

# DIJABETES U UČIONICI

priručnik za vrtiće i škole



*Svim našim malim herojima iz Plavog kružića, kako svoje bitke koje nosi život sa dijabetesom ne bi morali da vode sami.*

## **Tekst pripremile**

Bojana Marković  
Jelisaveta Fotić  
Marija Dimitrijević

## **Dizajn**

Marija Dimitrijević

Beograd, septembar 2022.

# Uvodna reč

Deca sa dijabetesom ista su kao i sva druga deca, samo moraju malo više da vode računa o ishrani i vrednosti šećera u krvi. Deca sa dijabetesom pohađaju vrtiće i škole sa svojim vršnjacima, idu na takmičenja, uče jezike, bave se sportom i mnogim drugim hobijima. Pored toga, ona primaju insulin i mere šećer.

U Srbiji više od 770.000 ljudi živi sa dijabetesom, što čini nešto više od 10% populacije. Dijabetes nije redak, ljudi sa dijabetesom ima svuda oko nas, i upravo zato je važno da svi raspolažemo glavnim informacijama o dijabetesu kako ne bismo gajili predrasude i kako bismo nekome mogli da pomognemo u situaciji opasnoj po život.

## **Šta je tip 1 dijabetes i koje su glavne informacije koje nastavno osoblje treba da zna?**

Tip 1 dijabetes je hronična, nezarazna bolest, stanje organizma gde pankreas ne proizvodi insulin, hormon koji nam je potreban za normalno funkcionisanje, što dovodi do rasta nivoa šećera u krvi. Osobe koje imaju tip 1 dijabetes, hormon insulin moraju da unose u sebe - putem insulinskih penova ili pumpi. Pored toga, moraju da kontrolišu nivo šećera u krvi - cilj je održavati optimalan nivo šećera u krvi (između 5 i 7,5 mmol/l).

Dijabetes je “aktivan” 24 sata, 7 dana u nedelji i ne pravi pauzu. Na nivo šećera u krvi utiču mnogi faktori, najvažniji su insulin i fizička aktivnost (koji smanjuju nivo šećera) i hrana (koja ga povećava).

Detetu sa dijabetesom treba obezbediti da bilo kada i bilo gde izmeri nivo šećera u krvi i primi insulin. Merenje utiče na sigurnost deteta, pruža bolju kontrolu šećera, dete ostvaruje nezavisnost, može da predupredi nagli pad nivoa šećera u krvi (hipoglikemiju).

## **Svako dete sa dijabetesom ima svoju opremu za vođenje dijabetesa. Tu spadaju:**

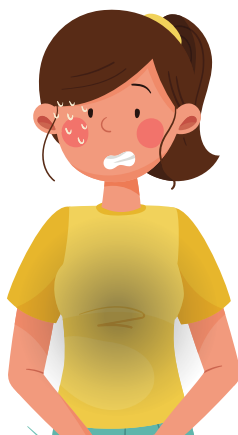
- aparat za merenje šećera u krvi iz prsta ili senzor (uređaj koji prati nivo šećera u krvi 24 sata dnevno),
- insulinska penkala sa iglom ili insulinsku pumpu
- neseser sa dodatnom opremom - sokom, šećerom, glukozom itd. za regulisanje niskog šećera
- Glukagen Hypokit (kutiju sa injekcijom za brzo podizanje šećera u rizičnim situacijama)
- mobilni telefon



## Simptomi niskog šećera u krvi (hipoglikemije) su:



**drhtanje**



**znojenje**



**promena  
raspoloženja**



**vrtohlavica**



**glad**



**pojačan rad  
srca**



**smetnje vida**



**umor i pospanost**



**glavobolja**

## Šta treba raditi u slučaju hipoglikemije?

- Izmeriti šećer u krvi, dati detetu da pojede ili popije:

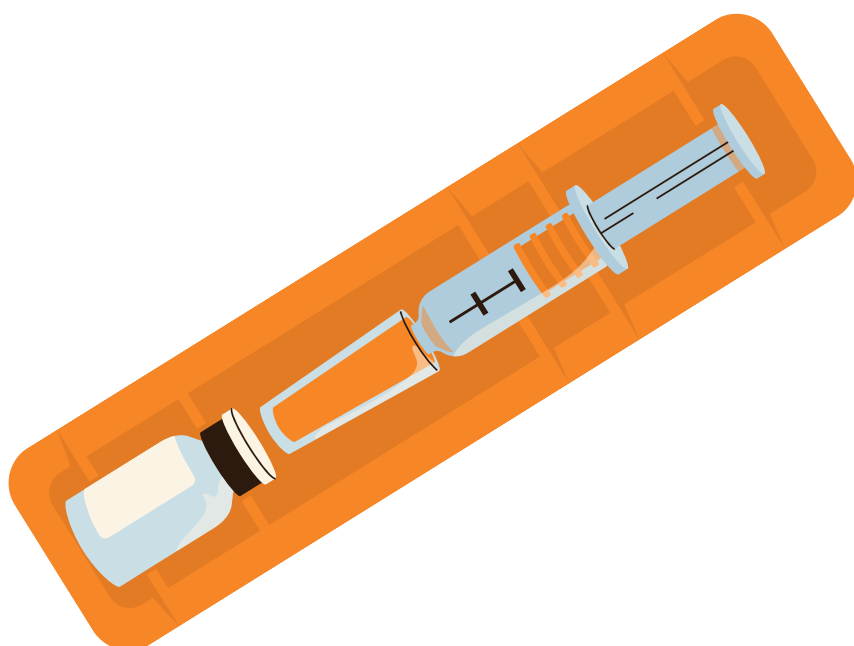
- čašu soka ili tetrapak soka od 200ml
- 1 tubu glukoznog gela, ili 5-6 tableta dekstroze
- 4-6 gumenih bombona, ili
- 1-2 kašičice meda, ili
- pola konzerve zaslađenog gaziranog soka (Koka Kola, Šveps, Fanta)

Ponoviti merenje šećera u krvi posle oko 20 min.  
Pozvati roditelje ukoliko se simptomi ne povlače.



Ako se stanje pogoršava, dati detetu **Glukagon** po sledećem postupku:

1. Ubrizgati vodu za injekcije u bočicu koja sadrži kompaktni prašak glukagona.
2. Lagano mućkati dok se prašak glukagona u potpunosti ne rastvori i pripremljen rastvor ne postane bistar.
3. Rastvor vratiti u špric i ubrizgati detetu potkožno ili u mišić.
4. Preferira se butina.





**Simptomi visokog šećera u krvi (hiperglikemije) su:**



**pojačana žeđ**



**često mokrenje**



**smetnje vida**



**mučnina**



**pospanost**

## Šta treba raditi u slučaju hiperglikemije?

**Cilj: sniziti nivo šećera u krvi do optimalnog opsega.**

1. Izmeriti šećer u krvi
2. Dati insulin prema uputstvu roditelja
3. Omogućiti slobodan pristup toaletu i vodi
4. Ponoviti merenje šećera u krvi nakon 1 i 2 sata. Ako šećer ne pada preći na 5. korak
5. Pozvati roditelje



## Fizička aktivnost

Dete sa dijabetesom može i treba da se bavi sportom isto kao svako drugo dete. Potrebno je izmeriti detetu šećer pre same aktivnosti i uzeti malo hrane (1 bananu, sok, čokoladicu...) ako je šećer ispod 6 mmol/l. Ako je šećer iznad 13,5 mmol/l, dete ne bi trebalo da se upušta u fizičku aktivnost, već da mu se da korektivna doza insulina, u dogovoru sa roditeljima.

Po završetku aktivnosti, opet se meri šećer i postupa u odnosu na vrednost - ako je šećer pao, detetu se daje hrana pobrojana kod dela o hipoglikemiji, a ako je šećer porastao, daje se insulin u dogovoru sa roditeljima.

Da bi se izbegla hipoglikemija tokom fizičke aktivnosti, ponekad je potrebno je da se doza insulina datog pre te aktivnosti smanji.



## Obroci u vrtiću/školi

Pre bilo kakvog obroka, najvažnije je izmeriti nivo šećera aparatom ili senzorom. Nakon merenja šećera, potrebno je konsultovati se sa roditeljima oko doze insulina, budući da se za različite namirnice daje različita količina insulina. Dva sata nakon obroka, ponovo proveriti nivo šećera.



