

DANI ÚTJA

Az 5 éves Dani farkasétvágyú, mégis sokat fogyott mostanában, szinte kiesik a nadrágból. Bár régóta szobatiszta, a délutáni alvásnál újabban bepisil, mindig szomjas, sokat iszik. Bágyadt, a többiekkel sem igen játszik.



GYERMEKDIABÉTESZ SZAKELLÁTÓ

(a középiskola végéig)

Vizsgálatok (szakellátó hely által meghatározott ritmusban)



- Vércukorértékek, inzulinadagolás ellenőrzése
- Oktatás ismétlése (reedukáció), HbA1c ellenőrzés háromhavonta
- Teljes körű laborvizsgálat évente
- Vérnyomásmérés, pulzusvizsgálat
- Neurológiai és szemészeti vizsgálatok, lábellenőrzés

Dani jól van

HÁZIORVOS



- Vizeletvizsgálat (van-e benne cukor-aceton)
- Ujjbegyes vércukormérés
- Kóros eredményeknél kórházba küldés

Dani súlyos tünetekkel

- Fáj a hasa
- Liheg
- Hány
- Homályosan lát
- Fáj a feje
- Egyre rosszabb állapotba kerül

MENTŐ

- Akut krízishelyzet ellátása
- A gyerek állapotának stabilizálása
- Vércukorszint-mérés

KÓRHÁZ



TERÜLETILEG ILLETÉKES, DIABÉTESSZEL FOGLALKOZÓ KÓRHÁZ

Vizsgálatok

- Vércukorszint ellenőrzése napszakonként (étkezés előtt és után)
- Inzulinszint és a C-peptid szint ellenőrzés vérből
- Speciális markerek levétele (szükség esetén)
- Hasi ultrahang, szemészeti vizsgálat, 24 órás vizeletvizsgálat (egyes ellátóknál)
- Szűrés autoimmun gluténérzékenységre
- Szűrés kapcsolódó autoimmun pajzsmirigy betegségre
- Inzulinkezelés és diéta megkezdése
- Oktatás a szülők és a gyerek számára



egyéb betegségek esetén

HÁZIORVOS

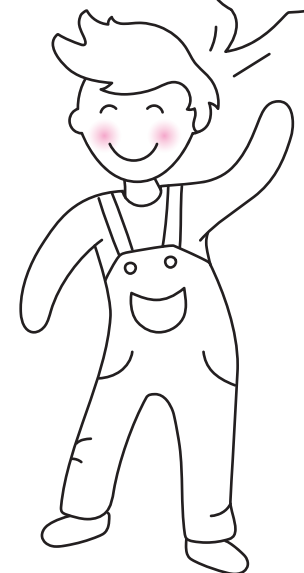


ÓVODA

A szakellátó szakembere oktatást tart



- Tájékoztatás a cukorbetegségről általában
- Edukáció a diabéteszes gyermek ellátásáról
- Vércukorszint-mérés oktatása
- Inzulinadó eszköz működésének ismertetése
- A gyerekközösség felkészítése, érzékenyítése



DANI MINDENNAPJAI

A gyerek napirendjének betartása és kapcsolattartás a szülő, a diabetológus és a pedagógus között (háromszög)

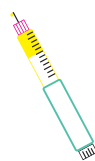
INZULINADÁS, VÉRCUKORMÉRÉS



↳ Mi legyen a gyerek csomagjában?

- Hipoglikémia esetére: szőlőcukor (10-20 gramm), kis doboz szűrt gyümölcslé
- Néhány szem keksz (lassabban felszívódó szénhidrát)
- Lista a szénhidráttartalomról
- Inzulínadáshoz szükséges eszközök: pen, tartalék tű vagy pumpa, pótszerelék, pótelemek
- Vércukorméréshez szükséges eszközök: vércukormérő, ujjbegyszűrő, tesztcsik

- FONTOS! Az inzulín ne legyen túl meleg vagy túl hideg helyen!
- Az intézményben 25°C alatt tárolt GlucaGen HypoKit (a lejáratási időn belül, legfeljebb 18 hónapig)



ÉTKEZÉS



(2-4 étkezés a közétkeztetés keretében)

- Cukorbeteg étrend szénhidrátszámítással
- Figyelni, hogy megkapja az inzulint a gyermek
- Ellenőrizni, hogy megegye az ételt
- Álljon rendelkezésre az el nem fogyasztott szénhidrát pótlására jól eltartható élelmiszer (pl. extrudált kenyér, keksz, alma)
- Közös ünnepléskor gondoskodni a megfelelő finomságról



TESTMOZGÁS



Ha a diabétessel élő gyermek egészséges, mivel nincs szövődménye, ugyanúgy be kell vonni a mozgásba, mint bármelyik kortársát, megfelelő előkészítést követően. Ha tervezett a mozgás, akkor az inzulín adagolását is a mozgáshoz kell hangolni, ha lehet.

