



Okulda
diyabet
programı

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DİYABETİN ÖNLENMESİ, BAKIM VE TEDAVİSİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROGRAMI

Programın Amacı

- Ülkemizde çocukluk çağında insulin kullanan çocukları okulda diyabet bakımlarını güçlendirmek ve yaşadıkları sorunları çözmek
- Öğretmenlerde diyabet konusunda farkındalık yaratarak erken tanı ile komanın önlenmesi

Tip 1 Diyabet ile ilgili sayısal bilgiler

- Ülkemizde her yıl 100.000 çocuktan 3-10 unda tip 1 diyabet ortaya çıkmaktadır.
 - Yaklaşık **her yıl 1700** çocuk Tip 1 diyabet tanısı almaktadır
- Yaklaşık her 1000 okul çocuğundan 1 'i Tip 1 diyabet.
 - 18 yaş altında **15-17 bin** kadar Tip 1 diyabetli çocuk olduğu tahmin edilmektedir.
- Ülkemizde tip 1 diyabetli çocukları **yarısına yakın** kısmı tanı gecikmesi nedeni ile koma tablosunda başvurmaktadır

TIP 1 DİYABET NEDİR?

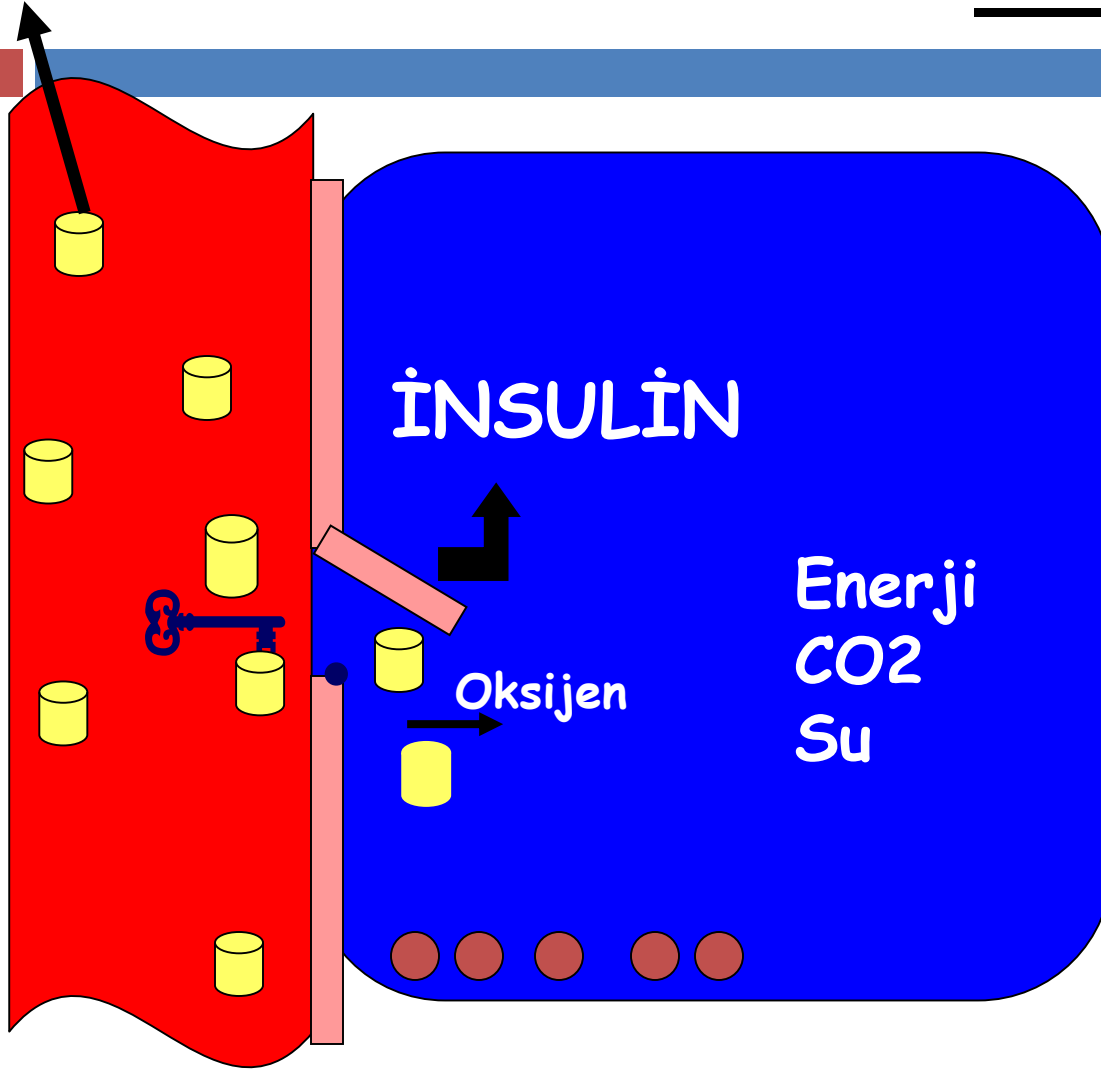
Tip 1 Diyabet vücudumuzdaki **şekeri** kontrol eden **insülin** hormonunun eksikliği yada etkisizliği sonucunda ortaya çıkan bir durumdur.

