

Okulda diyabet programı



ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DİYABET

Öğretmen ve öğrenciler için eğitim sunusu

Kan şekeri (glikoz) vücudumuz için niçin önemlidir?

- Vücudumuzdaki tüm hücreler enerji elde etmek için glikoz kullanır.
- Eğer hücreler glikoz kullanamazsa, açlık hissedilir.
- Glikozun hücrelere girişini insülin hormonu sağlar

İnsülin Salgılanması

- İnsülin, midenin arkasına yerleşmiş pankreastan, kan glikozundaki artışa cevaben salgılanır.
- Kan şekeri açlıkta 70-100 mg/dL arasında, toklukta ise <140 mg/dL tutulmaya çalışılır.



Pankreas, kandaki glikoz düzeyine göre insülin salgılar.

DİYABET NEDİR?

- Vücudumuzda kan şekerinin normal değerler arasında tutulmasını sağlayan insülinin salgılanmasındaki bozulma veya salgılanan insülinin iş görememesi sonucu, kan şekerinin açlık ve toklukta yüksek bulunmasıyla karakterli bir hastalıktır.

DİYABET NEDİR?

- İnsülin salgılanmadığı veya iş göremediği zaman, kandaki glikoz hücrelere giremez. Hücreler enerji ihtiyaçlarını karşılayamaz. Hücre düzeyinde “açlık” hissedilir.
- Bu durumda, enerji glikoz dışı “yağ” ve “protein” den elde edilmeye çalışılır.
- Yağların enerji kaynağı olarak kullanılması ile “keton” lar vücutta çoğalır. Hastaların nefesinde farklı bir koku (aseton kokusu) hissedilir.

DİYABET NEDİR?

- Proteinlerin yıkılmasıyla hastalar halsizlik ve yorgunluk hissederler.
- Kan glikozu çok yükselince böbreklerden suyla birlikte atılmaya başlar. Hastalar sık ve bol miktarda idrar yapmaya başlar.
- Çok idrar yapma sonucu susuzluk artar ve hasta çok fazla su içmeye başlar.

DİYABET NEDİR?

- Hücre düzeyinde açlık sürdüğü için hastalar, sık ve fazla yedikleri halde kilo kaybederler.



Şeker hastası çocuklarda halsizlik, çok su içip, çok idrara çıkma, vücutta su kaybına bağlı kuruluk, nefeste koku, sık nefes alma sıklıkla görülür.

KAÇ TİP DİYABET VARDIR?

- Tip 1 Diyabet: İnsülin eksikliği sonucu oluşan ve çocukluk çağında en fazla görülen şekildir.
- Tip 2 Diyabet: İnsülinin etki gösterememesi sonucu oluşan, en fazla şişman erişkinlerde ve ergenlerde görülen şekildir.



Diyabet niçin oluşur?

- Tam nedeni bilinmiyor. Ancak,
 - Genetik yatkınlık
 - Otoimmünite (Vücudun kendi hücrelerine karşı savaş başlatması)
 - Bazı enfeksiyon hastalıkları
 - Yiyeceklerdeki katkı maddeleri

diyabet gelişmesine yol açabilir.

- Hastaların çoğunda diyabet bulgularının süresi bir aydan kısadır

Diyabetli hastalardaki bulgular

- Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu
- Çok su içme - “suya doyamama”,
- Çok ve sık idrar yapma
- Sınıfta sık sık tuvalete gitme
- Gece idrara çıkma ve daha önce yatağını ıslatmayan çocukların yatağını ıslatmaya başlaması
- İştah artması (küçük çocuklarda görülmeyebilir)
- Çok yemeye rağmen kilo kaybı
- Kolay yorulma ve bitkinlik
- Okula devamda aksamalar ve derslerde başarısızlık

Diyabetin tanısı gecikirse

- Aşırı idrar yapıldığı için vücutta kuruluk oluşur. Hasta su veya başka sıvılar içmezse kuruluk artar.
- Sıvı kaybına, yağ ve kas dokusu yıkımına bağlı kilo kaybı olur.
- Ketoasidoza bağlı yanaklarda kızarma oluşur.
- Nefeste aseton kokusu alınır.
- Hücre düzeyinde asitli madde yapımı artar. Hasta bu asitli maddelerden kurtulmak için hızlı ve derin soluk alır.
- Asitli maddelerin beyne etkisi ile bilinç bozulur.

Diyabet nasıl tanınır?

- Diyabete ait şikayetleri olan hastalarda kan, glikozunun damardan veya parmak ucundan ölçülmesi ile anlaşılır.