↳ A cukorbeteg gyermek egészséges társaival együtt sportolhat mindent, ha

- Nincs ezt befolyásoló ismert szövődménye
- Vércukorszintje a sportolás előtt nem túl alacsony és nem túl magas
- Van lehetőség a vércukorszint időnkénti ellenőrzésére
- Van kéznél hipoglikémia esetére szőlőcukor, gyümölcslé

↳ Nem szabad elkezdni illetve abba kell hagyni a testmozgást, ha

- Ezt befolyásoló ismert szövődménye van
- Vércukorszintje túl alacsony (plusz szénhidrát bevitel szükséges)
- Vércukorszintje túl magas (anyagcsere kisiklásához vezethet)
- Nem érzi jól magát a gyermek (fáj a feje, szédül, túlzottan izzad, hányingere van, stb.)
- Nincs lehetőség vércukorszint-mérésre, nem elérhető ivóvíz
- Nincs nála hipo készlet, nincs felnőtt a közelben



DANI ÉS A TESTMOZGÁS

Az örökmozgó, 1-es típusú diabéteszsel élő Dani szeretne a többi gyerekekkel délutáni sportfoglalkozásokra járni.

TÉNY

Minden gyerekeknek joga van ahhoz, hogy kortársaival együtt sportolhasson. A rendszeres testmozgás a cukorbeteg fiatal számára kifejezetten javasolt!

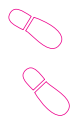
Mert

- Jó hatással van a keringésre, erőnlétre, pszichés állapotra
- Segíti az inzulin hatékony működését, így a jó vércukorkontrollt
- Segít a normál testtömeg megőrzésében

ELSŐ LÉPÉS

edző/pedagógus és sporttársak felkészítése a szülő és az orvos által

- Legyenek tisztában a diabétesz lényegével
- Ismerjék a hipoglikémia tüneteit
- Tudják, hogyan segítsenek egy esetleges vészhelyzetkor



Mi legyen a gyerek hátizsákjában?

- Vércukormérő készülék, ujjbegyszűrő, tesztcsík
- Gyümölcsle, szőlőcukor (vízben fel kell oldani) hipoglikémia esetére
- Teljes kiőrlésű gabonából készült keksz
- Egy kulacs víz
- Inzulin, pumpa pótszerelék, pótelemelek vagy inzulin tollnál tartaléktű
- Cukorbetegséget igazoló kártya/ karkötő
- Sportruházat, tornacipő, törölköző, szappan/ tusfürdő
- A szülő elérhetősége



TEENDŐK MOZGÁS ELŐTT



- Vércukorszint-mérés: a vércukor-célérték egyénre szabott, de főszabály: a mozgást nem szabad elkezdni, ha a vércukor 5 mmol/l alatt vagy 15 mmol/l felett van.
- Tervezett mozgáskor az inzulin adagolását módosítani kell meghatározott időtartamra

TEENDŐK MOZGÁS KÖZBEN



- Figyelni egy lehetséges hipoglikémia tüneteit
- Ha hirtelen elfárad – le kell ültetni és a vércukorértéket mérni
- Alacsony vércukorérték esetén plusz szénhidrátfogyasztás → ha a vércukorszint rendeződik, a mozgás folytatható
- Fél-egy órás mozgás után hosszabb szünet, szénhidrátbevitel (szükség szerint előtte vércukorméréssel)
- Szükség esetén több pihenés beiktatása



TEENDŐK MOZGÁS UTÁN



- Szenzoros gyereknél ellenőrizni a görbét (szenzorérték alapján nem lehet beavatkozni) → vércukorszint-mérés ujjbegyből
- A mozgás vércukorcsökkentő-hatásával órákkal később is számolni kell → figyelni a lehetséges hipoglikémiás tüneteket