



radzy

DOTYCZĄCE NAUKI W SZKOLE I STUDIOWANIA
z cukrzycą

streetwise

Wprowadzenie

Rozpoczęcie nauki w szkole średniej to nowy etap w Twoim życiu. Niektórzy bardzo się cieszą i nie mogą się tego doczekać, inni z kolei muszą stawić czoła pewnym wyzwaniom. W obu przypadkach warto wszystko wcześniej zaplanować i porozmawiać z Twoim zespołem diabetologicznym, tak aby cała zmiana przebiegła sprawnie i bezproblemowo. W szkole średniej, a później na studiach stopniowo staniesz się odpowiedzialny za swoją cukrzycę i jej samodzielną kontrolę. Wychowawca klasy lub inny wyznaczony nauczyciel i pielęgniarka szkolna powinni Ci pomagać i wspierać Cię w kwestiach związanych z cukrzycą i Twoją nauką w szkole. Wspólnie możecie popracować nad Twoją niezależnością i samodzielną kontrolą cukrzycy.

Zalecamy opracowanie indywidualnego planu, który ułatwi Ci naukę w szkole. Powinien on obejmować informacje dotyczące:

- podawania insuliny,
- pomiaru stężenia glukozy we krwi,
- ilości i liczenia spożywanych węglowodanów, a w wybranych posiłkach także białek i tłuszczów,
- przygotowania do aktywności fizycznej,
- postępowania w przypadku hipoglikemii (niedocukrzenia),
- postępowania w przypadku, gdy źle się poczujesz w szkole.

PAMIĘTAJ, ŻE MOŻESZ ZAWSZE SWOBODNIE POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM I PRACOWNIKAMI PORADNI NA TEMAT NAUKI W SZKOLE, ZWŁASZCZA JEŚLI ROZPOCZYNASZ NAUKĘ W SZKOLE ŚRĘDniej LUB IDZIESZ NA STUDIA.





Pomiar stężenia glukozy we krwi

Pomiar stężenia glukozy we krwi to jedyny sposób, który pozwala stwierdzić, co się dzieje, i podjąć decyzję dotyczącą dalszego postępowania. Pamiętaj, by zawsze mieć przy sobie glukometr, ponieważ do hipoglikemii może dojść w każdej chwili. Jeśli czujesz się niekomfortowo, wykonując pomiary w szkole, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem i pracownikami poradni.



Podawanie insuliny

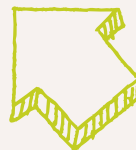
Możliwe, że na początku bezpośrednio przed podaniem insuliny będziesz wolał(-a) uzgodnić jej dawkę z członkiem rodziny. Powinieneś/powinnaś mieć zapewnioną możliwość kontaktu telefonicznego w razie potrzeby. Gdy z czasem nabierzesz wprawy w obliczaniu dawki insuliny, możesz stwierdzić, że jesteś w stanie samodzielnie podawać ją sobie do posiłku. Wspólnie z pracownikami szkoły i poradni diabetologicznej stwórzcie najbardziej odpowiedni dla Ciebie plan.

Najważniejsze rady



Liczenie spożywanego węglowodanów

W szkole średniej będziesz mógł/mogła spożywać przygotowane w domu zestawy z wyliczoną zawartością węglowodanów (białek i tłuszczów) lub jeść obiady na stołówce. Jeśli wybierzesz tę drugą opcję, na początku możesz potrzebować dodatkowej pomocy przy obliczeniach. Tygodniowe jadłospisy są dostępne w szkole z wyprzedzeniem. Warto o nie poprosić i w domu spokojnie oszacować ilość węglowodanów. Z czasem będziesz coraz lepiej radzić sobie z obliczaniem ich zawartości w poszczególnych produktach spożywczych, co pozwoli Ci na większą niezależność przy wyborze posiłków i odpowiednie ustalanie dawki insuliny.



hipoglikemia

- **Jeśli zdarzy Ci się epizod hipoglikemii, nie powinienes/powinnaś opuszczać sali lekcyjnej.**
- Pamiętaj, by otwarcie powiedzieć o tym swoim koleżankom i kolegom oraz nauczycielowi. Wyjaśnij kolegom i koleżankom, jak rozpoznać epizod hipoglikemii i co zrobić w jego przypadku, by mogli Ci pomóc.
- Pamiętaj, by zawsze mieć ze sobą szybko wchłanialne węglowodany do podania na wypadek hipoglikemii. Warto, byś w gabinecie pielęgniarki lub innym wyznaczonym miejscu w szkole miał(-a) możliwość przechowywania zapasów węglowodanów.
- Pamiętaj o przyniesieniu do nowej szkoły zaświadczenia z poradni diabetologicznej z informacją, dlaczego wolno Ci jeść w klasie, na wypadek, gdyby jakiemuś nauczycielowi nie podobało się, że spożywasz tam posiłki lub mierzysz sobie poziom glukozy.
- Pomocne może też być planowanie aktywności fizycznej, posiłków i przekąsek z wyprzedzeniem.

