

ПРОТОКОЛ ЗА ПОСТАПУВАЊЕ СО ДЕЦА со ДИЈАБЕТЕС ВО УЧИЛИШТА И ДЕТСКИ ГРАДИНКИ



Со поддршка од
Република Северна Македонија
Министерство за здравство



БАЛАНС МК
АСОЦИЈАЦИЈА ЗА ДЕТСКИ
ДИЈАБЕТ НА МАКЕДОНИЈА

ПРОТОКОЛ
ЗА ПОСТАПУВАЊЕ
СО **ДЕЦА** СО
ДИЈАБЕТЕС
ВО УЧИЛИШТА
И ДЕТСКИ
ГРАДИНКИ

Со поддршка од



Република Северна Македонија

Министерство за здравство

Автори:

проф. д-р Лидија Попоска, Универзитетска клиника за кардиологија
Везире Старова, м-р по нутриционизам, сертифициран дијабетес едукатор
Наташа Деспотовска-Димитриевска, сертифициран дијабетес едукатор
проф. д-р Марина Крстевска-Константинова, Клиника за детски болести
доц. д-р Александра Јанчевска, Клиника за детски болести

Рецензенти:

научен сор. д-р Ирфан Ахмети,
проф. д-р Елена Шукарова-Ангеловска
доц. д-р Искра Битоска
доц. д-р Танер Хасан
асс. д-р Арѓент Муча

Уредник:

Наташа Деспотовска-Димитриевска

Лектура и коректура:

Оливера Божовиќ

Графички дизајн:

Димитринка Костоска

Издавач:

БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабетес на Македонија

Печатено во:

Печатница Силк Принт

Тираж:

700

Скопје. 2023 година

Со поддршка од

Република Северна Македонија

Министерство за здравство

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

616.379

ПРОТОКОЛ за постапување со деца со дијабетес во училишта и детски градинки / [автори:
Лидија Попоска ... и др.]. - Скопје : БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабетес на
Македонија, 2023. - 24 стр. : илустр. ; 25 см

Библиографија: стр. 22

ISBN 978-608-66998-1-9

1. Попоска, Лидија [автор] 2. Старова, Везире [автор] 3. Деспотовска-Димитриевска, Наташа [автор] 4. Крстевска-Константинова, Марина [автор] 5. Јанчевска, Александра [автор] а) Дијабетес мелитус -- Деца со шеќерна болест -- Упатства

COBISS.MK-ID 61034501

Рецензија

на ракописот „Протокол за постапување со деца со дијабетес во училишта и детски градинки“ од авторите проф. д-р Лидија Попоска, Везире Старова, Наташа Деспотовска-Димитриевска, проф. д-р Марина Крстевска-Константинова, доц. д-р Александра Јанчевска.

Прирачникот кој е наменет за наставниот кадар во градинките и училиштата се состои од 20 страници, 5 главни поглавја со наведена литература која е користена во неговото изготвување.

Епидемиолошките податоци покажуваат значаен тренд на покачување на инциденцијата на дијабетес тип 1 кај децата од предучилишна и училишна возраст. Дијабетесот претставува една од најчестите хронични болести во детството, што ја прави оваа болест еден од најзначајните јавноздравствени проблеми на кој треба да одговориме целокупниот здравствен и општествен систем.

Едукација за дијабетес, по дефиниција, претставува интерактивен процес за обезбедување поддршка на индивидуата и/или неговото семејство за стекнување и примена на знаење, практични вештини за справување со проблемите потребни за менаџирање на нивниот живот со дијабетес. Едукацијата за контрола на дијабетесот се смета за една од значајните алки на терапијата, која се покажало дека има и економска исплатливост во однос на намалување на бројот на компликации од дијабетесот. Децата и адолесцентите кои поминале низ процесот на едукација имаат подобрен ефект не само врз контролата на дијабетесот, туку и во однос на психосоцијално прифаќање на својата состојба. За да се обезбеди оптимална контрола на дијабетесот во услови на спроведување на интензивизирана терапија, пациентите и нивните семејства треба да знаат да совладаат мноштво задачи за да донесуваат одлуки околу нивната дневна рутина на активности, храна, спроведување на физичка активност во однос на вредностите на гликемијата. Оваа обука пациентите и нивното семејство ја започнуваат со првата хоспитализација во болница, и истата станува континуирана низ целиот нивен живот.