İNSULİN NEREDE YAPILIR ?

- İnsulin üreten hücreler Pankreastadır.
- Pankreas , midenin arkasında karın içine yerleşmiş bir organdır.

İNSULİN ETKİSİ VAR

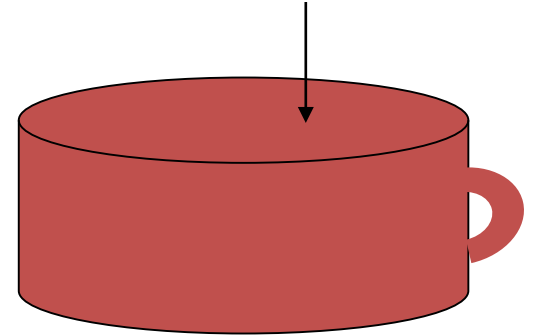
ŞEKER



Dolaşım

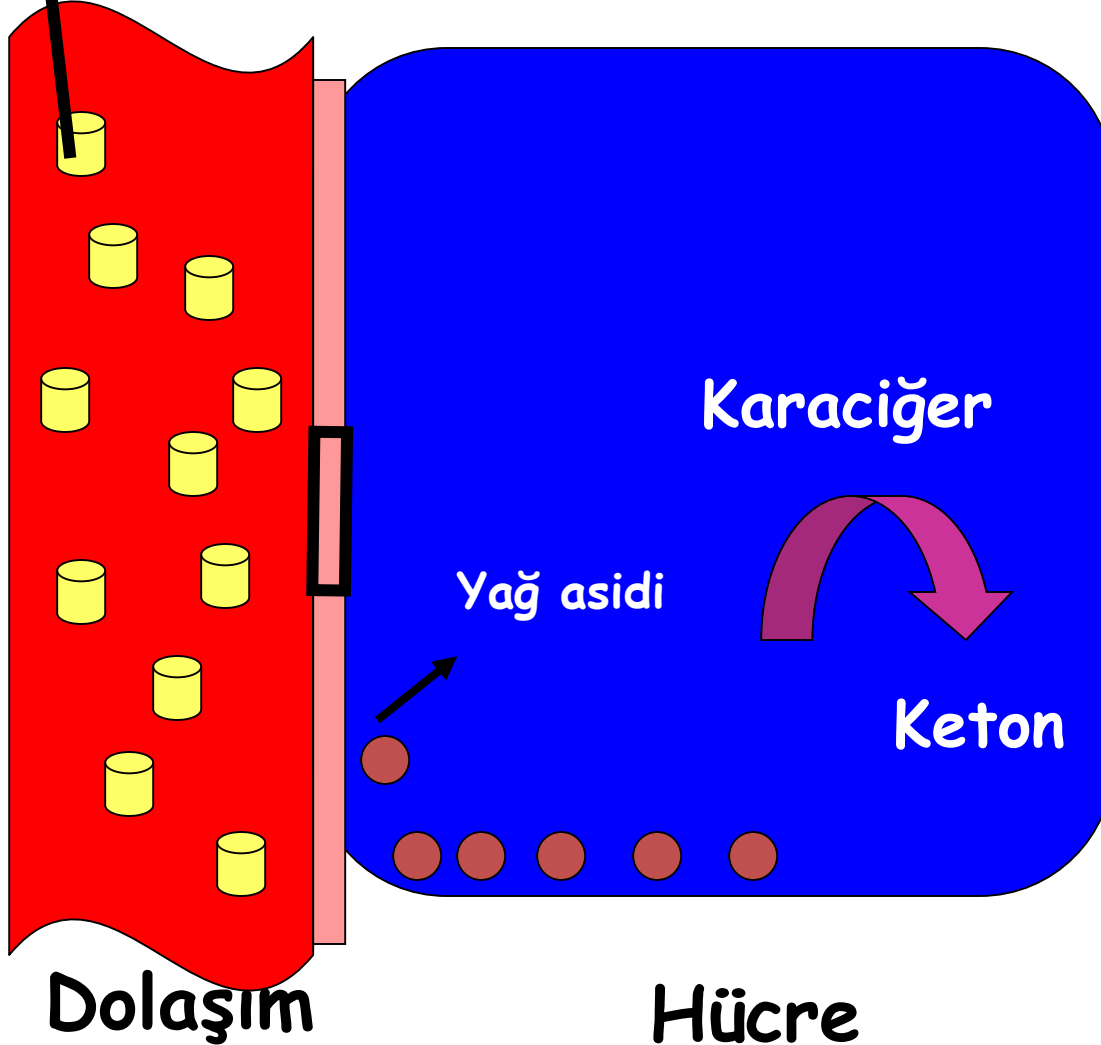
Hücre

İdrar Şeker (-)
İdrar keton (-)

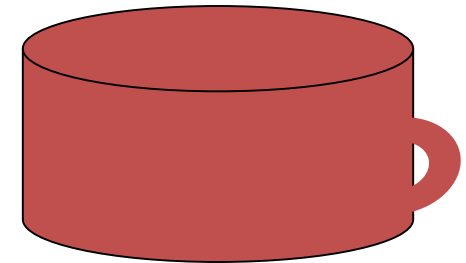


ŞEKER

İNSULİN ETKİSİ YOK



İdrar glukoz (+)
İdrar keton (+)



ÇOCUKLARDA TİP 1 DİYABETİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- ▣ Sık sık ve bol miktarda idrar yapma,
- ▣ Çok su içme,
- ▣ İştah artmasına rağmen kilo kaybıdır.

DIYABET TIPLERİ

Tip1 Diyabet:

- İnsülin üretimi tamamen yok olmuştur ve vücut insülin üretememektedir.
- Genelde çocukluk çağında görülür.
- Vücudun kendine ait olanı tanımaması sonucu insülin üreten hücrelerinin hasarı ile ortaya çıkar

Tip 2 Diyabet :

- İnsülin üretimi kısmi azalmıştır fakat insülin görevini yapmadığı için hap ya da insüline ihtiyaç duymaktadır.
- Erişkin diyabeti olarak da bilinir
- Tip 2 diyabet için en büyük risk şişmanlıktır.

ÇOCUKLARDA TİP 1 DİYABETİN BELİRTİLERİ - Ailenin Gözlemleri

Başlangıçta

- Gece idrar yapmak için uyanma veya gece altını ıslatma
- İştahı ve yemesi normal olmasına rağmen zayıflamaya başlaması,
- Kendisini halsiz ve yorgun hissetmesi

Geç dönem

- Halsizlik
- Kusma
- Karın ağrısı
- Derin nefes alıp verme
- Bilinç bulanıklığı

TİP 1 DİYABETİN BELİRTİLERİ

ÖĞRETMENİN Gözlemleri

- Öğrencinin eskiye oranla ders sırasında **çok su tüketmesi**
- Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyması ve daha sık devamsızlık yapmaya başlaması.
- Halsizlik, durgunluk

Diyabet nasıl tanınır?