# Spavanje u vrtiću/rekreativna nastava u školi

Pre spavanja, detetu se mora izmeriti šećer. Ako je vrednost šećera manja od 6 mmol/l, potrebno je pojesti hranu (pretežno onu koja u sebi sadrži mast, kako bi se predupredio eventualan pad šećera u toku spavanja). Ako je vrednost šećera visoka, potrebno je dati korektivnu dozu insulina, uz konsultaciju sa roditeljima.



## **Još poneka informacija**

Deca sa dijabetesom ponekad imaju problem da se upišu u vrtić i osnovnu školu. Vaspitači i nastavnici odbijaju da ih prime u svoje grupe/odeljenja, jer ne žele da imaju dodatne obaveze oko deteta sa dijabetesom. Zbog toga, mnoga deca, ali i njihovi roditelji ispaštaju - deca mogu da se ne osećaju dobro jer su odbijena, a roditelji moraju da traže drugu ustanovu ili drugog nastavnika, kojem dijabetes ne predstavlja problem. Ako žive u manjim mestima, to znači da dnevno prelaze i po više od 50 kilometara kako bi dete odvezli u školu. Pored toga, jedan od roditelja često mora da napusti posao kako bi sam odgajao dete do polaska u školu ili kako bi konstantno bio nastavnicima na raspolaganju i dolazio da pomogne detetu oko dijabetesa u vrtiću i školi.

Ovo bi moglo da se promeni, i u određenom broju slučajeva i jeste realnost, gde roditelji nastavljaju da idu na svoj posao, ali određeno vreme provedu sa vaspitačem/nastavnikom gde ga upoznaju sa najvažnijim informacijama o dijabetesu i bivaju dostupni da se bilo kada jave na telefon. Informisanje o dijabetesu ne treba da ostane samo na nastavniku/vaspitaču, već ga treba proširiti i na decu i druge zaposlene. Po pozivu, udruženja za osobe sa dijabetesom u Srbiji drže kratka predavanja o dijabetesu, često zajedno sa detetom koje tu ustanovu pohađa, informišući same nastavnike, vaspitače, druge zaposlene, ali i drugare iz grupe/razreda i drugo osoblje o tome šta dijabetes jeste i šta on stvarno obuhvata. Ova predavanja su se do sada pokazala kao veoma uspešna i značajna, jer su promenila sliku o dijabetesu kod mnogih ljudi. Predavanja takođe utiču na smanjenje diskriminacije dece sa dijabetesom, jer ih drugari iz grupe/razreda manje zadirkuju.

