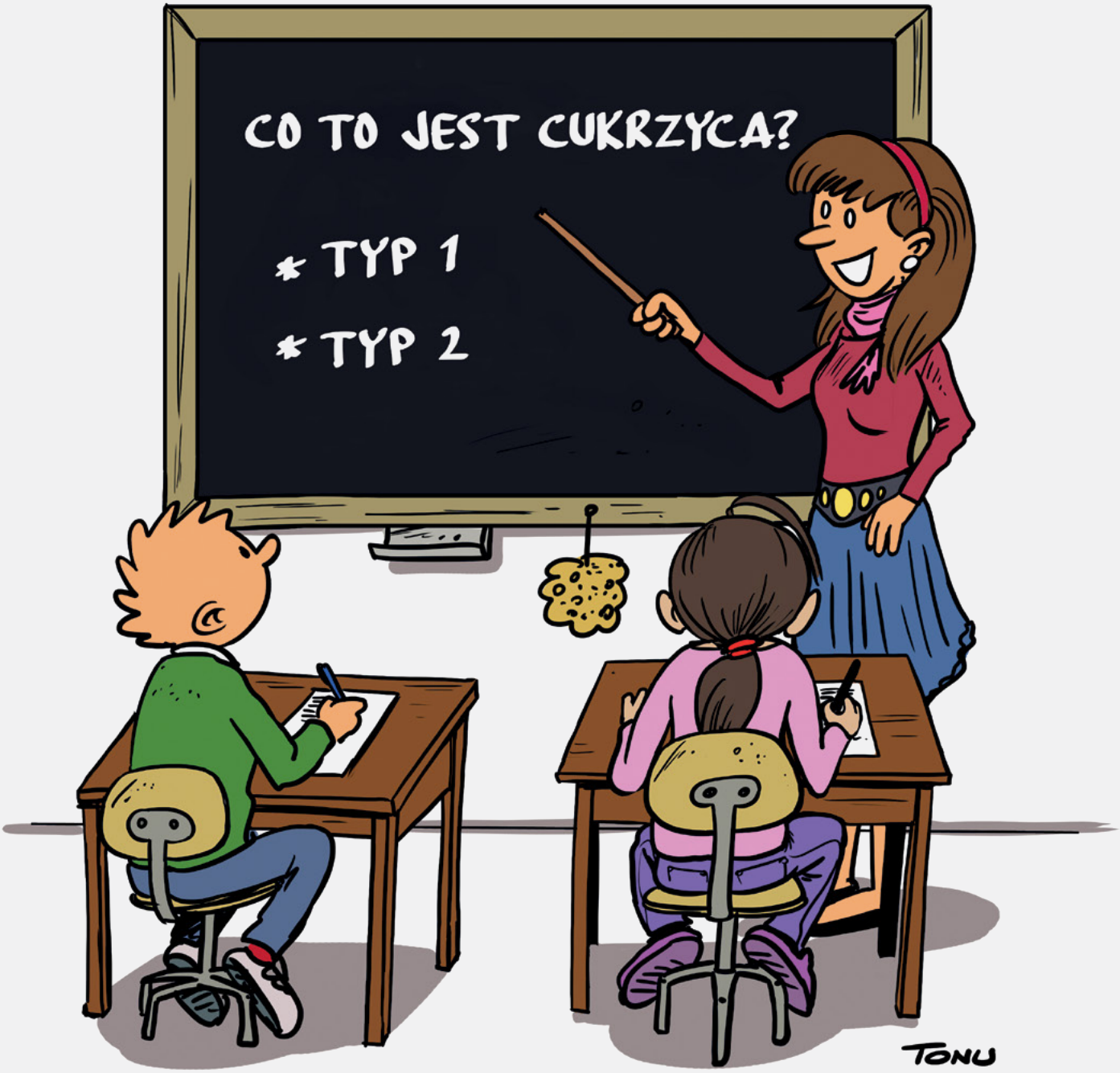
KiDS

A project of the
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

pakiet informacyjny
dla NAUCZYCIELI



Materiały informacyjne o cukrzycy dla szkół

Podziękowania:

Materiał powstał we współpracy z Komitetem Doradczym KiDS w składzie:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Sara Webber..

Koordynacja publikacji: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Ilustracje: Frédéric Thonar (Tonu), www.tonu.be

Projekt graficzny: Olivier Jacqmain (Szef Publikacji w IDF)

Patronaty:

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Polska Federacja Edukacji w Diabetologii

Uniwersytet Rzeszowski

Wytyczne:

Niniejszy pakiet ma zostać użyty przy okazji spotkania informacyjnego i nie powinien być rozpowszechniany jako samodzielny materiał. W oparciu o niego szkoły powinny zorganizować program edukacji diabetologicznej.

W przypadku przekładu pakietu na inne języki lub kulturowych adaptacji jego treści prosimy o kontakt z IDF przed wprowadzeniem ewentualnych zmian. Adres: communications@idf.org.

Loga IDF, ISPAD oraz Sanofi powinny pozostać widoczne. Jeżeli nowy partner lokalny wyrazi chęć wsparcia tego projektu, wprowadzenie jego logo wymaga uzyskania zgody IDF.

Będziemy wdzięczni za wszelkie informacje zwrotne na temat wykorzystania materiału oraz za zdjęcia ze spotkań informacyjnych.

Pakiet udostępniany jest nieodpłatnie.

IDF pragnie wyrazić wdzięczność za wsparcie udzielone przez Sanofi w tym projekcie.

International Diabetes Federation SANOFI ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Cukrzyca typu 1:

- Co to jest cukrzyca?
  Dzień z życia Tomka - chłopca z cukrzycą typu 1
- Co to jest cukrzyca typu 1?
- Mity o cukrzycy
- Co powinien wiedzieć nauczyciel?
- Co należy wiedzieć o niskim poziomie cukru we krwi?
  Przyczyny, objawy i zasady postępowania
- Co zrobić, gdy dziecku spada poziom cukru we krwi?
- Co należy wiedzieć o podwyższonym poziomie cukru we krwi?
  Przyczyny, objawy i zasady postępowania
- Co zrobić, gdy dziecku rośnie poziom cukru we krwi?
- Co należy wiedzieć o uprawianiu sportu przy cukrzycy?
- Jak dobierać zajęcia pozaszkolne?

Cukrzyca typu 2:

- Co to jest cukrzyca typu 2?
- Co powinien wiedzieć nauczyciel?
- Dlaczego należy zapobiegać cukrzycy i ją kontrolować?
- Dlaczego tak ważny jest zdrowy tryb życia?
- Jak dbać o zdrowie: właściwa dieta, dużo ruchu!
- Dbaj o zdrowie. Idź za głosem serca!

Załączniki:

- Plan kontroli cukrzycy
- Wskazówki postępowania z dziećmi z cukrzycą w szkole
- Aktywności szkolne pokazujące czym jest cukrzyca
- Strony internetowe z materiałami

WPROWADZENIE

Poniższy pakiet materiałów KiDS pokazuje w jaki sposób lepiej dostosować środowisko szkolne do potrzeb dzieci z cukrzycą. To narzędzie uświadamiające i informacyjne, stworzone po to, by pokazać nauczycielom i dzieciom czym jest cukrzyca. Zestaw ma wyłącznie charakter informacyjny.

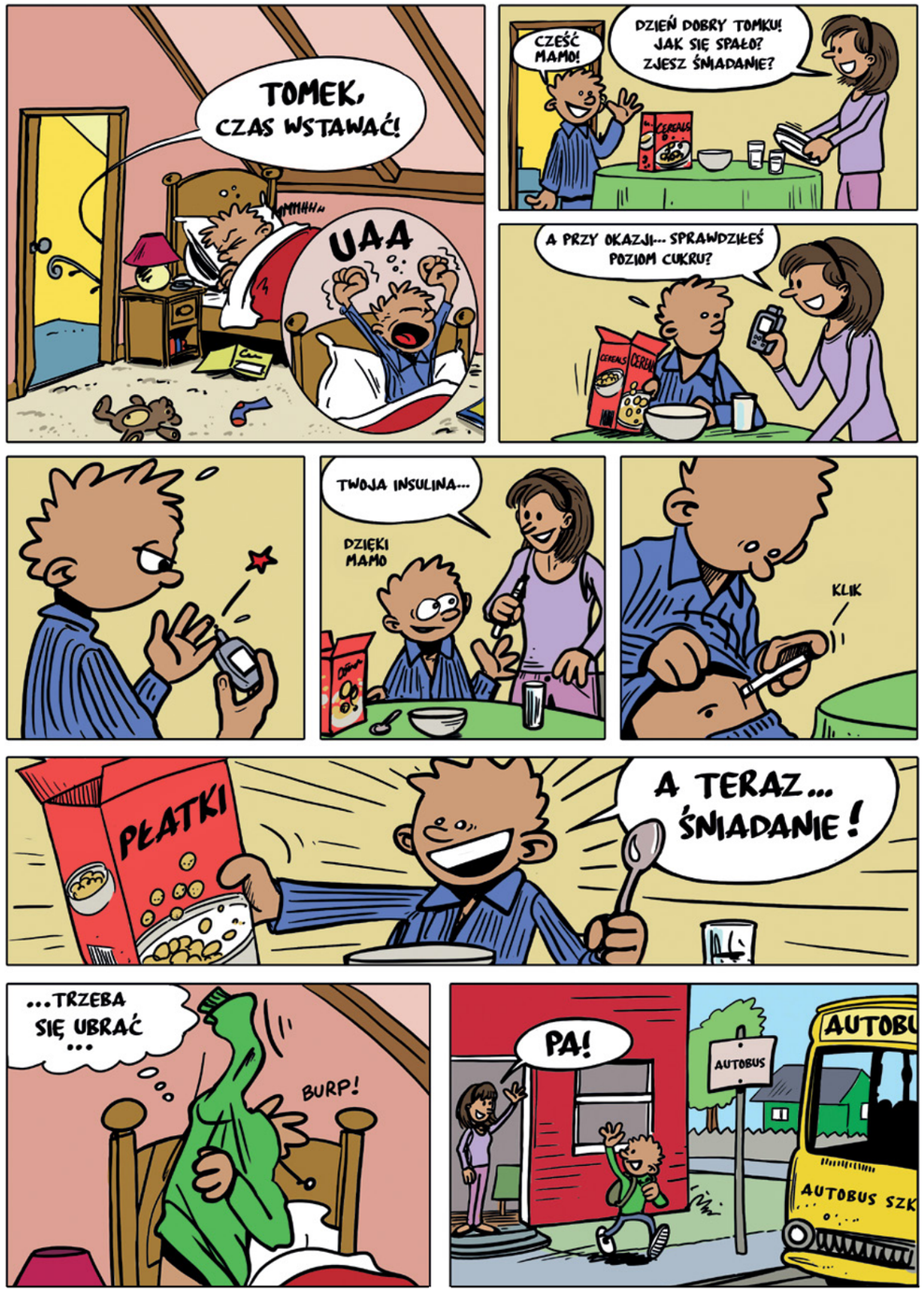
Pakiet nie może zastępować porady specjalistów-diabetologów

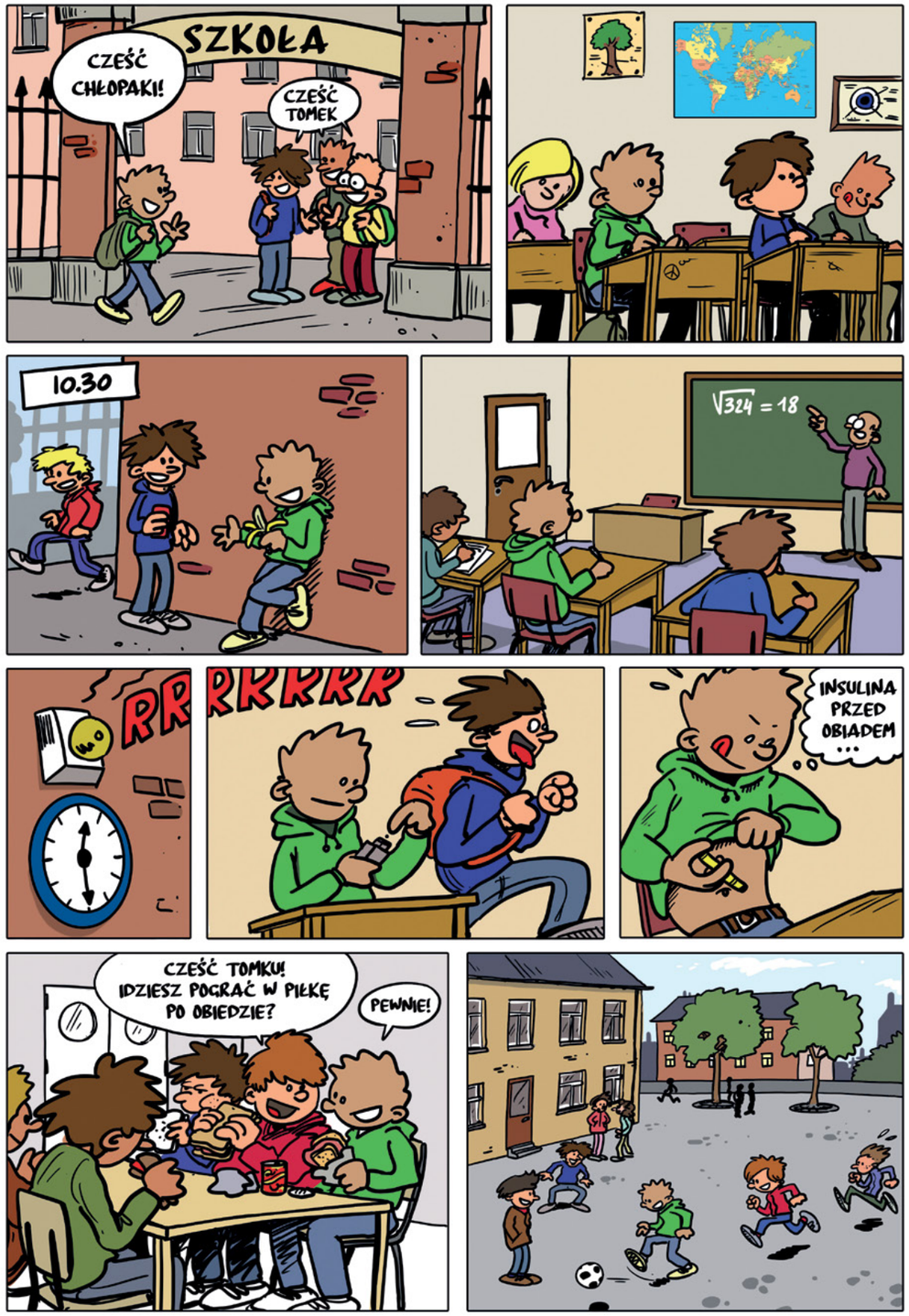
Dlaczego niebieskie kółko?

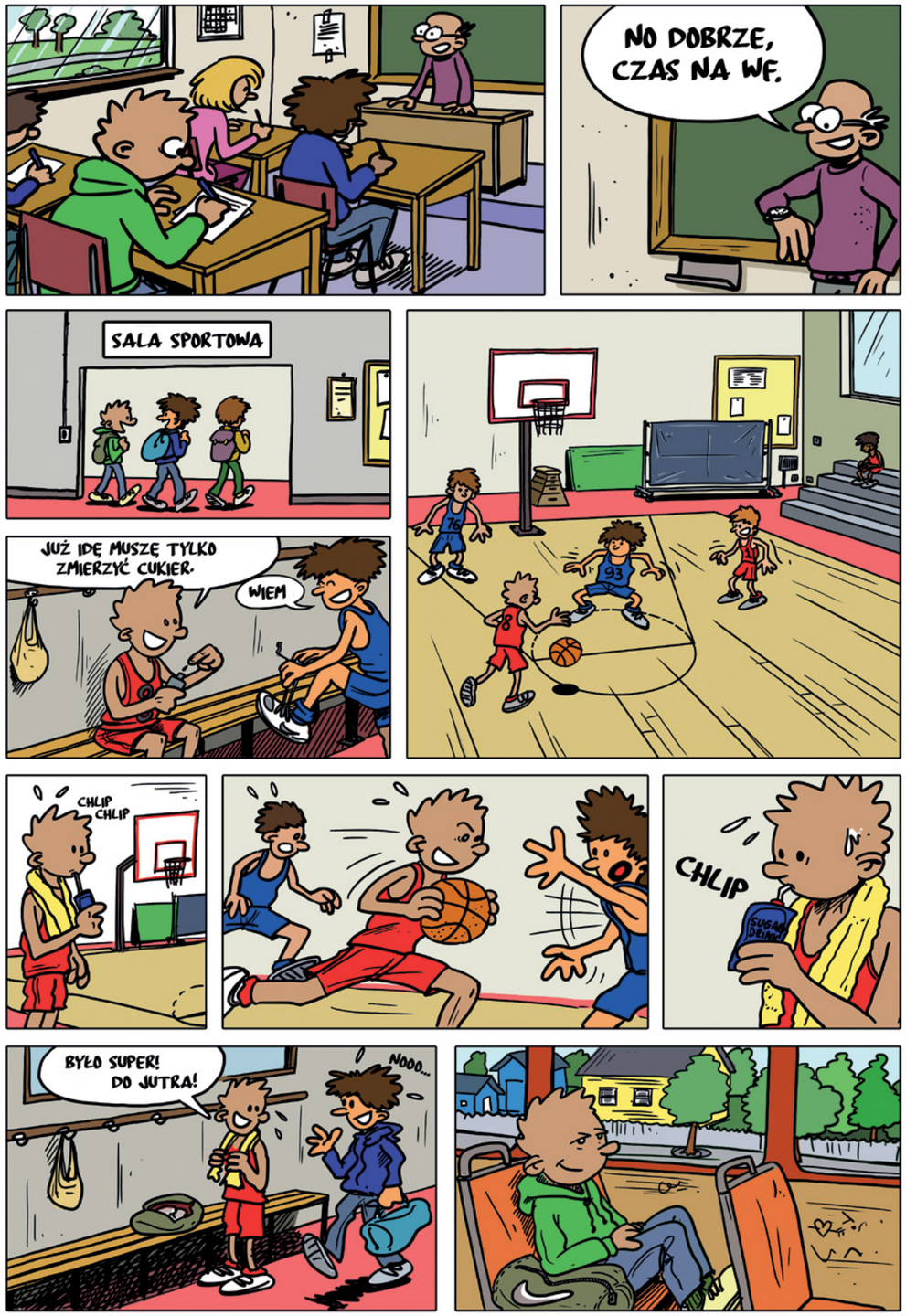
Ikonkę zaprojektowano w ramach apelu o zjednoczenie się w walce z cukrzycą. To symbol poparcia dla rezolucji cukrzycowej ONZ. Kolor niebieski symbolizuje niebo. Jest to również kolor flagi ONZ.

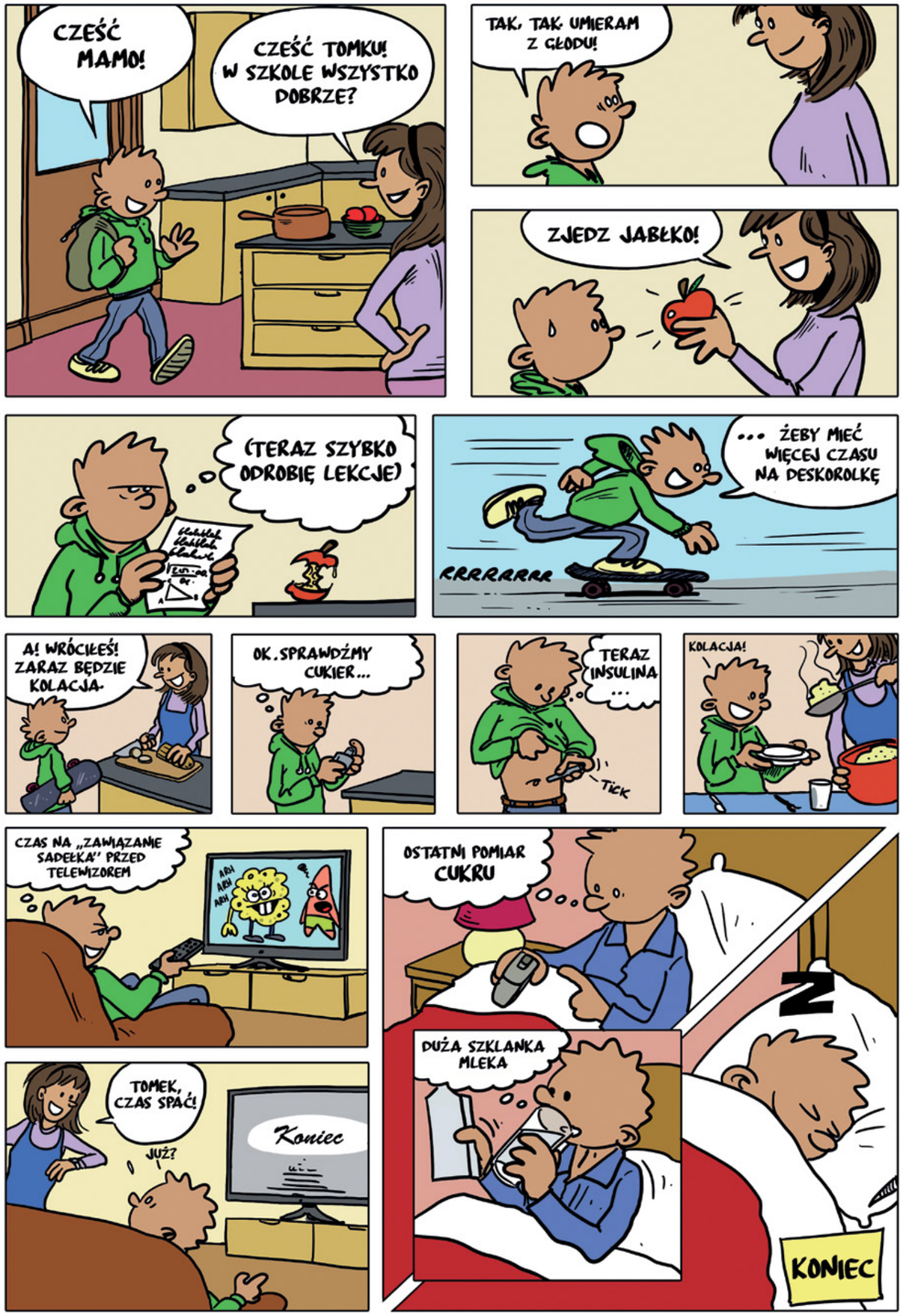
CO TO JEST CUKRZYCA?