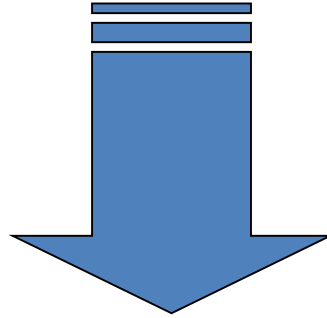
- Diyabete ait şikayetleri olan hastalarda kan glikozunun damardan veya parmak ucundan ölçülmesi ile anlaşılır.

KAN ŞEKERİ DEĞERLERİ

- Açlık kan Şekerinin 126mg/dl zeri DİYABET (100 altı normal)
- Tokluk kan Şekerinin 200 mg/dl üzeri olması durumunda DİYABET (140 altı normal)

ÇOCUKLARDA TİP 1 DİYABET NASIL TEDAVİ EDİLİR?

- **İnsulin tedavisi**
- **Beslenme düzenlenmesi**
- **Egzersiz düzenlenmesi**



EĞİTİM

İNSULİNLER ve KULLANIM ARAÇLARI

İnsülin şişeleri
buzdolabının kapağında
saklanır

İnsulinlerin uygulama yolları

- Enjektörler veya
- İnsulin kalemleri veya
- İnsulin pompaları

İNSULİN KULLANIMI

- İnsülin enjeksiyonu (iğnesi) günde iki- dört kez yapılır. (Genellikle yemek öncesi)
- Her çocuk için kullanılması gereken insülin şeması doktoru tarafından düzenlenir ve farklıdır.
- İnsülin kullanan diyabetliler de günün belli zamanlarında kan şekeri ölçümü yapılması gerekir (Günde en az 4-6 kez)
- Bu konuda aile ve çocuğa diyabet ekibi tarafından eğitim verilmiştir.

BESLENME

- Değişim listeleri (sabit beslenme modeli)
- Karbonhidrat sayımı yöntemleri (Esnek beslenme)
- **Beslenme**
 - Üç ana öğün
 - Üç ara öğün
- **Beslenme planına uyamayan çocuklarda**
 - Az tüketilmesinde kan şekeri düşüklüğü ya da
 - Fazla tüketilmesinde ise kan şekerinin yükselmesi olur
 - Bu nedenle çocukların okulda/sınıfta öğün almasını desteklemesi ve kontrol edilmesi çok önemlidir.

Egzersiz

Egzersiz konusunda çocuğun desteklenmesi

- ▣ diyabetin tedavisine yarar sağlar
- ▣ çocuğun sağlıklı akranlarından uzaklaştırılmaması sağlanır, çocuk kendini daha iyi hisseder
- ▣ Egzersiz yapılabilmesi için kan şekerinin çok düşük yada çok yüksek olmaması gerekmektedir.
- ▣ Çok yoğun egzersizlerden önce insülin dozu azaltılmalı ve bir miktar ara öğün almalıdır.

Diyabetli çocuklar her türlü egzersiz ve yarışmalı sporlarda bulunabilir, gerekli eğitim verilerek yarışmalara bile katılabilir.

Diyabet spor için engel değildir.

TİP 1 DİYABET OLAN ÇOCUKLARDA OKULDA ÖNLEMLER

- Okulda yapılması gereken insülin enjeksiyonu, kan şekeri ölçümü ve beslenme öğünlerinde kolaylık sağlanması
- “Hipoglisemi” adı da verilen şeker düşüklüğü durumunun tanınması ve tedavi edilmesi

TİP 1 DİAYBET OLAN ÇOCUKLARDA OKULDA ÖNLEMLER

- Enfeksiyon hastalıkları ve düzenli diyabet kontrolleri nedeni ile öğrencinin okul devamsızlıkları konusunda anlayışlı olunması
- Tip 1 Diyabet çocuk;
 - bir sorun kaynağı gibi görülerek ondan çekinilmemesi,
 - derslere devamı,
 - beden eğitimi derslerine katılması
 - tüm etkinliklerinin olabildiğince normal olması için desteklenmesi

