

Εργαλείο για την ενημέρωση  
γύρω από τον διαβήτη στα σχολεία

**Δρ.ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑΡΗΣ**

➤ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ  
➤ Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1;

Διαβήτης τύπου 1 διαγιγνώσκεται όταν το πάγκρεας σταματά εντελώς να παράγει ινσουλίνη. Πρόκειται για αυτοάνοση πάθηση, που σημαίνει ότι το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού επιτίθεται στο πάγκρεας και καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να μην μπορεί ο οργανισμός να ρυθμίζει την ποσότητα σακχάρου στο αίμα.

Διαβήτης μπορεί να εκδηλωθεί σε ένα παιδί οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμα και σε βρέφη και νήπια. Ο διαβήτης τύπου 1 συχνά εξελίσσεται ταχέως και μπορεί να γίνει απειλητικός για τη ζωή, εάν δεν διαγνωστεί έγκαιρα.



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 διαγιγνώσκεται σε παιδιά σε όλο και περισσότερες χώρες. Στις Η.Π.Α. 1 στα 3 νέα περιστατικά διαβήτη τύπου 2 αφορά σε άτομα νεότερα των 18 ετών.

Ο διαβήτης τύπου 2 διαγιγνώσκεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ώστε να λειτουργεί σωστά ή όταν τα κύτταρα του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη. Όταν συμβαίνει αυτό, ο οργανισμός είναι ανίκανος να ελέγξει την ποσότητα σακχάρου στο αίμα.

**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:**  
Σε αντίθεση με τον διαβήτη τύπου 1, σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια ή ανύπαρκτα, γεγονός που καθιστά **δύσκολη τη διάγνωση** αυτού του τύπου διαβήτη.



Γενικά, τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:



ΑΠΩΣΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



ΜΕΤΑΛΗ ΔΙΨΑ



ΣΥΧΝΗ ΔΙΟΥΡΗΣΗ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΟΠΙΩΣΗ

# Άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη σε ΚΥΠΡΟ & ΕΛΛΑΔΑ

- ΚΥΠΡΟΣ πληθυσμός 800.000 (2013)
- **IDF από 62.200 έως 148.200 άτομα με σακχαρώδη διαβήτη μεταξύ των ηλικιών 20 έως 79 ετών (2015)**
- Κύπρος σύμφωνα με την τελευταία επιδημιολογική μελέτη 2003-2005 που ο πληθυσμός ήταν 650.000, του dr. Δώρου Λοΐζου, για ηλικίες από 20 έως 80 ετών τα άτομα με διαβήτη στην Κύπρο ήταν :
  - Προϋπάρχον σακχαρώδης διαβήτης στο 6,5% του πληθυσμού
  - Νεοδιαγνωσθέντες 3,8% του πληθυσμού
- **10,3% του συνολικού πληθυσμού ήτοι 1.200 άτομα**
- ΕΛΛΑΔΑ πληθυσμός 11.030.000 (2013)
- **IDF από 495.100 έως 1.285.700 άτομα με σακχαρώδη διαβήτη μεταξύ των ηλικιών 20 έως 79 ετών (2015)**
- **Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση Κοινωνικής Ασφάλισης στην Ελλάδα (Η.ΔΙ.Κ.Α.)**
  - **1.258.911 άτομα με σακχαρώδη διαβήτη**
- 992.259 Σ.Δ. τ. 2
- 181.145 Σ.Δ.τ. 1 (354 νεογνικός )
- 7.035 Σ.Δ. κύησης
- 78.472 Μη καθορισμένος Σ.Δ.





Το παρόν υλικό, που δημιουργήθηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία για τον Διαβήτη (IDF) και τους συνεργάτες της, μεταφράστηκε στα ελληνικά από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

## Ευχαριστίες

Το υλικό αυτό αναπτύχθηκε σε συνεργασία με τα μέλη της Συμβουλευτικής Επιτροπής KiDS:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon, Sara Webber.

Συντονιστές δημοσίευσης: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Εικονογράφηση: Frédéric Thonar (alias Tonu) www.tonu.be

Σελιδοποίηση: Olivier Jacquain (Publications Manager of IDF)

## Υποστήριξη από



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION



Η Ελληνική και η Καναδική Διαβητολογική Εταιρεία υποστηρίζουν το πρόγραμμα KiDS της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη, για τη διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας των παιδιών με διαβήτη, καθώς και για τη συνδρομή στην πλήρη και ισότιμη συμμετοχή τους στο σχολείο, χωρίς τον φόβο της απόρριψης, του στιγματισμού ή της διάκρισης.

## Κατευθυντήριες γραμμές

Το υλικό αυτό πρέπει να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με ενημερωτική συνεδρία και δεν προορίζεται για διανομή ως αυτόνομο είδος. Πρέπει να οργανωθεί ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης για τον διαβήτη γύρω από αυτό το υλικό. Εάν επιθυμείτε να μεταφράσετε το υλικό σε άλλη γλώσσα ή να κάνετε πολιτισμικού τύπου προσαρμογές, παρακαλείσθε να ενημερώσετε την IDF πριν γίνουν οποιεσδήποτε αλλαγές: communications@idf.org. Οι λογότυποι IDF, ISPAD και Sanofi Diabetes πρέπει να παραμείνουν ορατοί σε αυτό το υλικό. Εάν έχετε κάποιον νέο τοπικό συνεργάτη που στήριζει το πρόγραμμα, θα πρέπει να ζητήσετε την άδεια της IDF πριν προσθέσετε κάποιον νέο λογότυπο στο υλικό. Θα εκτιμούσαμε τα σχόλιά σας από τη χρήση του υλικού, καθώς και φωτογραφίες από τις ενημερωτικές συνεδρίες σας. Δεν θα ζητηθεί αμοιβή για τη χρήση αυτού του υλικού.