Dzień z życia Tomka – chłopca z cukrzycą typu 1







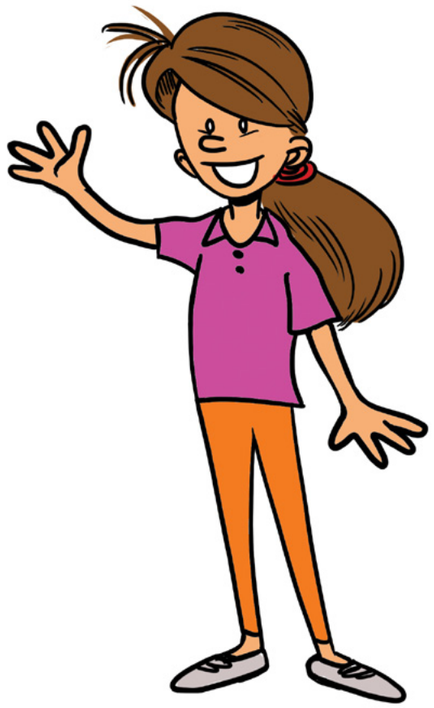


NAUCZYCIELE

CO TO JEST CUKRZYCA TYPU 1?

Cukrzyca typu 1 jest diagnozowana wówczas, gdy trzustka przestaje produkować insulinę. Jest to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że własny układ odpornościowy atakuje trzustkę, niszcząc komórki wytwarzające insulinę. Z tego powodu organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu cukru we krwi.

Cukrzyca może się rozwinąć u dziecka w każdym wieku, w tym także u niemowlaka lub raczkującego malucha. Cukrzyca typu 1 często rozwija się szybko i jeżeli nie zostanie wcześnie zdiagnozowana może zagrażać życiu.



MITY O CUKRZYCY

Quiz – Prawda czy fałsz?

Prawda czy fałsz? Cukrzyca pojawia się, gdy jemy za dużo cukru

FAŁSZ: Dzieci chorują na cukrzycę typu 1 ponieważ ich organizm przestaje produkować insulinę. Przyczyną cukrzycy nie jest spożywanie zbyt dużej ilości cukru. W przypadku cukrzycy typu 2 ten czynnik może mieć znaczenie, ponieważ spożywanie zbyt dużej ilości cukru (lub żywności zawierającej cukier, np. cukierków czy napojów gazowanych) może prowadzić do tycia, a przyrost wagi może powodować cukrzycę typu 2.

Prawda czy fałsz? Cukrzycy nie powinni uprawiać sportu

FAŁSZ: Sport jest ważny dla każdego dziecka, z cukrzycą czy bez. Aktywność fizyczna daje wiele korzyści. Pozwala dziecku zachować zdrowie i sprawność oraz równoważy poziom cukru we krwi.

Prawda czy fałsz? Cukrzycą można się zarazić

FAŁSZ: Cukrzyca nie jest chorobą zakaźną, więc nie można się nią zarazić.

Prawda czy fałsz? Dzieci z cukrzycą nie mogą nigdy jeść słodyczy

FAŁSZ: Dzieci chorujące na cukrzyce mogą jeść słodycze w ramach zrównoważonej i zdrowej diety. Podobnie jak każdy z nas, chory na cukrzycę nie powinien jeść zbyt dużo słodyczy, które niszczą zęby i nie zawierają zbyt wielu witamin i minerałów.

CO POWINIEN WIEDZIEĆ NAUCZYCIEL?

DZIECKO Z CUKRZYCĄ TYPU 1...

... powinno zjadać obiad o określonej porze i mieć czas, aby spokojnie dokończyć posiłek

... ma regularnie mierzyć poziom cukru we krwi

... powinno mieć swobodny i nieograniczony dostęp do wody i toalety

... może potrzebować przekąski poza wyznaczonymi porami posiłków

... musi wstrzykiwać sobie insulinę w bezpiecznym miejscu i o zaleconej porze

... czasami może odczuwać spadek cukru, czyli hipoglikemię, którą należy kontrolować

... może uczestniczyć we wszystkich zajęciach sportowych (WF) i w zajęciach pozaszkolnych (wycieczki, obozy, wizyty itd.)

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O NISKIM POZIOMIE CUKRU WE KRWI?

Hipoglikemia czyli niski poziom cukru we krwi

PRZYCZYNY:

Cukier we krwi może spadać z powodu:

- Zbyt dużej ilości insuliny we krwi
- Zbyt małej ilości węglowodanów
- Nieplanowanych zajęć fizycznych i aktywności
- Przegapienia lub opóźnienia posiłku/przekąski

OBJAWY

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU SPADA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak postępować w przypadku hipoglikemii/ niskiego poziomu cukru we krwi?

Kiedy dochodzi do hipoglikemii należy działać szybko:

Poproś dziecko o zmierzenie poziomu cukru, jeśli ma przy sobie glukometr

Dziecko powinno jak najszybciej zjeść szybko wchłaniające się węglowodany
(zob. następna strona)

Wysłuchaj dziecka. Nie ignoruj jego potrzeb ani zaniepokojenia jego kolegów.

DZIECKO POWINNO NASTĘPNIE SPOŻYĆ ZAPLANOWANĄ PRZEKĄSKĘ LUB POSIŁEK

Uważaj na utratę przytomności. Jeżeli dziecko jest nieprzytomne natychmiast wezwij pomoc medyczną i skontaktuj się z rodziną.

Dopilnuj, by w stanie hipoglikemii dziecko znajdowało się pod kontrolą do czasu aż poziom cukru się ustabilizuje.

Po 15 minutach należy ponownie sprawdzić poziom cukru.

cukrzyca typu 1

NAUCZYCIELE

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU SPADA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak postępować w przypadku hipoglikemii/ niskiego poziomu cukru we krwi?

Po 10-15 minutach, poproś dziecko, aby ponownie sprawdziło poziom cukru. Jeśli nadal jest za niski, powtórz czynności.

Wyślij wiadomość do rodziców z informacją, że podczas pobytu w szkole dziecku spadł poziom cukru.

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O PODWYŻSZONYM POZIOMIE CUKRU WE KRWI?

Hiperglikemia czyli podwyższony poziom cukru we krwi

PRZYCZYNY

Poziom cukru we krwi może rosnąć z powodu:

Zbyt małej ilości insuliny we krwi

Spożycia zbyt dużej ilości węglowodanów

Stresu spowodowanego chorobą (na przykład przeziębieniem lub grypą)

Stresu/niepokoju z innych przyczyn (na przykład w związku z konfliktami w rodzinie lub sprawdzianami)

OBJAWY

DUŻE PRAGNIENIE

CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

PODENERWOWANIE

BÓL BRZUCHA

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU ROŚNIE POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak radzić sobie z podwyższonym poziomem cukru?

Jak postępować, gdy rośnie poziom cukru we krwi?

Dziecku z podwyższonym poziomem cukru należy zalecić, aby:

Piło dużo wody, żeby się nie odwodniło

Sprawdziło poziom cukru i powtórzyło pomiar za około 2 godziny

Jeżeli poziom cukru jest wysoki (15 mmol/l lub 270 mg/l) należy skontaktować się z pielęgniarką szkolną lub rodzicami, którzy będą zasięgać dalszych porad

UWAGA:

Jeżeli w ciągu kilku dni sytuacja się powtórzy, należy zgłosić ten fakt rodzicom i pielęgniarce szkolnej.

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O UPRAWIANIU SPORTU PRZY CUKRZYCY?

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych czynników kontroli cukrzycy.

Po uwzględnieniu kilku szczególnych potrzeb dziecko z cukrzycą może brać udział we wszystkich dostępnych w szkole zajęciach sportowych.

Czas i intensywność aktywności fizycznej wpływa na poziom cukru we krwi. Aby unikać epizodów spadku cukru dziecko z cukrzycą może

przed, w trakcie lub po zakończeniu ćwiczeń potrzebować dodatkowej przekąski.

Wszyscy uczniowie z cukrzycą powinni być wyposażeni w "Pakiet hipoglikemiczny" (zob. instrukcje w załączniku).

Jeżeli u dziecka pojawiają się objawy spadku poziomu cukru lub jeżeli ma uczestniczyć w zajęciach sportowych trwających dłużej niż 40-45 minut,

powinno wcześniej sprawdzić poziom cukru we krwi.

JAK DOBIERAĆ ZAJĘCIA POZASZKOLNE?

Mogę brać udział we wszystkich zajęciach pozaszkolnych. Mój nauczyciel powinien jak najszybciej poinformować o nich rodziców i włączyć ich w planowanie, szczególnie jeżeli będę nocować poza domem.

Zabieram ze sobą:

- ❑ pakiet cukrzycowy, z glukometrem, insuliną oraz źródłem cukru
- ❑ przekąskę lub napój z szybko wchłaniającymi się węglowodanami na wypadek hipoglikemii
- ❑ dodatkowe przekąski na wypadek, gdyby obiad się opóźniał lub gdybyśmy uprawiali więcej sportu niż zazwyczaj
- ❑ butelkę wody

Jeżeli będę nocować poza domem to muszę mieć warunki aby móc samemu wstrzyknąć sobie insulinę lub rodzice ustalą kto mi ją poda.

CO TO JEST CUKRZYCA TYPU 2?

Cukrzycę typu 2 diagnozuje się u dzieci w rosnącej liczbie krajów. W Stanach Zjednoczonych co 3 przypadek cukrzycy typu 2 jest diagnozowany u osób poniżej 18 roku życia.

Cukrzycę typu 2 diagnozuje się, gdy organizm nie produkuje insuliny w ilościach wystarczających do jego prawidłowej pracy lub gdy komórki nie reagują na insulinę w sposób prawidłowy. Zjawisko to nazywane jest insulinoopornością. Z tego powodu organizm nie jest w stanie kontrolować ilości cukru we krwi.

OBJAWY:

W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, w cukrzycy typu 2 objawy mają często łagodny przebieg lub nie występują. Właśnie dlatego tak trudno jest ją wykryć.

Najczęstsze objawy to:

SPADEK WAGI

DUŻE PRAGNIENIE

CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

OSŁABIENIE ZMĘCZENIE

CO POWINIEN WIEDZIEĆ NAUCZYCIEL?

DZIECKO Z CUKRZYCĄ TYPU 2...

... może wymagać regularnego monitorowania poziomu cukru

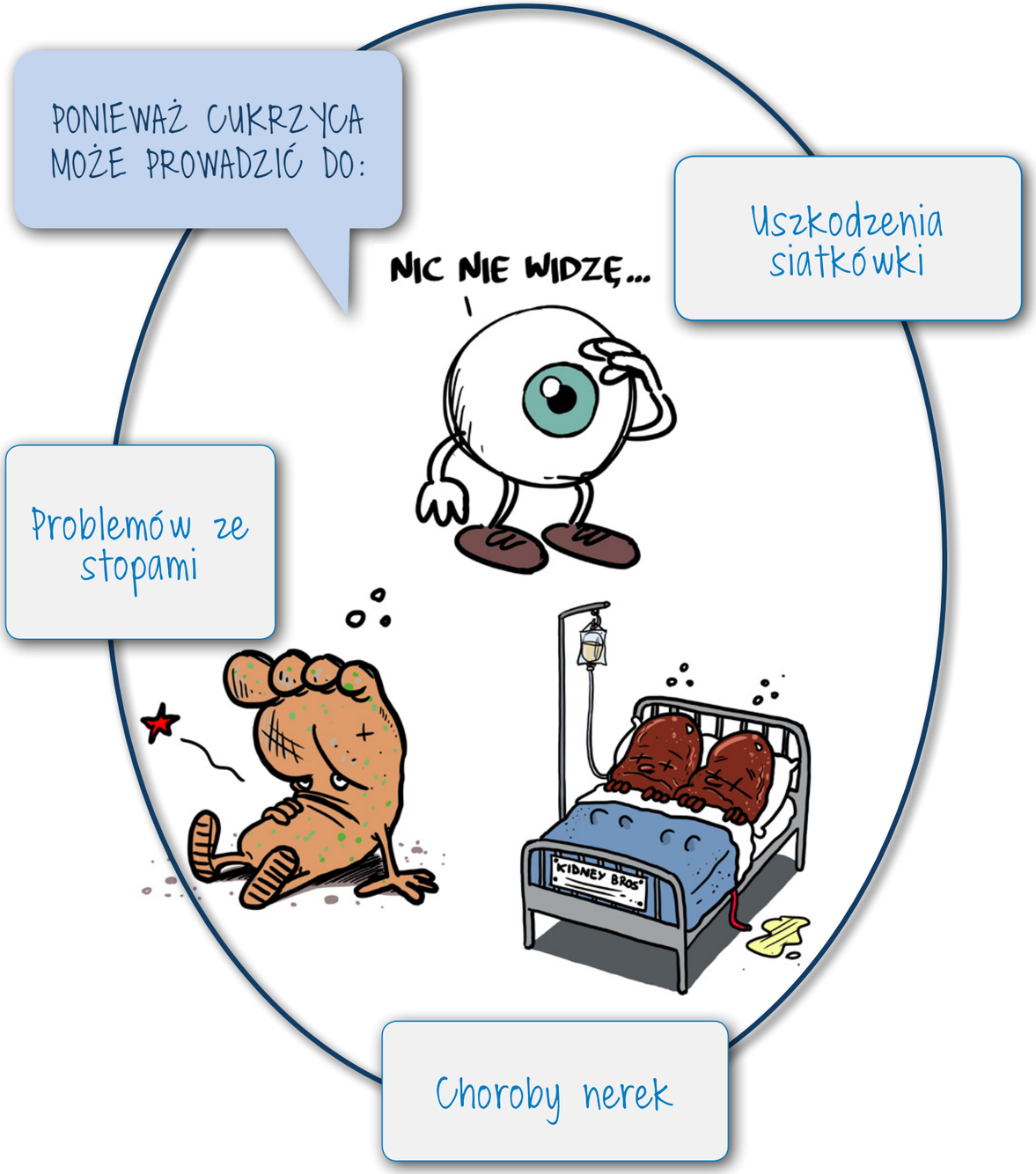
... powinno mieć swobodny i nieograniczony dostęp do wody i do toalety

...musi jeść zdrowe posiłki

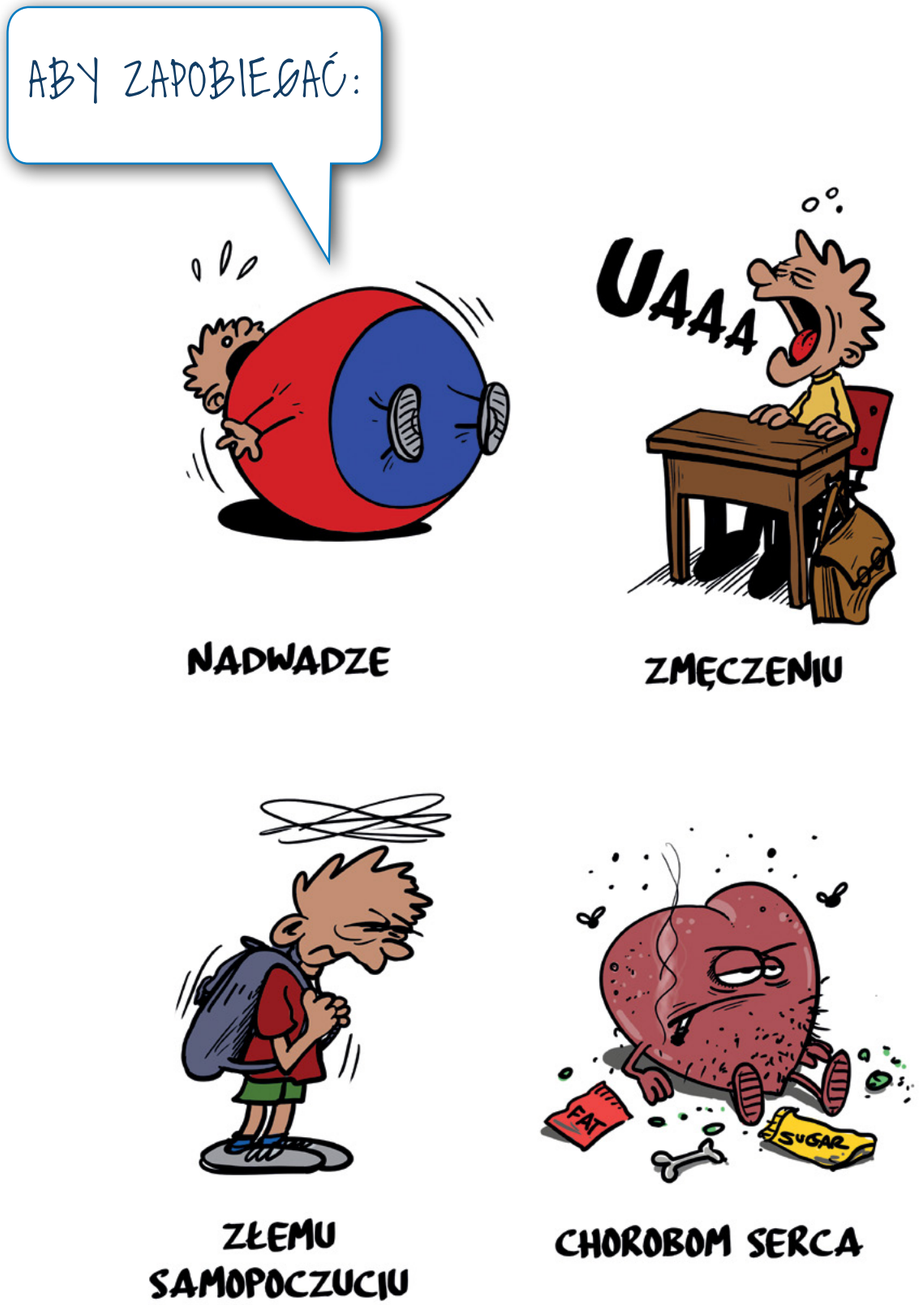
... musi regularnie uprawiać sport

... może przyjmować insulinę lub inne leki

DLACZEGO NALEŻY ZAPOBIEGAĆ CUKRZYCY I JĄ KONTROLOWAĆ?



