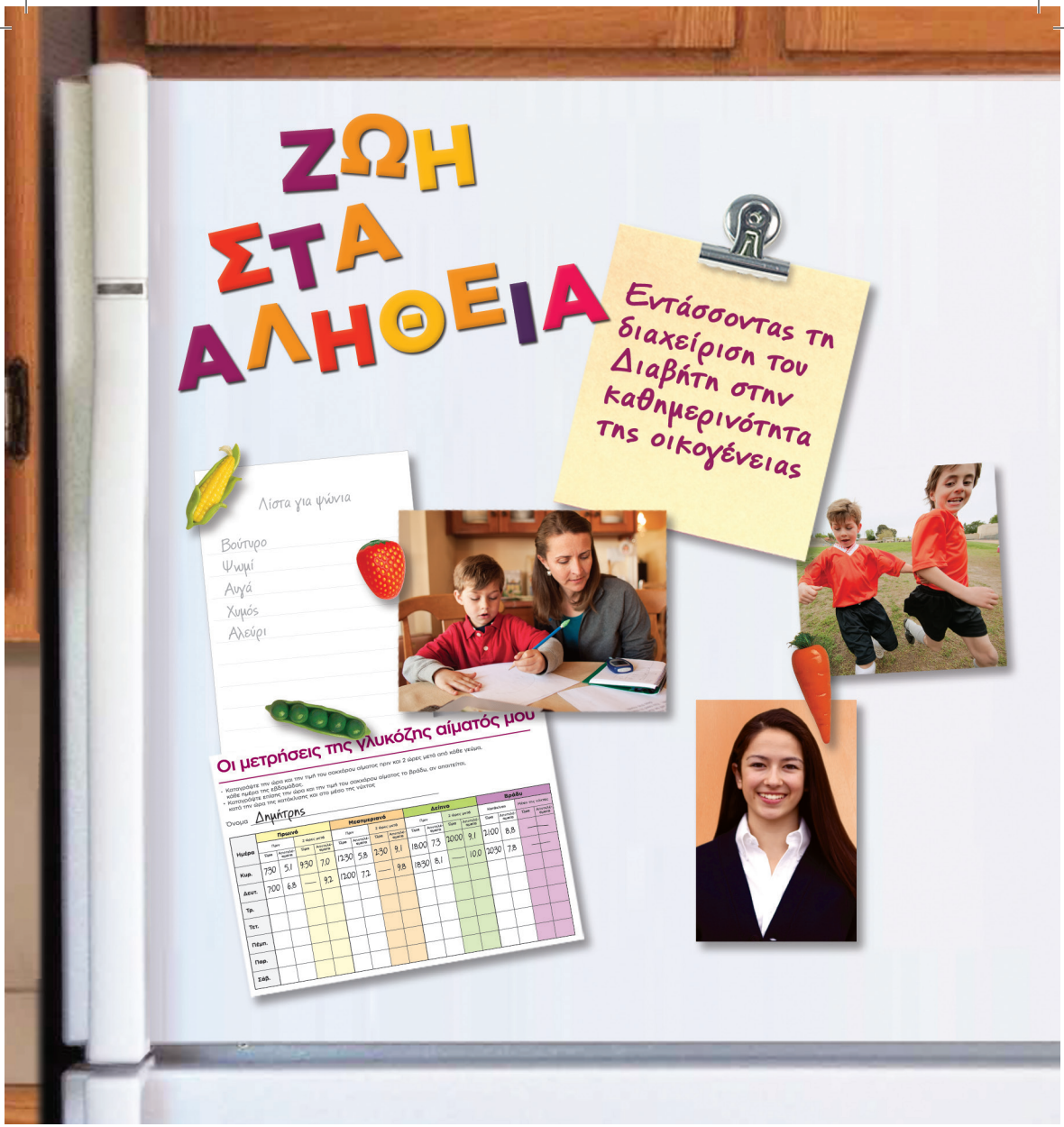

Ένας Οδηγός για τους γονείς

για τη διαχείριση του Διαβήτη Τύπου 1 του παιδιού σας

Ελευθέριος Αζάς,
Παθολόγος, Ιατρικός Σύμβουλος της Εταιρείας

Lilly
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

«Στη διάρκεια των πρώτων μηνών, αφού η κόρη μου διαγνώσθηκε με διαβήτη τύπου 1, έκλαψα πολύ. Το πιο λυπηρό για μένα ήταν η σκέψη πως θα έχανε την παιδική της ηλικία- την ξενοιασιά, τις απλές χαρές της παιδικής ηλικίας.»