Υπεύθυνος Ιατρός: κ. Αλέξης Σωτηρόπουλος

«Οι πληροφορίες αυτές προορίζονται για γενική πληροφόρηση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας».

## Συνεργάτες



International  
Diabetes  
Federation



ISPAD  
International Society for Pediatric  
and Adolescent Diabetes



SOCIETY OF  
PEDIATRIC  
DIABETES



Associação  
de Diabetes  
Juvenil



PUBLIC  
HEALTH  
FOUNDATION  
OF INDIA



HRIDAY

SANOFI DIABETES

Το παρόν υλικό μεταφράστηκε και εκδόθηκε με την υποστήριξη της



ενημερωτικό υλικό για  
ΜΑΘΗΤΕΣ

ενημερωτικό υλικό για  
ΓΟΝΕΙΣ

# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΤΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ;

ΓΙΑ ΝΑ  
ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:



ΥΠΕΡΒΑΛΟΝ ΒΑΡΟΣ



ΚΟΠΙΩΣΗ



ΝΑΥΤΙΑ



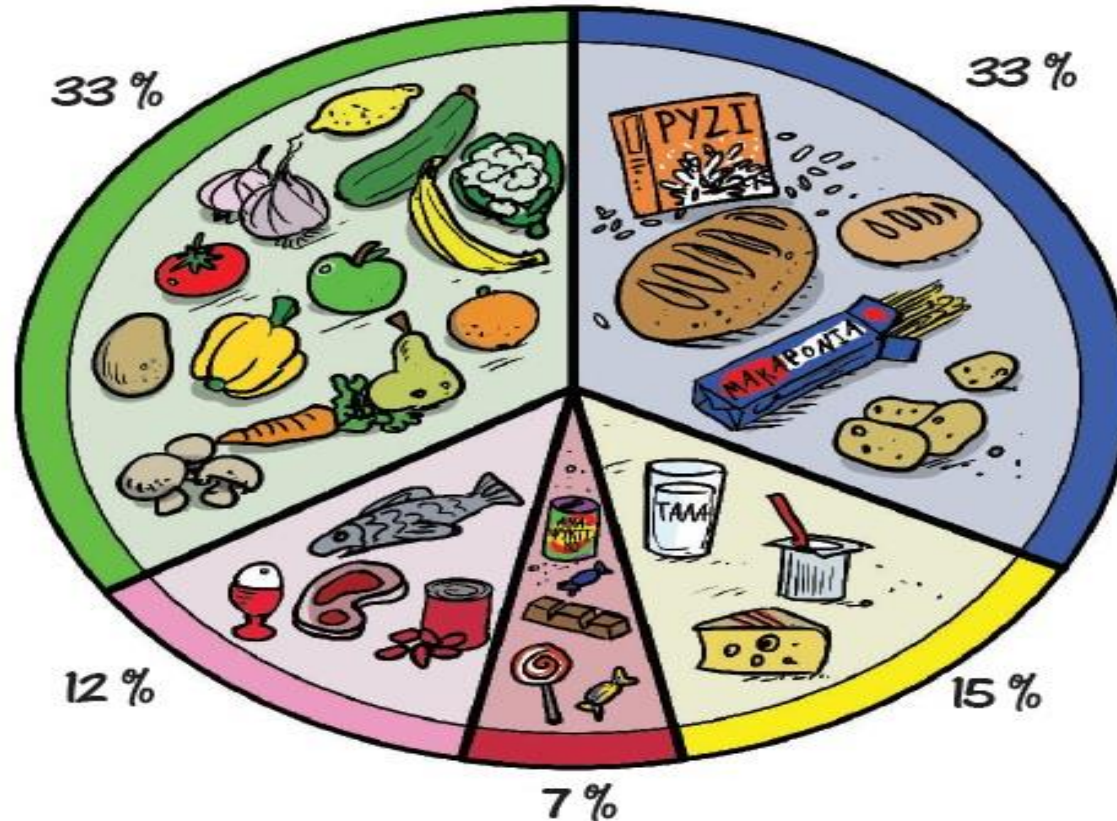
ΑΡΡΩΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑ



# ΠΩΣ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΥΓΙΗΣ; ΜΕ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πώς επιλέγονται οι υγιεινές τροφές;

## ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΩΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Προσπαθήστε να θυμάστε αυτές τις αναλογίες στα καθημερινά σας γεύματα.



# ΠΩΣ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΥΓΙΗΣ; ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ

Μία υγιεινή διατροφή βασίζεται σε τακτική σωματική άσκηση που κρατά τις θερμίδες σε ισορροπία και το σωματικό βάρος υπό έλεγχο.