Kan şekeri düşüklüğü (Hipoglisemi)

Kan şekerinin 60- 80mg/dl altında olması halinde yaşanır

Şeker düşüklüğü nedenleri

- Hiç yememek veya az yemek yemek,
- Zamanında yememek (geç yemek yemek)
- İnsülin- yemek ilişkisine dikkat etmemek
- Fazla insülin yapılması
- Önlem alınmadan fazla egzersiz yapılması

Hipoglisemi bulguları

- Titreme
- Terleme
- Çarpıntı
- Solukluk



Açlık hissi

Uyku hali

Konsantrasyonda güçlük
Konuşmada bozulma
Baş ağrısı

Gece hipoglisemi yaşayan çocuk sabah başağrısı, yorgunluk olabilir

Hipoglisemi tedavisi

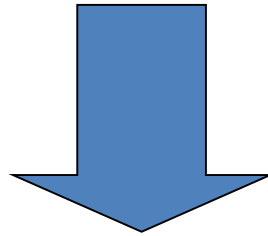
- Kan şekeri düşüklüğü hissedildiği zaman iki tane kesme şeker yenir yada meyve suyu içirilir - Kan şekeri ölçülür
- Kesme şeker kan şekerini hızla yükseltir
- 15 dakika sonra tekrar kan şekeri ölçüp , hala düşük ise 2 kesme şekerden sonra 5 etiform veya 2 dilim ekmek yenir
- Eğer ara öğün yakın ise 15-20 dk sonra ara öğün yenilebilir

Çocuk uyku halinde ise ve uyanmıyor ise

- Ağızdan katı veya sıvı herhangi bir yiyecek- içecek asla vermeyin-Solunum yollarına kaçabilir
- 5 yaş üstünde 1 ampul **GlucaGen hypoKit** cilt altına yapılır

Durum nedir ?

- Diyabetli okul çocuklarının okulda bakımları tamamen çocuğa ve ailesi tarafından yönetilmektedir.
 - ▣ Nadiren kişisel ilgisi olan sınıf öğretmenleri ve özel okullarda okul hemşireleri çocuklara yardımcı olmaktadır.



YAKIN İŞBİRLİĞİ ÇOCUKLARIN ÜZERİNDEKİ
DİYABET ÖZGÜ YÜKÜ AZALTIR
ÇOCUK KENDİNİ GÜVENDE HİSSEDEBİLİR

Tip 1 diyabetli çocuk ve gençlerin okul hayatı açısından sorunları

İstanbul- Marmara Üniversitesi Araştırması

Tip 1 diyabetli öğrencilerin ;

- %5 ⇨ Arkadaşları diyabeti olduğunu bilmiyor
 - % 6 ⇨ Öğretmenleri diyabeti olduğunu bilmiyor
 - % 50 ⇨ Okulda kan şekeri bakmıyor
 - %30 ⇨ Okulda insulin yapmıyor
- Okulda insulin yapan çocukların %25 okulda insulin yaparken herkesin içinde iğne yapmaktan ötürü rahatsızlık hissediyor

[1] Akesen E, Turan S, Güran T, Atay Z, Save D, Bereket A.

İstanbul'da 6-18 Yaş Arası 1.630.751 Okul Çocuğunda Tip 1 Diyabet Prevalansı (Pediap) Çalışması.

XIII. Ulusal Pediatrik Endokrin ve Diyabet Kongresi-Antalya-2009

Tip 1 diyabetli çocuk ve gençlerin okul hayatı açısından sorunları

İstanbul- Marmara Üniversitesi Araştırması

- Çocukların % 84'ü okulda ara öğün alıyor
- Derste tuvalete gitmesi gerektiğinde izin verilip verilmediği sorulduğunda %10'u hayır,
 - %19'u bazen,
 - %71'i ise evet
- Bazı kreş, anaokulu, hatta ilkokul yönetimlerinin çocuğun tip 1 diyabetli olduğunu öğrenmesinden sonra okula kabul edilmesinde zorluk çıkardığı bilinmektedir.

[1] Akesen E, Turan S, Güran T, Atay Z, Save D, Bereket A.