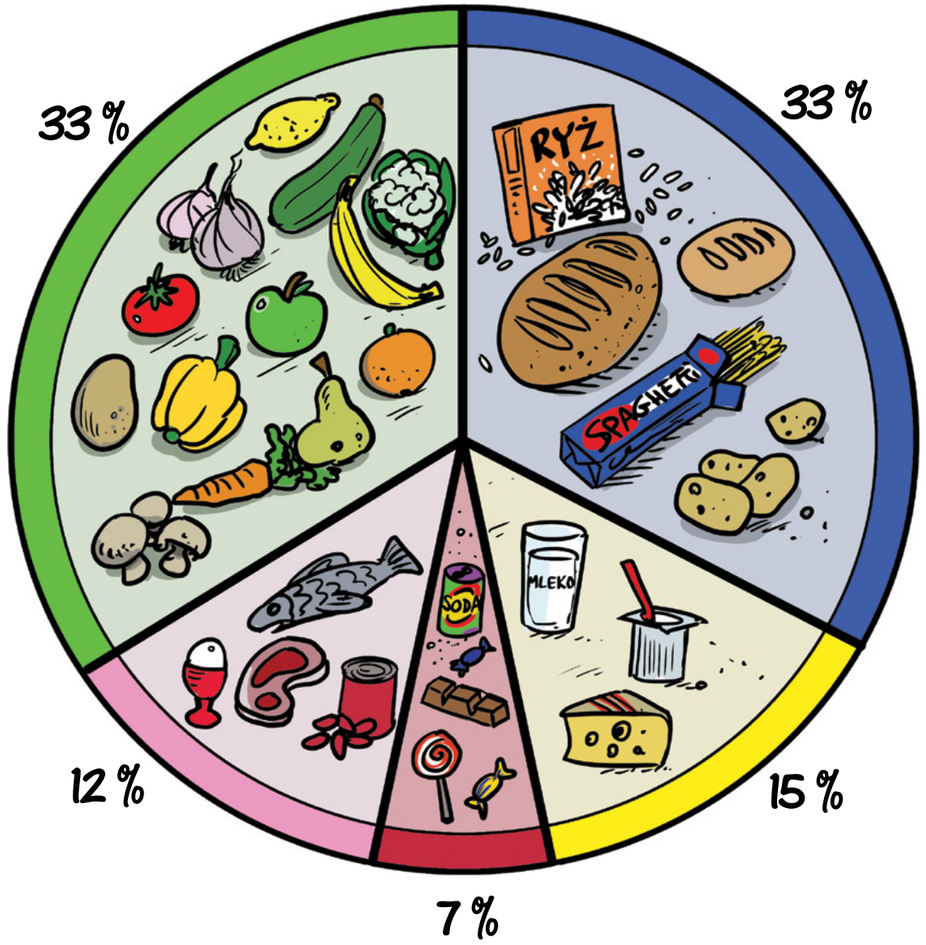
DLACZEGO TAK WAŻNY JEST ZDROWY TRYB ŻYCIA?



JAK DBAĆ O ZDROWIE? WŁAŚCIWA DIETA

Istnieje wiele dowodów na to, że zmiana stylu życia pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



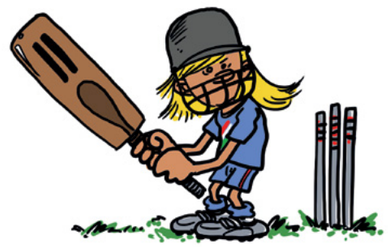
Warto pamiętać o zachowaniu tych proporcji w komponowaniu codziennych posiłków.

JAK DBAĆ O ZDROWIE? DUŻO RUCHU!

Zdrowa dieta musi być wsparta regularnym wysiłkiem fizycznym, który kontroluje poziom kalorii i wagę.

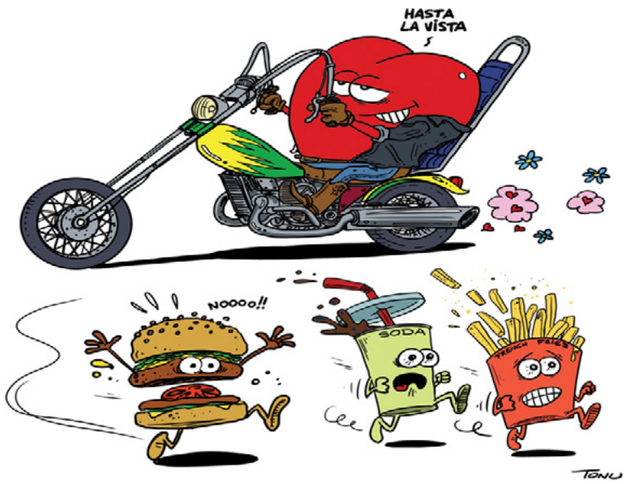
JAK ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ?

- ❑ Wypróbuj różne dyscypliny i wybierz tę, którą lubisz
- ❑ Ustal regularne pory aktywności fizycznej, wpisz sport w swój codzienny kalendarz
- ❑ Spędzaj mniej czasu przed ekranem (telewizora, komputera itd.) a więcej na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Pokonuj drogę do szkoły na piechotę
- ❑ Zamiast windy wybieraj schody
- ❑ Naucz się jeździć na deskorolce, rowerze lub chodź zamiast korzystać z podwiezienia
- ❑ Wyprowadzaj psa wspólnie z rodzicami



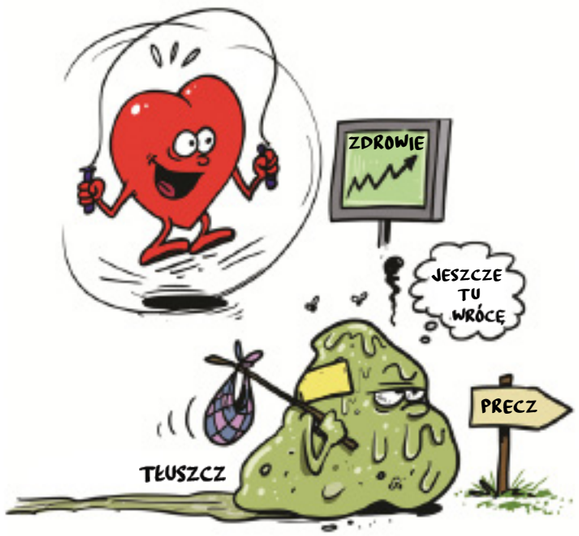
- ❑ Wyłącz telewizor, smartfon lub komputer i spędzaj więcej czasu na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Bądź aktywny/aktywna: **ćwicz co najmniej przez 30 minut dziennie!**
- ❑ Ćwicz z przyjaciółmi

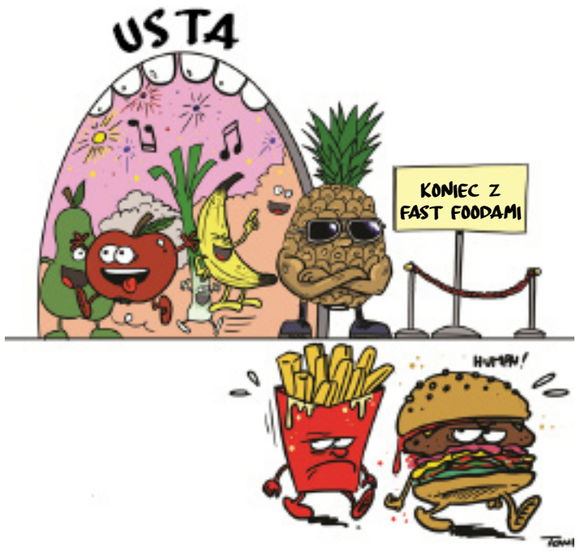
DBAJ O ZDROWIE. IDŹ ZA GŁOSEM SERCA!



Im mniej fast foodów tym niższe ryzyko cukrzycy typu 2

Dzięki aktywności fizycznej twoje serce będzie zdrowe





ZAŁĄCZNIK 1

PLAN KONTROLI CUKRZYCY

wypełnia rodzic lub opiekun prawny

Imię i nazwisko dziecka: .....

Data urodzenia: .....

Imię matki: .....

Imię ojca: .....

Wiek dziecka w chwili diagnozy: .....

Numery kontaktowe

(Należy je wpisać w zalecanej kolejności kontaktu i wskazać, czy jest to numer rodzica, znajomego, czy opiekuna oraz czy jest to numer domowy, czy do pracy. Należy również odnotować, czy dana osoba może zgodnie z prawem podejmować decyzje w sytuacjach nagłych)

	Numer	Nazwisko	Rodzaj relacji	Lokalizacja	Tytuł prawny
1.					
2.					
3.					

Lekarz pierwszego kontaktu:

Nazwisko ..... Telefon .....

Inni pracownicy służby zdrowia:

Nazwisko ..... Telefon .....

Nazwisko ..... Telefon .....

Monitorowanie

Standardowe pory kontroli poziomu cukru:

- ☐ Rano
- ☐ W południe
- ☐ Po południu
- ☐ W nocy
- ☐ Inne: .....
- ☐ Inne: .....

Czy dziecko ma jakieś miejsce, w którym chętniej sprawdza poziom cukru (pomieszczenie klasowe, gabinet szkolny itd.)?

.....

Docelowy przedział poziomu cukru: od ☐ do ☐

Spadek poziomu cukru

Jeżeli poziom cukru spada poniżej ....., należy:

.....

.....

Jeżeli poziom cukru spada poniżej ..... należy zadzwonić do rodziców (nr: .....)

Typowe objawy spadku poziomu cukru to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WZROST POZIOMU CUKRU

Jeżeli poziom cukru wzrasta powyżej ....., należy:

.....

.....

Poziom cukry we krwi wymagający pomiaru ketonów: .....

Jeżeli poziom cukru wzrasta powyżej: ....., należy zadzwonić do rodziców (nr: .....)

Typowe objawy wzrostu poziomu cukru to:

.....

.....

Insulina:

Czy będąc w szkole, dziecko musi przyjmować insulinę? ☐ TAK ☐ NIE

Jeżeli dziecko ma przyjmować insulinę o innej porze, proszę podać godzinę, ilość oraz warunki jej podania:

.....

.....

POSIŁKI

Czy dziecko będzie jadało śniadania/obiady w szkole? ☐ TAK ☐ NIE

Jeżeli tak, czy podawane posiłki będą wymagały zmiany? ☐ TAK ☐ NIE

.....

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jakie są ulubione zajęcia sportowe dziecka?

Czy dziecko będzie uczestniczyło w zajęciach sportowych w szkole? ☐ TAK ☐ NIE

SAMODZIELNA KONTROLA

Należy zaznaczyć X w kolumnie, która najlepiej opisuje zachowanie dziecka:

	Wykonuje samodzielnie	Wykonuje pod kontrolą	Wykonuje z pomocą rodzica	Wykonują rodzice
Nakłuwa palec				
Wkłada pasek do glukometru				
Odczytuje wynik				
Zapisuje wynik				
Dostosowuje posiłki do wyniku				
Dostosowuje dawkę insuliny do wyniku				
Wie, jaką żywność ma ograniczyć				
Potrafi wybrać rodzaj posiłku i jego ilość				
Pomaga w planowaniu posiłków				
Wybiera miejsce wstrzyknięcia insuliny				
Przygotowuje zastrzyk, wybiera miejsce				
Ustala dawkę insuliny				
Wstrzykuje insulinę				
Mierzy ketony				

PRZYJĘCIA, SPECJALNE PRZEKĄSKI I NAPOJE

Czy należy się z Państwem kontaktować przed każdym wydarzeniem? ☐ TAK ☐ NIE

Dodatkowe instrukcje dla szkoły:

NAGŁE PRZYPADKI

Co Państwa zdaniem należy uznać za nagły przypadek?

Jakie działania powinna podjąć szkoła w nagłym przypadku?

Inne życzenia:

(Adaptacja zgodnie z Zaleceniami w sprawie kontroli cukrzycy u dzieci podczas pobytu w szkole - Departament Zdrowia Stanu Vermont)

ZAŁĄCZNIK 2

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z DZIEĆMI Z CUKRZYCĄ W SZKOLE

Mając do czynienia w szkole z dziećmi z cukrzycą, należy uwzględnić poniższe wskazówki. W przypadku dziecka z cukrzycą codzienne, rutynowe czynności obejmują: kontrolę poziomu cukru we krwi oraz godzin posiłku, kontrolę podawanej insuliny oraz ilości aktywności fizycznej. Dlatego każdemu dziecku z cukrzycą należy podczas pobytu w szkole umożliwić:

- Sprawdzanie poziomu cukru we krwi;
- Spożycie dodatkowej dawki cukru w przypadku hipoglikemii;
- Wstrzyknięcie niezbędnej insuliny;
- Spożywanie niezbędnych przekąsek;
- Zjedzenie obiadu o odpowiedniej porze, w czasie pozwalającym na spokojne dokończenie posiłku;
- Swobodny i nieograniczony dostęp do wody i toalety;
- Nieograniczony udział w zajęciach fizycznych (WF) oraz w innych zajęciach pozaszkolnych, w tym także w wycieczkach.

Oprócz tego:

- Zakres samodzielności ucznia w kontroli cukrzycy ustala wspólnie personel szkoły, rodzic/opiekun i, w razie konieczności, prowadzący zespół medyczny.
- Wiek, w którym dziecko potrafi samo przeprowadzać czynności kontrolne, jest sprawą bardzo indywidualną i zróżnicowaną. Należy uszanować możliwości i chęci dziecka do wykonywania takich czynności.
- Skuteczne kontrolowanie cukrzycy podczas pobytu dziecka w szkole wymaga pracy zespołowej dziecka, rodziców/opiekunów, zespołu medycznego oraz samej szkoły.

Wskazówki do przygotowania skutecznego planu kontroli cukrzycy podczas pobytu dziecka w szkole:

- Ustal zasady komunikacji z rodzicami i lekarzem prowadzącym dziecka, określ zasady postępowania w nagłych przypadkach i zapisz wszystkie niezbędne numery kontaktowe.
- Opracuj obowiązujące w szkole zasady i procedury podawania leków i postępowania ze sprzętem, np. z glukometrami i pompami.
- Ustal, jakie konkretne działania ma podejmować personel szkoły w ramach programu kontroli cukrzycy.
- Ustal konkretny plan działania na wypadek epizodów spadku/wzrostu poziomu cukru u dziecka, przewidujący również dostępność odpowiednich przekąsek i leków.
- Sporządź listę leków przyjmowanych przez ucznia, zaznaczając te, które ma przyjąć podczas pobytu w szkole.

CO DO KOGO NALEŻY?

RODZIC/ OPIEKUN

- ❑ Zapewnia sprzęt i leki niezbędne przy niesieniu pomocy medycznej uczniowi.
- ❑ Podaje numery kontaktowe na wypadek wystąpienia sytuacji nagłych.
- ❑ Podaje informacje o porach przyjmowania przekąsek/ posiłków przez ucznia.
- ❑ Informuje szkołę o wszelkich zmianach w planie opieki nad uczniem.

PERSONEL SZKOŁY

- ❑ Na początku roku szkolnego organizuje spotkanie z rodzicami/ opiekunem w celu ustalenia planu kontroli cukrzycy.
- ❑ Pozostaje w kontakcie z rodzicami, aby ustalić rutynowy przebieg dnia dziecka.
- ❑ Upewnia się, że posiada numery kontaktowe do rodziców/ opiekunów.
- ❑ Ustala sytuacje wymagające kontaktu z rodzicami/opiekunami.
- ❑ Wspiera dziecko z cukrzycą podczas pobytu w szkole.
- ❑ Umożliwia dziecku pomiar cukru we krwi o ustalonych porach.
- ❑ Zapewnia dziecku bezpieczne miejsce do wstrzyknięcia insuliny.
- ❑ Zapoznaje się z objawami występującymi przy spadku/ wzroście poziomu cukru we krwi.
- ❑ Wie, jak postępować z dzieckiem, u którego dochodzi do spadku/wzrost cukru we krwi.
- ❑ Upewnia się, że dziecko z hipoglikemią jest pod kontrolą i że nie zostało pozostawione samemu sobie.
- ❑ Zapewnia dziecku nieograniczony dostęp do wody i do toalety.

UCZEŃ

- ❑ Jeżeli to możliwe, sygnalizuje nauczycielowi, że spada mu poziom cukru.
- ❑ Sygnalizuje, że nie czuje się najlepiej.
- ❑ Jeżeli tylko potrafi, sam mierzy poziom cukru i wstrzykuje sobie insulinę zgodnie z planem kontroli cukrzycy.
- ❑ Nosi przy sobie w szkole własny zestaw do kontroli cukrzycy.
- ❑ Nosi przy sobie przekąski na bazie szybko wchłaniających się węglowodanów, na wypadek spadku poziomu cukru we krwi.

AKTYWNOŚCI SZKOLNE POKAZUJĄCE CZYM JEST CUKRZYCA

GRY

- ❑ Gry obrazkowe (na przykład: z rozsypanych obrazków ułóż we właściwej kolejności komiks „Dzień z życia Tomka – chłopca z cukrzycą Typu 1”)
- ❑ Komiksy: (http://www.comiccompany.co.uk/?category=41)

STRONY INTERNETOWE Z MATERIAŁAMI

- http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main
- http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html
- https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf

PLAN ZARZĄDZANIA CUKRZYCĄ W SZKOLE KONSULTOWANY NA POTRZEBY PAKIETU DLA DZIECI:

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- https://www.cdc.gov/features/diabetesinschool/index.html
- http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf

NOTATKI:

NOTATKI:

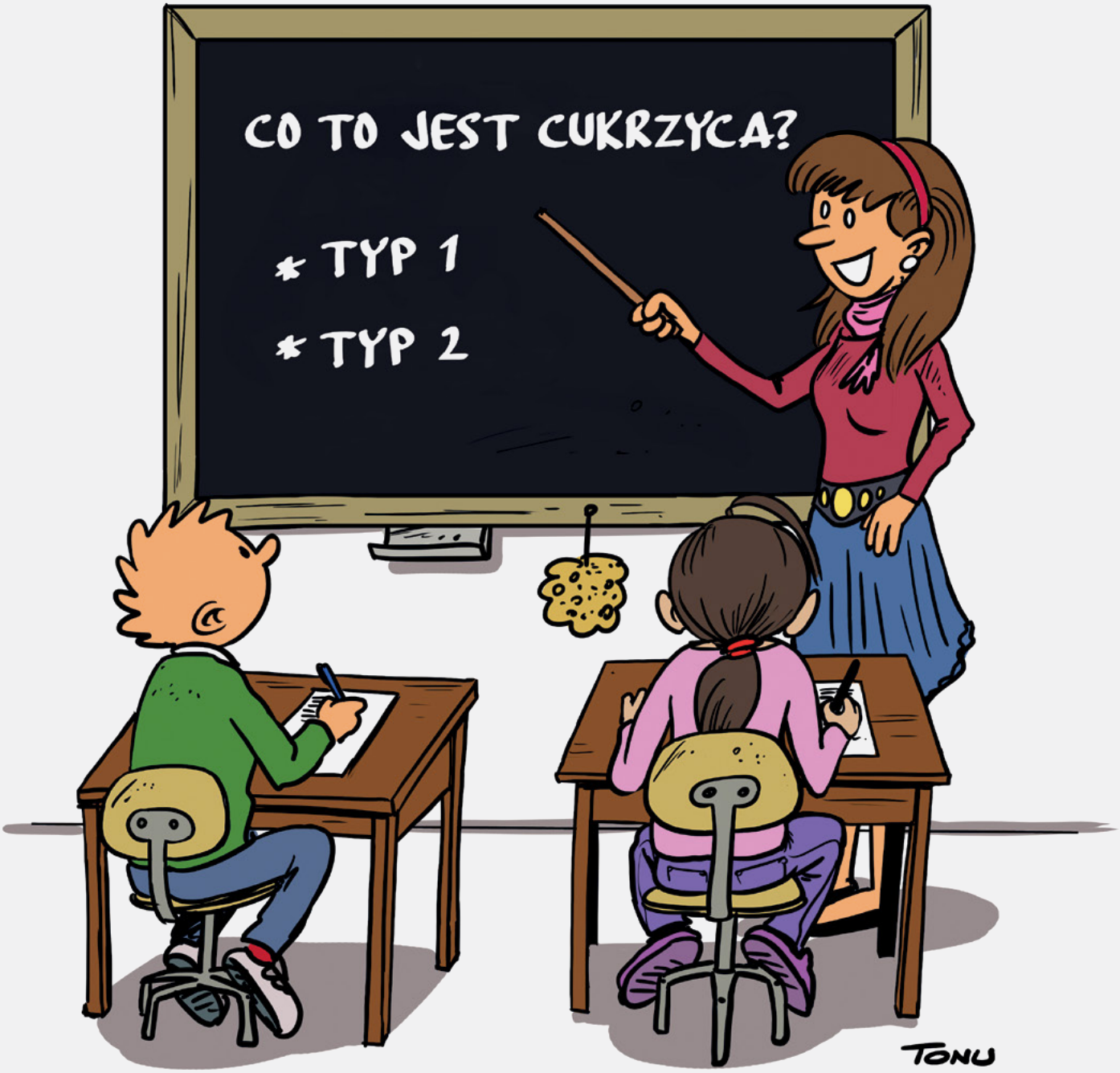
NAUCZYCIELE

NOTATKI:

SAPL.DIA.17.08.1498/A

A project of the
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

Pakiet informacyjny dla RODZICÓW
DZIECI Z CUKRZYCĄ



Materiały informacyjne o cukrzycy dla szkół

Podziękowania:

Materiał powstał we współpracy z Komitetem Doradczym KiDS w składzie:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Sara Webber..

Koordynacja publikacji: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Ilustracje: Frédéric Thonar (Tonu), www.tonu.be

Projekt graficzny: Olivier Jacqmain (Szef Publikacji w IDF)

Patronaty:

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Polska Federacja Edukacji w Diabetologii

Uniwersytet Rzeszowski

KiDS
A project of the International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

Wytyczne:

Niniejszy pakiet ma zostać użyty przy okazji spotkania informacyjnego i nie powinien być rozpowszechniany jako samodzielny materiał. W oparciu o niego szkoły powinny zorganizować program edukacji diabetologicznej.