«Μέρα με την ημέρα, συνειδητοποίησα ότι το κοριτσάκι μου παραμένει κοριτσάκι. Έχει ολόκληρη τη ζωή μπροστά της, ακόμη και τώρα, που πλέον ο διαβήτης έχει μπει στη ζωή της. Αλλά ο διαβήτης είναι μόνο μέρος της- κι όχι εμπόδιο.»

Κάντε την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 1 **μέρος της καθημερινής σας ζωής**

Όταν το παιδί σας διαγνώστηκε με διαβήτη τύπου 1, όλα άλλαξαν. Μπορεί να μάθατε αρκετά για την αντιμετώπιση της νόσου στο νοσοκομείο, αλλά όταν γυρίσατε στο σπίτι τίποτα δεν ήταν ίδιο. Πιθανώς να αισθάνεστε ότι βομβαρδίζεστε με ένα σωρό πληροφορίες που χρειάζεται να μάθετε και να κάνετε. Αυτό είναι φυσιολογικό. Ο Οδηγός για Γονείς που κρατάτε στα χέρια σας μπορεί να βοηθήσει εσάς και το παιδί σας να αρχίσετε να εντάσσετε τη διαχείριση του διαβήτη στην καθημερινότητά σας.

Στο έντυπο αυτό θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με το πως:

- Να οργανωθείτε –από το πώς να ταξινομήσετε το πλήθος των πληροφοριών μέχρι το πώς να ζητήσετε βοήθεια από άλλα άτομα
- Να φροντίσετε τον εαυτό σας, για να διαχειριστείτε τα συναισθήματα και τις προσωπικές σας ανάγκες
- Να βοηθήσετε τα μέλη της οικογένειάς σας να αντιμετωπίσουν τα δικά τους συναισθήματα και τις ανάγκες τους
- Να προσφέρετε στο παιδί σας και την οικογένειά σας υγιεινές τροφές
- Να κάνετε τις καθημερινές διαδικασίες της διαχείρισης του διαβήτη τύπου 1, μέρος της ζωής σας

20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
18
19

Ζητήστε βοήθεια **για να οργανωθείτε**

Μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες, όταν το παιδί σας έχει διαβήτη τύπου 1, είναι το ότι αισθάνεστε πως έχετε χάσει τον έλεγχο της κατάστασης. Ανεξάρτητα από το πόσο καλά είχατε οργανώσει την καθημερινότητά σας, πριν το παιδί λάβει τη διάγνωση, η λέξη οργάνωση αποκτά πλέον εντελώς νέα σημασία. Το πλήθος των νέων πληροφοριών που έχετε λάβει και τα καινούργια καθήκοντα που αναλαμβάνετε μπορεί να σας κάνουν να αναρωτιέστε πώς θα μπορέσετε να τα βάλετε όλα σε σειρά.

Για να γίνει η οργάνωση της καθημερινότητάς σας πιο εύκολη, μπορείτε να ξεκινήσετε να βάζετε τα πράγματα σε τάξη, σιγά-σιγά και να ζητήσετε βοήθεια. Παρακάτω σας παρέχονται μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν:

1. Θέστε προτεραιότητες. **Ομαδοποιήστε τις πληροφορίες που έχετε λάβει.**

- Ποια αντικείμενα χρειάζεστε άμεσα;
- Ποια αντικείμενα θα χρειαστείτε αργότερα;

2. Αναλάβετε δράση. **Ταξινομήστε το περιεχόμενο κάθε ομάδας πληροφοριών.**

- Δεν έχει σημασία από πού θα ξεκινήσετε
- Κάντε τη διαδικασία πιο εύκολη –οι φάκελοι διαφορετικών χρωμάτων και οι ετικέτες μπορούν να σας βοηθήσουν
- Ταξινομήστε τις πληροφορίες μεθοδικά –ομαδοποιήστε και τοποθετήστε δίπλα-δίπλα τους φακέλους με παρόμοια θέματα
  - Τροφές, Διατροφή, Υδατάνθρακες, Συνταγές
  - Ινσουλίνη, Αποτελέσματα σακχάρου αίματος, Αποτελέσματα άλλων εξετάσεων
  - Λίστες με τα απαραίτητα για το σχολείο, τις αθλητικές δραστηριότητες, την κατασκήνωση

3. Αναθέστε ευθύνες. **Ζητήστε βοήθεια.**

- Τα μέλη της οικογένειάς σας και οι φίλοι σας μπορούν να σας βοηθήσουν
- Ζητήστε βοήθεια με την ταξινόμηση και την οργάνωση των πληροφοριών και των καθηκόντων σας

Διερευνήστε **τα συναισθήματά σας**

Η αντιμετώπιση του διαβήτη του παιδιού σας μπορεί να αποτελεί σημαντική πρόκληση. Τα συναισθήματά σας μπορούν να σας πουν πολλά για το πόσο καλά τα καταφέρνετε.