Diyabet nasıl tanınır?

- Şikayetleri tam olmayanlarda ise “şeker yükleme testi” yapılarak tanı konulur.



**Şeker yükleme
testi.**

Diyabet Tedavisi



İnsülin:

- Özel enjektörler, kalem veya pompa kullanılarak deri altına uygulanır.
- İnsülin şişeleri buzdolabının kapağında saklanır.



Model 715

Beslenme planı:

- Çocuğun yaşı, günlük hayatındaki hareketliliği, ailesinin gelir durumu göz önünde tutularak yapılmalıdır.
- Günlük besin ihtiyacı sıklıkla altı öğünde verilir.



Egzersiz

- Yürüyüş, merdiven çıkma, koşu veya çocuğun sevdiği sporlardan birini günde en az bir kere 15-40 dakika süre ile yapması gereklidir.
- Çocuk okulda beden eğitimi derslerine katılmalıdır. Şekeri düşüreceğinden dolayı çok yoğun egzersizler yapılmadan önce hipoglisemi yaşanmaması için insülin dozu azaltılmalı ve bir miktar ara öğün alınmalıdır.

Kendi kendine bakım bilgi ve becerisi

- Sekiz yaşına kadar olan çocukların kan şekeri ölçümü, insülin uygulanması, beslenme planı tamamıyla anne-baba veya çocuğa bakmakla yükümlü kişilerce yapılmalıdır.
- 8 yaşından büyük çocukların, kontrol edilmek şartıyla kan şekeri ölçmesine ve insülin yapmasına izin verilebilir. Yaşı büyüdükçe diyabetin yol açabileceği istenmeyen durumlar ve bunlardan korunma yolları anlatılmalıdır.

Kendi kendine bakım bilgi ve becerisi

- Çocuklar 9-10 yaşından itibaren diyabetin yönetimi konusunda sorumluluk alabilirler. Ancak bu yaşlarda kan şekeri ölçme ve bunları kaydetme “unutulabilir”.
- İnsülin yapma “unutulabilir”.
- Ya da tam tersi fazla insülin yapıp, şekerli gıdalar yemek istenebilir.
- Tüm bunlar hastanın hayatını tehdit eden sonuçlar doğurabileceğinden bu nedenle gözetim altında olmalıdırlar..

Diyabetin yol açabileceği istenmeyen durumlar

- Hipoglisemi (Kan řekeri dűřüklűđü)
- Diyabet koması (Ketoasidoz)
- Büyüme geriliđi
- Ergenliđin gecikmesi
- İnsülin yapılan yerlerde şişlikler
- Eklemlerde hareket kısıtlılığı
- Ciltte yaralar
- Görmede azalma (Katarakt)

Kan şekeri düşüklüğü nedenleri:

- Öğün atlamak
- Fazla insülin yapmak
- Aşırı egzersiz / hareket yapmak
- Az yemek

Kan şekeri düştüğünde neler yapmalı:

- Çocuğun şuuru açıksa meyve suyu veya şeker yedirilir. 15 dakika bekler, sonra tatlı yiyecekler yemesi sağlanır.
- Şuuru kapalıysa “Glucagen hypoKit” isimli iğne hazırlanır (Toz+su karıştırılır). 6 yaşından küçük çocuklara yarısı, diğerlerine tamamı adale; kas içine, cilt altına yada damar içine yapılır.



Öğretmenin diyabetli çocuk için yapabilecekleri

- Yaş, fiziksel ve zihinsel olarak yeterli gelişime sahip olan sorumluluk alabilecek çocuklara kendi kendine bakım konusunda destek olabilir.
- Diyabetle ilgili malzemelere ulaşmasını kolaylaştırabilir.
- Ara öğünlerin zamanında alınmasını sağlar ve hipoglisemi sırasında tedavi için gerekli besinlerin bulunmasını sağlar.
- Öğrencilere kaçırdıkları ev ödevi ve sınavlar konusunda yeteri kadar zaman tanır.
- Diyabet ve çocuklara yönelik diyabet planları konusunda bilgi sahibi olur.

Öğrencilerin diyabetli arkadaşları için yapabilecekleri

- Unutmayınız diyabet bulaşıcı bir hastalık değildir.
- Diyabetli olmak utanılacak bir durum değildir. Her insanın diyabet olma riski vardır.
- Diyabetli çocuk kan şekeri ölçümü ve insülin enjeksiyonunu sınıfta yapmalı ve diğer arkadaşları da onlara gereğinde yardımcı olmalıdır.
- İnsülin enjeksiyonu tamamen tedavi için yapılır. İğne yapmanın başka amacı yoktur.