W przypadku przekładu pakietu na inne języki lub kulturowych adaptacji jego treści prosimy o kontakt z IDF przed wprowadzeniem ewentualnych zmian. Adres: communications@idf.org.

Loga IDF, ISPAD oraz Sanofi powinny pozostać widoczne. Jeżeli nowy partner lokalny wyrazi chęć wsparcia tego projektu, wprowadzenie jego logo wymaga uzyskania zgody IDF.

Będziemy wdzięczni za wszelkie informacje zwrotne na temat wykorzystania materiału oraz za zdjęcia ze spotkań informacyjnych.

Pakiet udostępniany jest nieodpłatnie.

IDF pragnie wyrazić wdzięczność za wsparcie udzielone przez Sanofi w tym projekcie.

International Diabetes Federation SANOFI ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

- ❑ Co to jest cukrzyca?
  Dzień z życia Tomka - chłopca z cukrzycą typu 1
- ❑ Co to jest cukrzyca typu 1?
- ❑ Mity o cukrzycy
- ❑ Jakie informacje jako rodzic mam przekazać personelowi szkolnemu?
- ❑ Co należy wiedzieć o niskim poziomie cukru we krwi?
  Przyczyny, objawy i zasady postępowania
- ❑ Co zrobić, gdy dziecku spada poziom cukru we krwi?
- ❑ Co należy wiedzieć o podwyższonym poziomie cukru we krwi?
  Przyczyny, objawy i zasady postępowania
- ❑ Co zrobić, gdy dziecku rośnie poziom cukru we krwi?
- ❑ Co należy wiedzieć o uprawianiu sportu przy cukrzycy?
- ❑ Jak dobierać zajęcia pozaszkolne?
- ❑ Dlaczego tak ważny jest zdrowy tryb życia?
- ❑ Jak dbać o zdrowie: właściwa dieta, dużo ruchu!

Załączniki

- ❑ Plan kontroli cukrzycy
- ❑ Wskazówki postępowania z dziećmi z cukrzycą w szkole
- ❑ Strony internetowe z materiałami

WPROWADZENIE

W szkole dzieci uczą się czym jest cukrzyca. Poniższy pakiet informacyjny został przygotowany dla rodziców/opiekunów dzieci z cukrzycą typu 1. Pokazuje, w jaki sposób można lepiej dostosować środowisko szkolne do potrzeb takiego dziecka.

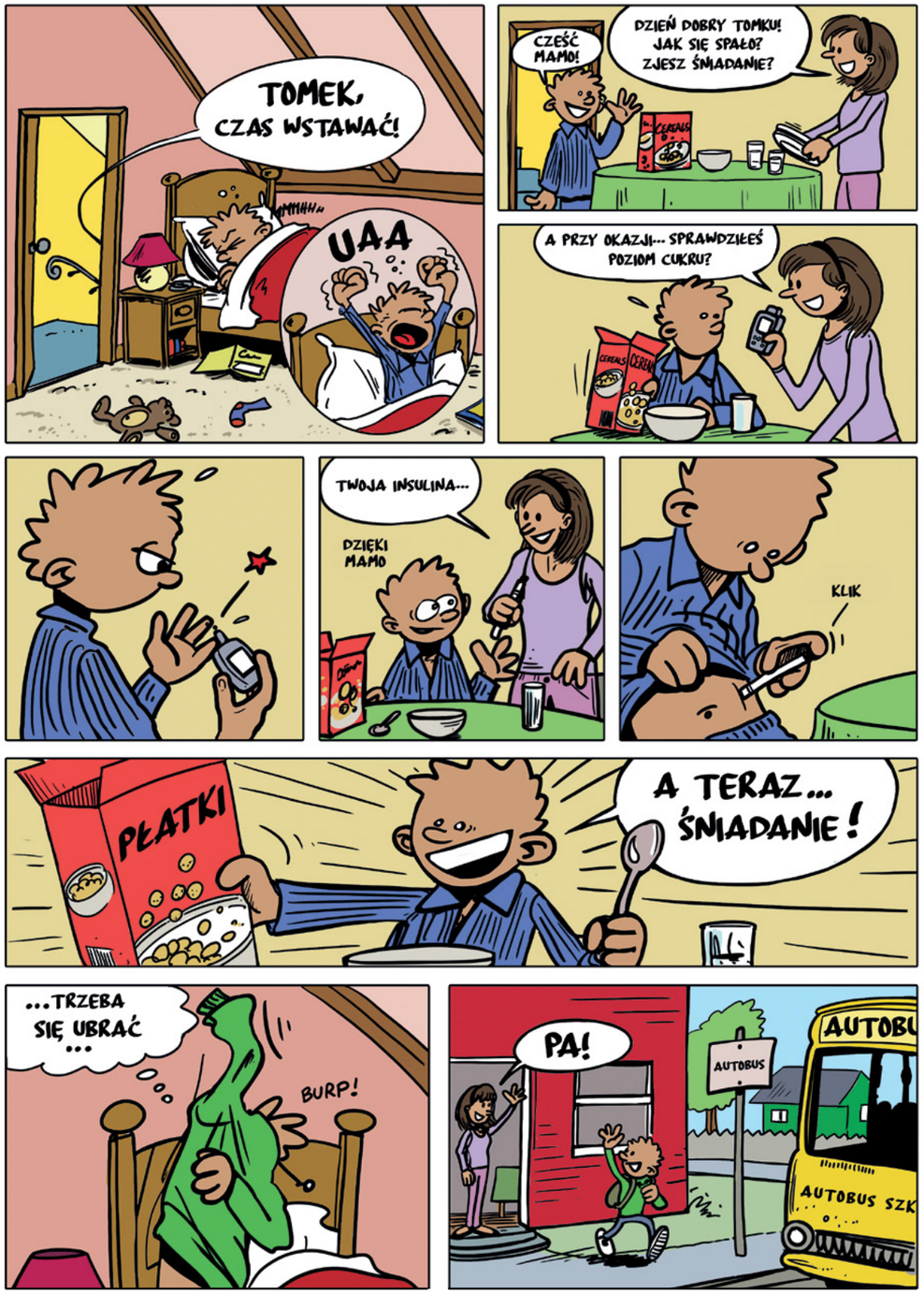
Pakiet nie może zastępować porady specjalistów-diabetologów.

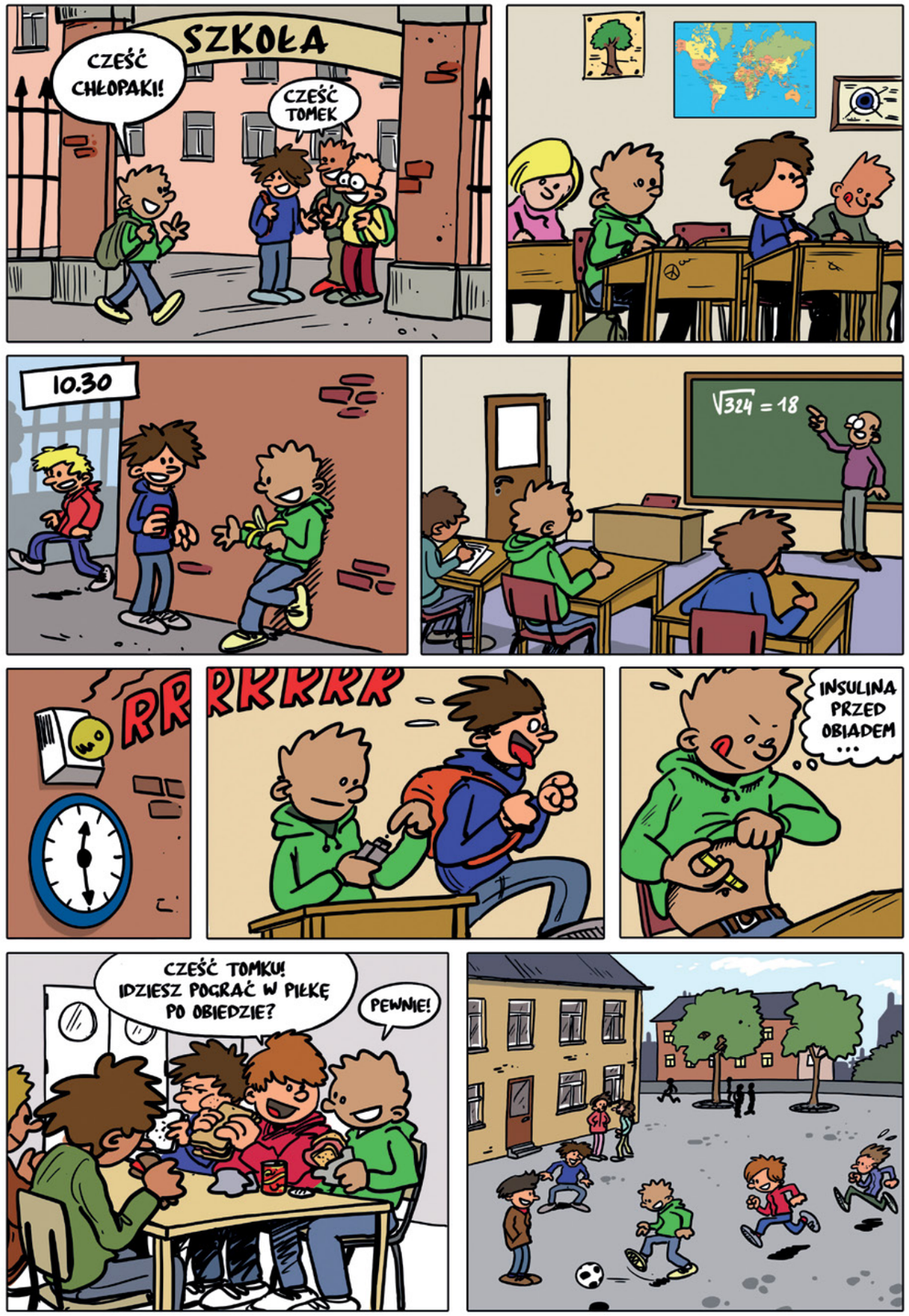
Dlaczego niebieskie kółko?

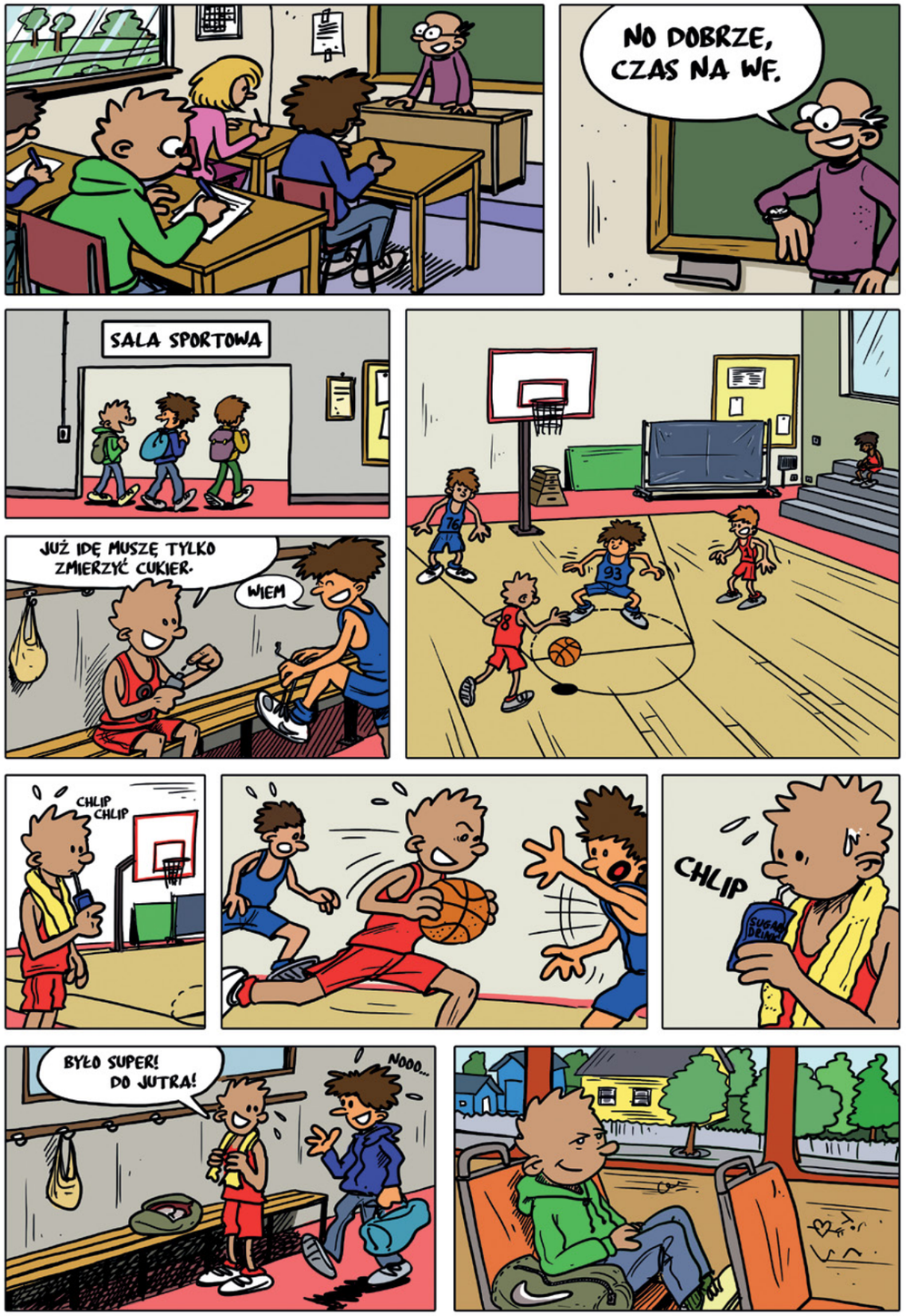
Ikonkę zaprojektowano w ramach apelu o zjednoczenie się w walce z cukrzycą. To symbol poparcia dla rezolucji cukrzycowej ONZ. Kolor niebieski symbolizuje niebo. Jest to również kolor flagi ONZ.

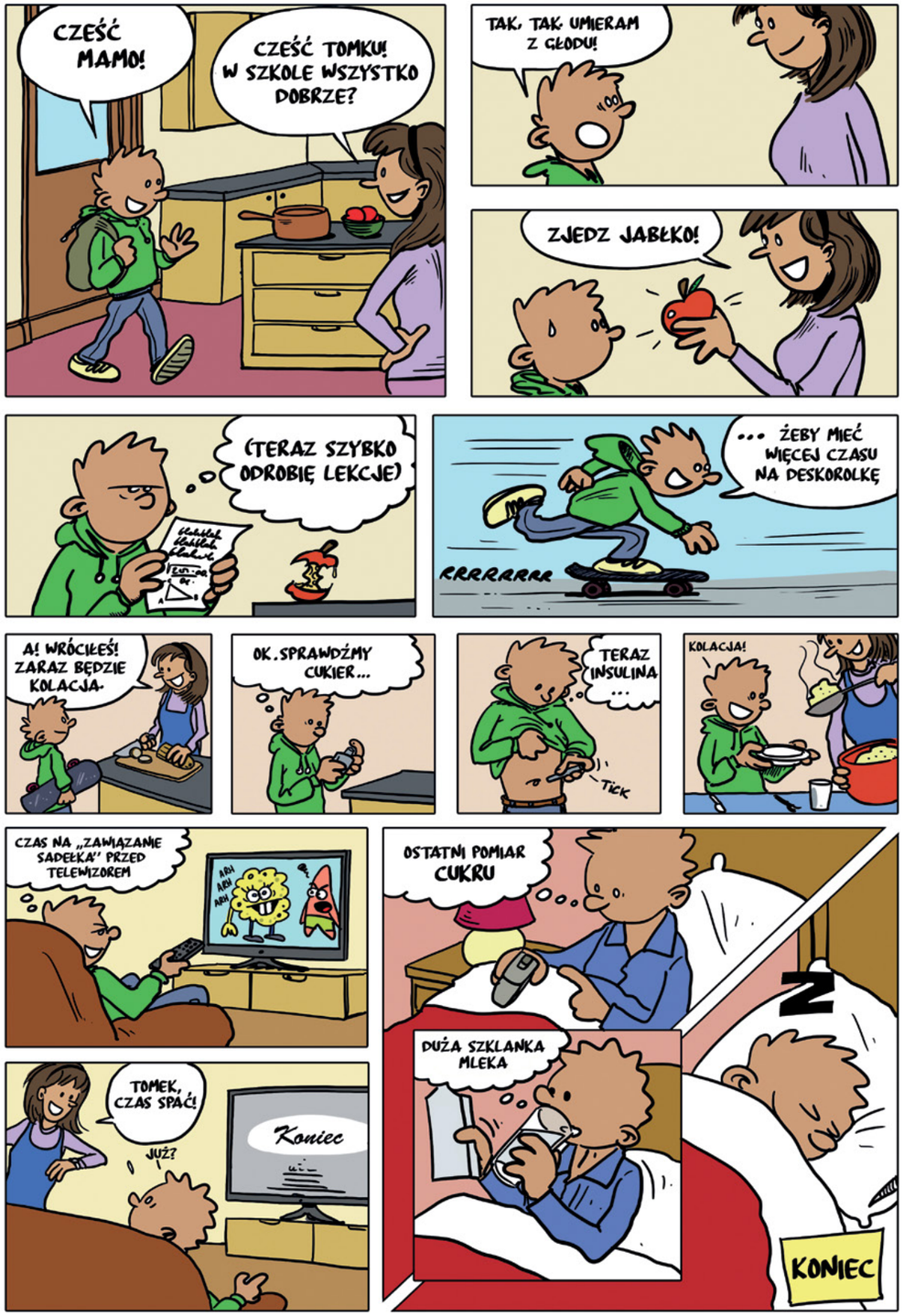
CO TO JEST CUKRZYCA?

Dzień z życia Tomka – chłopca z cukrzycą typu 1






NO DOBRZE, CZAS NA WF.
SALA SPORTOWA
JUŻ IDĘ MUSZĘ TYLKO ZMIERZYĆ CUKIER.
WIEM
CHLIP CHLIP
CHLIP
BYŁO SUPER! DO JUTRA!
NOOO...


CZEŚĆ MAMO!
CZEŚĆ TOMKU! W SZKOLE WSZYSTKO DOBRZE?
TAK, TAK, UMIERAM Z GŁODU!
ZJEDZ JABŁKO!
(TERAZ SZYBKO ODROBIĘ LEKCJE)
... ŻEBY MIEĆ WIĘCEJ CZASU NA DESKOROLKĘ
RRRRRRRR
A! WRÓCIŁEŚ! ZARAZ BĘDZIE KOLACJA.
OK. SPRAWDŹMY CUKIER...
TERAZ INSULINA ...
TICK
KOLACJA!
CZAS NA „ZAWIĄZANIE SADEŁKA" PRZED TELEWIZOREM
TOMEK, CZAS SPAĆ!
JUŻ?
Koniec
OSTATNI POMIAR CUKRU
DUŻA SZKLANKA MLEKA
KONIEC

CO TO JEST CUKRZYCA TYPU 1?

Cukrzyca typu 1 jest diagnozowana wówczas, gdy trzustka przestaje produkować insulinę. Jest to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że własny układ odpornościowy atakuje trzustkę, niszcząc komórki wytwarzające insulinę. Z tego powodu organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu cukru we krwi.

Cukrzyca może się rozwinąć u dziecka w każdym wieku, także u niemowlaka lub raczkującego malucha. Cukrzyca typu 1 często rozwija się szybko i jeżeli nie zostanie wcześnie zdiagnozowana, może zagrażać życiu.

MITY O CUKRZYCY

Quiz – Prawda czy fałsz?

Prawda czy fałsz? Cukrzyca pojawia się, gdy jemy za dużo cukru

FAŁSZ: Dzieci chorują na cukrzycę typu 1 ponieważ ich organizm przestaje produkować insulinę. Przyczyną cukrzycy nie jest spożywanie zbyt dużej ilości cukru. W przypadku cukrzycy typu 2 ten czynnik może mieć znaczenie, ponieważ spożywanie zbyt dużej ilości cukru (lub żywności zawierającej cukier, np. cukierków czy napojów gazowanych) może prowadzić do tycia, a przyrost wagi może powodować cukrzycę typu 2.

Prawda czy fałsz? Cukrzycy nie powinni uprawiać sportu

FAŁSZ: Sport jest ważny dla każdego dziecka, z cukrzycą czy bez. Aktywność fizyczna daje wiele korzyści. Pozwala dziecku zachować zdrowie i sprawność oraz równoważy poziom cukru we krwi.

Prawda czy fałsz? Cukrzycą można się zarazić

FAŁSZ: Cukrzyca nie jest chorobą zakaźną, więc nie można się nią zarazić.