Για να καταλάβετε περισσότερο τα συναισθήματά σας:

1. Διαβάστε τα συναισθήματα που αναγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί.
2. Σημειώστε ένα Χ σε αυτά που σας ταιριάζουν.
3. Εάν δυσκολεύεστε να αποφασίσετε μεταξύ των συναισθημάτων, σημειώστε το Χ ανάμεσα στα δύο.
4. Ξανακοιτάξτε τις δηλώσεις που σας εκφράζουν και τα σημεία όπου βάλατε τα Χ ανάμεσα σε δύο συναισθήματα.
   - Τι μπορείτε να μάθετε από αυτά;
   - Σε ποιο σημείο της διαδικασίας δείχνουν ότι βρίσκεστε;

Όπως γνωρίζετε, κάποιες φορές τα συναισθήματά μας μπορεί να είναι μπερδεμένα –δεν εντάσσονται ξεκάθαρα σε μία κατηγορία. Συχνά είναι ανάμεικτα –και καλά και άσχημα. Θα τα ξεκαθαρίσετε σιγά-σιγά στην πορεία. Επομένως, οπλισθείτε με υπομονή καθώς βιώνετε τα συναισθήματα αυτά –να θυμάστε πάντα ότι όλα αυτά είναι φυσιολογικά.

Καταβάλλω αρκετή προσπάθεια – μόλις που τα καταφέρνω	Κάπου ανάμεσα	Τα καταφέρνω καλά – ο διαβήτης αποτελεί μέρος της ζωής μας
Νιώθω πολύ φορτισμένη και εξαντλημένη «Εάν δεν τα κάνω όλα σωστά, το παιδί μου θα είναι πολύ άρρωστο.»		**Έχω αυτοπεποίθηση** «Ξέρω ότι μπορώ να το κάνω. Βοηθάω το παιδί μου να είναι υγιές.»
Νιώθω αβεβαιότητα «Δεν ξέρω αν μπορώ να τα καταφέρω. Φοβάμαι ότι κάτι θα κάνω λάθος.»		**Είμαι προετοιμασμένη** «Συνεργάζομαι με το παιδί μου και τον επαγγελματία υγείας που το παρακολουθεί για το πώς θα αντιμετωπίσουμε την κατάσταση. Δεν είμαστε τέλειοι, αλλά διαχειριζόμαστε καλά το διαβήτη.»
Είμαι θυμωμένη «Γιατί συνέβη αυτό στο παιδί μου;»		**Έχω αποδεχθεί την κατάσταση** «Δεν θα μπορούσα να έχω κάνει κάτι για να προφυλάξω το παιδί μου, ώστε να μην πάθει διαβήτη τύπου 1.»
Είμαι απομονωμένη «Δεν μπορώ να στραφώ πουθενά για βοήθεια. Κανείς δεν με καταλαβαίνει.»		**Έχω ανθρώπους δίπλα μου** «Όταν αρχίσω να αισθάνομαι μεγάλη φόρτιση, ζητάω βοήθεια από την οικογένειά μου, τους φίλους, τις ομάδες υποστήριξης ή τον επαγγελματία υγείας που παρακολουθεί το παιδί μου.»

Προχωρώντας μπροστά **ως οικογένεια**

Κάθε άνθρωπος που είναι μέλος μιας οικογένειας, της οποίας το παιδί διαγιγνώσκεται με διαβήτη τύπου 1, βρίσκει το δικό του τρόπο να κατανοήσει και να αποδεχθεί το γεγονός αυτό. Η υποστήριξη διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διαχείριση του διαβήτη. Οι οικογένειες των οποίων τα μέλη μαθαίνουν πώς να προσφέρουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο είναι πιο πιθανό να καταφέρουν να αντιμετωπίσουν σωστά το διαβήτη[1].

Προσπαθήστε να έχετε υπομονή –με τον εαυτό σας και μεταξύ σας

- Χρειάζεται χρόνος για να προσαρμοστεί η οικογένεια στην αλλαγή
- Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να κάνετε κάτι
- Ακούστε τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας –μπορείτε να μάθετε χρήσιμα πράγματα

Κάντε τη διαχείριση του διαβήτη μέρος της οικογενειακής σας καθημερινότητας

Υπάρχουν τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν την οικογένειά σας να κάνει την αντιμετώπιση του διαβήτη μέρος της καθημερινότητάς της.