Основен дел од животот на секое дете е да има обезбедено образование кое ќе им овозможи насочена едукација, како и социјализација со другите деца. Децата со дијабетес имаат законско право и обврска да посетуваат некоја од претшколските и/или школските установи за основно и средно образование. Значаен дел од нивниот секојдневен живот поминуваат во градинките и училиштата, каде што, исто така би требало да имаат соодветна нега и контрола од страна на повозрасните.

Прирачникот „Протокол за постапување со деца со дијабетес во училишта и детски градинки“ претставува резултат на потребата од вклучување на сите чинители од образовниот систем (наставници, воспитувачи и друг персонал во градинките и училиштата) кои се во постојан контакт со децата, вклучувајќи ги и оние со одредени медицински потреби како што се децата со дијабетес тип 1. Целта на прирачникот е запознавање на наставниците со основните постулати на дијабетесот тип 1, терапевтските можности и модалитетите за контрола на гликемијата. На едноставен, прифатлив и разбирлив јазик се претставени сите предизвици на дијабетесот како болест, начинот на негово лекување, посебните потреби на децата кои имаат дијабетес и др. Еден од најважните моменти е наставникот да знае како да му помогне на детето затоа што тој може да биде првиот што ќе биде до него (на пример во состојба на хипогликемија). Прирачникот дава упатства за најчестите проблеми и предизвици во кои може да се најде детето, при што навремената и соодветна реакција на воспитувачот/наставникот е најважна. Во прирачникот има и низа илустрации кои го прават ракописот достапен и за другарчињата кои исто така можат да учествуваат во грижата на нивните соученици – деца со дијабетес тип 1.

Сите горенаведени факти го прават прирачникот дел од неопходните документи кои треба да ги има секоја установа каде што престојуваат децата со дијабетес тип 1.

Рецензент
Националната комисија за дијабетес

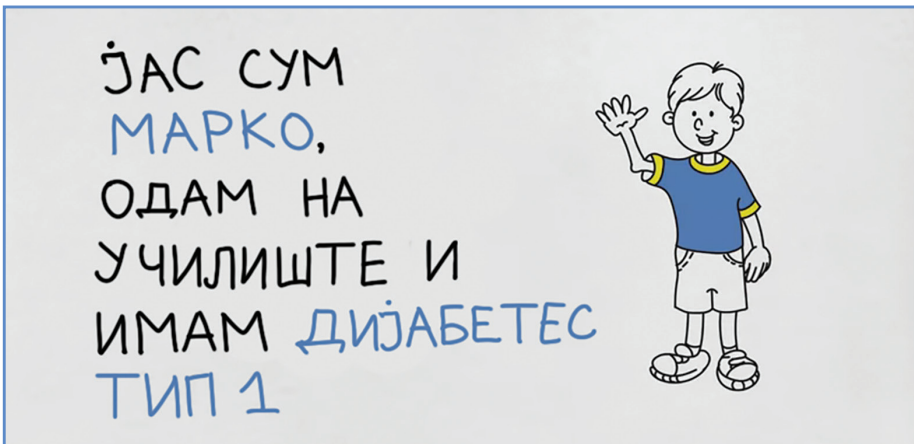


Вовед

Постапувањето според овој протокол треба да им овозможи на децата со дијабетес кои престојуваат во социјално-воспитните установи (детски градинки) и на учениците во основните и средните училишта, паралелно со контролирањето на болеста и земањето на терапија:

- Активно да учествуваат во сите воспитни и образовни активности
- Правилно да биде постапено уште при појава на првите знаци на нарушување на здравјето во воспитно-образовната средина
- Превенирање на потешки акутни компликации, со препознавање на истите и брзо постапување на вработените во воспитно-образовната институција

Правото на здравје е едно од основните права на детето. Остварувањето на ова право мора да биде овозможено во текот на периодот во кој детето престојува во детска градинка или во училиште.