Prawda czy fałsz? Dzieci z cukrzycą nie mogą nigdy jeść słodyczy

FAŁSZ: Dzieci chorujące na cukrzyce mogą jeść słodycze w ramach zrównoważonej i zdrowej diety. Podobnie jak każdy z nas, chory na cukrzycę nie powinien jeść zbyt dużo słodyczy, które niszczą zęby i nie zawierają zbyt wielu witamin i minerałów.

JAKIE INFORMACJE JAKO RODZIC MAM PRZEKAZAĆ PERSONELOWI SZKOLNEMU?

DZIECKO Z CUKRZYCĄ TYPU I...

...powinno zjadać obiad o określonej porze i mieć czas, aby spokojnie dokończyć posiłek

...ma regularnie mierzyć poziom cukru we krwi

...powinno mieć swobodny i nieograniczony dostęp do wody i toalety

...może potrzebować przekąski poza wyznaczonymi porami posiłków

...musi wstrzykiwać sobie insulinę w bezpiecznym miejscu i o zaleconej porze

...czasami może odczuwać spadek cukru, czyli hipoglikemię, którą należy kontrolować

...może uczestniczyć we wszystkich zajęciach sportowych (WF) i w zajęciach pozaszkolnych (wycieczki, obozy, wizyty itd.)

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O NISKIM POZIOMIE CUKRU WE KRWI?

Hipoglikemia, czyli niski poziom cukru we krwi

PRZYCZYNY:

Cukier we krwi może spadać z powodu:

- Zbyt dużej ilości insuliny we krwi
- Zbyt małej ilości węglowodanów
- Nieplanowanych zajęć fizycznych i aktywności
- Przegapienia lub opóźnienia posiłku/przekąski

OBJAWY

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU SPADA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak postępować w przypadku hipoglikemii/ niskiego poziomu cukru we krwi?

Kiedy dochodzi do hipoglikemii należy działać szybko:

Poproś dziecko o zmierzenie poziomu cukru, jeśli ma przy sobie glukometr

Dziecko powinno jak najszybciej zjeść szybko wchłaniające się węglowodany
(zob. następna strona)

Wysłuchaj dziecka. Nie ignoruj jego potrzeb ani zaniepokojenia jego kolegów.

DZIECKO POWINNO NASTĘPNIE SPOŻYĆ ZAPLANOWANĄ PRZEKĄSKĘ LUB POSIŁEK

Zwróć uwagę na stan przytomności dziecka. Jeżeli dziecko jest nieprzytomne, nie wkładaj mu jedzenia do buzi. Natychmiast wezwij pomoc medyczną.

Dopilnuj, by w stanie hipoglikemii dziecko znajdowało się pod kontrolą do czasu aż poziom cukru się ustabilizuje.

Po 15 minutach należy ponownie sprawdzić poziom cukru.

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU SPADA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak postępować w przypadku hipoglikemii/ niskiego poziomu cukru we krwi?

Po 10-15 minutach poproś dziecko aby ponownie sprawdziło poziom cukru. Jeżeli jego poziom jest nadal niski, powtórz kurację.

RODZICE DZIECI Z CUKRZYCĄ

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O PODWYŻSZONYM POZIOMIE CUKRU WE KRWI?

Hiperglikemia czyli podwyższony poziom cukru we krwi

PRZYCZYNY

Poziom cukru we krwi może rosnąć z powodu:

Zbyt małej ilości insuliny we krwi

Spożycia zbyt dużej ilości węglowodanów

Stresu spowodowanego chorobą (na przykład przeziębieniem lub grypą)

Stresu/niepokoju z innych przyczyn (na przykład w związku z konfliktami w rodzinie lub sprawdzianami)

OBJAWY

DUŻE PRAGNIENIE

CZĘSTE ODDAWANIE MOCZU

PODENERWOWANIE

BÓL BRZUCHA

CO ZROBIĆ, GDY DZIECKU ROŚNIE POZIOM CUKRU WE KRWI?

Jak radzić sobie z podwyższonym poziomem cukru?

Jak postępować, gdy rośnie poziom cukru we krwi?

Dziecku z podwyższonym poziomem cukru należy zalecić, aby:

Piło dużo wody, żeby się nie odwodniło

Sprawdziło poziom cukru i powtórzyło pomiar za około 2 godziny

Jeżeli poziom cukru jest wysoki (15 mmol/l lub 270 mg/l) należy skontaktować się z pielęgniarką szkolną lub rodzicami, którzy będą zasięgać dalszych porad

UWAGA:

Jeżeli w ciągu kilku dni sytuacja się powtórzy, należy zgłosić ten fakt prowadzącemu dziecko zespołowi diabetologicznemu.

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O UPRAWIANIU SPORTU PRZY CUKRZYCY?

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych czynników kontroli cukrzycy.
Po uwzględnieniu kilku szczególnych potrzeb dziecko z cukrzycą może brać udział we wszystkich dostępnych w szkole zajęciach sportowych.

Czas i intensywność aktywności fizycznej wpływa na poziom cukru we krwi. Aby unikać epizodów spadku cukru, dziecko z cukrzycą może przed, w trakcie lub po zakończeniu ćwiczeń potrzebować dodatkowej przekąski.

Wszyscy uczniowie z cukrzycą powinni być wyposażeni w Pakiet hipoglikemiczny (zob. instrukcje w załączniku)

Jeżeli u dziecka pojawiają się objawy spadku cukru lub ma uczestniczyć w zajęciach sportowych trwających dłużej niż 40-45 minut, powinno wcześniej sprawdzić poziom cukru we krwi.

JAK DOBIERAĆ ZAJĘCIA POZASZKOLNE?

Mogę brać udział we wszystkich zajęciach pozaszkolnych. Mój nauczyciel powinien jak najszybciej poinformować o nich rodziców i włączyć ich w planowanie, szczególnie jeżeli będę nocować poza domem.

Zabieram ze sobą:

- ❑ pakiet cukrzycowy, z glukometrem, insuliną oraz źródłem cukru
- ❑ przekąskę lub napój z szybko wchłaniającymi się węglowodanami na wypadek hipoglikemii
- ❑ dodatkowe przekąski na wypadek, gdyby obiad się opóźniał lub gdybyśmy uprawiali więcej sportu niż zazwyczaj
- ❑ butelkę wody

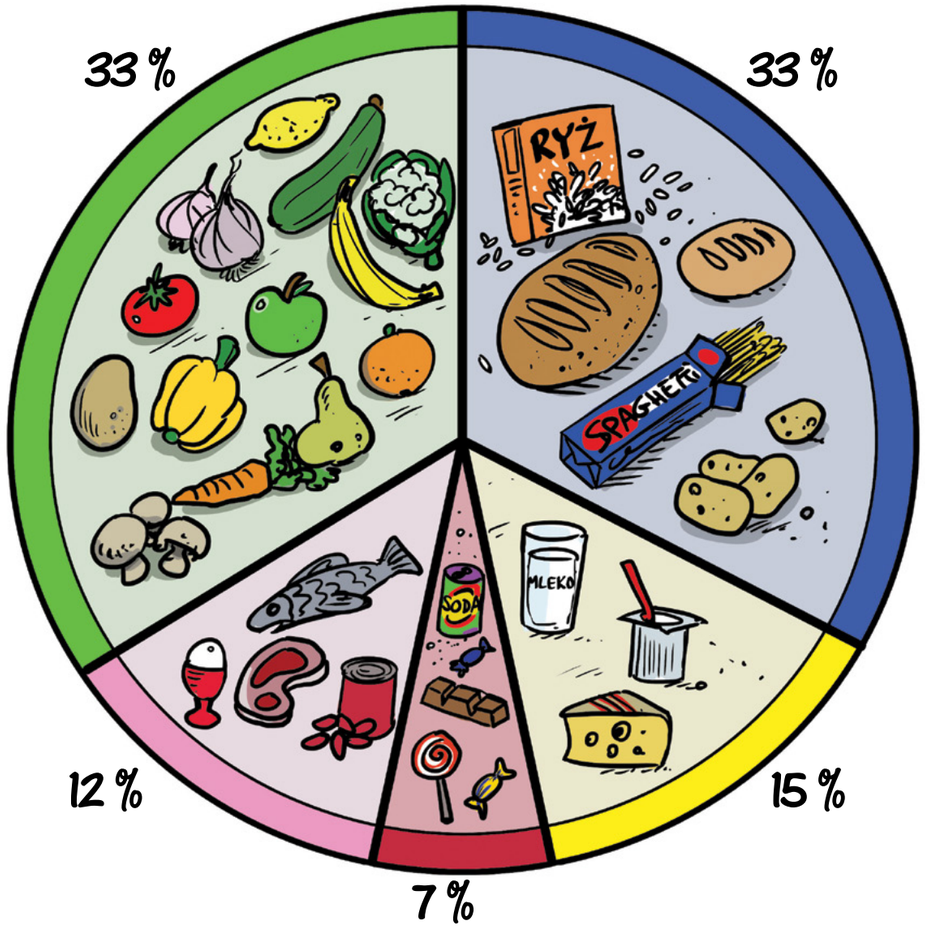
Jeżeli będę nocować poza domem to muszę mieć warunki aby móc samemu wstrzyknąć sobie insulinę lub rodzice ustalą kto mi ją poda.

DLACZEGO TAK WAŻNY JEST ZDROWY TRYB ŻYCIA?

JAK DBAĆ O ZDROWIE? WŁAŚCIWA DIETA

Istnieje wiele dowodów na to, że zmiana stylu życia pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



Warto pamiętać o zachowaniu tych proporcji w komponowaniu codziennych posiłków.

JAK DBAĆ O ZDROWIE? DUŻO RUCHU!

Zdrowa dieta musi być wsparta regularnym wysiłkiem fizycznym, który kontroluje poziom kalorii i wagę.

JAK ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ?

- ❑ Wypróbuj różne dyscypliny i wybierz tę, którą lubisz
- ❑ Ustal regularne pory aktywności fizycznej, wpisz sport w swój codzienny kalendarz
- ❑ Spędzaj mniej czasu przed ekranem (telewizora, komputera itd.) a więcej na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Pokonuj drogę do szkoły na piechotę
- ❑ Zamiast windy wybieraj schody
- ❑ Naucz się jeździć na deskorolce, rowerze lub chodź zamiast korzystać z podwiezienia
- ❑ Wyprowadzaj psa wspólnie z rodzicami

- ❑ Wyłącz telewizor, smartfon lub komputer i spędzaj więcej czasu na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Bądź aktywny/aktywna: **ćwicz co najmniej 30 minut dziennie!**
- ❑ Ćwicz z przyjaciółmi

ZAŁĄCZNIK 1

PLAN KONTROLI CUKRZYCY

Wypełnia rodzic lub opiekun prawny

Imię i nazwisko dziecka: .....

Data urodzenia: .....

Imię matki: .....

Imię ojca: .....

Wiek dziecka w chwili diagnozy: .....

Numery kontaktowe

(Należy wpisać numery w zalecanej kolejności kontaktu i wskazać, czy jest to numer rodzica, znajomego, czy opiekuna oraz czy jest to numer domowy, czy do pracy. Należy również odnotować, czy dana osoba może zgodnie z prawem podejmować decyzje w sytuacjach nagłych).

	Numer	Nazwisko	Rodzaj relacji	Lokalizacja	Tytuł prawny
1.					
2.					
3.					

Lekarz pierwszego kontaktu:

Nazwisko ..... Telefon .....

Inni pracownicy służby zdrowia:

Nazwisko ..... Telefon .....

Nazwisko ..... Telefon .....

MONITOROWANIE:

Standardowe pory kontroli poziomu cukru:

- ☐ Rano
- ☐ W południe
- ☐ Po południu
- ☐ W nocy
- ☐ Inne: .....
- ☐ Inne: .....

Czy dziecko ma jakieś miejsce, w którym chętniej sprawdza poziom cukru (pomieszczenie klasowe, gabinet lekarski itd.)?

.....

Docelowy przedział poziomu cukru: od ..... do .....

SPADEK POZIOMU CUKRU

Jeżeli poziom cukru spada poniżej ....., należy:

.....

.....

Jeżeli poziom cukru spada poniżej ....., należy zadzwonić do rodziców (nr .....)

Typowe objawy spadku poziomu cukru to:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WZROST POZIOMU CUKRU:

Jeżeli poziom cukru wzrasta powyżej ....., należy:

.....

.....

Poziom cukry we krwi wymagający pomiaru ketonów: .....

Jeżeli poziom cukru wzrasta powyżej ..... należy zadzwonić do rodziców (nr .....)

Typowe objawy wzrostu poziomu cukru to:

.....

.....

Insulina:

Czy będąc w szkole, dziecko musi przyjmować insulinę? ☐ TAK ☐ NIE

Jeżeli dziecko ma przyjmować insulinę o innej porze, proszę podać godzinę, ilość oraz warunki jej podania:

.....

.....

POSIŁKI

Czy dziecko będzie jadało śniadania/obiady w szkole? ☐ TAK ☐ NIE

Jeżeli tak, czy podawane posiłki będą wymagały zmiany? ☐ TAK ☐ NIE

.....

.....

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jakie są ulubione zajęcia sportowe dziecka?

.....

Czy dziecko będzie uczestniczyło w zajęciach sportowych w szkole? ☐ TAK ☐ NIE

SAMODZIELNA KONTROLA

Please put an X w kolumnie, która najlepiej opisuje zachowanie dziecka:

	Wykonuje samodzielnie	Wykonuje pod kontrolą	Wykonuje z pomocą rodzica	Wykonują rodzice
Nakłuwa palec				
Wkłada pasek do glukometru				
Odczytuje wynik				
Zapisuje wynik				
Dostosowuje posiłki do wyniku				
Dostosowuje dawkę insuliny do wyniku				
Wie, jaką żywność ma ograniczyć				
Potrafi wybrać rodzaj posiłku i jego ilość				
Pomaga w planowaniu posiłków				
Wybiera miejsce wstrzyknięcia insuliny				
Przygotowuje zastrzyk, wybiera miejsce				
Ustala dawkę insuliny				
Wstrzykuje insulinę				
Mierzy ketony				

PRZYJĘCIA, SPECJALNE PRZEKĄSKI I NAPOJEE

Czy należy się z Wami kontaktować przed każdym wydarzeniem? ☐ TAK ☐ NIE

Dodatkowe instrukcje dla szkoły:

.....

.....

.....

NAGŁE PRZYPADKI

Co Waszym zdaniem należy uznać za nagły przypadek?

.....

.....

Jakie działania szkoła ma podjąć w nagłym przypadku?

.....

.....

Inne życzenia:

.....

.....

.....

(Adaptacja zgodnie z Zaleceniami w sprawie kontroli cukrzycy u dzieci podczas pobytu w szkole - Departament Zdrowia Stanu Vermont)

ZAŁĄCZNIK 2

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z DZIEĆMI Z CUKRZYCĄ W SZKOLE

Mając do czynienia w szkole z dziećmi z cukrzycą, należy uwzględnić poniższe wskazówki. W przypadku dziecka z cukrzycą codzienne, rutynowe czynności obejmują: kontrolę poziomu cukru we krwi oraz godzin posiłku, kontrolę podawanej insuliny oraz ilości aktywności fizycznej. Dlatego każdemu dziecku z cukrzycą należy podczas pobytu w szkole umożliwić:

- Sprawdzanie poziomu cukru we krwi;
- Spożycie dodatkowej dawki cukru w przypadku hipoglikemii;
- Wstrzyknięcie niezbędnej insuliny;
- Spożywanie niezbędnych przekąsek;
- Zjedzenie obiadu o odpowiedniej porze, w czasie pozwalającym na spokojne dokończenie posiłku;
- Swobodny i nieograniczony dostęp do wody i toalety;
- Nieograniczony udział w zajęciach fizycznych (WF) oraz w innych zajęciach pozaszkolnych, w tym także w wycieczkach.

Oprócz tego:

- Zakres samodzielności ucznia w kontroli cukrzycy ustala wspólnie personel szkoły, rodzic/opiekun i, w razie konieczności, prowadzący zespół medyczny.
- Wiek, w którym dziecko potrafi samo przeprowadzać czynności kontrolne, jest sprawą bardzo indywidualną i zróżnicowaną. Należy uszanować możliwości i chęci dziecka do wykonywania takich czynności.
- Skuteczne kontrolowanie cukrzycy podczas pobytu dziecka w szkole wymaga pracy zespołowej dziecka, rodziców/opiekunów, zespołu medycznego oraz samej szkoły.

Wskazówki do przygotowania skutecznego planu kontroli cukrzycy podczas pobytu dziecka w szkole:

- Ustal zasady komunikacji z rodzicami i lekarzem prowadzącym dziecka, określ zasady postępowania w nagłych przypadkach i zapisz wszystkie niezbędne numery kontaktowe.
- Opracuj obowiązujące w szkole zasady i procedury podawania leków i postępowania ze sprzętem, np. z glukometrami i pompami.
- Ustal, jakie konkretne działania ma podejmować personel szkoły w ramach programu kontroli cukrzycy.
- Ustal konkretny plan działania na wypadek epizodów spadku/wzrostu poziomu cukru u dziecka, przewidujący również dostępność odpowiednich przekąsek i leków.
- Sporządź listę leków przyjmowanych przez ucznia, zaznaczając te, które ma przyjąć podczas pobytu w szkole.

CO DO KOGO NALEŻY?

RODZIC/ OPIEKUN

- ❑ Zapewnia sprzęt i leki niezbędne przy niesieniu pomocy medycznej uczniowi.
- ❑ Podaje numery kontaktowe na wypadek wystąpienia sytuacji nagłych.
- ❑ Podaje informacje o porach przyjmowania przekąsek/posiłków przez ucznia.
- ❑ Informuje szkołę o wszelkich zmianach w planie opieki nad uczniem.

PERSONEL SZKOŁY

- ❑ Na początku roku szkolnego organizuje spotkanie z rodzicami/ opiekunem w celu ustalenia planu kontroli cukrzycy.
- ❑ Pozostaje w kontakcie z rodzicami, aby ustalić rutynowy przebieg dnia dziecka.
- ❑ Upewnia się, że posiada numery kontaktowe do rodziców/ opiekunów.
- ❑ Ustala sytuacje wymagające kontaktu z rodzicami/ opiekunami.
- ❑ Wspiera dziecko z cukrzycą podczas pobytu w szkole.
- ❑ Pozwala dziecku na pomiar cukru we krwi o ustalonych porach.
- ❑ Zapewnia dziecku bezpieczne miejsce do wstrzyknięcia insuliny.
- ❑ Zapoznaje się z objawami występującymi przy spadku/ wzroście poziomu cukru we krwi.
- ❑ Wie jak postępować z dzieckiem, u którego dochodzi do spadku/wzrost cukru we krwi.
- ❑ Upewnia się, że dziecko z hipoglikemią jest pod kontrolą i że nie jest pozostawione samemu sobie.
- ❑ Zapewnia dziecku nieograniczony dostęp do wody i do toalety.

UCZEŃ

- ❑ Jeżeli to możliwe, sygnalizuje nauczycielowi, że spada mu poziom cukru.
- ❑ Sygnalizuje, że nie czuje się najlepiej.
- ❑ Jeżeli tylko potrafi, sam mierzy poziom cukru i wstrzykuje sobie insulinę zgodnie z planem kontroli cukrzycy.
- ❑ Nosi przy sobie w szkole własny zestaw do kontroli cukrzycy.
- ❑ Nosi przy sobie przekąski na bazie szybko wchłaniających się węglowodanów, na wypadek spadku poziomu cukru we krwi.