Συζητήστε για το διαβήτη

Κάθε μέλος της οικογένειάς σας θα έχει πιθανώς ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με το διαβήτη. Πείτε τους ότι είναι καλό να συζητάτε ανοιχτά μεταξύ σας για το διαβήτη. Μπορείτε να μιλάτε για το διαβήτη όλοι μαζί σαν οικογένεια ή και δύο μέλη χωριστά. Η συζήτηση θα βοηθήσει τα μέλη της οικογένειάς σας να αισθανθούν ότι τα ερωτήματα, οι ανησυχίες και οι ανάγκες τους ακούγονται.

«Στην αρχή, η διάγνωση του αδελφού μου με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 με φόβισε. Μετά άρχισα να θυμώνω, γιατί αισθανόμουν ότι όλη η προσοχή ήταν επάνω του. Ο πατέρας μου με ρώτησε πώς ένιωθα. **Με βοήθησε πολύ το ότι μιλήσαμε για το θέμα αυτό.** Ο αδερφός μου έχει διαβήτη, αλλά εξακολουθούμε να είμαστε μια οικογένεια και να κάνουμε τα ίδια πράγματα που κάναμε και πριν.»

1. ISPAD Clinical Practice Consesus Guidelines Compedium 2009; 10: 175-184

Προετοιμαστείτε για τις αλλαγές

Ως οικογένεια, μπορεί να ανησυχείτε για τις αλλαγές που θα φέρει ο διαβήτης στην καθημερινότητά σας. Ωστόσο, πολλά πράγματα θα παραμείνουν ίδια –αυτό που θα αλλάξει είναι ο προγραμματισμός και οι προετοιμασίες που θα κάνετε για να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας λαμβάνει τη φροντίδα που χρειάζεται[2].

Τι μπορεί να παραμείνει ίδιο	Πώς θα προετοιμαστείτε
Οι οικογενειακές σας έξοδοι (για παράδειγμα, στην παραλία, στο πάρκο ή σε ένα εστιατόριο)	• Πάρτε μαζί σας τα απαραίτητα σνακ και εφόδια για το διαβήτη
Οι δραστηριότητες του παιδιού σας (για παράδειγμα, η φοίτηση στο σχολείο, οι αθλητικές δραστηριότητες[3] ή η συμμετοχή του στη θερινή κατασκήνωση)	• Ετοιμάστε ένα πακέτο με αυτά που μπορεί να χρειαστεί το παιδί σας το διάστημα που θα λείπει από το σπίτι • Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει κάποιος υπεύθυνος ενήλικος -δάσκαλος ή προπονητής- που ξέρει πώς να φροντίσει το παιδί σας • Καταγράψτε σε ένα χαρτί τα στοιχεία του ατόμου με το οποίο πρέπει να επικοινωνήσει ο υπεύθυνος σε περίπτωση που το παιδί σας χρειαστεί βοήθεια
Το γεγονός ότι αποτελείτε μια οικογένεια και νοιάζεστε ο ένας για τον άλλο	• Έχετε υπομονή ο ένας με τον άλλο καθώς προσαρμόζεστε στην αλλαγή ρόλων και ευθυνών

Λειτουργήστε σαν ομάδα

Σε μία ομάδα, κάθε μέλος έχει το δικό του ρόλο. Η ομάδα λειτουργεί από κοινού για την επίτευξη ενός στόχου. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με την οικογένειά σας. Όταν τα μέλη μιας οικογένειας μοιράζονται τις εργασίες που πρέπει να γίνουν, είναι πολύ πιο εύκολο να επιτευχθεί ο στόχος[4]. Για παράδειγμα:

- Ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να φτιάξει τη λίστα με τα απαραίτητα για τις διακοπές και ένα άλλο να την ελέγξει
- Ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να ετοιμάσει το δείπνο και ένα άλλο να ελέγξει το σάκχαρο του παιδιού και να του χορηγήσει ινσουλίνη

Αφιερώστε χρόνο ο ένας στον άλλο

Προσπαθήστε να μην εστιάζετε αποκλειστικά στο διαβήτη. Συζητήστε και για άλλα πράγματα και αφιερώστε χρόνο στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες και των υπόλοιπων παιδιών σας –τις αθλητικές δραστηριότητες, το σχολείο, τη μουσική. Με αυτόν τον τρόπο, τα άλλα σας παιδιά θα ξέρουν ότι και αυτά επίσης είναι σημαντικά για εσάς.

Συζητάτε συχνά μεταξύ σας

Η αλλαγή είναι μια συνεχής διαδικασία σε κάθε οικογένεια. Ωστόσο, αυτό μπορεί να ισχύει σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό όταν συνεργάζεστε όλοι μαζί για την αντιμετώπιση του διαβήτη του παιδιού σας. Καλό είναι λοιπόν να συζητάτε συχνά μεταξύ σας και να ρωτάτε ο ένας τον άλλο σχετικά με το τι πιστεύετε πως λειτουργεί καλά και τι όχι.

