



UDRUGA MALIH DIJABETIČARA
MADI OSIJEK



ULOGA UDRUGE U RADU S DJECOM S DIJABETESOM I NJIHOVIM OBITELJIMA – PRIMJERI IZ PRAKSE

NEŠTO O NAMA:

Osnovana: 2010. godine

- Imamo oko 200 članova
- Okupljamo djecu i mlade koji imaju dijabetes tipa 1
- Djelujemo na području cijele Slavonije i Baranje (Osijek, Vinkovci, Vukovar, Našice, Donji Miholjac, Požega...)
- Cilj: okupljanje djece i mladih, podrška roditeljima
- Educirati i senzibilizirati javnost
- Razbiti predrasude i zaustaviti diskriminaciju osoba s dijabetesom



OBITELJ

Najteži je prvi trenutak, kada roditelji saznaju da im dijete ima dijabetes tipa 1.

- To ne mogu prihvatiti
- Stvara se osjećaj krivnje
- Traže se razlozi „Zašto baš meni? Jesam li to mogao spriječiti?“ – Odgovor je: NE!

Tu udruge trebaju odigrati ključnu ulogu i pružiti pomoć i podršku.





one month worth of shots for a type 1 di

Ovoliko uboda primi dijete s
dijabetesom tipa 1 u mjesec
dana

U SVEMU, NAJVAŽNIJA JE EDUKACIJA!

Edukacija roditelja – ako
roditelji nisu educirani,
neće biti ni djeca!

Edukacija nastavnika –
kako bi znali
pravovremeno reagirati.



EDUKACIJA NASTAVNIKA





EDUKACIJA NASTAVNIKA

HIPOGLIKEMIJA (NISKE RAZINE ŠEĆERA)

Uzroci:

- premalo hrane
- previše inzulina
- pojačana tjelesna aktivnost

Početak: nagli, može doći do nesvjestice i kome (**životno opasno stanje ako se hitno ne reagira!**)

SIMPTOMI



POJAČANA ŽED



PREZNOJAVANJE



VRTOGLAVICA



IZRAZITA GLAD



ZAMAGLJEN VID



GLAVOBOLJA



ISCRPLJENOST, UMOR



PROMJENE RASPOLOŽENJA

ŠTO TREBA UČINITI?

PROVJERITI
razinu šećera u krvi



TRETIRATI
uzeti dekstrozu
ili popiti čašu
vode sa šećerom
ili 1 dl voćnog soka



PROVJERITI
nakon 15 minuta da
li se razina šećera
u krvi podigla
(ako nije – ponoviti
prethodni postupak)



POJESTI
složeni ugljikohidrat
(npr. sendvič, krekeri,
kekse...)



HIPERGLIKEMIJA (VISOKE RAZINE ŠEĆERA)

- Uzroci:**
- premalo inzulina
 - previše hrane
 - povišena tjelesna temperatura i/ili druga bolest
 - stres

Početak: polako; ako duže traje, ne prepozna se i ne tretira dolazi do dijabetičke kome

SIMPTOMI



ČESTO MOKRENJE



BOLOVI U TRBUHU / MUČNINA



POJAČANA ŽEĐ



RAZDRAŽLJIVOST



GLAVOBOLJA



IZRAZITA GLAD



POSPANOST

ŠTO TREBA UČINITI?

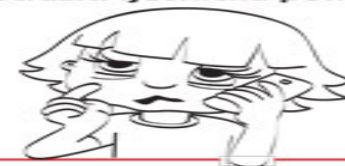
PROVJERITI
razinu šećera u krvi



TRETIRATI
piti puno tekućine
(najbolje voda ili limunada)



NAZVATI DOKTORA
ako razina šećera u krvi
ne pada, ako raste razina
ketona u krvi obavezno
potražiti lječničku pomoć



10 stvari koje bi učitelji učenika oboljelih od dijabetesa tip 1 trebali znati

Ako Vaši učenici boluju od dijabetesa tip 1 znači da njihovo tijelo ne proizvodi inzulin koji je potreban za pretvaranje šećera u energiju. Osobe oboljele od dijabetesa tip 1 moraju dobivati injekcije inzulina ili biti spojene na inzulinsku pumpu kako bi preživjele.