STRONY INTERNETOWE Z MATERIAŁAMI

- ❑ http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main
- ❑ http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html
- ❑ https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf

PLAN ZARZĄDZANIA CUKRZYCĄ W SZKOLE KONSULTOWANY NA POTRZEBY PAKIETU DLA DZIECI:

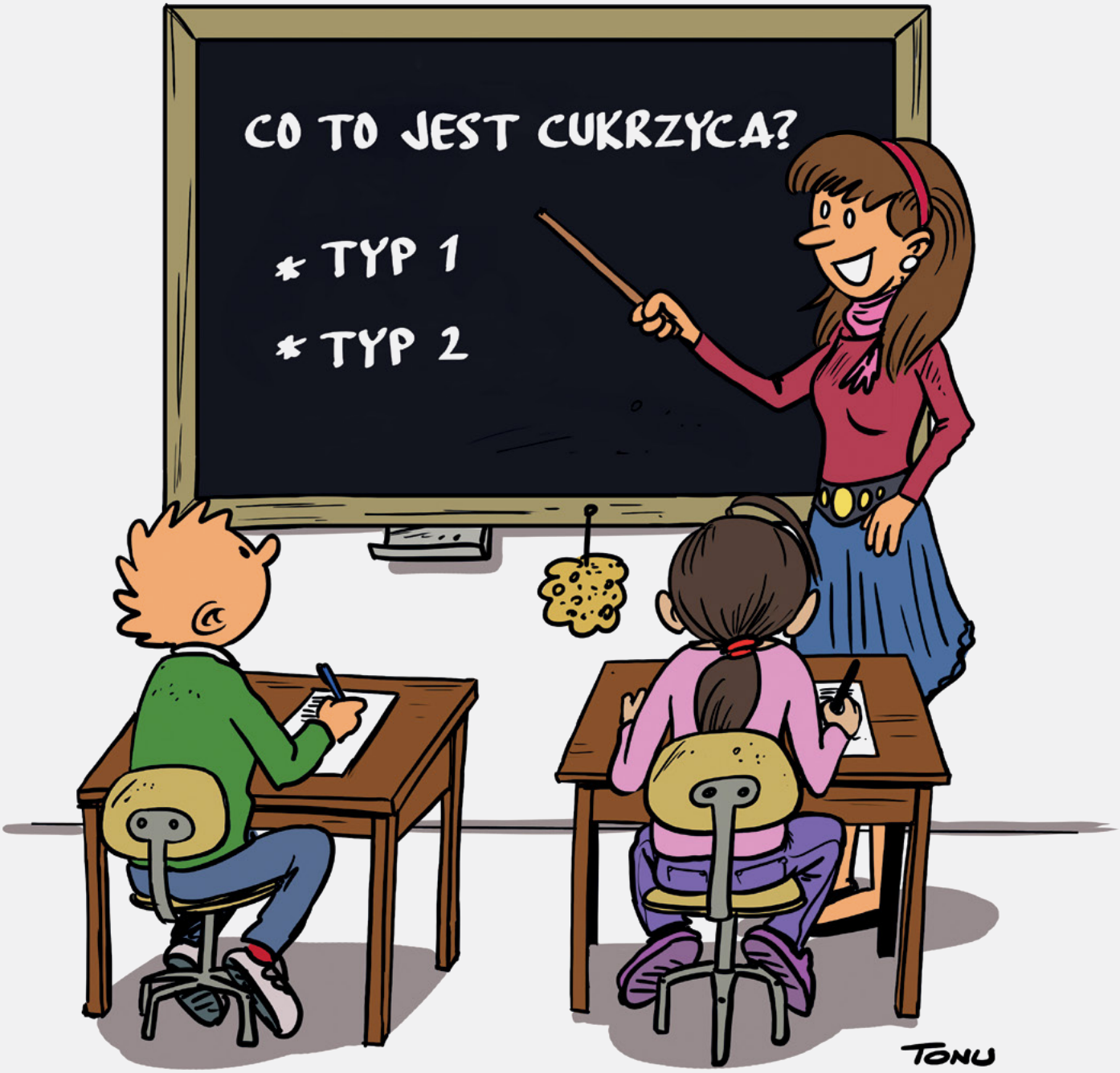
- ❑ http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- ❑ https://www.cdc.gov/features/diabetesinschool/index.html
- ❑ http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf

SAPL.DIA.17.08.1498/A

KiDS

A project of the
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

PAKIET INFORMACYJNY
DLA RODZICÓW



Materiały informacyjne o cukrzycy dla szkół

Podziękowania:

Materiał powstał we współpracy z Komitetem Doradczym KiDS w składzie:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Sara Webber..

Koordynacja publikacji: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Ilustracje: Frédéric Thonar (Tonu), www.tonu.be

Projekt graficzny: Olivier Jacqmain (Szef Publikacji w IDF)

Patronaty:

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Polska Federacja Edukacji w Diabetologii

Uniwersytet Rzeszowski

Wytyczne:

Niniejszy pakiet ma zostać użyty przy okazji spotkania informacyjnego i nie powinien być rozpowszechniany jako samodzielny materiał. W oparciu o niego szkoły powinny zorganizować program edukacji diabetologicznej.

W przypadku przekładu pakietu na inne języki lub kulturowych adaptacji jego treści prosimy o kontakt z IDF przed wprowadzeniem ewentualnych zmian. Adres: communications@idf.org.

Loga IDF, ISPAD oraz Sanofi powinny pozostać widoczne. Jeżeli nowy partner lokalny wyrazi chęć wsparcia tego projektu, wprowadzenie jego logo wymaga uzyskania zgody IDF.

Będziemy wdzięczni za wszelkie informacje zwrotne na temat wykorzystania materiału oraz za zdjęcia ze spotkań informacyjnych.

Pakiet udostępniany jest nieodpłatnie.

IDF pragnie wyrazić wdzięczność za wsparcie udzielone przez Sanofi w tym projekcie.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

- ❑ Co to jest cukrzyca?
  Dzień z życia Tomka - chłopca z cukrzycą typu 1
- ❑ Co to jest cukrzyca typu 1?
- ❑ Co to jest cukrzyca typu 2?
- ❑ Dlaczego należy zapobiegać cukrzycy i ją kontrolować?
- ❑ Dlaczego tak ważny jest zdrowy tryb życia?
- ❑ Jak dbać o zdrowie: właściwa dieta, dużo ruchu!
- ❑ Strony internetowe z materiałami

WPROWADZENIE

Poniższy pakiet materiałów KiDS pokazuje, w jaki sposób lepiej dostosować środowisko szkolne do potrzeb dzieci z cukrzycą. Jest to narzędzie uświadamiające i informacyjne stworzone po to, aby pokazać, czym jest cukrzyca. Pakiet ma wyłącznie charakter informacyjny.

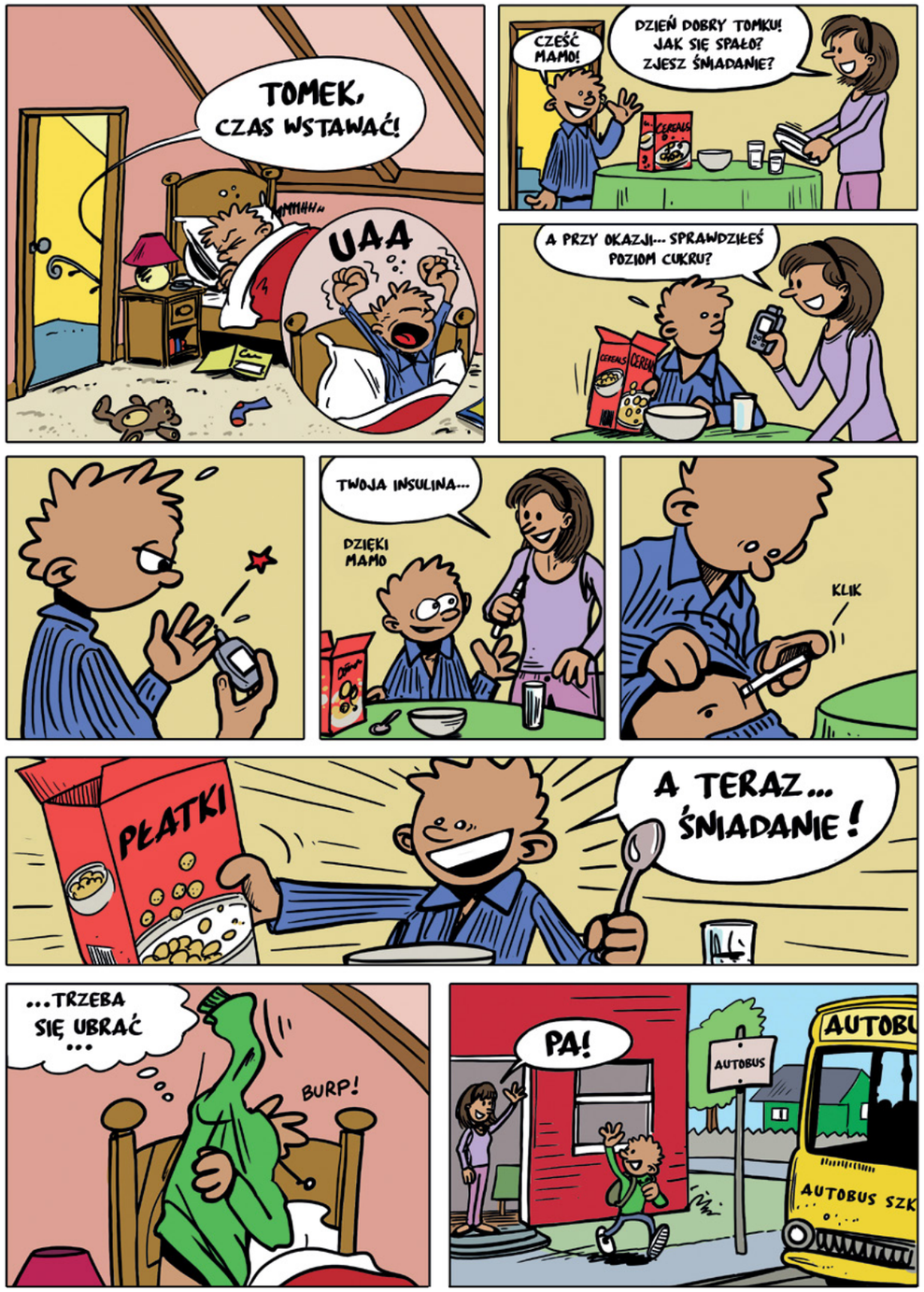
Pakiet nie może zastępować porady specjalistów-diabetologów.

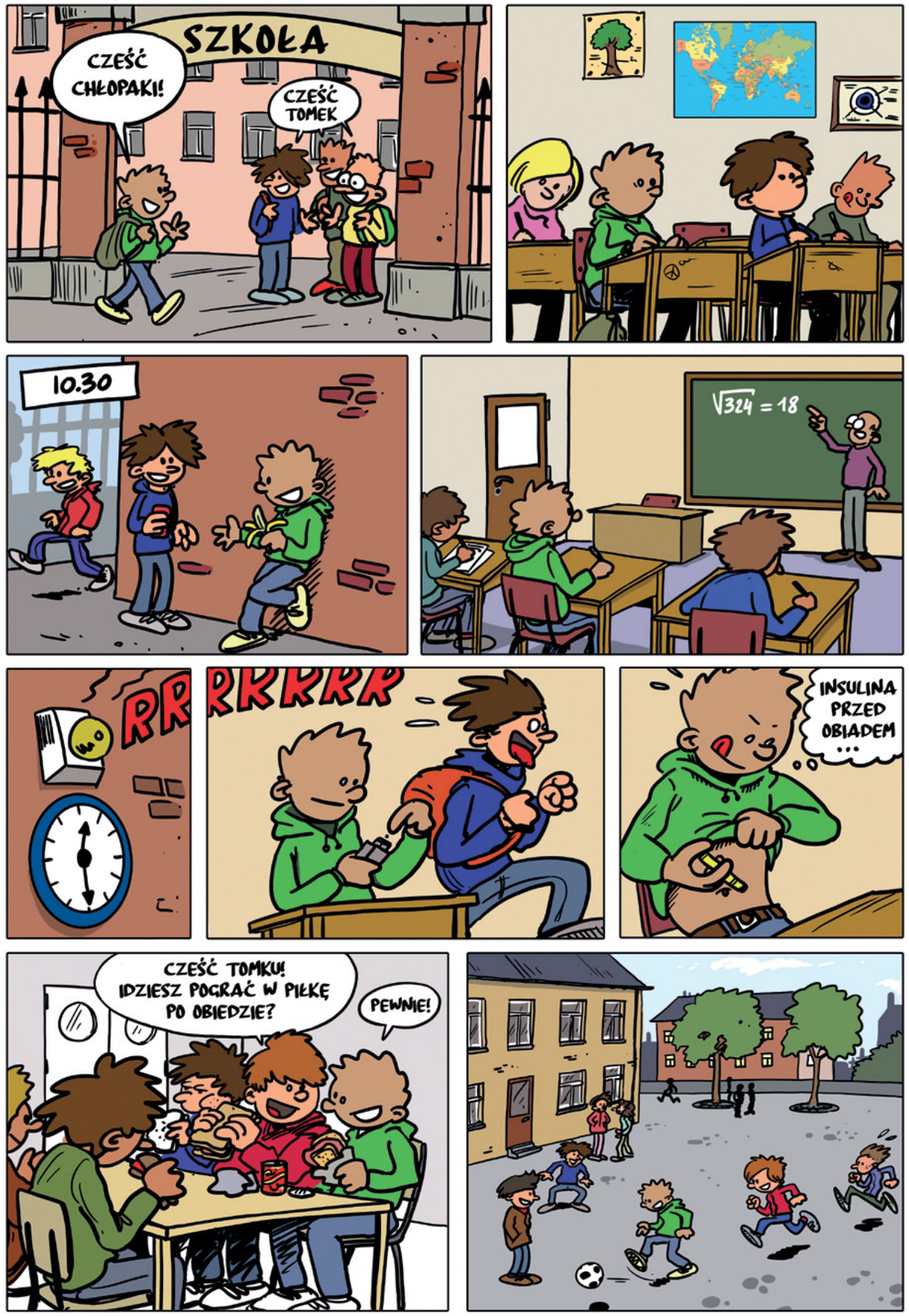
Dlaczego niebieskie kółko?

Ikonkę zaprojektowano w ramach apelu o zjednoczenie się w walce z cukrzycą. To symbol poparcia dla rezolucji cukrzycowej ONZ. Kolor niebieski symbolizuje niebo. Jest to również kolor flagi ONZ.

CO TO JEST CUKRZYCA?

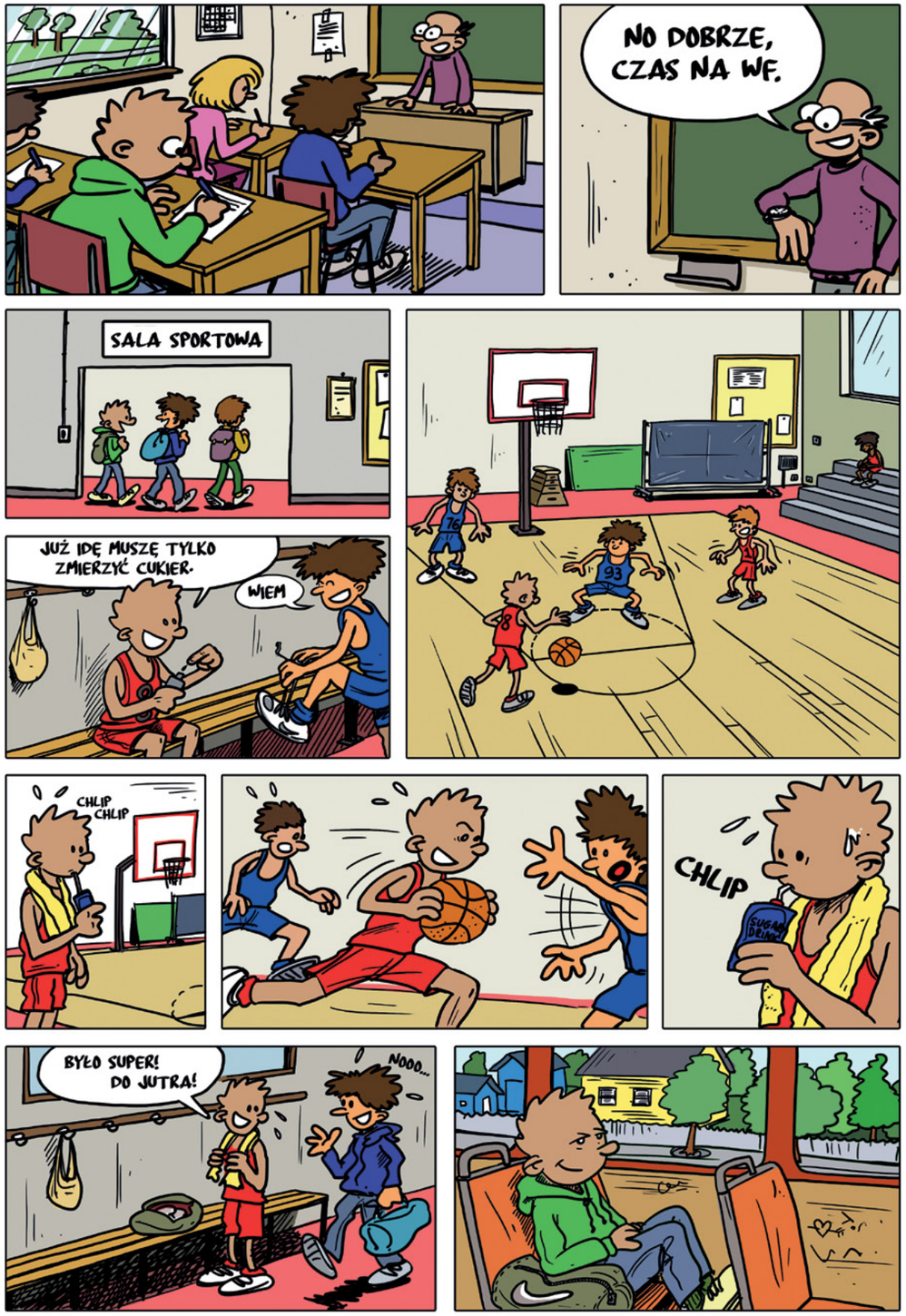
Dzień z życia Tomka – chłopca z cukrzycą typu 1

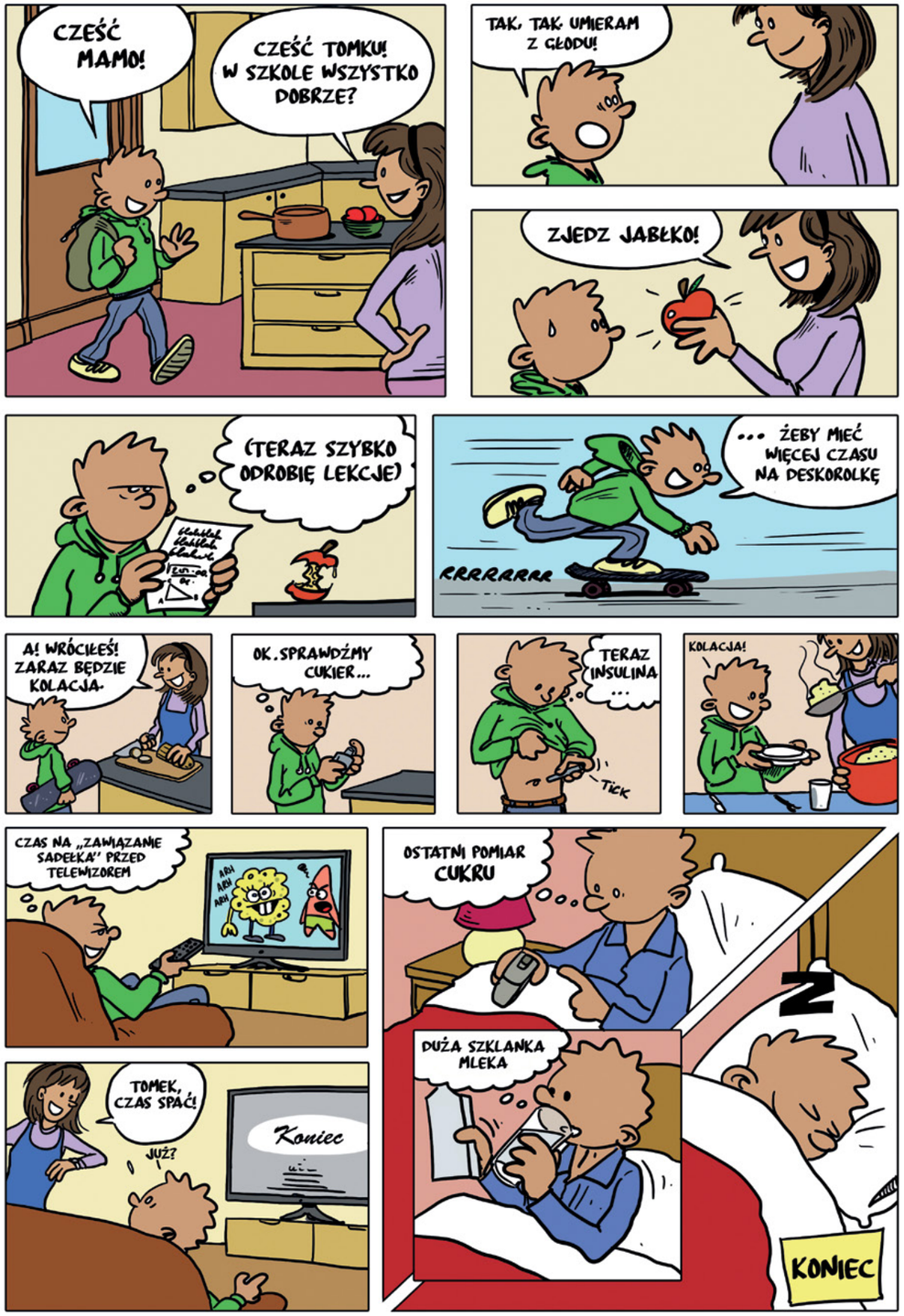




RODZICE

RODZICE


NO DOBRZE, CZAS NA WF.
SALA SPORTOWA
JUŻ IDĘ MUSZĘ TYLKO ZMIERZYĆ CUKIER.
WIEM
CHLIP CHLIP
CHLIP
BYŁO SUPER! DO JUTRA!
NOOO...