2. T.Wysocki et al, Diabetes Care, 1989;12: 524-529
3. NICE Clinical Guideline Type 1 diabetes 2004; 15: 9-33
4. http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/parents-and-kids/family-communication/ Last accessed 11.04.2016

Λίστα για ψώνια

Βούτυρο

Ψωμί

Αυγά

Χυμός

Αλεύρι

Ρίξτε μια ματιά στο ψυγείο

Σκεφτείτε διαφορετικά για τη διατροφή της οικογένειάς σας

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή του παιδιού σας αποτελεί σημαντικό μέρος της διαχείρισης του διαβήτη του. Αυτό περιλαμβάνει το τι τρώει, πότε το τρώει και πώς πρέπει να προσαρμόσετε τη δόση ινσουλίνης που θα του χορηγήσετε. Καλό είναι να γνωρίζετε ωστόσο ότι δεν υπάρχει κάποια ειδική «διατροφή για διαβητικούς». Δεν υπάρχουν ειδικές τροφές που μπορείτε να αγοράσετε ή γεύματα που πρέπει να ετοιμάσετε. Απλά, θα είναι καλό τα γεύματα να βασίζονται σε υγιεινές διατροφικές επιλογές. Υγιεινές για εσάς, υγιεινές για το παιδί που έχει διαβήτη τύπου 1, υγιεινές για την οικογένειά σας[5].

Παρακάτω, σας παρέχονται μερικές συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν εσάς, το παιδί σας και όλη σας την οικογένεια να δείτε τα γεύματα και τα σνακ με νέο τρόπο.

Συμβουλή 1: Φτιάξτε ένα πρόγραμμα γευμάτων

Τι πρέπει να δώσω στο παιδί μου σε κάθε του γεύμα; Ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορεί να σας βοηθήσει να απαντήσετε σε αυτό το ερώτημα είναι το πρόγραμμα γευμάτων.

Το πρόγραμμα γευμάτων αποτελεί έναν οδηγό αναφοράς -και όχι ένα σύνολο αυστηρών κανόνων- για υγιεινές διατροφικές επιλογές. Ένα καλό πρόγραμμα γευμάτων πρέπει να ταιριάζει στις δραστηριότητες του παιδιού και στις διατροφικές του προτιμήσεις, ενώ θα πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη τις διατροφικές συνήθειες, την ηλικία, το βάρος και το επίπεδο των δραστηριοτήτων του παιδιού σας. Εάν δεν έχετε καταρτίσει ήδη ένα πρόγραμμα γευμάτων για το παιδί σας, ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα μαζί ή να σας συστήσει ένα διατροφολόγο που μπορεί να σας βοηθήσει.

5. H.Dorchy, Journal of pediatric Endocrinology & Metabolism,2003;16: 131-148

Συμβουλή 2: Μάθετε τα πάντα για τους υδατάνθρακες

Οι τροφές που καταναλώνουμε περιέχουν υδατάνθρακες, όπως και φυτικές ίνες, λιπαρά και πρωτεΐνες. Όσο περισσότερους υδατάνθρακες περιλαμβάνει ένα γεύμα, τόσο περισσότερο θα αυξηθεί το επίπεδο σακχάρου στο αίμα μας με την κατανάλωσή του. Το παιδί σας επιτρέπεται και χρειάζεται να καταναλώνει τροφές με υδατάνθρακες, αλλά για να ελέγχετε το επίπεδο σακχάρου στο αίμα του θα πρέπει να γνωρίζετε πόσους υδατάνθρακες περιέχουν οι τροφές αυτές. Αυτό θα σας βοηθήσει να καθορίσετε πόση ινσουλίνη χρειάζεται[6].

Υδατάνθρακες υπάρχουν σε:

- Αμυλούχες τροφές, όπως το ψωμί, το ρύζι, τα δημητριακά, οι πατάτες και το καλαμπόκι
- Φρούτα και χυμούς φρούτων
- Λαχανικά, όπως τα πράσινα φασόλια και οι πράσινες πιπεριές (περιέχουν μικρότερες ποσότητες υδατανθράκων σε σύγκριση με άλλες τροφές)
- Γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα και το γιαούρτι
- Ξερά φασόλια, όπως τα άσπρα και τα μαυρομάτικα φασόλια, και τροφές που περιέχουν σόγια
- Γλυκίσματα και άλλα σνακ που περιέχουν ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά, το κέικ και τα πατατάκια

Σε πολλές συσκευασίες τροφίμων αναγράφεται η ποσότητα υδατανθράκων ανά μερίδα. Ελέγχετε τις ετικέτες των τροφίμων για την πληροφορία αυτή[7].