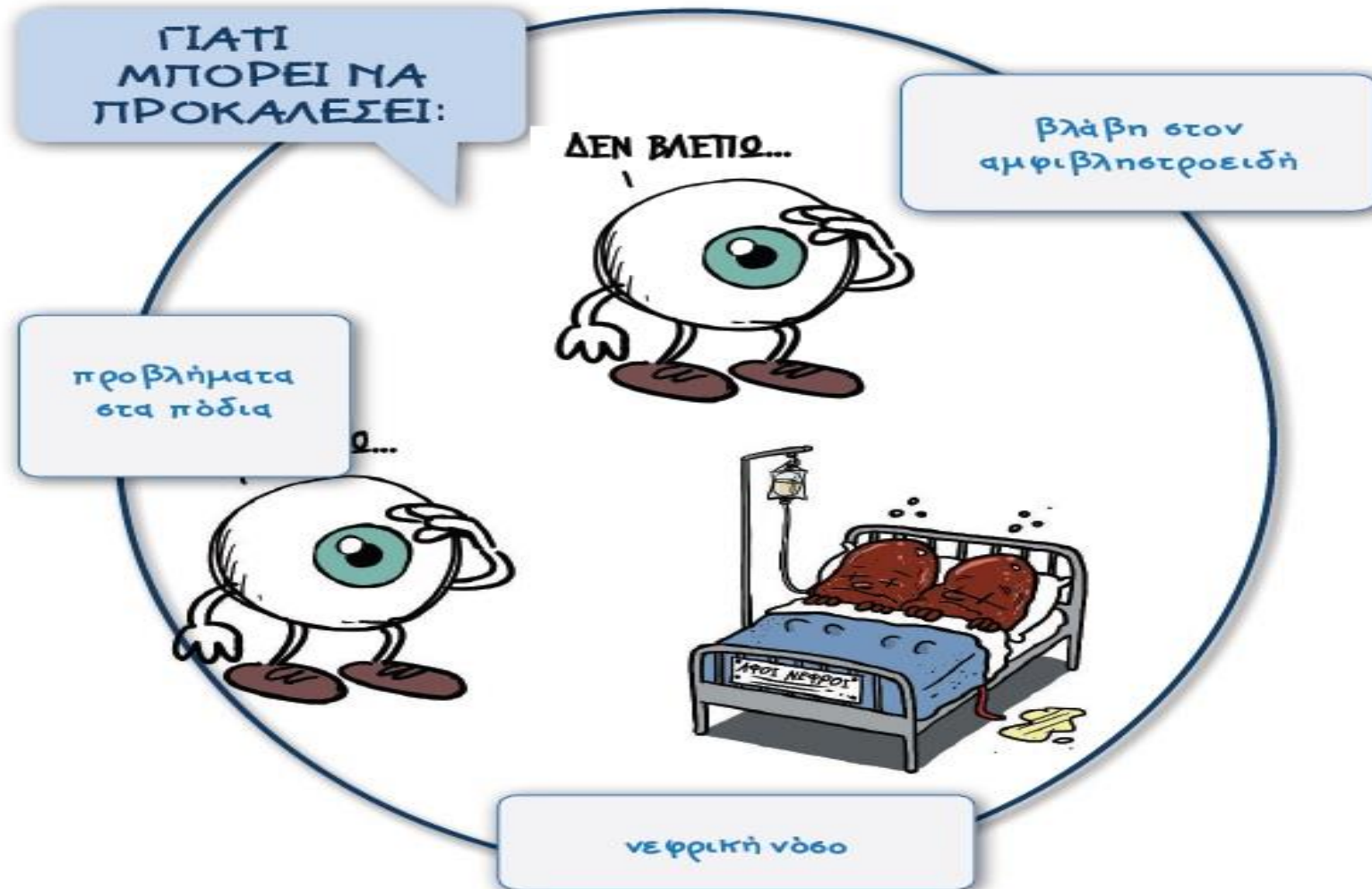
## Συμβουλές για να παραμένει κανείς δραστήριος:

- Δοκιμάστε αθλήματα και διαλέξτε αυτό που σας αρέσει.
- Ορίστε τακτικές ώρες για τις δραστηριότητές σας: εντάξτε τις στο καθημερινό σας πρόγραμμα.
- Περιορίστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά σε μια οθόνη (τηλεόραση, Η/Υ κ.λπ.) και παίξτε με τους φίλους σας.
  - Περπατήστε έως το σχολείο.
  - Χρησιμοποιήστε τη σκάλα αντί για το ασανσέρ.
  - Μάθετε να χρησιμοποιείτε σκέιτμπορντ, ποδήλατο ή τρέξτε αντί να πάρετε αυτοκίνητο.
  - Βγάλτε βόλτα τον σκύλο μαζί με τους γονείς σας.



- Σβήστε την τηλεόραση, το κινητό ή τον υπολογιστή και περάστε χρόνο παίζοντας με τους φίλους σας.
- Παραμένετε δραστήριοι: να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά άσκηση την ημέρα.
  - Γυμναστείτε με κάποιον φίλο.

# ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ;





# ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ

Κουίζ σωστό ή λάθος

**ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ:**

**Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης προκαλεί διαβήτη**

**ΛΑΘΟΣ:** Όταν τα παιδιά προσβάλλονται από διαβήτη τύπου 1, είναι γιατί ο οργανισμός τους δεν μπορεί πια να παράγει ινσουλίνη. Δεν έχει καμιά σχέση με το αν τρώνε πολλή ζάχαρη. Όταν τα παιδιά προσβάλλονται από διαβήτη τύπου 2, μπορεί να υπάρχει κάποια σχέση, γιατί η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης (ή τροφών με ζάχαρη, όπως καραμέλες ή αναψυκτικά) μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους και η αύξηση του βάρους μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη τύπου 2.

**ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ:**

**Τα άτομα με διαβήτη δεν πρέπει να γυμνάζονται**

**ΛΑΘΟΣ:** Η άσκηση είναι σημαντική για όλα τα παιδιά - με ή χωρίς διαβήτη. Η άσκηση έχει πολλά οφέλη. Διατηρεί τα παιδιά υγιή και σε φόρμα, ενώ τα βοηθά να εξισορροπούν τα επίπεδα σακχάρου.

**ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ:**

**Μπορείτε να κολλήσετε διαβήτη από άλλο άτομο**

**ΛΑΘΟΣ:** Ο διαβήτης δεν είναι μεταδοτικός, άρα δεν μπορείτε να τον κολλήσετε από κάποιον άλλον που πάσχει.

**ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ:**

**Τα παιδιά με διαβήτη δεν μπορούν ποτέ να φάνε γλυκό**

**ΛΑΘΟΣ:** Τα παιδιά με διαβήτη μπορούν να τρώνε γλυκό, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής. Όπως κάθε άνθρωπος, έτσι και ένα άτομο με διαβήτη δεν πρέπει να τρώει πολλά γλυκά, γιατί μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα δόντια, ενώ δεν περιέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα.