Važna informacija: Hrana podiže razinu šećera u krvi. Vježbanje i aktivnost snižavaju razinu šećera u krvi.

- 1 Inzulinska pumpa ili pen nije lijek**
Vrlo je teško imati dijabetes. Naši šećeri će varirati svakodnevno jer kod dijabetesa tipa 1 ne postoji "idealna kontrola bolesti". Molim Vas, budite strpljivi dok se borimo s niskim i visokim razinama šećera u krvi.
- 2 Nosimo super cool pametne sprave koje nam pomažu da ostanemo živi**
Naša inzulinska pumpa i/ili kontinuirani mjerač šećera u krvi možda izgledaju kao najnoviji iPod ili mobitel – neki alarmi možda čak i zvuče kao zvono. Molim Vas, nemojte nam ih oduzeti – time biste ugrozili naše zdravlje.
- 3 Ponekad moramo jesti pod nastavom**
Ako nam je šećer nizak to je **HITNA SITUACIJA** i zato kod sebe uvijek moramo imati bombone dekstroze i nešto za pojesti (sendvič, kekse...). Ako nam šećer padne ne vodite nas nigdje po pomoć jer bi to moglo biti prerizično bez prethodnog uzimanja brzodjelujućeg šećera (dekstroze).
- 4 Možda nismo dovoljno hrabri da naglas govorimo o tome kako se osjećamo**
Nije nam uvijek lako ni ugodno govoriti Vam da nam nije dobro i da nam je šećer visok ili nizak. Moramo se odgovorno brinuti za dijabetes i zato nam je važno znati da i Vi brinete o nama.
- 5 Trebamo Vašu hitnu pažnju kad Vam kažemo da nam je pao šećer**
Možda će nam trebati i Vaša pomoć. Molim Vas da nam date dekstrozu i nešto za pojesti ili da nam dozvolite da odmah provjerimo razinu šećera u krvi. Nemojte nas ostaviti same i ne šaljte nas van same. Naše tijelo i mozak neće funkcionirati dobro i možemo otići na krivo mjesto ili se onesvijestiti u hodniku. Također, ne možemo dovršiti pisanje testa ili školskog rada dok se razina mog šećera ne normalizira.
- 6 Kad nam je šećer visok, često idem na WC**
Ovo se neće promijeniti, bez obzira na to koliko godina imamo. Molim Vas, budite strpljivi ako moramo nekoliko puta tijekom dana ići na WC. To obično znači da nam je šećer visok i da naše tijelo normalno reagira kako bi izbacilo višak glukoze. Tada moramo i više piti kako bi pomogli bubrezima u tom poslu.
- 7 Molim Vas, nemojte nas nazivati dijabetičarima**
Dozvolite nam da budem TKO jesmo, a ne da nas definira naša bolest.
- 8 Ako nismo koncentrirani na nastavu ili ne pratimo upute, možda moramo provjeriti razinu šećera u krvi**
Molim Vas, nemojte misliti da naš manjak poslušnosti ili suradnje ima bilo kakve veze s našom "zločestoćom". Ako primijetite da smo dekoncentrirani ili da se čudno ponašamo, diskretno nam sugerirajte da si izmjerimo šećer.
- 9 Hvala Vam što imate strpljenja za prekide nastave tijekom sata**
Provjeravanje razine šećera u krvi više puta dnevno, podešavanje količine primljenog inzulina i saniranje niskih i visokih šećera može biti vrlo zamorno. Vaše razumijevanje tijekom tih prekida nastave učinit će nam školovanje jednostavnijim i nećemo se osjećati kao teret Vama i cijelom razredu.
- 10 Neki dani su kao "tobogan smrti" u izmjenjivanju visokih i niskih šećera**
Događaju se i dani kad se izmjenjuju niski i visoki šećeri. Kad se to dogodi, osjećamo se užasno. Osjećaj je sličan onome kad imate gripu ili kad se napijete. Molim Vas da to uzmete u obzir.