Η ινσουλίνη ταχείας δράσης μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία στα γεύματα

Η όρεξη του παιδιού σας μπορεί να διαφέρει από τη μία ημέρα στην άλλη. Η ινσουλίνη ταχείας δράσης προσφέρει ευελιξία στην προσαρμογή της δόσης βάσει της ποσότητας υδατανθράκων που λαμβάνεται σε κάθε γεύμα[8].

Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας σχετικά με το πότε θα πρέπει να κάνει ινσουλίνη και πως θα υπολογίζετε τη δόση που χρειάζεται την ώρα του γεύματος.

6. The American Diabetes Association, Position Statement, Diabetes Care, 2004; 27:536-546
7. http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/pwd/healthy-nutrition Last accessed 11.04.2016

Συμβουλή 3: Πώς θα συμπεριλάβετε τα γλυκά στη διατροφή του παιδιού

Μπορεί να σας ανησυχεί το γεγονός πως στο παιδί σας αρέσουν τα γλυκά κάθε είδους. Ωστόσο, εάν προσέξετε, δεν χρειάζεται να του απαγορεύσετε τα γλυκά. Αυτό που πρέπει να γνωρίζετε είναι πόσους υδατάνθρακες περιέχει κάθε γλύκισμα, έτσι ώστε να ρυθμίσετε ανάλογα τη δόση ινσουλίνης του παιδιού. Για παράδειγμα, ½ φλιτζάνι παγωτού βανίλιας περιέχει 21 γραμμάρια υδατανθράκων[9]. Προσαρμόστε τη δόση ινσουλίνης, ώστε να καλύψει τους υδατάνθρακες που λαμβάνει το παιδί από το παγωτό, ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες που σας έχει δώσει ο επαγγελματίας υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας.

Να 3 πιο υγιεινές επιλογές με τις οποίες μπορείτε να εκπληρώσετε την επιθυμία του παιδιού σας για γλυκό. Μπορείτε να τις δοκιμάσετε...

Εάν στο παιδί σας αρέσουν αυτά...	**Δοκιμάστε να τα αντικαταστήσετε με αυτές τις πιο υγιεινές επιλογές...**
Δημητριακά με ζάχαρη	Νιφάδες βρώμης, δημητριακά με χαμηλά λιπαρά ή δημητριακά ολικής αλέσεως
Πίτες με φρούτα (όπως μηλόπιτα)	Φρέσκα φρούτα ή πουρές μήλου
Μπάρες σοκολάτας	Μπάρες ολικής αλέσεως με χαμηλά λιπαρά

8. J.Silverstein et al, Diabetes Care, 2005; 28: 186-212
9. http://ede.gr/wp-content/uploads/2013/diatrofi.pdf

Οι μετρήσεις της γλυκόζης του αίματός μου

- Καταγράψτε την ώρα και την τιμή του σακχάρου αίματος πριν και 2 ώρες μετά από κάθε γεύμα, κάθε ημέρα της εβδομάδας.
- Καταγράψτε επίσης την ώρα της μέτρησης και την τιμή του σακχάρου αίματος το βράδυ, αν απαιτείται, κατά την ώρα της κατάκλισης και στο μέσο της νύχτας

Όνομα Δημήτρης

Ημέρα	Πρωινό				Μεσημεριανό				Δείπνο				Βράδυ			
	Πριν		2 ώρες μετά		Πριν		2 ώρες μετά		Πριν		2 ώρες μετά		Κατάκλιση		Μέσο της νύχτας	
	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα	Ώρα	Αποτελέσματα
Κυρ.	7:30	91	9:30	126	12:30	104	2:30	163	18:00	132	20:00	165	21:00	158	—	—
Δευτ.	7:00	122	—	160	12:00	129	—	176	18:30	145	—	180	20:30	140	—	—
Τρ.																
Τετ.																
Πέμπ.																
Παρ.																
Σάβ.																

Καθιστώντας τους ελέγχους του σακχάρου του αίματος και τις ενέσεις ινσουλίνης **μέρος της καθημερινότητας**

Τώρα που το παιδί σας έχει διαβήτη τύπου 1, ακούει λέξεις όπως βελονάκια, ελέγχους σακχάρου αίματος, λέξεις που του είναι εντελώς καινούργιες και ίσως του προκαλούν φόβο.

Η ενότητα αυτή μπορεί να βοηθήσει εσάς και το παιδί σας στη διαχείριση των ενέσεων ινσουλίνης.