# ΩΣ ΓΟΝΕΑΣ, ΤΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ;





δυναμωτικό υλικό  
για ΔΙΣΚΑΛΟΥΣ

# Νομοθεσία στην Κύπρο που αφορά τους εκπαιδευτικούς

- **18. Θέματα υγείας**
- **18.1 Πρώτες Βοήθειες και χορηγία φαρμάκων**
- **18.1.1 Παροχή Πρώτων Βοηθειών**

Σε περίπτωση ατυχήματος ή άλλου περιστατικού υγείας το οποίο απαιτεί παροχή Πρώτων Βοηθειών, είτε σε μαθητή είτε σε μέλος του εκπαιδευτικού/βοηθητικού προσωπικού είτε σε επισκέπτη, το σχολείο πρέπει να θέσει σε εφαρμογή τις διαδικασίες για την ενεργοποίηση της **Ομάδας Πρώτων Βοηθειών**, ώστε να παρασχεθεί η απαιτούμενη ανακουφιστική φροντίδα στον πάσχοντα, μέχρι να καταφθάσει ιατρική βοήθεια. Αναφορικά με τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθείται σε περιπτώσεις ατυχημάτων και παροχής πρώτων βοηθειών, υπενθυμίζεται το περιεχόμενο της σχετικής εγκυκλίου με αρ.φак. 21.1.07.2/2 ημερ. 16.05.2013 (αρ. εγκυκλίου στο διαδίκτυο dde3761).

- **18.1.2 Χορηγία φαρμάκων**

Φαρμακευτική αγωγή μπορεί να παρασχεθεί στους μαθητές, με την ενεργό εμπλοκή των εκπαιδευτικών στα σχολεία, εφόσον τηρούνται οι εξής προϋποθέσεις:

- α) η συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή συστήνεται γραπτώς από γιατρό,
- β) υπάρχει γραπτή συγκατάθεση του γονέα/κηδεμόνα,

γ) ο εκπαιδευτικός (διδάσκαλος της τάξης υπεύθυνος των Πρώτων Βοηθειών) έχει ενημερωθεί για τον τρόπο χορήγησης των φαρμάκων και

έχει σχετική γνώση και δεξιότητα για την παροχή αυτής της βοήθειας

δ) ο εκπαιδευτικός ενεργεί στη βάση της εθελοντικής προσφοράς προς τον συνάνθρωπο. Υπενθυμίζεται το περιεχόμενο της σχετικής εγκυκλίου με αρ. φак. 21.1.07.2 ημερ. 13.05.2009 (αρ. εγκυκλίου στο διαδίκτυο dde1872).

Σημειώνεται ότι **φαρμακευτική αγωγή μπορεί να παρασχεθεί από Σχολικό Βοηθό/Συνοδό για παιδιά με ειδικές ανάγκες**, νοουμένου ότι θα τηρηθούν οι προϋποθέσεις που αναφέρονται παραπάνω και στην προαναφερθείσα εγκύκλιο.

- **18.1.3 Κουτί Πρώτων Βοηθειών**

Σε ό,τι αφορά στα είδη Πρώτων Βοηθειών που πρέπει να διαθέτει κάθε σχολείο, υπενθυμίζεται το περιεχόμενο της εγκυκλίου με αρ. φак. 5.28.34/3 ημερ. 10.12.2007 (αρ.εγκυκλίου στο διαδίκτυο dde1282).

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΩΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ;



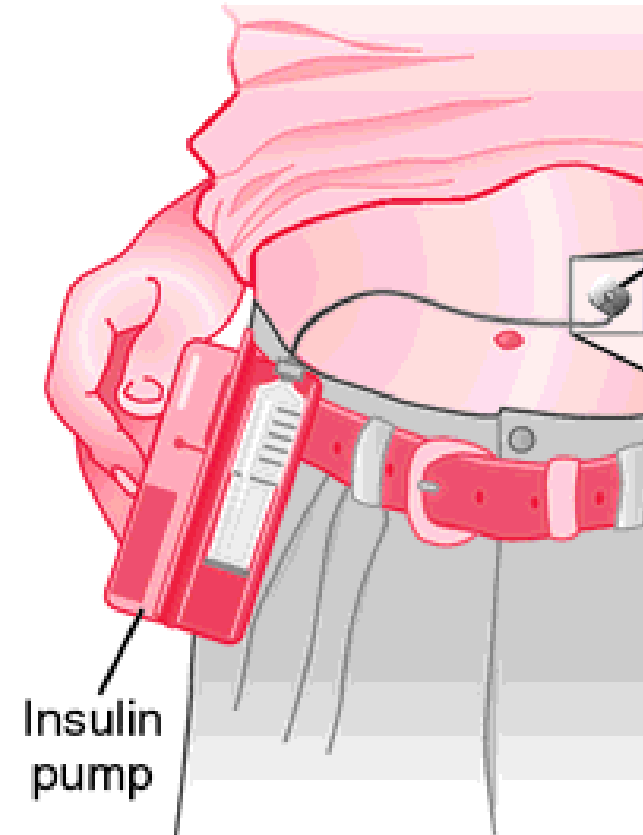
# Τρόποι χορήγησης ινσουλίνης



ΟΧΙ ΠΙΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΠΕΝΑΣ (ΣΤΥΛΟ)





# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 διαγιγνώσκεται σε παιδιά σε όλο και περισσότερες χώρες. Στις Η.Π.Α. 1 στα 3 νέα περιστατικά διαβήτη τύπου 2 αφορά σε άτομα νεότερα των 18 ετών.