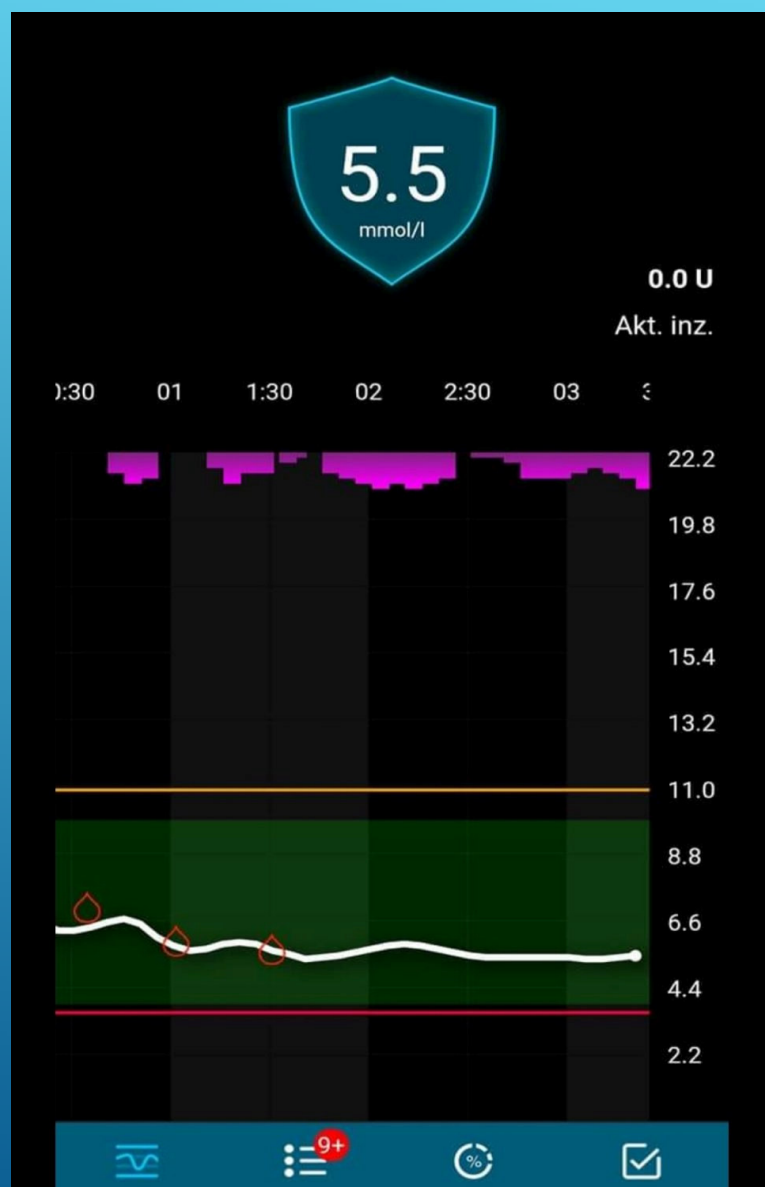
Hvala!

SLIKOVNICA „ŠEĆER“ – HANA PETRA MRČELA



EDUKACIJA UČENIKA





ŠTO ISTIČEMO NA
NAŠIM EDUKACIJAMA?

KAKO POMOĆI UČENIKU S DIJABETESOM?

OSTVARITI S UČENIKOM TOPAO ODNOS I KOMUNIKACIJU DA SE DIJETE OSJEĆA SIGURNO.

ZA VRIJEME HIPOGLIKEMIJE DIJETE SMIJE I MORA JESTI NA SATU JER MU JE ŽIVOT UGROŽEN.

ZA VRIJEME HIPERGLIKEMIJE UČENIK OSJEĆA ŽEĐ I MORA UČESTALIJE MOKRITI. STOGA GA TREBA PUSTITI U TOALET.