Δοκιμάστε διάφορους τρόπους για να καθησυχάσετε και να ηρεμήσετε το παιδί σας

Η διαχείριση του διαβήτη είναι μια ολόκληρη διαδικασία. Εδώ σας παρουσιάζουμε μερικούς τρόπους που μπορεί να διευκολύνουν τους ελέγχους του σακχάρου στο αίμα και τις ενέσεις. Σημειώστε αυτούς που μπορεί να είναι αποτελεσματικοί για το παιδί σας:

- ☐ **Φροντίστε, ώστε ο χρόνος που δαπανάτε για τους ελέγχους και τις ενέσεις να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομος, χαλαρός και ήρεμος.** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξηγήσετε ήρεμα στο παιδί σας τι πρόκειται να γίνει. Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις, όπως «*Θα αισθανθείς ένα τσίμπημα, αλλά θα είναι μόνο για ένα δευτερόλεπτο*». Το παιδί σας μπορεί επίσης να είναι πιο ήρεμο, εάν κρατά στην αγκαλιά του την αγαπημένη του κούκλα ή το λούτρινο ζωάκι του.
- ☐ **Προτού χορηγήσετε την ένεση, βεβαιωθείτε ότι η ινσουλίνη βρίσκεται σε θερμοκρασία δωματίου.** Η κρύα ινσουλίνη μπορεί να προκαλέσει πόνο[10].
- ☐ **Πριν την ένεση, τρίψτε απαλά το σημείο της ένεσης με ένα παγάκι τυλιγμένο σε πλαστική σακούλα ή σε ένα κομμάτι ύφασμα.** Με αυτόν τον τρόπο, το δέρμα θα μουδιάσει.
- ☐ **Προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του παιδιού από την ένεση, ώστε να είναι μικρότερη η ενόχληση.** Μπορείτε να κρατάτε ένα παιχνίδι, να μετράτε ή ακόμη και να τραγουδάτε, για να διευκολύνετε την κατάσταση. Αν το παιδί σας είναι πιο μεγάλο, μπορεί να θέλει να ακούει μουσική.
- ☐ **Πηγαίνετε εσείς στο παιδί σας για να ελέγξετε το σάκχαρο του αίματος ή να χορηγήσετε την ένεση.** Με αυτόν τον τρόπο, δεν χρειάζεται να σταματά πάντα το παιδί σας αυτό που κάνει για να έλθει σε εσάς.
- ☐ **Επικροτήστε ή ανταμείψτε το παιδί σας όταν είναι συνεργάσιμο.** Μη χρησιμοποιήσετε όμως τροφή ή αναψυκτικά, ως ανταμοιβή. Χαρίστε του αγκαλιές, παίξτε μαζί του ένα παιχνίδι ή διαβάστε του ένα βιβλίο της επιλογής του.

10. http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/insulin/insulin-storage-and-syringe-safety.html Last accessd 11.04.2016

Μοιραστείτε τις παραπάνω ιδέες με άλλους – συμπεριλαμβανομένης της ιατρικής ομάδας που σας παρακολουθεί, αλλά και άλλων γονιών που έχουν παιδιά με διαβήτη. Μπορεί να σας δώσουν περισσότερες ιδέες που θα σας βοηθήσουν να καθησυχάσετε και να ηρεμήσετε το παιδί σας.

Να θυμάστε πάντα ότι οι αριθμοί είναι πληροφορίες και όχι επικρίσεις για εσάς και το παιδί σας

Ο έλεγχος και η παρακολούθηση των επιπέδων σακχάρου του αίματος του παιδιού σας είναι σημαντικοί παράγοντες στη διαχείριση του διαβήτη του. Ωστόσο, δεν πρόκειται για «καλούς» ή «κακούς» αριθμούς και δεν πρέπει να κρίνετε τον εαυτό σας ή το παιδί σας, με βάση τα νούμερα αυτά. Οι αριθμοί αυτοί θα σας βοηθήσουν να μάθετε τι λειτουργεί σωστά και τι όχι και να κάνετε αλλαγές, εφόσον χρειάζεται, στον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη του παιδιού σας.

Κατά διαστήματα, το παιδί σας μπορεί να παρουσιάζει υψηλό ή χαμηλό σάκχαρο του αίματος. Εάν τα υψηλά ή χαμηλά επίπεδα σακχάρου εμφανίζονται πιο συχνά, ενημερώστε τον επαγγελματία υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας. Μπορεί η θεραπεία του παιδιού να πρέπει να ρυθμιστεί εκ νέου.