Ο διαβήτης τύπου 2 διαγιγνώσκεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ώστε να λειτουργεί σωστά ή όταν τα κύτταρα του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη. Όταν συμβαίνει αυτό, ο οργανισμός είναι ανίκανος να ελέγξει την ποσότητα σακχάρου στο αίμα.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Σε αντίθεση με τον διαβήτη τύπου 1, σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια ή ανύπαρκτα, γεγονός που καθιστά **δύσκολη τη διάγνωση** αυτού του τύπου διαβήτη.



Γενικά, τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:



ΑΠΩΣΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



ΜΕΤΑΛΗ ΔΙΨΗ



ΣΥΧΝΗ ΔΙΟΥΡΗΣΗ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΟΠΩΣΗ

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΩΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ;



# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΜΗΛΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο στο αίμα)

## ΑΙΤΙΕΣ

Τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκληθούν από:

- Υπερβολική λήψη ινσουλίνης.
- Πολύ χαμηλά επίπεδα υδατανθράκων.
- Απρογραμμάτιστη άσκηση και δραστηριότητες.
- Παράλειψη ή καθυστέρηση γεύματος/κολατσιού.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



ΕΦΙΔΡΩΣΗ



ΘΑΛΠΗ ΟΡΑΣΗ



ΖΑΛΗ



ΑΤΧΟΣ



ΠΕΙΝΑ



ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ



ΤΡΕΜΟΥΛΟ



ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ  
ΚΟΤΙΩΣΗ



# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΧΑΜΗΛΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο στο αίμα);

Σε περίπτωση υπογλυκαιμίας,  
είναι πολύ σημαντική η άμεση  
αντιμετώπιση:

- Ζητήστε από το παιδί να ελέγξει το σάκχαρό του, εάν έχει μετρητή.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί καταναλώνει κάποιον υδατάνθρακα ταχείας δράσης (βλέπε επόμενη σελίδα).
- Ακούστε το παιδί, μην αγνοήσετε τις ανάγκες του ή τις ανησυχίες των φίλων του.

**ΧΟΡΗΓΗΣΤΕ ΚΟΛΑΤΣΙΟ Ή ΓΕΥΜΑ ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΥΣ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ**

- Παρακολουθήστε το επίπεδο εγρήγορσης του παιδιού. Εάν το παιδί είναι αναίσθητο, αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα και επικοινωνήστε με την οικογένειά του.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι υπό επίβλεψη κατά την υπογλυκαιμία και μέχρι την ανάνηψη.
- Μετρήστε ξανά το σάκχαρό του μετά από 15 λεπτά.



# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΧΑΜΗΛΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο στο αίμα);



ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ  
(4-5)



ΦΡΟΥΤΟΧΥΜΟΣ  
(150-200 mL)



ΜΕΛΙ  
(1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ  
ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ)



ΣΑΚΧΑΡΟΥΧΟ  
ΠΙΟΤΟ  
(75-100 mL)



ΣΕΛΕΔΑΚΙΑ  
(4-5)



ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Ζητήστε από το παιδί να μετρήσει ξανά το σάκχαρό του σε 10-15 λεπτά. Εάν είναι ακόμα χαμηλό, επαναλαμβάνετε τη θεραπεία.

Στέλνετε σημείωμα στους γονείς για να τους ενημερώσετε ότι το παιδί τους είχε ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο στο σχολείο.

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΟ ΥΨΗΛΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Υπεργλυκαιμία (υψηλό σάκχαρο στο αίμα)

## ΑΙΤΙΕΣ

Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου  
στο αίμα μπορεί να  
προκληθούν από:

- Λήψη πολύ λίγων μονάδων ινσουλίνης.
- Κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων.
- Στρες λόγω ασθένειας (όπως κρύωμα ή γρίπη).
- Άλλου είδους στρες/άγχος (όπως οικογενειακές συγκρούσεις ή εξετάσεις).

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



ΜΕΤΑΛΗ ΔΙΨΑ



ΣΥΧΝΗ ΔΙΟΥΡΗΣΗ



ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ



ΣΤΟΜΑΧΟΠΙΝΟΣ

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΥΨΗΛΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Πώς αντιμετωπίζεται η υπεργλυκαιμία (υψηλό σάκχαρο στο αίμα);

Τι να κάνω σε περίπτωση υψηλών επιπέδων  
σακχάρου στο αίμα

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΥΨΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΠΡΕΠΕΙ  
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να πει πολύ νερό για να διατηρηθεί ενυδατωμένο.
- Να ελέγξει το σάκχαρό του και να επαναλάβει τη μέτρηση σε 2 ώρες περίπου.
- Εάν το σάκχαρό του είναι πολύ υψηλό (15 mmol/L ή 270 mg/L), επικοινωνήστε με τον νοσοκόμο του σχολείου ή με τους γονείς του παιδιού για να αναζητήσουν εκείνοι περαιτέρω συμβουλές.

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Εάν συμβεί επανειλημμένα υπεργλυκαιμία, είναι σημαντικό να αναφερθεί στους γονείς και στον νοσοκόμο του σχολείου.



# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ;

Η διάρκεια και η ένταση της άσκησης επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Για την αποφυγή των επεισοδίων υπογλυκαιμίας, ένα παιδί με διαβήτη μπορεί να χρειάζεται να καταναλώνει ένα **επιπλέον κολατσιό πριν ή/και κατά τη διάρκεια ή/και μετά την άσκηση.**

Εάν ένα παιδί έχει συμπτώματα υπογλυκαιμίας ή εάν πρόκειται να συμμετάσχει σε φυσική δραστηριότητα για πάνω από 40-45 λεπτά, **τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πρέπει να ελέγχονται πριν την άσκηση.**

Η άσκηση είναι σημαντική παράμετρος της αντιμετώπισης του διαβήτη.

