Okulda diyabet programı

.....
ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİ VE DİYABET
BİLİM DALI/ÜNİTESİ

KONU: ..... isimli öğrenciniz.

Değerli Öğretmenim,

Sizin de öğrenciniz olan çocuğumuz ...../..... tarihinde Tip 1 Diyabet (Şeker Hastalığı) tanısı ile hastanemizde tedavi edilmiş ve izleme alınmıştır.

Çocuğumuz ve ailesine, diyabet tedavisinde gerekli olan tüm eğitimler verilmiş ve bu hastalıkta oluşabilecek durumları nasıl yönetecekleri öğretilmiştir. Ancak çocuğumuz günün önemli bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle Tip 1 diyabet ve olası durumlarla ilgili sizi de bilgilendirmek istedik.

Tip 1 Diyabet insülin eksikliği sonucu gelişen bir hastalık olduğundan tedavisinde de insülin kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra belli bir beslenme düzeni ve egzersiz planı çocuğumuzun kullandığı insülin çeşidine göre düzenlenmektedir. Öğrenciniz sabah (.....), öğle (.....), akşam(.....) ve gece(.....) olmak üzere günde ..... kez insülin tedavisi almaktadır. Her insülin dozunu yapmadan önce kan şekerine bakması gerekli olduğundan okulunuzda buna imkan sağanması önem taşımaktadır. Ayrıca beslenme planında ara öğün alması gerekiyorsa kolaylık sağlamanız kan şekerlerinin istenilen düzeyde olmasında yarar sağlayacaktır.

Değerli Öğretmenim,

Diyabetli çocukların okul yaşamı boyunca sağlıklarının korunması ve kendilerini güvende hissetmeleri için öğretmenler ve ailelerin yakın işbirliğine ihtiyaç vardır. Bu mektubu yakın zamanda diyabet tanısı alan öğrencinizin hastalığı konusunda bilgilendirmek ve aşağıdaki önerileri dikkate alarak ona yardımcı olabilmeniz için yazıyoruz.

1. **Diyabetli çocukların sınıflarında kan şekeri ölçümüne ve insülin yapmalarına izin verilmeli, bunun için uygun mekan/revir oluşturulması sağlanmalıdır ve çocuğun izni alınarak gerekirse diyabet konusunda diğer öğrencilere bilgi verilmelidir.**

2. **Diyabet tedavisinde beslenme planlaması çok önemlidir ve diyabetli çocukların ara öğün almalarına ihtiyaç vardır. Bu nedenle diyabetli çocukların sınıflarda ara öğün almalarına izin verilmelidir.**

3. Diyabetli çocukların arkadaşlarının katıldığı beden eğitimi dersleri, okul gezileri gibi aktivitelere katılması sağlanmalı ve hiçbir şekilde diyabetli oldukları için bu tür aktivitelerden uzak tutulması yoluna gidilmemelidir. Okul gezilerinde alınacak önlemler konusunda aileden bilgi alınabilir.

4. Diyabetli çocuklar kan şekerinin yüksek olduğu dönemlerde arkadaşlarına göre daha sık tuvalete gitme ihtiyacı duyabileceklerinden bu konuda anlayış gösterilmelidir.

5. Diyabetli çocukların en az 3 ayda bir doktor kontrolüne gitmeleri gerektiği için randevu günlerinde izinli sayılmaları ve hastaneye ekstra gidiş ve yatışlarının gerekmesi halinde rapor istenmelidir.

6. Yüksek kan şekeri olan çocuklara fazladan su içmelerine ve gerektiğinde idrar ketonuna bakabilmesine izin verilmelidir.