Овој протокол го дефинира поимот безбедна воспитно-образовна средина за децата и учениците кои имаат дијагноза – дијабетес мелитус тип 1 (на инсулинска терапија). Протоколот има цел да се спречи појава на состојби кои може да го нарушат или загрозат здравјето или животот на детето, ученикот, дефинирајќи ги обврските и постапките на сите учесници во воспитно-образовниот систем во однос на детето, ученикот со дијабетес – постапки на воспитувачи, негуватели, наставници, стручни соработници, родители и/или медицински лица онаму каде што постојат.

Целта на сите активности наведени во овој протокол е да се креира во воспитно-образовните институции (детски градинки, основни и средни училишта) безбедна средина за детето со дијабетес и еднакви услови за него како за останатите деца и ученици, за да може рамноправно да учествува во воспитните и наставните активности во градинката или училиштето и другите воннаставни активности.



1. Што е дијабетес?

Дијабетес мелитус е хронично метаболичко нарушување, кое се карактеризира со покачена концентрација на шеќер (гликоза) во крвта – покачена гликемија. Причина за високите вредности на гликозата во крвта е недостиг на хормонот инсулин или неосетливост на периферните ткива на истиот при негова нормална концентрација во крвта. Инсулинот е хормон кој се лачи од панкреасот. Негова основна задача е да ги отвори „вратите“ на секоја клетка во организмот и да овозможи навлегување на гликозата во нив, како основна хранлива состојка од која се добива енергија за извршување на сите животни процеси.

Има повеќе различни типови на дијабетес, но најчести се:

- Дијабетес тип 1
- Дијабетес тип 2

Дијабетес тип 1 најчесто се јавува кај деца и адолесценти. Кај овој тип на дијабетес, панкреасот воопшто не создава инсулин и за контролирање на гликемијата неопходен е синтетички, егзоген инсулин – додаден од надвор.



ЛИЦАТА СО
ДИЈАБЕТЕС
ТИП 1
НЕ МОЖАТ
ДА ЖИВЕАТ
БЕЗ ИНСУЛИН!!!

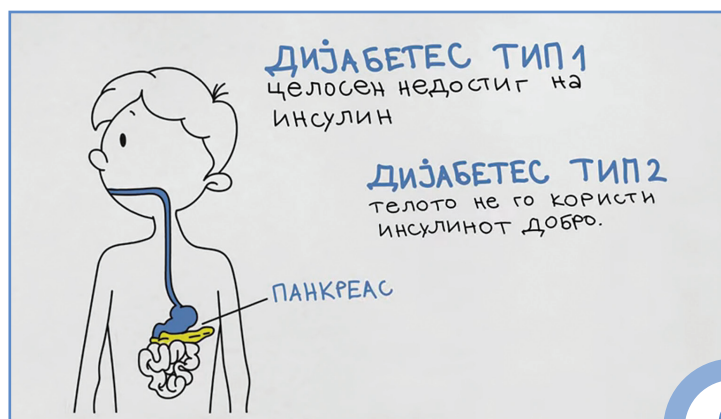
Децата со дијабетес тип 1, за да живеат нормално мора континуирано да го мерат шеќерот во крвта и повеќе пати во денот да примаат инсулин во облик на поткожни инјекции или да користат инсулинска пумпа.

Дијабетес тип 1 не е заболување кое се јавило поради лоши животни навики на ученикот, ниту се пренесува од еден на друг ученик. Дијабетес тип 1 не може да се превенира. Станува збор за автоимуна болест, при која имунолошкиот систем ги напаѓа клетките на сопствениот панкреас кои произведуваат инсулин и ги уништува.

Дијабетес тип 2 иако е почест кај повозрасната популација, во последно време се случува да се дијагностицира и кај адолесценти со прекумерна телесна тежина и се одликува со недоволно создавање на инсулин од страна на панкреасот, поголема или помала неосетливост на периферните ткива кон инсулинот и не е секогаш неопходен егзоген инсулин во терапијата.