Μάθετε τους επιθυμητούς στόχους για το σάκχαρο του αίματος

Ο επαγγελματίας υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας θα σας ενημερώσει για τις επιθυμητές τιμές σακχάρου στο αίμα του, σε διάφορες ώρες της ημέρας. Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρεται το συνιστώμενο εύρος τιμών σακχάρου του αίματος με βάση την ηλικία του παιδιού.

Ηλικία	Τιμές πριν από τα γεύματα	Τιμές κατά την κατάκλιση / κατά τη διάρκεια της νύχτας
Κάτω των 6 ετών	100 - 180 mg/dL	110 - 200 mg/dL
6 έως 12 ετών	90 - 180 mg/dL	100 - 180 mg/dL
13 έως 19 ετών	90 - 130 mg/dL	90 - 150 mg/dL

J.Silverstein et al, Diabetes Care, 2005; 28: 186-212

Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας που παρακολουθεί το παιδί σας σχετικά με το εύρος τιμών του σακχάρου του αίματος που πρέπει να έχει το δικό σας παιδί.

«Παλιότερα, όταν τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος του παιδιού μου ήταν εκτός του επιθυμητού εύρους, το αντιμετώπιζα ως προσωπική αποτυχία. Τώρα, καταλαβαίνω ότι υπάρχουν και άλλα πράγματα που επηρεάζουν τις τιμές του σακχάρου του αίματος και δεν αποτελούν δικό μου λάθος.»

Προετοιμαστείτε –φτιάξτε μία τσάντα με τα απαραίτητα εφόδια για το διαβήτη

Για να διευκολύνετε τις εξόδους σας από το σπίτι, έχετε έτοιμη εκ των προτέρων μία τσάντα με τα απαραίτητα για το διαβήτη, έτσι ώστε πριν να φύγετε να πρέπει να βάλετε μέσα μόνο το μετρητή σακχάρου και την ινσουλίνη. Βοηθήστε το παιδί σας να φτιάξει μόνο του την τσάντα και να τη διακοσμήσει, προσθέτοντας χρώματα, αυτοκόλλητα ή άλλες προσωπικές πινελιές.

Βάζοντας σε μία τσάντα τα βασικά

Η ακόλουθη λίστα περιλαμβάνει τα αντικείμενα που χρειάζεται να βρίσκονται στην τσάντα που θα ετοιμάσετε για το παιδί σας.

- ☐ Ινσουλίνη, καθώς και το σύστημα χορήγησης (τις πένες ή τα αναλώσιμα για την αντλία ινσουλίνης)
- ☐ Μετρητής σακχάρου αίματος, ταινίες και βελόνες σακχάρου
- ☐ Σνακ για την πρόληψη χαμηλών επιπέδων σακχάρου
- ☐ Δισκία γλυκόζης, σετ για χορήγηση γλυκαγόνης ή άλλες πηγές γλυκόζης, επείγουσας ανάγκης
- ☐ Τα ονόματα και τους τηλεφωνικούς αριθμούς των ατόμων που μπορούν να αναζητηθούν σε περίπτωση ανάγκης
- ☐ Βραχιόλι ή ταυτότητα ατόμου με διαβήτη, μια κάρτα ή επιστολή ιατρού, όπου θα αναφέρονται τα στοιχεία του επαγγελματία υγείας, ο οποίος πρέπει να κληθεί σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης και να δώσει οδηγίες για το τι πρέπει να γίνει άμεσα.

11. http://www.lifeclinic.com/focus/diabetes/children_school.asp

Προχωρώντας μπροστά με το διαβήτη – βγαίνοντας στον κόσμο

Φανταστείτε μία σχολική αίθουσα, ένα γήπεδο, μία θεατρική σκηνή και μία παιδική χαρά. Φανταστείτε μια θερινή κατασκήνωση, μια διανυκτέρευση σε ένα χώρο, μία συναυλία και μία πισίνα. Όταν σκέφτεστε το παιδί σας, το βλέπετε σε όλα αυτά τα μέρη, να συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες της παιδικής ηλικίας. Πάντα αυτό επιθυμούσατε για το παιδί σας και η αλήθεια είναι πως δεν χρειάζεται να χάσει τίποτα από αυτά. Με εξάσκηση και υπομονή, η αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 1 θα αποτελεί απλά μέρος της ζωής σας.

28 R.L.L.D 5_2016 CONVEY

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας

ELI LILLY AND COMPANY, ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΦΥΛΑΞΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ.

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Γραφείο Θεσσαλονίκης: Αδριανουπόλεως 24, 551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη **ΤΗΛ.:** 2310 480160
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.lilly.gr**

ΕΚΤΙΠΩΣΗ ΜΕ ΧΑΡΤΙ 50% ΛΙΘΟΤΙΠΟ