ВДОМА

Харчування з сім'єю не вдома – приємна подія для всіх, але особливо вона цікава для дітей. Це не повинно змінитися тільки тому, що один із людей за столом має діабет. Поговоріть із вашими лікарями про можливість піти кудись поїсти; для більшості дітей із діабетом жодних істотних обмежень у харчуванні не існує: вони просто повинні бути уважними з тим, що їдять, і обирати здорову їжу.

Це означає, що вам не треба надто турбуватися про вибір ресторану. Є, однак, речі, які ви можете врахувати до і під час походу в ресторан, щоб допомогти вашій дитині отримати задоволення від вечері і в той же час ефективно контролювати діабет.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

- Жири можуть уповільнювати швидкість абсорбування цукру в організмі, тому насичені жирами страви можуть призвести до високих рівнів глікемії навіть через декілька годин після прийому їжі.
- Іноді прийом їжі в ресторанах може відбуватися пізніше, ніж ви звикли. З цим не буде жодних проблем, якщо ви відповідним чином скоригуєте графік введення інсуліну вашої дитини.

ПРО ЩО ГОВОРИТИ

З медичним персоналом

Запитайте лікарів, як скоригувати дозування інсуліну, якщо прийом їжі буде відбуватися не вдома або пізніше, ніж зазвичай.

З дитиною

Навчіть дитину ставити запитання. На ввічливе прохання власники і співробітники ресторану з радістю нададуть інформацію про страви в меню або приготують їжу, що задовольняє особливі потреби харчування. Заохочуйте дитину вибирати продукти з низьким вмістом жиру і вуглеводів.

З офіціантом

Завжди запитуйте. Якщо ви не впевнені, дізнайтеся, як готуються певні страви. Ніколи не соромтеся попросити приготувати щось по-іншому (наприклад, запекти, а не смажити у фритюрі) або замінити одну страву на іншу, наприклад, картоплю фри на овочі.



ЩО ПОКЛАСТИ В СУМКУ АБО РЮКЗАК ВАШОЇ ДИТИНИ

Куди б не пішла ваша дитина, існує ціла низка важливих речей, які їй необхідно завжди носити з собою. Ось список, який допоможе вам переконатися, що у вашої дитини є все необхідне на час її перебування не вдома:

- Медична карта на випадок надзвичайних ситуацій
- Пристрої для контролю глікемії (наприклад, засіб для проколювання пальця, реактивні смужки, глюкометр, щоденник)
- Інші пристрої, необхідні для введення інсуліну (наприклад шприци або ручки для інсуліну, голки, дезінфікуючі серветки)
- Їжа, яку можна приймати за помірної і низької глікемії, така як грудочки цукру, таблетки глюкози, цукрові солодоці, фруктовий сік і закуски, такі як сухарики і крекери
- Засоби невідкладної допомоги на випадок тяжкої гіпоглікемії
- Контактні номери телефонів на випадок надзвичайної ситуації, наприклад ваш мобільний або робочий телефон
- Інші закуски/їжа, якщо необхідна заміна наявним.

Найпростішим рішенням було б завжди мати зібрану сумку або рюкзак, щоб не довелося пакувати її кожен раз, коли ваша дитина виходить на вулицю.



Дитинство - пора радості

Посібник для батьків, які прагнуть повернути
своїх хворих на діабет дітей до нормального життя