Με λίγη προσοχή, ένα παιδί με διαβήτη μπορεί να συμμετέχει σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες που του παρέχει το σχολείο του.

Όλοι οι μαθητές με διαβήτη πρέπει να έχουν το δικό τους **«Πακέτο για τον Διαβήτη»** (βλέπε σελ. 20).



# ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ;

**ΜΠΟΡΩ**  
να συμμετέχω σε  
όλες τις εξωσχολικές  
δραστηριότητες. Ο δάσκαλός μου  
πρέπει να ενημερώνει τους γονείς  
μου το συντομότερο δυνατόν και να  
τους προσκαλεί σε προγραμματισμένη  
παρουσίαση της δραστηριότητας,  
ιδιαίτερα εάν αυτή περιλαμβάνει  
και διανυκτέρευση.



Δραστηριότητα με  
διανυκτέρευση σημαίνει ότι  
πρέπει να μπορώ να κάνω  
την ένεσή μου ή θα πρέπει  
να έχουν συνεννοηθεί οι  
γονείς μου για αυτό.

## Θα έχω μαζί μου το «Πακέτο για τον Διαβήτη»:

- ένα σετ για τον διαβήτη με μετρητή, ταινίες σακχάρου, σκαριφιστήρες, ινσουλίνη και πηγή σακχάρου.
- ταχείας δράσης κολατσιό ή ποτό υδατανθράκων σε περίπτωση υπογλυκαιμίας.
- επιπλέον κολατσιό σε περίπτωση που καθυστερήσει το γεύμα ή κάνουμε περισσότερη άσκηση απ' ό,τι συνήθως.
- ένα μπουκάλι νερό.



# ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

να συμπληρωθεί από γονέα ή κηδεμόνα

Όνομα παιδιού \_\_\_\_\_  
Ημερομηνία γέννησης \_\_\_\_\_  
Όνομα μητέρας \_\_\_\_\_  
Όνομα πατέρα \_\_\_\_\_  
Ηλικία παιδιού κατά τη διάγνωση \_\_\_\_\_

## Τηλέφωνα επικοινωνίας

(κατάλογος με τη σειρά με την οποία πρέπει να γίνονται τα τηλεφωνήματα, να σημειωθεί εάν πρόκειται για γονέα, φίλο ή περιθάλποντα και εάν το τηλέφωνο είναι κατοικίας ή εργασίας. Να σημειωθεί, επίσης, εάν κάθε άτομο είναι νόμιμα αρμόδιο να αναλαμβάνει σε επείγουσα περίπτωση.)

	Αριθμός	Όνομα	Σχέση	Τόπος	Αρμοδιότητα
1.	_____	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____	_____

## Γιατρός πρωτοβάθμιας περίθαλψης:

Όνομα \_\_\_\_\_ Τηλέφωνο \_\_\_\_\_

## Άλλοι πάροχοι περίθαλψης:

Όνομα \_\_\_\_\_ Τηλέφωνο \_\_\_\_\_

Όνομα \_\_\_\_\_ Τηλέφωνο \_\_\_\_\_

## ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ:

Συνήθεις ώρες μέτρησης του σακχάρου στο αίμα:

Πρωί

Μεσημέρι

Απόγευμα

Νύχτα

Άλλο:

Άλλο:

Προτιμά το παιδί σας κάποιο χώρο για να πραγματοποιεί τη μέτρηση; (σχολική αίθουσα, γραφείο κ.λπ.)

.....

Φάσμα τιμών στόχων για το σάκχαρο στο αίμα:

Μεταξύ  και

## ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ:

Εάν κάτω από ..... παρακαλείσθε να κάνετε τα ακόλουθα:

.....

.....

Τηλεφωνήστε στον γονέα, εάν κάτω από: .....

(Τηλ.: .....)

Τα συνήθη σημεία/συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ΥΨΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ:

Εάν πάνω από \_\_\_\_\_, παρακαλείσθε να κάνετε τα ακόλουθα:

---

---

Επίπεδο σακχάρου αίματος στο οποίο πρέπει να μετρηθούν οι κετόνες: \_\_\_\_\_

Τηλεφωνήστε στον γονέα, εάν το σάκχαρο αίματος είναι πάνω από: \_\_\_\_\_ (Τηλ.: \_\_\_\_\_)

Τα συνήθη σημεία/συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας είναι:

---

---

## Ινσουλίνη:

Θα χρειάζεται καθημερινά ινσουλίνη στο σχολείο;  ΝΑΙ  ΟΧΙ

Αν χρειάζεται ινσουλίνη οποιαδήποτε άλλη ώρα, παρακαλείσθε να προσδιορίσετε την ώρα, την ποσότητα και τις συνθήκες χορήγησης ινσουλίνης:

---

---

## ΤΡΟΦΗ:

Θα συμμετέχει το παιδί σας σε σχολικό πρόγευμα ή/και μεσημεριανό;  ΝΑΙ  ΟΧΙ

Εάν ναι, θα χρειαστούν αλλαγές στο τακτικό μενού;  ΝΑΙ  ΟΧΙ

---

---



## ΑΣΚΗΣΗ:

Ποιες είναι οι αγαπημένες σωματικές δραστηριότητες του παιδιού σας;

Θα συμμετέχει το παιδί σας σε αθλήματα του σχολείου;  ΝΑΙ  ΟΧΙ

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Επιλέξτε με **X** το κουτάκι που περιγράφει καλύτερα τον ρόλο του παιδιού σας:

	Το κάνει μόνο του	Το κάνει με επίβλεψη	Οι γονείς βοηθούν	Το κάνουν οι γονείς
Τρυπάει το δάχτυλο				
Βάζει ταινία στον μετρητή				
Διαβάζει τον μετρητή				
Καταγράφει το αποτέλεσμα				
Προσαρμόζει το φαγητό με βάση το αποτέλεσμα				
Προσαρμόζει την ινσουλίνη με βάση το αποτέλεσμα				
Γνωρίζει ποιες τροφές να περιορίσει				
Μπορεί να επιλέξει το είδος και την ποσότητα της τροφής				
Βοηθά στον προγραμματισμό των γευμάτων				
Επιλέγει το σημείο έγχυσης της ινσουλίνης				
Προετοιμάζεται για την έγχυση, επιλέγει το σημείο				
Μετράει την ινσουλίνη				
Κάνει την έγχυση ινσουλίνης				
Μετράει τις κετόνες				

## ΠΑΡΤΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ Ή ΓΕΥΜΑΤΑ:

Επιθυμείτε επικοινωνία πριν από κάθε εκδήλωση;  ΝΑΙ  ΟΧΙ

Συμπληρωματικές οδηγίες για το σχολείο:

---

---

---

## ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ:

Ποιο περιστατικό θεωρείται ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται ως επείγον;

---

---

Τι θέλετε να κάνει το σχολείο σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού;

---

---

Άλλα αιτήματα:

---

---

---

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οι ακόλουθες οδηγίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διαχείριση του διαβήτη στο σχολείο. Η καθημερινότητα ενός παιδιού με διαβήτη περιλαμβάνει: καθημερινό έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και προγραμματισμό του φαγητού, της ινσουλίνης και των δραστηριοτήτων. Επομένως, πρέπει να επιτρέπεται σε κάθε παιδί με διαβήτη, που βρίσκεται στο σχολείο:

- Να πραγματοποιεί μετρήσεις σακχάρου στο αίμα.
- Να αντιμετωπίζει την υπογλυκαιμία με ζάχαρη για έκτακτη ανάγκη.
- Να κάνει ένεση ινσουλίνης όποτε χρειάζεται.
- Να τρώει κολατσιό όποτε χρειάζεται.
- Να τρώει μεσημεριανό την κατάλληλη ώρα και να έχει αρκετό χρόνο να τελειώνει το γεύμα του.
- Να έχει ελεύθερη και χωρίς περιορισμούς πρόσβαση σε νερό και τουαλέτα.
- Να συμμετέχει πλήρως στο μάθημα γυμναστικής και σε άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των εκδρομών.

Επιπλέον:

- Ο βαθμός ικανότητας του μαθητή να συμμετέχει στην περίθαλψη του διαβήτη πρέπει να είναι αντικείμενο συμφωνίας μεταξύ του προσωπικού του σχολείου, του γονέα/κηδεμόνα και της ομάδας περίθαλψης, όπως απαιτείται.
- Η ηλικία στην οποία ένα παιδί είναι ικανό να εκτελεί τις ενέργειες

που χρειάζονται για τη φροντίδα του διαφέρει από άτομο σε άτομο και πρέπει να γίνονται σεβαστές οι ικανότητες του παιδιού και η προθυμία του να παρέχει φροντίδα στον εαυτό του.

- Η επιτυχής διαχείριση του διαβήτη στο σχολείο απαιτεί συνεργασία μεταξύ του παιδιού, των γονέων/κηδεμόνων, της ομάδας περίθαλψης και του σχολείου.

Συμβουλές για την εφαρμογή ενός αποτελεσματικού σχεδίου αντιμετώπισης του διαβήτη στο σχολείο:

- Πλάνο επικοινωνίας με τους γονείς και τους θεράποντες του παιδιού, συμφωνία επί των διαδικασιών επείγουσας ανάγκης και τηλεφωνικός κατάλογος με τα νούμερα που απαιτούνται.
- Πρέπει να αναπτυχθούν συγκεκριμένες διαδικασίες του σχολείου για τη χορήγηση φαρμάκου και τον χειρισμό εξοπλισμού, όπως μετρητές και αντλίες.
- Πρέπει να γίνει συμφωνία ώστε το προσωπικό του σχολείου να εκτελεί ειδικές ενέργειες στο πλαίσιο του προγράμματος αντιμετώπισης.
- Πρέπει να γίνει συμφωνία ώστε να σχεδιαστεί ειδικό πλάνο δράσης για τη διαχείριση της υπεργλυκαιμίας και της υπογλυκαιμίας, που να περιλαμβάνει τη διαθεσιμότητα των κατάλληλων τροφών και φαρμάκων.
- Πρέπει να υπάρχει τεκμηριωμένος κατάλογος με τα φάρμακα που λαμβάνει το παιδί, επισημαίνοντας εκείνα που πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών.