Дијабетес тип 1 може да се развие во период од неколку денови или неколку недели. Знаци и симптоми кои нè водат кон сомнеж за дијабетес се следните:

- Прекумерна жед
- Зачестено обилно мокрење
- Замор, малаксаност, поспаност
- Глад
- Губење на телесна тежина



2. Справување со дијабетесот додека децата престојуваат во детските градинки и во училишната средина

Справувањето со дијабетесот значи воспоставување на идеален баланс меѓу факторите кои го намалуваат и факторите кои го покачуваат шеќерот во крвта. Годините од животот кога децата посетуваат детски градинки, а потоа и училиште, се период од животот кај детето кој е одбележан не само со емоционално, социјално, когнитивно созревање, туку и со најинтензивен телесен раст и развој. Специфичностите на хормоналниот статус, комплексноста и начинот на апликација на терапијата, како и фактот дека децата и адолесцентите тежнеат да го занемаруваат интензитетот на симптомите, за да не се издвојуваат од врсниците, може да доведат до лоша регулација на шеќерот.

Од иманентна важност е шеќерот да биде добро регулиран, за да детето/ученикот биде способен да ја следи воспитно-образовната програма и наставата, да се чувствува добро прифатен во средината и да не биде изложен на предрасуди заради потребата да мери шеќер во крвта или да си аплицира терапија.



Кај помалите деца со дијабетес кои посетуваат детски градинки или одделенска настава, речиси секогаш е потребна поддршка во справувањето со оваа состојба во смисла на информирани и едуцирани негуватели, учители, наставници, персонал, кои во итни состојби треба да знаат како да интервенираат.

Учениците со дијабетес, пак, од периодот кога преминуваат во предметна настава (од шесто одделение па понатаму) многу брзо стануваат самостојни и независни во справувањето со дијабетесот. Иако можеби ученикот нема да има никаква потреба од помош, училишниот персонал е должен да е информиран и едуциран за состојбата на ученикот, и доколку се јави потреба соодветно да интервенира.



3. Компликации кај дијабетесот

Компликациите кај дијабетесот може да бидат акутни и хронични.

Акутните компликации се метаболнички нарушувања кои може да се случат запоради изразито ниски вредности на шеќер во крвта (**хипогликемија**) или изразито високи вредности на шеќер во крвта (**хипергликемија**).

АКУТНИТЕ КОМПЛИКАЦИИ МОЖЕ ДА НАСТАНАТ ВО СЕКОЈ МОМЕНТ ОД ДЕНОТ, ОДНОСНО МОЖЕ ДА СЕ СЛУЧАТ ДОДЕКА ДЕТЕТО ПРЕСТОЈУВА ВО ДЕТСКА ГРАДИНКА ИЛИ, ПАК, ДОДЕКА Е УЧЕНИКОТ ВО УЧИЛИШТЕ. ЗАТОА, НЕОПХОДНО Е ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ИСТИТЕ НА КАДАРОТ И ОБУЧУВАЊЕ ЗА ПРАВИЛНО ПОСТАПУВАЊЕ.

Хипогликемија – се дефинира како измерена вредност на шеќер во крвта под 4,0 ммол/Л

Причини за појава на хипогликемија може да бидат:

- Повисока доза на инсулин од потребната
- Недоволно внесување храна
- Зголемена физичка активност

Хипергликемија – е измерена вредност на шеќер во крвта од 15 ммол/Л и повеќе

Причини за појава на хипергликемија може да бидат:

- Недоволна доза на инсулин
- Оброк богат со јаглехидрати
- Стресна ситуација
- Покачена телесна температура

Хроничните компликации кај дијабетесот се случуваат кога долг временски период шеќерот во крвта не е добро регулиран и најчесто страдаат нервниот и кардиоваскуларниот систем. Поради страдање на крвните садови може да дојде до оштетување на очите, бубрезите и срцето.

4. Нивоа на дејствување во детска градинка/училишна средина

4.1. Прво ниво – основни предуслови

ОПФАТ на лица кои треба да дејствуваат:

- родители, воспитувачи, негуватели, наставници, класни раководители, стручни соработници, медицинско лице од детските градинки



ПОСТАПКИ:

- Родителите на детето/ученикот со дијабетес се должни да дадат комплетна информација за здравствената состојба на своето дете на воспитно-образовниот кадар во детската градинка која го згрижува или на наставникот/класниот раководител, веднаш по поставување на дијагнозата или веднаш по запишување во училиште или градинка;
- Училиштето/детската градинка на барање на воспитувачот/одделенскиот/класниот раководител е задолжено да побара стручна помош за едукација на воспитувачите/негувателите/наставниците/професорите кои се вклучени во наставата на детето со дијабетес, стручните соработници, а по можност и соучениците;
- Стручната едукација на кадарот каде што детето се образува треба да биде изведена од лекар дијабетолог, лекар по семејна или општа медицина или стручно лице – едукатор за дијабетес;
- Усогласување на исхраната според потребите на детето, кај децата кои посетуваат целодневно згрижување или настава (види 5. Специфики во исхрана кај децата со дијабетес);
- Прилагодување на наставата по спорт/физичко образование според потребите на детето ако за тоа има потреба;
- Овозможување на следење на психофизичката состојба на детето од страна на стручните соработници во детската градинка/училиштето – психолог/педагог;
- Доколку се јави потреба да се овозможи прилагодување на начинот на испрашување на ученикот со дијабетес;
- Прилагодување на начинот на полагање на приемен испит, полагање на матура.



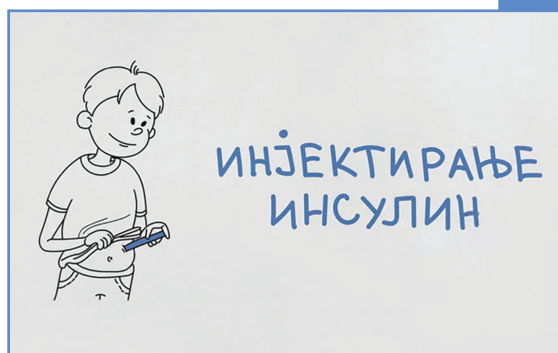
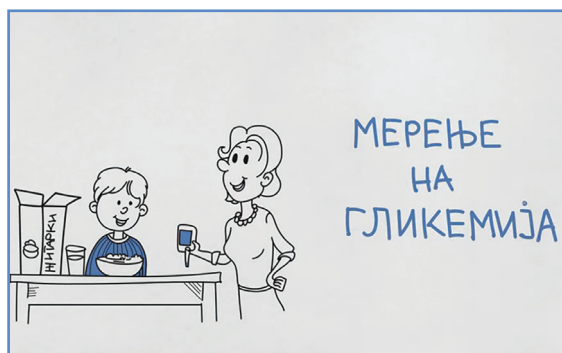
4.2. Второ ниво – секојдневни активности

ОПФАТ на лица кои треба да дејствуваат:

- родители, воспитувачи, негуватели, наставници, класни раководители, стручни соработници, медицинско лице од детските градинки

ПОСТАПКИ:

- Обезбедување на приватност/просторија за мерење на шеќер во крвта;
- Овозможување услови за мерење на шеќер во секој момент од училишниот ден или час;
- Овозможување на децата/учениците кои имаат уреди за континуирано следење на гликемија (сензор), во тек на часовите истото да го прават со „паметни“ телефони;
- Потсетување на детето/ученикот да мери гликемија, особено на часовите кои се по оброците, и на часовите по спорт;
- Овозможување на приватност на детето/ученикот за апликација на инсулин;
- Овозможување да се распоредат оброците според потребите на детето/ученикот;
- Обезбедување на поблизок надзор на детето/ученикот во тек на писмено или усно испрашување;
- Одобрување на контакт и консултација со родител или лекар во секој момент од престојот во детска градинка или училиште.





4.3. Трето ниво - постапки во случај на акутни компликации

ОПФАТ на лица кои треба да дејствуваат:

- воспитувачи, негуватели, наставници, класни раководители, стручни соработници, обучени лица

4.3.1. Лесна до умерена хипогликемија - е честа кај децата со дијабетес и таа претставува измерена вредност на шеќер во крвта под **4.0 ммол/Л**

Симптоми и знаци:

- Чувство на глад
- Препотување
- Бледило
- Главоболка
- Тресење на рацете
- Забрзан пулс, забрзано дишење
- Раздразливост
- Слабост во мускулите
- Неразбирлив говор

***ВНИМАТЕЛНО:** Хипогликемијата понекогаш може да нема симптоми и знаци, но измерена вредност на хипогликемија, бара брза интервенција!!! Хипогликемијата во краток временски период може да се влошува, односно нивото на шеќер во крвта драстично да опаѓа што води кон тешка хипогликемија.