İstanbul'da 6-18 Yaş Arası 1.630.751 Okul Çocuğunda Tip 1 Diyabet Prevalansı (Pediap) Çalışması.

XIII. Ulusal Pediatrik Endokrin ve Diyabet Kongresi-Antalya-2009

ÇOCUKLARDA DİYABETİN ERKEN TANINMASI

Çocuklarda

- ▣ çok su içme,
- ▣ ders sırasında sık olarak tuvalete gitme,
- ▣ kilo kaybı,
- ▣ okul performansında beklenmeyen düşüklük ve izah edilemeyen bitkinlik gibi bulguları bilerek aileleri uyarmaları beklenmektedir.

ÇOCUKLARDA DİYABETİN ERKEN TANINMASI VE DİYABETLİ ÇOCUKLARA KARŞI AYRIMCILIĞIN ÖNLENMESİ -BEKLENELENLER

14 Kasım Dünya Diyabet Gününde okullarda diyabet konulu etkinlikler

Diyabetli çocukların ülke düzeyinde yapılan sınavlarda yaşayabileceği sorunlar konusunda sınav görevlilerine gerekli bilgilendirmeler

Adı geçen programa ve program dokümanlarına Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği sitelerinden ulaşılması

www.cocukendokrindiyabet.org

Öğretmenin diyabetli çocuk için yapabilecekleri

- Çocuklara kendi kendine bakım konusunda destek olabilir
- Diyabetle ilgili malzemelere ulaşmasını kolaylaştırabilir
- Ara öğünlerin zamanında alınmasını sağlar ve hipoglisemi sırasında tedavi için gerekli besinlerin bulunmasını sağlar
- Öğrencilere kaçırdıkları ev ödevi ve sınavlar konusunda yeteri kadar zaman tanımak

Öğrencilerin Diyabetli arkadaşları için yapabilecekleri

- Unutmayınız diyabet bulaşıcı bir hastalık değildir.
- Diyabetli olmak utanılacak bir durum değildir. Her insanın diyabet olma riski vardır.
- Diyabetli çocuk kan şekeri ölçümü ve insülin enjeksiyonunu arzu ettiği yerde yapabilmeli
- Diyabetli arkadaşınıza lütfen yiyecek ikramında bulunmayınız. Arkadaşınızın sizden daha sık yemek yemesini hoşgörü ile karşılayınız.

Öğrencilerin Diyabetli arkadaşları için yapabilecekleri

Sınıfınızdaki diyabetli arkadaşınızın

- ▣ renginde solukluk,
- ▣ terleme,
- ▣ söylenenleri anlamama,
- ▣ uyuklama,
- ▣ bilinç bulanıklığı veya bayılma gibi bir durum olduğunda hemen öğretmenlerinize haber veriniz.
- ▣ Gereğinde “112” numaralı telefondan Hızır acili arayınız.

Kendi kendine bakım bilgi ve becerisi

- 8 yaşından küçük çocukların kan şekeri ölçümü, insülin uygulanması, beslenme planı tamamıyla anne-baba veya çocuğa bakmakla yükümlü kişilerce yapılır.
- 8-12 yaş çocukların, kontrol edilmek şartıyla kan şekeri ölçmesine ve insülin yapmasına izin verilebilir.

Kendi kendine bakım bilgi ve becerisi

- 13-18 yaşındaki çocuklar diyabetin yönetimi konusunda sorumluluk alabilirler. Ancak bu yaşlarda kan şekeri ölçme ve bunları kaydetme “unutulabilir” ve insülin yapma “unutulabilir”
- Fazla insülin yapıp, şekerli gıdalar yemek istenebilir.

Diyabet önlenbilir mi?

- Özellikle şişmanlıkla birlikte, ülkemizde de gittikçe artan sayıda görülen Tip 2 diyabeti önlemek mümkündür.
- Okullarda mümkün olduğunca hareketin artırılması, kantinlerdeki abur cuburun ve şekerli içeceklerin azaltılması gerekmektedir.











**14 Kasım Dünya
Diyabet Günü**



TEŞEKKÜRLER..