7. Diyabet kan şekeri yüksekliği ile seyreden bir hastalık olmasına karşın diyabetli çocukların kan şekerleri fazla insülin alınması, az yenmesi ve öğünün atlanması veya fazla egzersiz yapılması gibi nedenlerle kan şekeri normal değerin altına düşebilir. Kan şekeri düşüklüğü diyabetli çocuklar için acil bir **durumdur** ve gerekli müdahale yapılmadığında koma gibi ağır sorunlara neden olmaktadır. Diyabetli çocuklar ve aileleri kan şekeri düşüklüğü ve tedavisi konusunda eğitilmişlerdir. Öğretmenlerin de kan şekeri düşüklüğünü tanımaları ve tedavi konusunda öğrencilerine yardımcı olması gereklidir
   a. Kan şekeri düşen çocuklarda terleme, ağız çevresinde solukluk, titreme, baş ağrısı, çarpıntı gibi belirtiler görülmektedir. Kan şekeri daha fazla düştüğünde "..... ayağa kalk" gibi basit emirleri anlayamazlar ve "boş boş" bakarlar, kan şekeri düşüklüğü olan çocuklara ders kesilerek yardım edilmeli hemen 3 kesme şekeri/meyve suyu (öğrencinin çantasında vardır.) verip15 dak. sonra kan şekeri ölçülmelidir. Şeker 70 mg/dl üzerine çıkana kadar 3 şeker daha verilebilir veya meyve suyu (özellikle vişne ve elma suyu) içirebilirsiniz. Bu olayın sonunda kan şekeri normale gelse bile çocuk kendisini yorgun hissediyor ve izin talep ediyorsa anlayış göstermenizi rica ederiz.
   b. Kan şekerinin aşırı derecede düştüğü durumlarda ise çift görme, uykuya dalma,''peltek konuşma'', bilinç kaybı gibi belirtiler olmaktadır. Bu durumda ağızdan herhangi bir şey verilmemeli, acilen kan şekerini yükselten 'Glukagon' iğnesi yapılması gereklidir. Bu gibi durumlar için okul buzdolabının kapağında 'Glukagon' bulundurulması ve okul hemşiresi veya ilgili öğretmenin 'Glukagon' yapabilmesi ideal bir durumdur, hatta bu iğnenin yapılması hayati önem taşımaktadır. Glukagonu kolundan aşı gibi dik şekilde enjekte edebilirsiniz. (hazırlanışı kutunun üzerinde veya içinde yazmaktadır). Glukagon yapma esnasında panik yaşamamanız için önceden hazırlanışını okuyabilir veya nasıl yapıldığını, ne kadar yapılacağını öğrencinizden ya da ailesinden öğrenebilirsiniz. Öğrenciniz 20 kg altında ise yarısını, üzerinde ise tamamını yapabilirsiniz. Etkisini 10-15 dakikada göstererek kan şekerinin yükselmesini ve çocuğun kendine gelmesini sağlar. Bu arada **112 Acil Yardım Merkezine** ve aileye mutlaka haber verilmelidir. Bu nedenle öğrencinizin ailesinden ulaşacağınız kişilerin telefon numaralarının sizde kayıtlı olmasını tavsiye ederiz. Çocuk kendine geldikten sonra kan şekeri kontrolüne göre meyve suyu verilebilir.

c. Kan şekeri düşüklüğü ve sonrasında çocukların algılamları bir süre bozulmaktadır. Bu nedenle sınav sırasında kan şekeri düşüklüğü yaşandığında sınavın tekrarı gibi kolaylıklar sağlanmalıdır.
d. Kan şekeri düşüklüğünün önlenmesi bakımından spor müsabakaları veya 19 Mayıs törenleri gibi uzamış egzersizler sırasında diyabetli çocukların ek ara öğün almalarına ve kan şekerlerini ölçmelerine izin verilmelidir.
e. Okulda diyabet, kan şekeri düşüklüğü ve kan şekeri yüksekliği bulguları konusunda eğitim yapılmalı ve ilgili derslerde bu konular işlenmelidir.

Değerli Öğretmenim,

Çocuklar anne ve babaları kadar öğretmenlerinin ilgi ve uyarılarından etkilenirler ve yaşamlarını olumlu yönde düzenleyebilirler. Bu nedenle öğretmenlerin diyabetli çocukların kan şekeri dengelerini izlemeleri, kan şekeri dengesi iyi olmayan, düzenli kontrollere gitmeyen ve ruhsal zorlanma yaşayan çocukları desteklemeleri, gerektiğinde hekimleri ile iletişime geçmeleri gereklidir. Kan şekeri dengeleri bozuk olan çocuklarda ateşli hastalıklar ve stres durumlarında bulantı, kusma, karın ağrısı, aşırı su kaybı, bitkinlik ve solunum sıkıntısı ile kendini gösteren “Diyabetik ketoasidoz” adı verilen ağır bir hastalık hali gelişebilmektedir. Bu durumdaki çocukların acilen hastaneye gitmesi sağlanmalıdır.

Öğrenciniz ..... 'ya vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ederken aşağıdaki telefon numaralarından bize her zaman ulaşabileceğinizi hatırlatmak isteriz.

NOT

DR	DR	HEMŞİRE	DİYETİSYEN

İLETİŞİM TELEFONLARI