КАКО ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАПИ:

- Да не се остава детето/ученикот без надзор;
- Да се даде на детето/ученикот 15 г „прости“ (брзи) јаглехидрати, 2-3 бонбони гликоза или 125 мл кока-кола (пола лименка) или 2-3 лажички мед или шеќер или мармалад;
- Да се измери гликемија по 10-15 минути;
- Доколку нивото на шеќер и понатаму е ниско, да се повтори постапката со додавање на храна (јаглехидрати);
- Доколку нивото на шеќер се нормализира, може да се даде оброк богат со сложени јаглехидрати – интегрален леб, интегрален ориз, житарка, чаша млеко;

***ВНИМАТЕЛНО:** И при најмало сомневање за хипогликемија треба да се постапи според претходно наведената постапка, за да се избегне тешка хипогликемија!!!



Во ситуации кога поради технички причини не може со сигурност да се измери вредноста на гликемијата, а постои сомнеж, симптоми и знаци за нејзино присуство, се даваат веднаш 15 грама прости јаглехидрати. Детето/ученикот не се остава без надзор, хипогликемијата може многу брзо да помине во тешка хипогликемија!

По епизода на хипогликемија, иако се нормализирал шеќерот во крвта, ученикот најчесто е уморен, дезориентиран. Се советува барем еден час да не се изложува на физички или умствен напор (спорт, тестови, испрашување).

Родителите треба да бидат известени за секоја епизода на хипогликемија на ученикот.



4.3.2. Тешка хипогликемија е ретка, но треба да се знае како да се третира. Се случува кога нивото на крвниот шеќер е **околу 2 ммол/Л**.

Симптоми и знаци:

- Изразена дезориентираност
- Нарушување на свеста
- Неможност за голтање
- Грчеви на мускулите
- Губење на свест, кое може да наликува и на епилептичен напад



КАКО ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАПИ:

- Ако ученикот изгубил свест треба веднаш да му се даде прва помош, да се постави во десна странична положба, да се провери дали му се слободни дишните патишта;
- Да се повика Брза помош со известување дека станува збор за дијабетес – итност и да се известат родителите;
- Да не се прават обиди да му се стави нешто во уста на ученикот, затоа што многу често може да биде нарушен процесот на голтање;
- Апликација на инјекција глукагон..

4.3.3. Хипергликемија - измерена вредност на шеќер во крвта над 15 ммол/Л.

Симптоми и знаци:

- Жед
- Зачестено мокрење
- Сува кожа
- Намалена концентрација
- Главоболка
- Раздразливост
- Летаргија

***ВНИМАТЕЛНО:** Хипергликемијата понекогаш, особено кај децата и најмладите ученици, може да нема симптоми и знаци, но измерена вредност на хипергликемија бара интервенција!





КАКО ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАПИ:

- Да не се остава детето/ученикот без надзор;
- Рехидратација на детето/ученикот – да му се даде да испие 1-2 чаши вода;
- Да се контактираат родителите/лекарот, или во договор со родителите и ученикот да му се овозможи да си аплицира инсулинска терапија;
- Повторна контрола на гликемијата во следните 45 и 90 минути.

Сомнеж за хипергликемија треба да се постави ако ученикот често излегува од час да оди во тоалет, често пие вода или не може да се фокусира на часот.

4.3.4. Дијабетична кетоацидоза

Симптоми и знаци:

- Брзо и плитко дишење
- Мирис на здивот, издишаниот воздух (на гнило јаболко, или ацетон)
- Болки во стомак
- Повраќање или дијареја

КАКО ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАПИ:

- Да не се остава детето/ученикот без надзор;
- Да се контактираат родителите/лекарот;

Дијабетичната кетоацидоза е медицинска итност, треба да се повика Брза помош, доколку не може да се воспостави контакт со родителите!

Дијабетична кетоацидоза може да се развие брзо доколку ученикот дехидрира поради повраќање или дијареја! Не мора вредноста на гликемијата во крвта да е многу висока за да се случи дијабетична кетоацидоза.