# Dodatak:

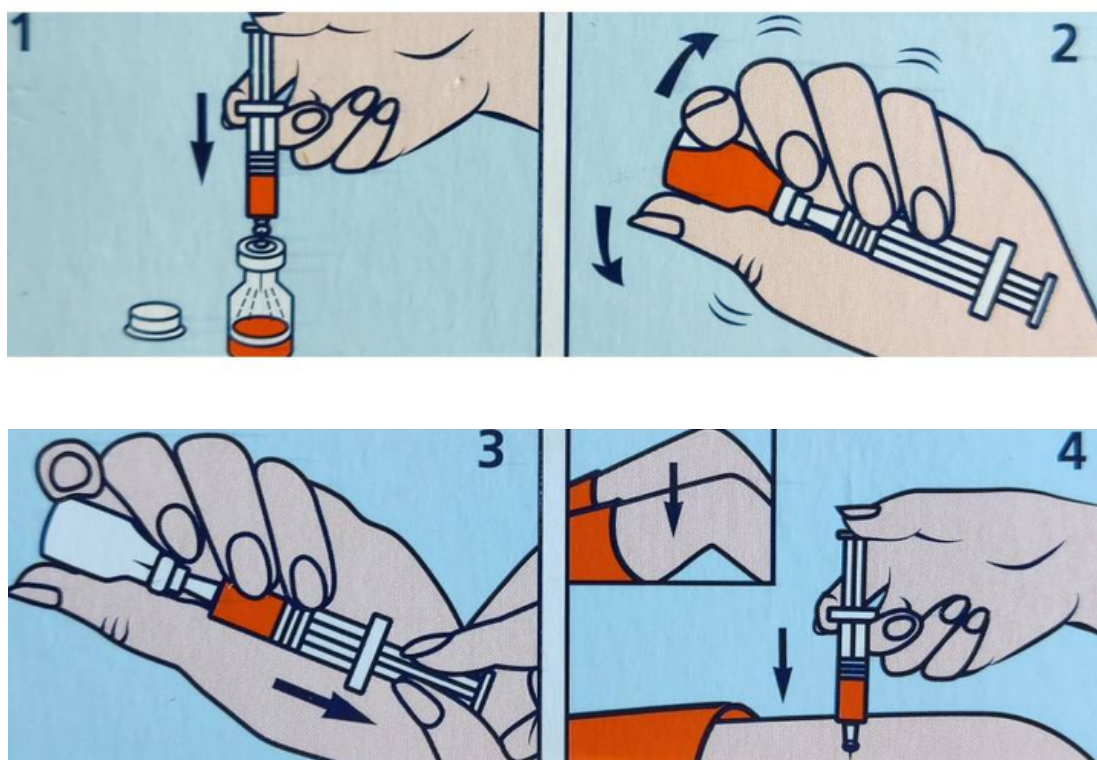
## Upustvo za korišćenje Glukagen Hypokit

### Koliko leka da upotrebite

#### Preporučene doze:

Deca mlađa od 8 godina ili deca starija od 8 godina koja imaju manje od 25 kg: ubrizgajte pola zapremine leka (0,5 mL) - to je označeno kao „0,5” na špricu.

Deca starija od 8 godina ili deca mlađa od 8 godina koja imaju više od 25 kg: ubrizgajte celokupnu zapreminu leka (1 mL) – to je označeno kao „1” na špricu.





1. Uklonite plastičnu kapicu sa bočice. Skinite poklopac igle sa šprica. Nemojte uklanjati plastični graničnik sa šprica. Ubodite iglu kroz gumeni zatvarač (u predelu označenog kruga) na bočici koja sadrži prašak (glukagon) i ubrizgajte celokupnu zapreminu tečnosti iz šprica u bočicu.
2. Ne izvlačeći iglu iz bočice, blago protresite bočicu sve dok se prašak u potpunosti ne rastvori i tečnost ne postane bistra.
3. Proverite da li je klip šprica potpuno potisnut na dole. Dok držite iglu u rastvoru, polako uvucite celokupnu zapreminu tečnosti u špric. Vodite računa da ne izvučete klip iz šprica. Veoma je važno da uklonite sve mehuriće vazduha iz šprica: Iglu usmerite naviše, a zatim lagano lupkajte prstom po špricu. Lagano pritiskajte klip dok ne istisnete eventualno prisutne mehuriće vazduha, sakupljene na vrhu šprica. Nastavite da pritiskate klip do postizanja odgovarajuće doze potrebne za injekciju. Mala zapremina tečnosti biće istisnuta iz šprica dok to radite.
4. Dozu leka ubrizgajte potkožno ili u mišić.
5. Okrenite osobu bez svesti na bok, da se ne bi ugušila.
6. Čim se osoba osvesti i bude u mogućnosti da jede, dajte joj obrok bogat šećerom, kao što su slatkiši, keks ili voćni sok. Obrok bogat šećerom sprečiće da se ponovo javi nizak nivo šećera u krvi.

Za više informacija o dijabetesu, posetite  
[www.plavikrug.org](http://www.plavikrug.org) kao i naše društvene mreže:



stranica Plavi krug, grupe PLAVI KRUG, PLAVI KRUŽIĆ, INSULINSKA PUMPA



plavi\_krug



Udruženje Plavi Krug



PLAVI KRUG



PLAVI KRUG

Kontakt:

Udruženje za borbu protiv dijabetesa grada Beograda

"PLAVI KRUG"

Kancelarija i edukativni centar za posetioce

Bulevar Zorana Đinđića 129

11070 Novi Beograd

+381 61 32 381 24