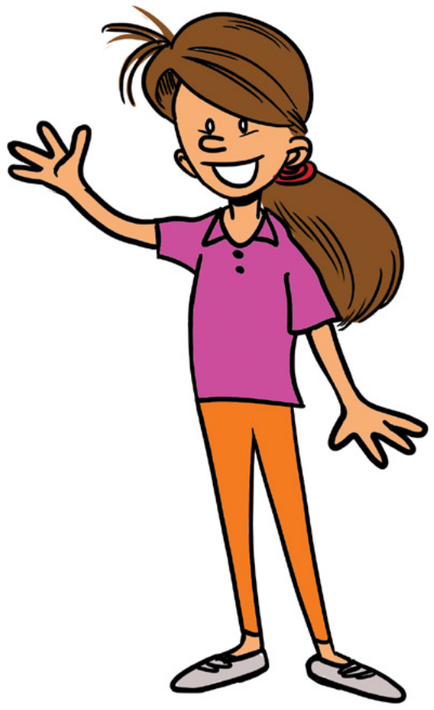

CZEŚĆ MAMO!
CZEŚĆ TOMKU! W SZKOLE WSZYSTKO DOBRZE?
TAK, TAK, UMIERAM Z GŁODU!
ZJEDZ JABŁKO!
(TERAZ SZYBKO ODROBIĘ LEKCJE)
... ŻEBY MIEĆ WIĘCEJ CZASU NA DESKOROLKĘ
RRRRRRRR
A! WRÓCIŁEŚ! ZARAZ BĘDZIE KOLACJA.
OK. SPRAWDŹMY CUKIER...
TERAZ INSULINA ...
TICK
KOLACJA!
CZAS NA „ZAWIĄZANIE SADEŁKA" PRZED TELEWIZOREM
TOMEK, CZAS SPAĆ!
JUŻ?
Koniec
OSTATNI POMIAR CUKRU
DUŻA SZKLANKA MLEKA
KONIEC

CO TO JEST CUKRZYCA TYPU 1?

RODZICE

Cukrzyca typu 1 jest diagnozowana wówczas, gdy trzustka przestaje produkować insulinę. Jest to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że własny układ odpornościowy atakuje trzustkę, niszcząc komórki wytwarzające insulinę. Z tego powodu organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu cukru we krwi.

Cukrzyca może się rozwinąć u dziecka w każdym wieku, w tym także u niemowlaka lub raczkującego malucha. Cukrzyca typu 1 często rozwija się szybko i jeżeli nie zostanie wcześnie zdiagnozowana może zagrażać życiu.



CO TO JEST CUKRZYCA TYPU 2?

RODZICE

Cukrzycę typu 2 diagnozuje się u dzieci w rosnącej liczbie krajów. W Stanach Zjednoczonych co 3 przypadek cukrzycy typu 2 jest diagnozowany u osób poniżej 18 roku życia.

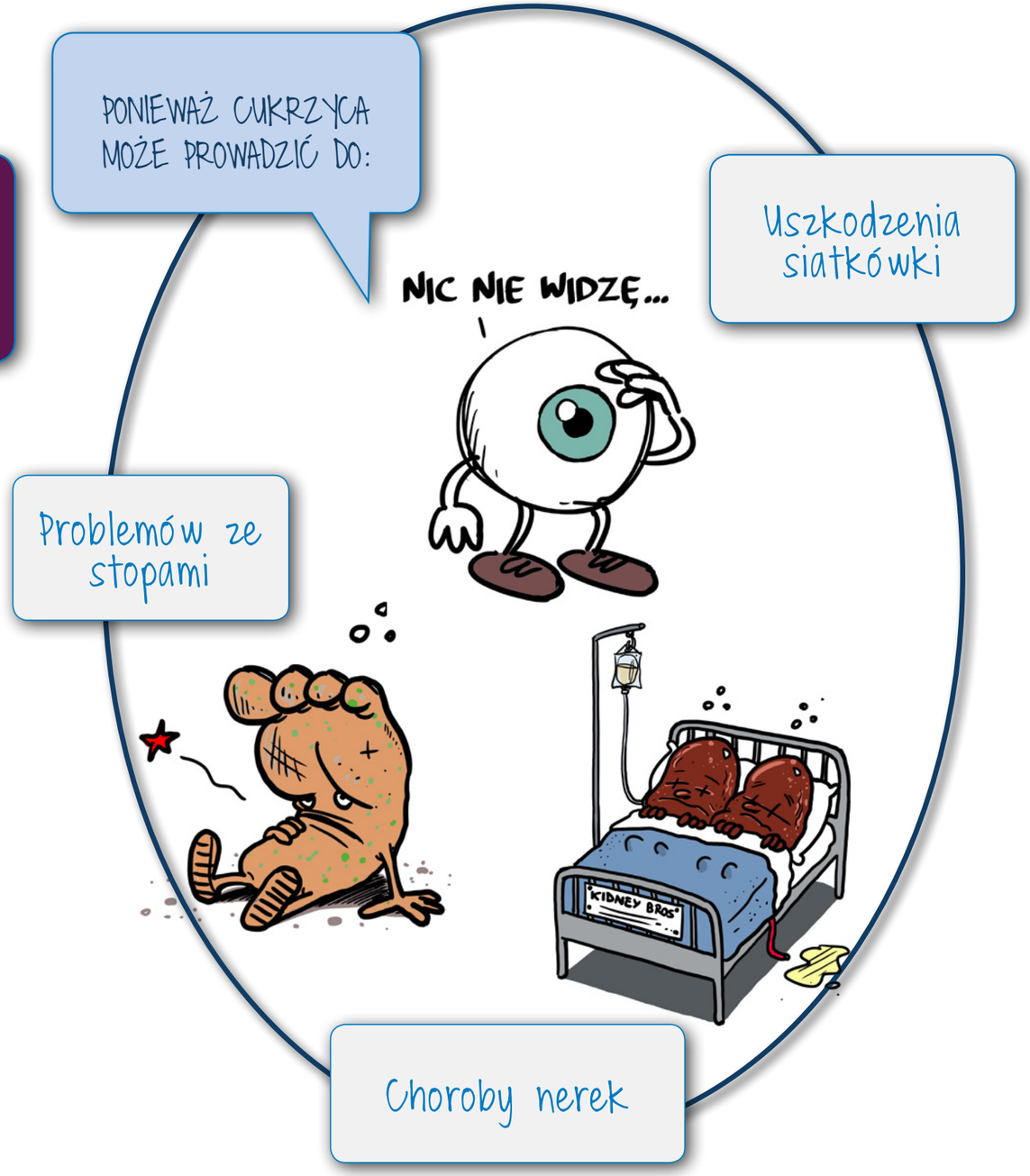
Cukrzycę typu 2 diagnozuje się, gdy organizm nie produkuje insuliny w ilościach wystarczających do jego prawidłowej pracy lub gdy komórki nie reagują na insulinę w sposób prawidłowy. Zjawisko to nazywane jest insulinoopornością. Z tego powodu organizm nie jest w stanie kontrolować ilości cukru we krwi.

OBJAWY:

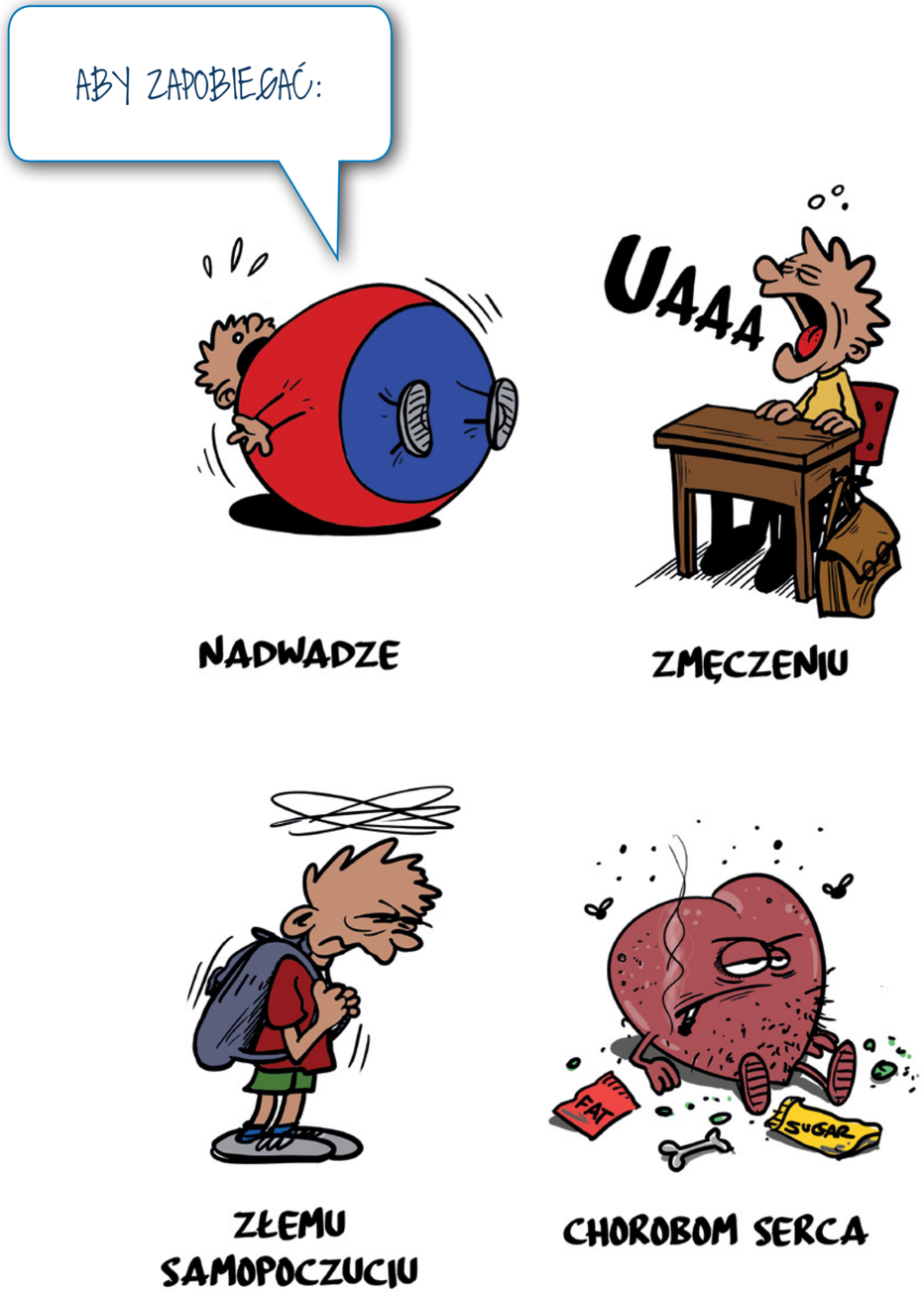
W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, w cukrzycy typu 2 objawy mają często łagodny przebieg lub nie występują. Właśnie dlatego tak trudno jest ją wykryć.

Najczęstsze objawy to:

DLACZEGO NALEŻY ZAPOBIEGAĆ CUKRZYCY I JAK JĄ KONTROLOWAĆ?



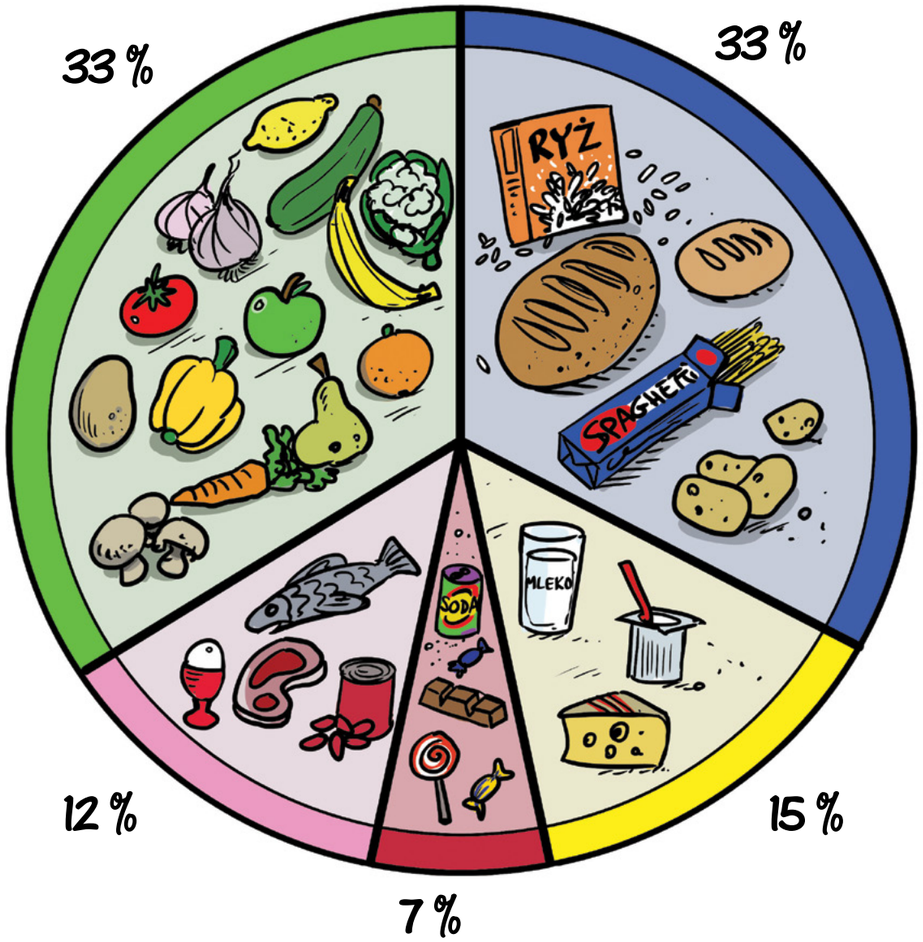
DLACZEGO TAK WAŻNY JEST ZDROWY TRYB ŻYCIA?



JAK DBAĆ O ZDROWIE?
WŁAŚCIWA DIETA

Istnieje wiele dowodów na to, że zmiana stylu życia pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



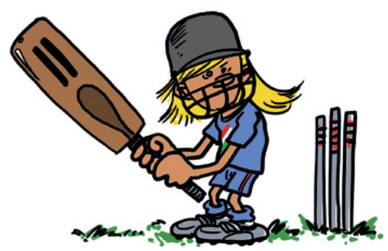
Warto pamiętać o zachowaniu tych proporcji w komponowaniu codziennych posiłków.

JAK DBAĆ O ZDROWIE?
DUŻO RUCHU!

Zdrowa dieta musi być wsparta regularnym wysiłkiem fizycznym, który kontroluje poziom kalorii i wagę.

JAK ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ?

- ❑ Wypróbuj różne dyscypliny i wybierz tę, którą lubisz
- ❑ Ustal regularne pory aktywności fizycznej, wpisz sport w swój codzienny kalendarz
- ❑ Spędzaj mniej czasu przed ekranem (telewizora, komputera itd.) a więcej na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Pokonuj drogę do szkoły na piechotę
- ❑ Zamiast windy wybieraj schody
- ❑ Naucz się jeździć na deskorolce, rowerze lub chodź zamiast korzystać z podwiezienia
- ❑ Wyprowadzaj psa wspólnie z rodzicami



- ❑ Wyłącz telewizor, smartfon lub komputer i spędzaj więcej czasu na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Bądź aktywny/aktywna: **ćwicz co najmniej przez 30 minut dziennie!**
- ❑ Ćwicz z przyjaciółmi

STRONY INTERNETOWE Z MATERIAŁAMI

- http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main
- http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html
- https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf

NOTATKI:

RODZICE

NOTATKI:

NOTATKI:

RODZICE

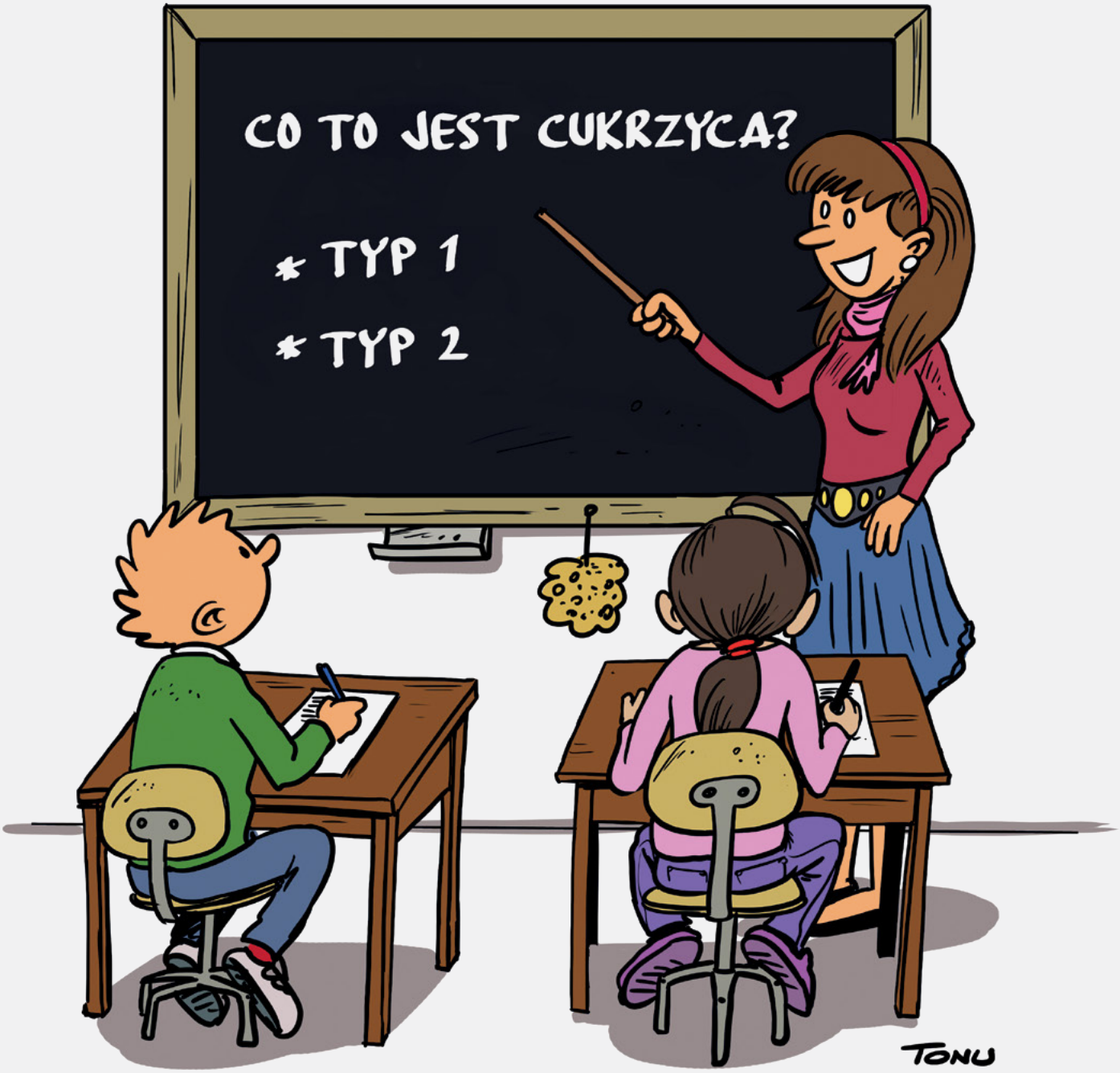
SAPL.DIA.17.08.1498/A

MATERIAŁY DO INFORMOWANIA O CUKRZYCY W SZKOŁACH

KiDS

A project of the
International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

PAKIET INFORMACYJNY
DLA DZIECI



Materiały do informowania o cukrzycy w szkołach

Podziękowania:

Materiał powstał we współpracy z Komitetem Doradczym KiDS w składzie:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Sara Webber..

Koordynacja publikacji: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Ilustracje: Frédéric Thonar (Tonu), www.tonu.be

Projekt graficzny: Olivier Jacqmain (Szef Publikacji w IDF)

KiDS
A project of the International Diabetes Federation
Kids & Diabetes in Schools

Patronaty:

MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Polska Federacja Edukacji w Diabetologii

Uniwersytet Rzeszowski

Wytyczne:

Niniejszy pakiet ma zostać użyty przy okazji spotkania informacyjnego i nie powinien być rozpowszechniany jako samodzielny materiał. W oparciu o niego szkoły powinny zorganizować program edukacji diabetologicznej.

W przypadku przekładu pakietu na inne języki lub kulturowych adaptacji jego treści prosimy o kontakt z IDF przed wprowadzeniem ewentualnych zmian. Adres: communications@idf.org.

Loga IDF, ISPAD oraz Sanofi powinny pozostać widoczne. Jeżeli nowy partner lokalny wyrazi chęć wsparcia tego projektu, wprowadzenie jego logo wymaga uzyskania zgody IDF.

Będziemy wdzięczni za wszelkie informacje zwrotne na temat wykorzystania materiału oraz za zdjęcia ze spotkań informacyjnych.