## ΠΟΙΟΣ ΚΑΝΕΙ ΤΙ;

### ΓΟΝΕΑΣ/ ΚΗΔΕΜΟΝΑΣ

- Παρέχει εξοπλισμό και φάρμακα που είναι απαραίτητα για την παροχή υπηρεσιών υποστήριξης της υγείας των μαθητών.
- Παρέχει αριθμούς τηλεφώνου για επικοινωνία σε περίπτωση επείγοντος.
- Παρέχει πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα γευμάτων του μαθητή.
- Ενημερώνει το σχολείο για οποιαδήποτε αλλαγή στο πρόγραμμα περιθαλψής.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Κλείνει ραντεβού με γονείς/κηδεμόνες στην αρχή του έτους για τη δημιουργία του σχεδίου αντιμετώπισης του διαβήτη.
- Συνεργάζεται με τους γονείς για να μάθει την καθημερινότητα του παιδιού.
- Βεβαιώνεται ότι έχει τηλέφωνα επικοινωνίας με τους γονείς/κηδεμόνες.
- Συμφωνεί πότε πρέπει να έρχεται σε επαφή με τους γονείς/κηδεμόνες.
- Υποστηρίζει το παιδί με διαβήτη στο σχολείο.
- Επιτρέπει στο παιδί να κάνει τις μετρήσεις σακχάρου στους συμφωνημένους χρόνους.
- Παρέχει ασφαλές σημείο στο παιδί για να κάνει την ένεση ινσουλίνης.
- Εξοικειώνεται με τα σημεία και συμπτώματα της υπογλυκαιμίας και υπεργλυκαιμίας.
- Γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει ένα παιδί με υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία.
- Βεβαιώνεται ότι ένα παιδί με υπογλυκαιμία επιβλέπεται και δεν μένει μόνο του.
- Παρέχει πρόσβαση σε νερό και τουαλέτα χωρίς περιορισμούς.

### ΜΑΘΗΤΗΣ

- Λέει στον δάσκαλο πότε διαπιστώνει υπογλυκαιμία, εάν είναι δυνατόν.
- Λέει στον δάσκαλο πότε δεν αισθάνεται καλά.
- Μετράει το σάκχαρό του και κάνει την ένεση ινσουλίνης, εάν μπορεί, σύμφωνα με το πρόγραμμα αντιμετώπισης.
- Φέρνει τον εξοπλισμό για τον διαβήτη στο σχολείο.
- Έχει μαζί του υδατάνθρακες ταχείας δράσης, για την περίπτωση υπογλυκαιμίας.

# ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

- Παιχνίδια με εικόνες (για παράδειγμα: φτιάξτε το παζλ με τις εικόνες από το «Μια μέρα στη ζωή του Βασίλη που πάσχει από διαβήτη τύπου 1»)
- Διαδραστικά online παιχνίδια: [http://t1dstars.com/web/fun\\_and\\_games](http://t1dstars.com/web/fun_and_games)
- Σύντομα Βίντεο:  
<http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html>  
που ακολουθούνται από κουίζ σε μορφή power-point
- Εικονογραφημένα (<http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764>)

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

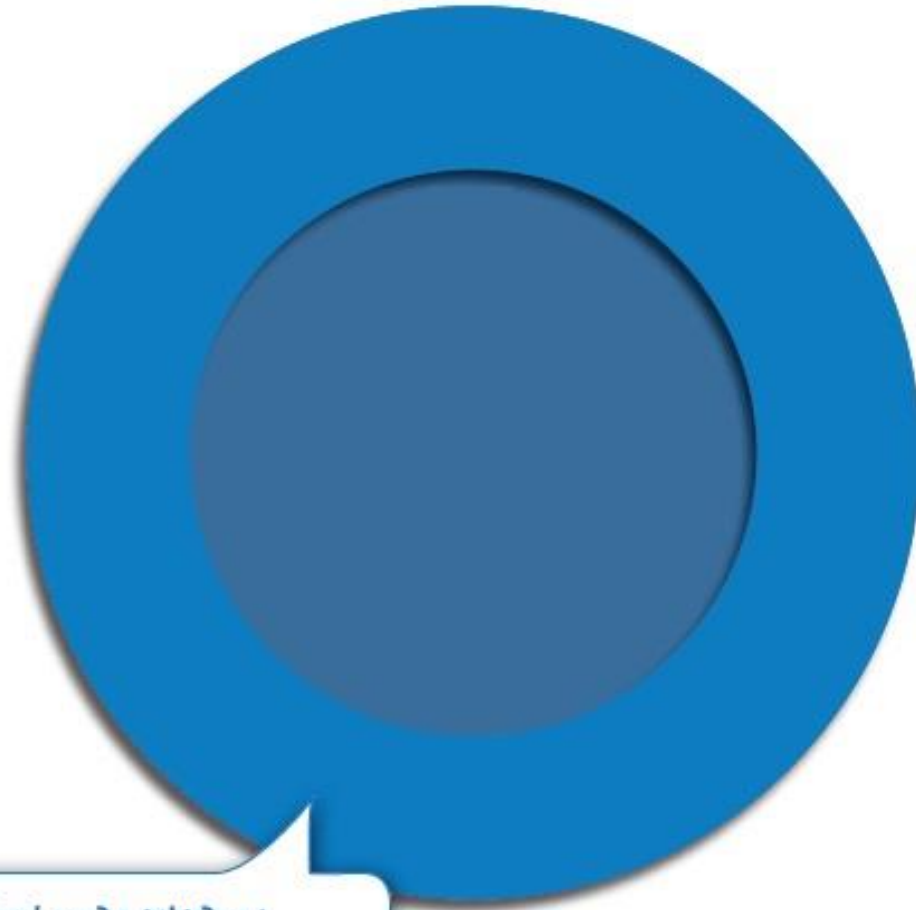
- [□ http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main](http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main)
- [□ http://t1dstars.com/web/;](http://t1dstars.com/web/)
- [□ http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html](http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html)
- [□ http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- [□ https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf](https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf)

## **ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:**

- [□ http://www.childrenwithdiabetes.com/d\\_0q\\_500.htm](http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm)
- [□ http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf](http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf)
- [□ http://www.qnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf](http://www.qnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf)



Σας ευχαριστώ  
για την  
προσοχή σας



#### Γιατί μπλε κύκλος?

Η εικόνα σχεδιάστηκε ως μια πρόσκληση σε ενότητα για τον διαβήτη και αποτελεί σύμβολο υποστήριξης για το ψήφισμα του ΟΗΕ σχετικά με τον διαβήτη. Το μπλε χρώμα αντιπροσωπεύει τον ουρανό και είναι το ίδιο χρώμα με τη σημαία των Ηνωμένων Εθνών.