Öğrencilerin diyabetli arkadaşları için yapabilecekleri

- Diyabetli arkadaşınıza lütfen yiyecek ikramında bulunmayınız. Arkadaşınızın sizden daha sık yemek yemesini hoşgörü ile karşılayınız.
- Sınıfınızdaki diyabetli arkadaşınızın renginde solukluk, terleme, söylenenleri anlamama, uyuklama, bilinç bulanıklığı veya bayılma gibi bir durum olduğunda hemen öğretmenlerinize haber veriniz.

Diyabet önlenabilir mi?

- Özellikle şişmanlıkla birlikte, ülkemizde de gittikçe artan sayıda görülen **Tip 2** diyabeti önlemek mümkündür.

Okullarda alınması gereken önlemler:

- Eğitim müfredatında egzersiz ve beslenme eğitimi verilmesi,
- Okul yemek içeriğinin sağlıklı gelişime izin verecek şekilde hazırlanması,
- Satış yapan makinelerin okullara sokulmaması,
- Kantinlerin denetlenmesi,
- Okul sonrası farkındalık programlarının gerçekleştirilmesi,
- Öğrenci servis ile ulaşım sağlıyorsa şoförün bilgilendirilmesi,

Okullardaki önlemler: Kantin ve yemekhaneler

- Okullar çocukların günlük kalorilerinin neredeyse yarısını aldıkları yerler olduğundan, okul kantinleri mutlaka denetim altına alınmalıdır.
- Okul kantinleri okul-aile birliklerince işletilmeli, çocuklara sağlıklı yiyecekler (süt, ayran, taze meyve, peynir, tam buğday ekmeği vb) sunulmalıdır.
- Okullara bozuk para ile çalışan ve “boş gıda” adı verilen, kola, cips, şekerleme makinelerinin konulmaması, konularının kaldırılması gereklidir.



Okullardaki önlemler: Kantin ve yemekhaneler

- Tüm gün eğitim veren okullarda yemekler okul tarafından hazırlatılmalı veya çocuğun çantasına evde hazırlanan yiyecekler konulmalıdır.
- Çocuğun öğle yemeğinde hazır, fast-food yiyecekleri tüketmesi önlenmelidir.



Okullardaki önlemler: Spor dersleri

- Çocuğun spor takımlarına girmesi teşvik edilmelidir.
- Çocukların okul dışı günlük yaklaşık 30-45 dakika yürüyüş-koşu ve bunun haricinde düzenli egzersiz yapmaları teşvik edilmelidir.



Okul servisleri

- Çocuklar okula gidiş gelişleri mümkün olduğunca yürüyerek yapmalıdırlar.
- Diyabeti olan çocuk servisle ulaşım sağlıyorsa hastalığı hakkında servis şoförü mutlaka bilgilendirilmelidir.



Bilgilendirme:

- Okullarda şişmanlığın yol açacağı hastalıklar hakkında sunum, film gösterimi ile bilgilendirme yapılmalı, bu konuda ücretsiz broşürler hazırlanıp sınıflarda dağıtılmalıdır.
- Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı okul çocuklarının beslenmesi ve daha fazla spor yapabilmesi için ortak çalışmalar yapmalıdır.

Okul Dışındaki önlemler:

- Çocuk okul dışında da yaşam tarzını değiştirerek, egzersizi yaşamının bir parçası yapmalıdır.
- Hemen hemen her gün yürüyüş yapılmalıdır. Yürüyüşün süresi çocuğun yaşına göre günde 20-30 dakika ile başlanıp 60 dakikaya kadar çıkılmalıdır.



Okul Dışındaki önlemler:

- Çocuğa bakım veren kişiler ve okul öncesinde eğitim veren kuruluşlar (kreş, anaokulu) çocukların her gün düzenli şekilde egzersiz yapmasını (top oynama, koşmaca vb) sağlamalıdır.
- Özellikle şişman çocukların diyetisyen kontrolünde beslenmeleri sağlanmalıdır.

Öğretmenlerden beklentilerimiz..

- Diyabet ile ilgili farkındalık sağlayacak dokümanları okullarınızda herkesçe görülebilecek bir yere asmanız,
- “Öğrencim ve diyabet ” broşürünü okumanız,
- Sınıflarınızdaki sık tuvalete giden ve zayıflayan çocuklara dikkat etmeniz,
- Sınıflarınızda diyabet olduğu bilinen çocukların sağlığının geliştirilmesi için daha aktif olmanızdır.