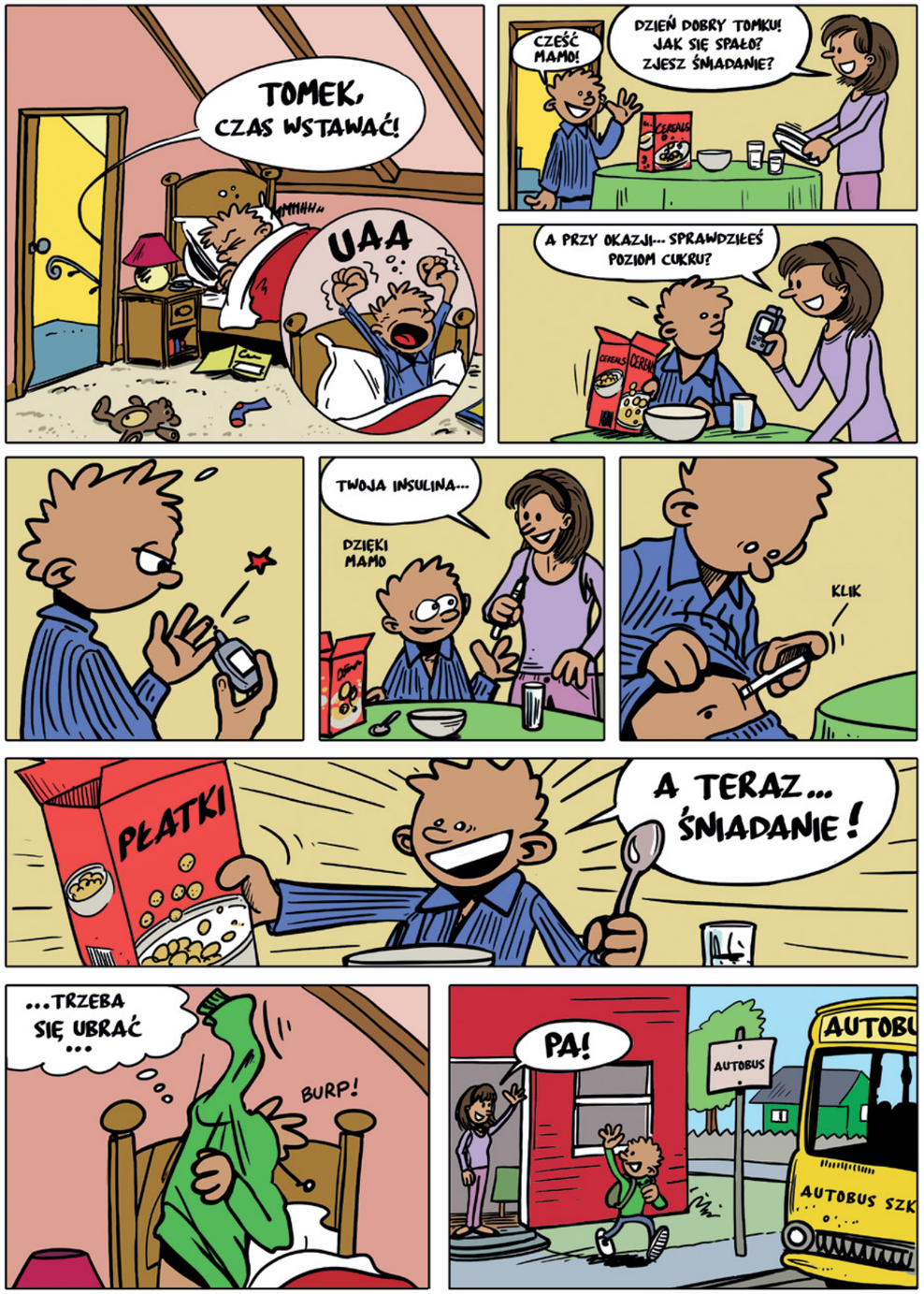
Pakiet udostępniany jest nieodpłatnie.

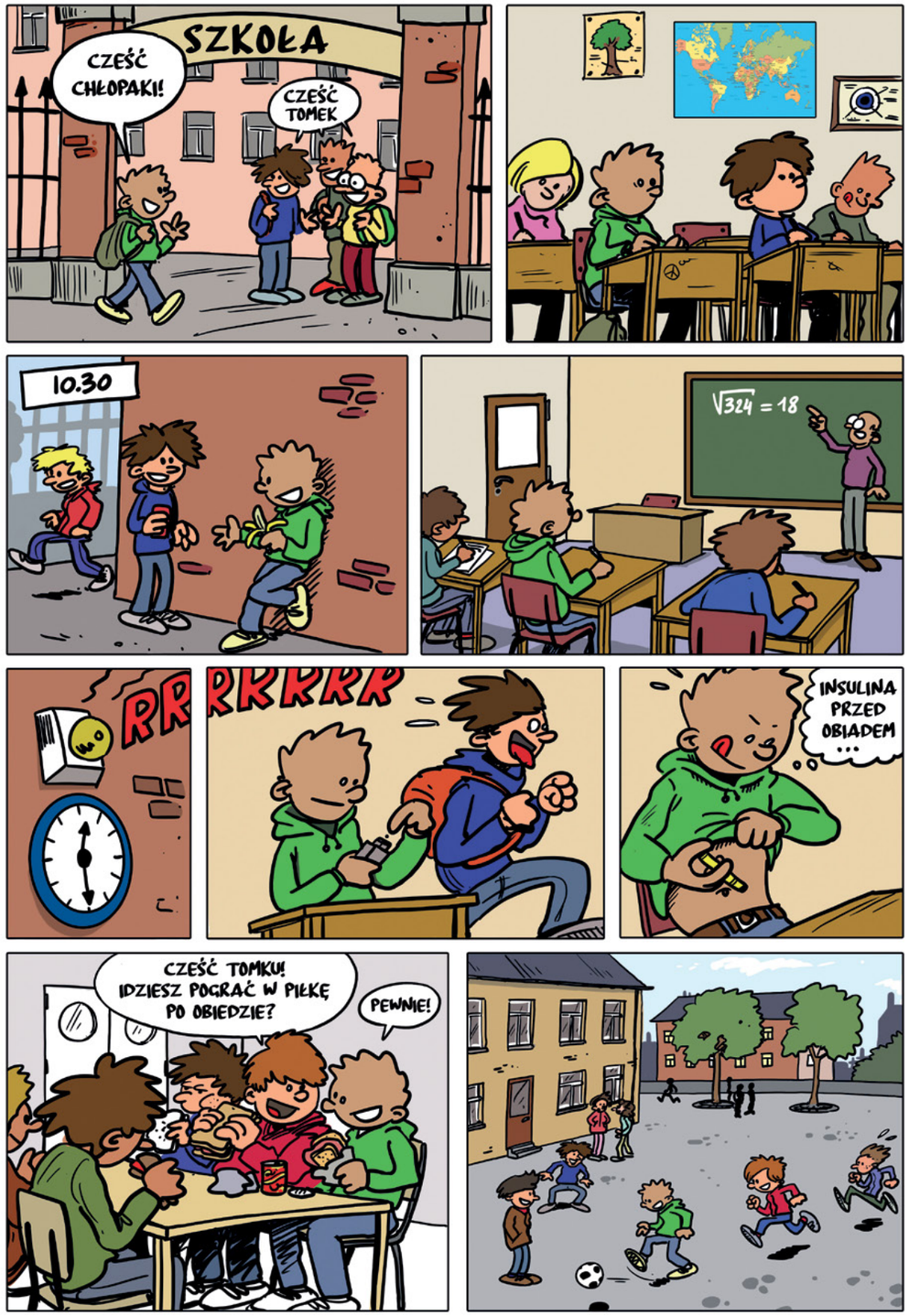
IDF pragnie wyrazić wdzięczność za wsparcie udzielone przez Sanofi w tym projekcie.

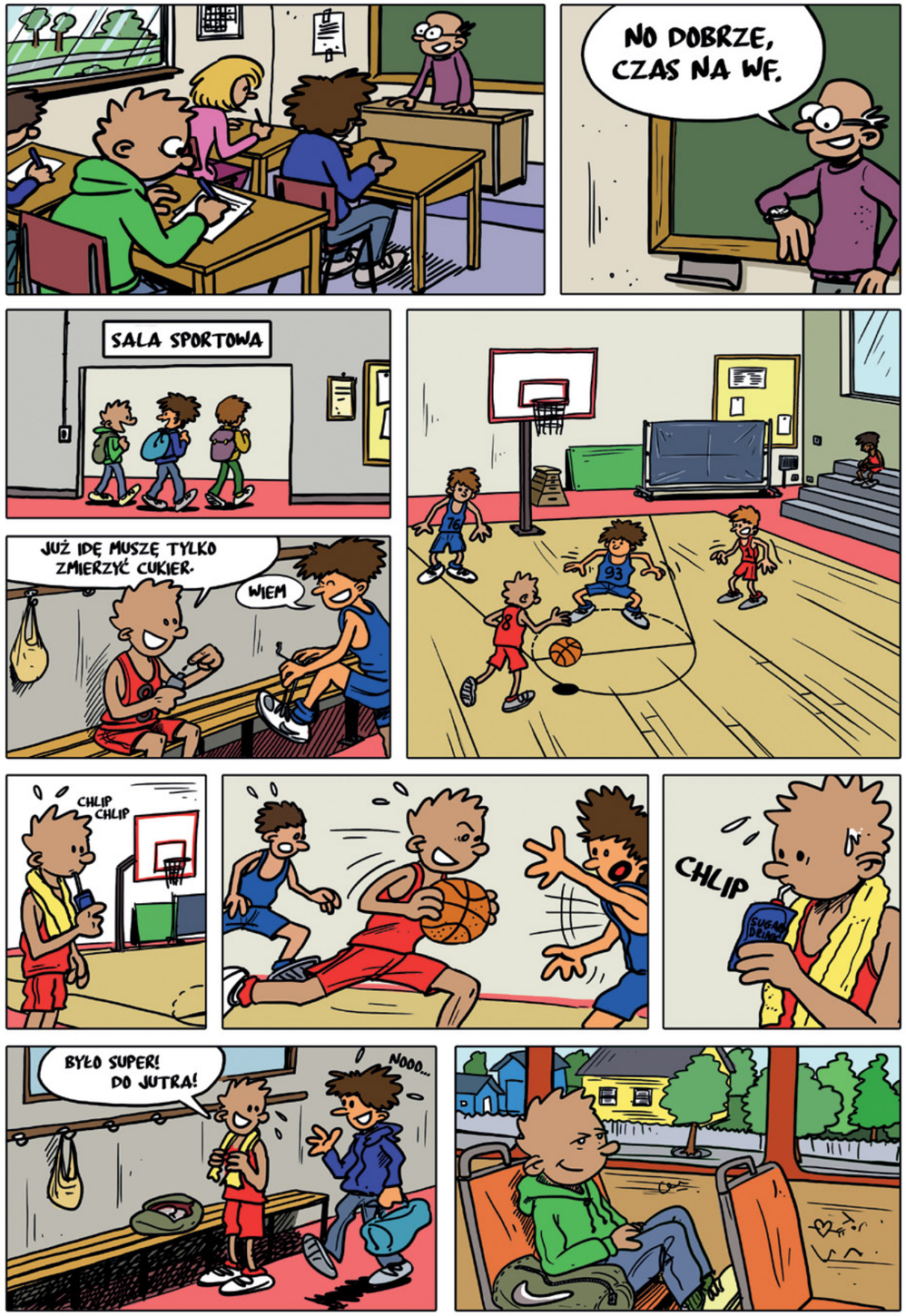
International Diabetes Federation SANOFI ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

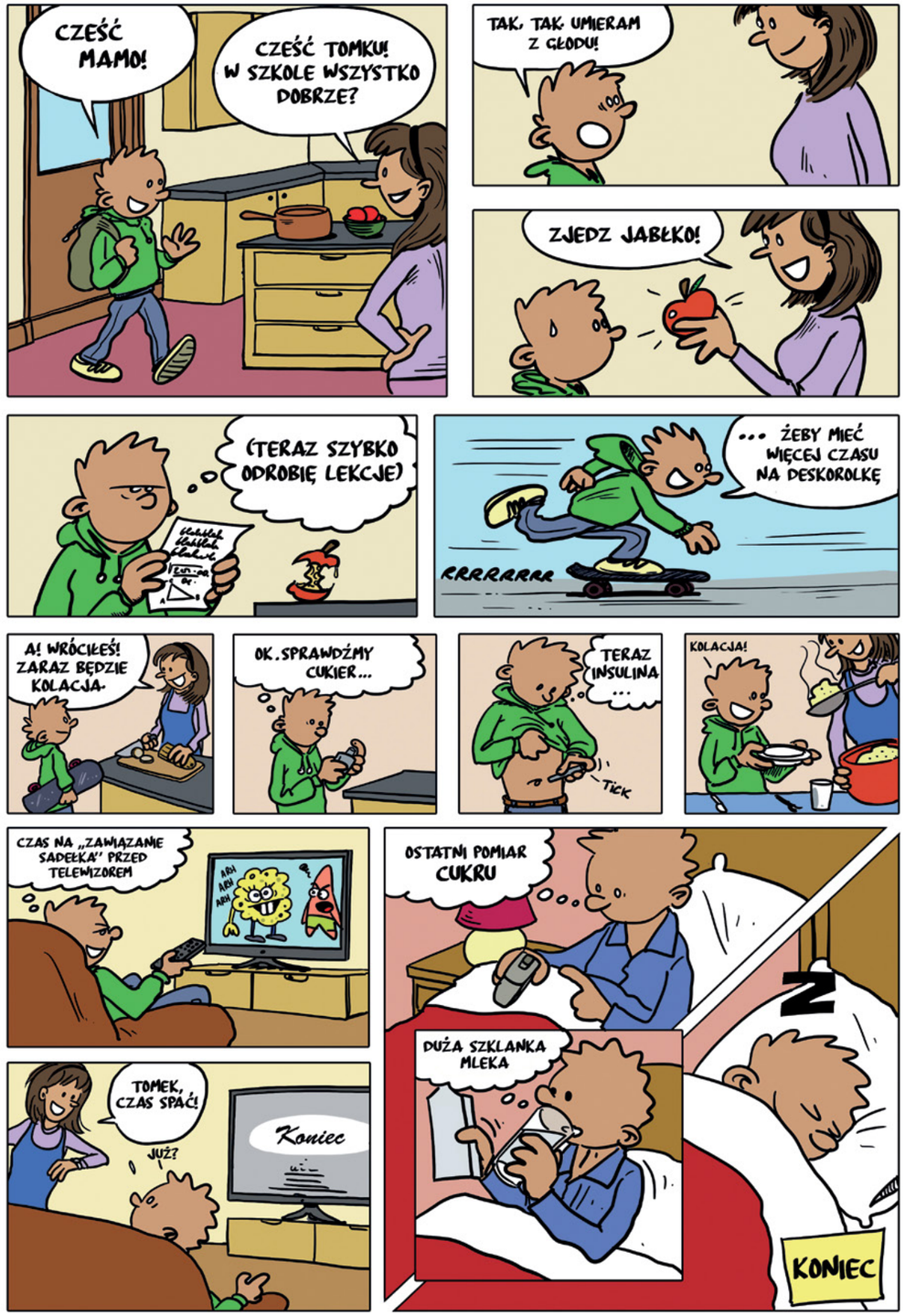
CO TO JEST CUKRZYCA?

Dzień z życia Tomka – chłopca z cukrzycą typu 1






NO DOBRZE, CZAS NA WF.
SALA SPORTOWA
JUŻ IDĘ MUSZĘ TYLKO ZMIERZYĆ CUKIER.
WIEM
CHLIP CHLIP
CHLIP
BYŁO SUPER! DO JUTRA!
NOOO...


CZEŚĆ MAMO!
CZEŚĆ TOMKU! W SZKOLE WSZYSTKO DOBRZE?
TAK, TAK, UMIERAM Z GŁODU!
ZJEDZ JABŁKO!
(TERAZ SZYBKO ODROBIĘ LEKCJE)
... ŻEBY MIEĆ WIĘCEJ CZASU NA DESKOROLKĘ
RRRRRRRR
A! WRÓCIŁEŚ! ZARAZ BĘDZIE KOLACJA.
OK. SPRAWDŹMY CUKIER...
TERAZ INSULINA ...
TICK
KOLACJA!
CZAS NA „ZAWIĄZANIE SADEŁKA" PRZED TELEWIZOREM
TOMEK, CZAS SPAĆ!
JUŻ?
Koniec
OSTATNI POMIAR CUKRU
DUŻA SZKLANKA MLEKA
KONIEC

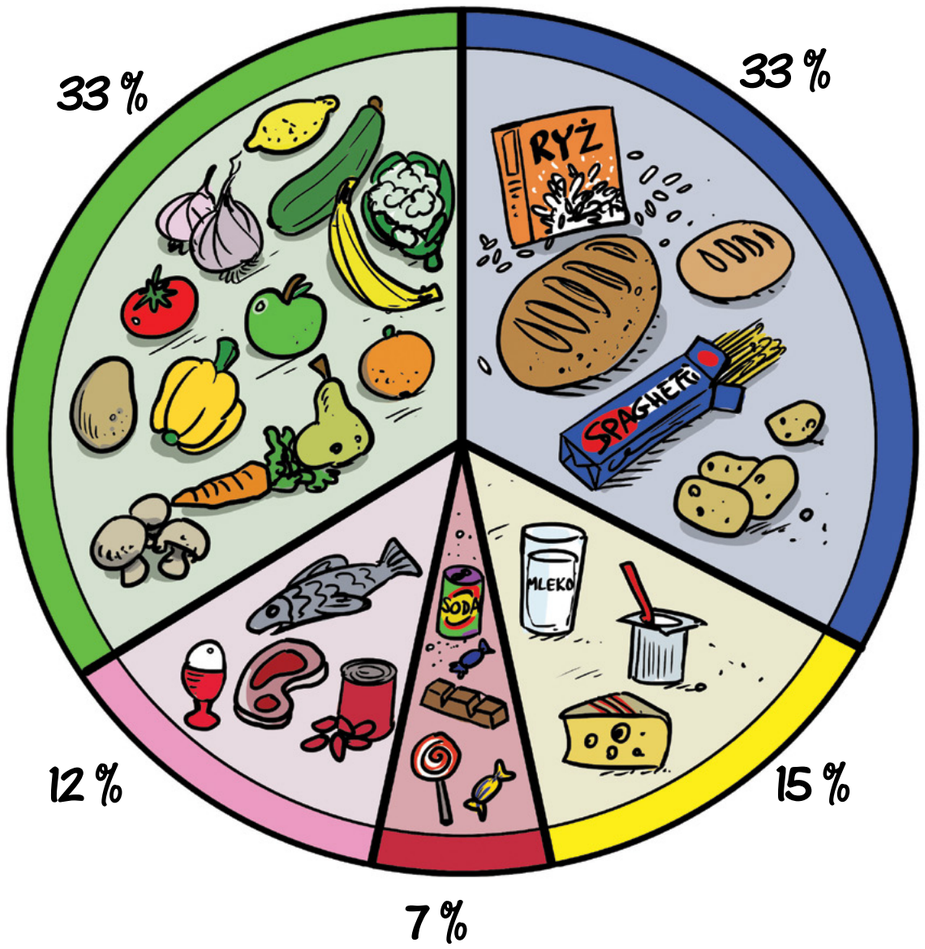
DZIECI

DLACZEGO TAK WAŻNY JEST ZDROWY TRYB ŻYCIA?

JAK DBAĆ O ZDROWIE? WŁAŚCIWA DIETA

Istnieje wiele dowodów na to, że zmiana stylu życia pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



Warto pamiętać o zachowaniu tych proporcji w komponowaniu codziennych posiłków.

JAK DBAĆ O ZDROWIE?
DUŻO RUCHU!

Zdrowa dieta musi być wsparta regularnym wysiłkiem fizycznym, który kontroluje poziom kalorii i wagę.

JAK ZACZĄĆ SIĘ RUSZAĆ?

- ❑ Wypróbuj różne dyscypliny i wybierz tę, którą lubisz
- ❑ Ustal regularne pory aktywności fizycznej, wpisz sport w swój codzienny kalendarz
- ❑ Spędzaj mniej czasu przed ekranem (telewizora, komputera itd.) a więcej na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Pokonuj drogę do szkoły na piechotę
- ❑ Zamiast windy wybieraj schody
- ❑ Naucz się jeździć na deskorolce, rowerze lub chodź zamiast korzystać z podwiezienia
- ❑ Wyprowadzaj psa wspólnie z rodzicami

- ❑ Wyłącz telewizor, smartfon lub komputer i spędzaj więcej czasu na zabawie z innymi dziećmi
- ❑ Bądź aktywny/aktywna: **ćwicz co najmniej 30 minut dziennie!**
- ❑ Ćwicz z przyjaciółmi

NOTATKI:

SAPL.DIA.17.08.1498/A