



خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و مدرسه)

گروه سنی جوان و بزرگسال



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

همکاری یک اصل است. ارتباط خود را با والدین، کودک و مربی بهداشت حفظ کنید تا در مواقع لزوم بتوانید کمک کنید.

گاهی توانایی است در ارتقای آن بکوشید. سعی کنید بیش از پیش درباره دیابت بیاموزید. افزایش مهارت شما در انجام کارهایی مثل اندازه گیری قند خون یا تزریق انسولین و گلوکاگون باعث می شود که کودک، والدین او و حتی خود شما احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشید.



منابع



www.google.com

از دیگران کمک بگیرید. اگر کودک دچار افت قند شده هرگز او را تنها نگذارید و در صورت ترک کلاس نیز کسی را همراه او بفرستید.

برای خروج کودک از کلاس سخت گیر نباشید. اجازه دهید کودک در مواقع لازم راحتی از دستشویی استفاده کند چرا که وی بدنبال افزایش قند خون تکرر ادرار پیدا کرده و نیز مایعات بیشتری می نوشد.

صبور باشید. افزایش و کاهش قند خون ممکن است تمرکز و یاد گیری کودک را کاهش دهد. تغییر در نمرات کودک ممکن است دلیل همین مسئله باشد پس گاهی لازم است مطالب را مجدداً تکرار کنید.

هرگز به دانش آموز خود برچسب نزنید. هیچگاه کودکی را با نام دیابتی از سایر دوستانش جدا نکنید. این افراد تمایل دارند مانند سایر دانش آموزان کلاس با آنها رفتار شود.

دلسوزی نکنید. این کودکان به دلسوزی شما نیاز ندارند بلکه می خواهند آنها را درک کرده، پذیرفته و حمایت کنید.

همیشه آماده باشید. همیشه یکی از انواع قندهای سریع الاثر را به همراه داشته باشید، بخصوص هنگام ترک مدرسه مثلاً "در گردش های علمی. بهترین شکل آن میتواند یک قوطی آب میوه باشد.



موقعیت خاص این دانش آموزان را در نظر بگیرید.



گاهی لازم است علاوه بر ساعات تغذیه و به محض احساس افت قند خون، کودک یک ماده دارای قند ساده بخورد. در بعضی موارد هم اگر کودک خوردن میان وعده را فراموش کرد این وظیفه شماست که به او یادآوری کنید.



معلمین گرامی روی صحبت ما با شماست:

اگر دانش آموز مبتلا به دیابت دارید بدانید

کودکان مبتلا به دیابت با یکدیگر متفاوت هستند.



محققین مرکز تحقیقات غدد نیز تاکید دارند که هریک از دانش آموزان شما ممکن است هنگام افت قند خون علائم متفاوتی را نشان دهند. انسولین، مقدار غذا، ورزش، بیماری، اضطراب و هر تغییری در برنامه روزانه ممکن است مقدار قند خون را تغییر دهند.