Egzaminy

Stres związany z egzaminami może wywołać zmianę stężenia glukozy we krwi. Pamiętaj, że dobre zaplanowanie kwestii związanych z cukrzycą przed egzaminem jest bardzo pomocne. Na egzamin zawsze zabieraj ze sobą glukometr i paski do mierzenia glikemii, coś do jedzenia lub jakiś słodzony napój na wypadek hipoglikemii. Pamiętaj, by przed egzaminem uprzedzić nauczyciela lub osobę pilnującą. Kadra szkoły oraz członkowie komisji egzaminacyjnej powinni zostać odpowiednio wcześniej poinformowani, że masz cukrzycę.





Zapas szybko wchłanialnych węglowodanów w sytuacji zagrożenia

Najlepiej jest zawsze mieć ze sobą kilka porcji węglowodanów szybko wchłanialnych, np. w formie tabletek glukozy lub słodzonego napoju, do spożycia w sytuacji zagrożenia. Zestaw na wypadek hipoglikemii powinien być/ powinnaś też trzymać w łatwo dostępnym miejscu w szkole.



Dokument identyfikacyjny

Zawsze dobrze jest mieć ze sobą jakiś dokument identyfikacyjny. Na rynku dostępnych jest wiele różnych akcesoriów tego typu, np. kolorowe opaski na rękę z napisem „mam cukrzycę”. W celu uzyskania porady w tej kwestii skonsultuj się z pielęgniarką diabetologiczną lub stowarzyszeniem diabetyków w Twoim miejscu zamieszkania.

Bullying, czyli przemoc w szkole

W szkołach niekiedy dochodzi do przemocy, co może wywoływać strach i przerażenie. Jeśli przydarzy Ci się taka sytuacja, porozmawiaj z kimś, komu ufasz, i postaraj się coś w tej sprawie zrobić. Otwarte i szczerze przyznawanie się do cukrzycy może zadziałać na Twoją korzyść. Przydatne informacje na temat radzenia sobie z przemocą w szkole znajdziesz na stronach: www.przemocwshkole.org.pl, www.szkolabezprzemocy.pl, www.116111.pl. Pamiętaj, że po dodatkowe informacje i wsparcie możesz się zawsze zwrócić do swojego lekarza i pracowników poradni.







Aktywność fizyczna

Pomiar poziomu glukozy przed wysiłkiem fizycznym, w jego trakcie i po nim jest niezwykle ważny. W zależności od rodzaju aktywności fizycznej i poziomu glukozy we krwi konieczne może być zjedzenie czegoś wysokoenergetycznego. Pamiętaj, by zachować rozsądek i dobrze się bawić! Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze z serii „Streetwise” pt. „Aktywność fizyczna w cukrzycy”.

Mówienie o cukrzycy przyjaciołom

Nie bój się przyznać, że masz cukrzycę – choroba nie jest powodem do wstydu. Przyjaciele zwykle chcą pomóc. Wyjaśnij kolegom i koleżankom, jak mogą to zrobić. Twoja pielęgniarka diabetologiczna może Ci w tym pomóc i na pewno chętnie to zrobi.

Dodatkowe materiały

Ministerstwo Zdrowia opracowało materiały edukacyjne dla nauczycieli i Twoich kolegów i koleżanek – są dostępne na jego stronie internetowej. W Twojej poradni również możesz poprosić o materiały edukacyjne do szkoły w wersji papierowej.



Adresy i numery kontaktowe:

Poradnia prowadząca:



Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: _____

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

www.diabetyk.org.pl

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

PolskieStowarzyszenieDiabetykow/

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71

02-495 Warszawa

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży *potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.*
www.116111.pl

800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
www.niebieskalinia.org

W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompki insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Seks i nie tylko
- Podróżowanie

Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

www.edukacja.cukrzyca.pl

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępowanie. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01206/05/2017

Treść ulotki została opracowana w Wielkiej Brytanii przez Royal College of Nursing Children and Young People Diabetes Community i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.


DIABETES

 Royal College
of Nursing

 PolPeDia