5. Специфики во исхрана кај децата со дијабетес

Детството е важен период на раст и развој. Исхраната и физичката активност се од витално значење за поддршка на здрав начин на живот кај децата. Децата и адолесцентите имаат специфични потреби за исхрана. Воведувањето во правилен избор на храна на рана возраст им помага да развијат доживотни здрави навики. Секое дете, со или без дијабетес, има потреба од соодветно количество калории и хранливи материи за правилен раст и развој. За да обезбедите урамнотежена исхрана, користете го националниот водич за исхрана <https://zdravstvo.gov.mk/vodich-za-ishrana/> кој ќе ви помогне да најдете стратегии за составување на менито.

Секоја образовна институција е должна да обезбеди здрава храна за сите деца. Доколку некое дете има посебен начин на исхрана кој е препишан од здравствен работник, училиштето/детската градинка се должни да постапат според приложените информации од родителите, на пример нетолеранција, алергија на некој вид храна, безглутенска исхрана, како и за тоа дали детето има дијабетес.

Храната треба да ги содржи трите есенцијални макронутриенти: јаглехидрати, протеини и масти. Потоа, храната треба да биде нутритивно концентрирана, односно да има мала калориска вредност, а од друга страна богат микронутритивен состав односно витамини, минерали, антиоксиданти.

Според IDF (Меѓународна федерација за дијабетес), неопходно е секојдневната исхрана да ги обезбедува сите овие хранливи материи во вистинските количини:

1. Јаглехидрати
2. Растителни влакна
3. Здрави масти
4. Протеини
5. Вода
6. Витамини и минерали



Мастите имаат енергетска и градбена улога во организмот.



Го подобруваат дигестивното здравје.



Јаглехидратите обезбедуваат енергија.



Пиењето многу вода ви помага да останете хидрирани.



Протеините се основни градбени блокови.



Витамины и минерали се активатори на ензимите за биолошките процеси на телото.

ТРЕБА ДА СЕ ВКЛУЧИ

- Посно месо, риба и јајца
- Храна богата со влакна (интегрални житарки, мешунки)
- Широк спектар на шарени овошја и зеленчук
- Млечни производи со малку маснотии (јогурт, сирење, млеко)
- Разновидност во детските оброци за да се избегне монотонијата
- Здрави пијалаци за да останете хидрирани : вода, чај

ТРЕБА ДА СЕ ИЗБЕГНЕ

- Храна направена од рафинирани житарки и брашно (бел леб и житарки за појадок)
- Храна богата со додадени шеќери. Особено кондиторски производи (колачи, крем банани, сокови, сладолед)
- Пијалаци кои содржат шеќер (освен ако не се третира хипогликемија)
- Храна со додадена сол (чипс, солени бисквити, грицки, сосови)



Основни совети наменети за исхраната кај децата со дијабетес додека престојуваат во детски градинки/училишта:

1. Имајте пристап до индивидуалниот план за исхрана на детето (прашајте ги родителите/здравствениот работник). Ова ќе ѝ помогне на воспитно-образовната институција да се осигура дека оброците се навремени, во соодветната количина, а со тоа се превенираат акутни состојби кај дијабетесот: хипогликемии (ниско ниво на шеќер во крвта) и хипергликемии (високо ниво на шеќер во крвта) кои може да настапат неочекувано и во секој дел од денот.
2. Секогаш, во секое време, имајте на располагање храна за третирање на хипогликемија во училницата (на пример: таблети гликоза, сок, кекси и др.).
3. Исконтактирајте ги родителите за прослави и родендени на училиште, за да добиете точни насоки како да постапите. Вистинската информација во вистинско време нема да го лиши детето со дијабетес од роденденскиот „десерт“, а на овој начин ќе придонесете тоа дете да не се почувствува поразлично од своите врстници и другарчиња. Родителите однапред ќе можат да ве информираат како правилно да постапите.
4. Кога детето вежба (час во физкултурна сала и во денови за спорт/игри), може се потребни дополнителни ужинки со јаглени хидрати и/или помали дози на инсулин за да се спречи хипогликемија. Советувајте се со родителите.
5. Многу е важно да се има отворена комуникација со детето, родителите/негувателите, училишна медицинска сестра, здравствен тим, воспитувачи, наставници. Само на овој начин ќе се обезбеди безбеден престој на децата во градинките и училиштата и меѓусебна доверба која е од особена важност за семејствата во кои растат и се развиваат децата со дијабетес.



МЕРЕЊЕ
ГЛИКЕМИЈА/ИНСУЛИН

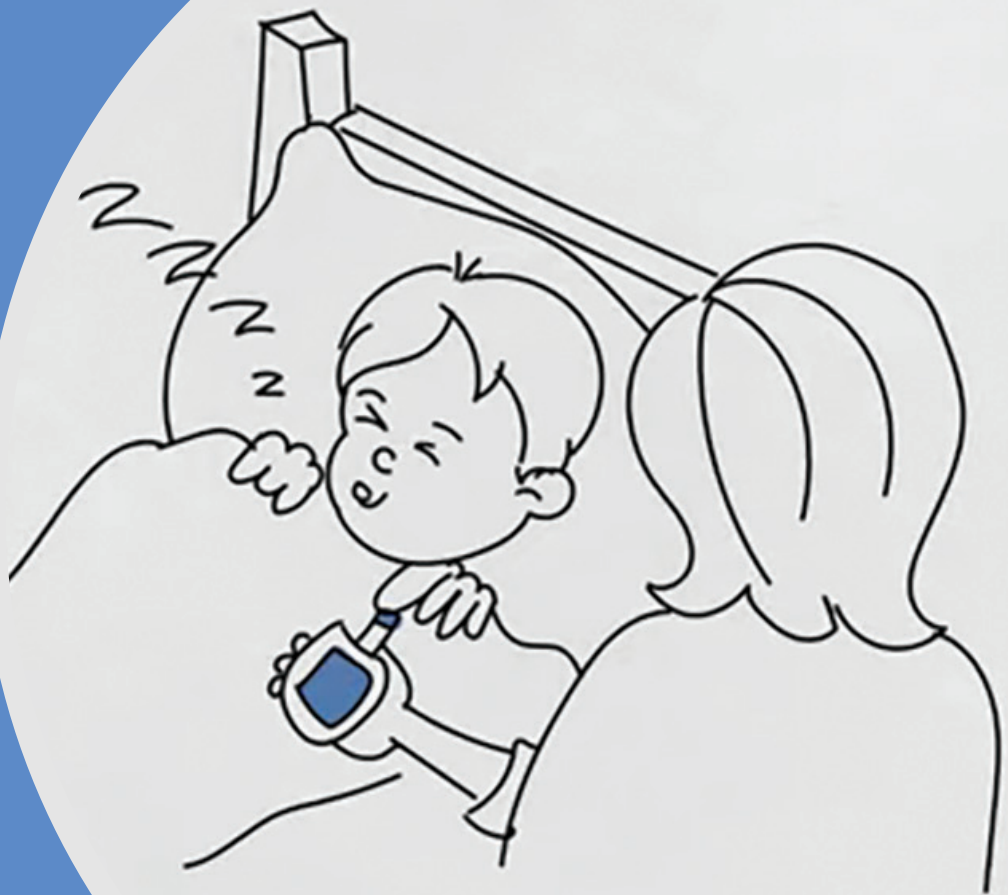
ЗДРАВА
ХРАНА

ФИЗИЧКА
АКТИВНОСТ



Користена литература:

- Protokol o postupanju u školi s učenicima oboljelima od šećerne bolesti. Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, Hrvatski lječnički zbor. Zagreb 2022.
- Diabetes in Schools: A Report on the issues related to a safe and supported environment for children and young people in schools and preschools in Australia: January 2017.
- Students with diabetes. Guidelines for Queensland schools. Diabetes Queensland 2018.
- Managing Diabetes at School. Centers for Disease Control and Prevention. CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People. June 20, 2022.
- Guidelines for the Care of Students Living with Diabetes at School. Diabetes Charter Canada. diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)
- Helping the Student with Diabetes Succeed. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), May 2020.
- Klein N, Caulfield L. Guidelines for Care of Students with Diabetes. Washington State Department of Health. April 2018.
- Educational guide on nutrition and diabetes in schools. 'Kids & Diabetes in Schools', a project of the International Diabetes Federation. 2018.



БАЛАНС МК
АСОЦИЈАЦИЈА ЗА ДЕТСКИ
ДИЈАБЕТ НА МАКЕДОНИЈА



Република Северна Македонија
Министерство за здравство