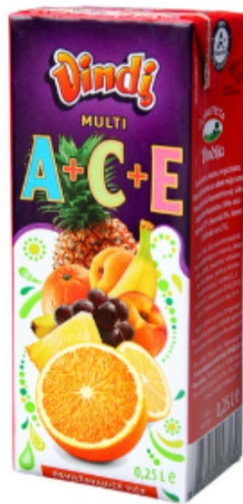
PUTOVANJA/EKSKURZIJE

- ▶ OBAVEZNO PONIJETI DVA KOMPLETA DIJABETIČKIH POMAGALA (INZULINI, GLUKOMETAR, TRAKICE, LANCETE I GLUKAGON)-JEDAN STOJI KOD RAZREDNIKA, JEDAN KOD UČENIKA.
- ▶ UČENIKA S DIJABETESOM ZA VRIJEME PUTOVANJA VIŠE PUTA PITATI KAKO SE OSJEĆA, TE GA POTICATI DA IZMJERI RAZINU ŠEĆERA U KRVU.
- ▶ ZA VRIJEME PUTOVANJA UČENIKU S DIJABETESOM MORA BITI DOPUŠTENO KONZUMIRANJE HRANE I PIĆA
- ▶ ZA VRIJEME DUŽEG FIZIČKOG NAPORA (ŠETNJE, OBILASCI), UČENIK S DIJABETESOM MORA BITI U BLIZINI RAZREDNIKA (KOJI TREBA IMATI BRZODJELUJUĆI UGLJIKOHIDRAT).
- ▶ KOD ADOLESCENATA OBRATITI POZORNOST DA NE DOĐE DO KONZUMACIJE ALKOHOLA KOJI dovodi do hipoglikemije.

SPORT – TJELESNA AKTIVNOST

- ▶ KOD SVAKE TJELESNE ILI SPORTSKE AKTIVNOSTI OBRATITI POZORNOST DA DIJETE IMA STABILNE RAZINE ŠEĆERA U KRVI.
- ▶ PRISUTNOST AKTIVNOG INZULINA IZAZIVA HIPOGLIKEMIJU.
- ▶ DIJABETIČKI PRIBOR, ZA VRIJEME SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE, TREBA STAJATI U DVORANI.

HIPOGLIKEMIJU RJEŠAVAMO ISKLJUČIVO BRZIM UGLJIKOHIDRATIMA!



OCJENJIVANJE UČENIKA S DIJABETESOM

- ▶ UČENIK S DIJABETESOM IMA PRAVO NA INDIVIDUALIZIRANI NASTAVNI PROGRAM.
- ▶ PROVJERA ZNANJA:
- ▶ USLIJED OSCILACIJA RAZINE GLUKOZE U KRVU DOLAZI DO PADA KONCENTRACIJE. ZA VRIJEME HIPOGLIKEMIJE OMOGUĆITI UČENIKU PRODULJENJE PISANJA ISPITA ZA 15 MINUTA ILI ODGODITI USMENO ISPITIVANJE ZA SLJEDEĆI SAT.

DIJABETIČKA POMAGALA



NEGATIVNA ISKUSTVA U ŠKOLI

NATALI:

KAD SAM BILA U SREDNJOJ ŠKOLI, TIJEKOM SATA MI JE BILO LOŠE I TO SAM REKLA NASTAVNICI. ALI ME NIJE HTJELA PUSTITI VAN JER JE MISLILA DA GLUMIM. NAKON SATA JE POČEO VELIKI ODMOR I JA SAM USRED UČIONICE SRUŠILA NA POD. UČENICI IZ RAZREDA NISU ZNALI ŠTO NAPRAVITI PA SU OTIŠLI DO ZBORNICE PO RAZREDNIKA, KOJI JE REKAO DA NE MOŽE DOĆI JER JE I NJEMU ISTO VELIKI ODMOR. DEČKI IZ RAZREDA SU ME IZNIJELI VAN ISPRED ŠKOLE I POZVALI HITNU POMOĆ.

NEGATIVNA ISKUSTVA U ŠKOLI

NINA:

KAD SAM REKLA UČITELJICI DA SE JAKO LOŠE OSJEĆAM ONA JE REKLA DA IZAĐEM VAN IZ RAZREDA I DA ČEKAM MAMU. DRHTALA SAM I POLAKO OSJEĆALA DA SE GUBIM. APARATIĆ JE POKAZIVAO: **LO (STANJE NEMJERLJIVO NISKOŠEĆERA)**. BILO ME JAKO STRAH I BILA SAM SAMA. NA HODNIKU JE BIO MRAK. NE SJEĆAM SE KOLIKO JE VREMENA PROŠLO, KAO DA SAM ZASPALA. SAMO SE SJEĆAM DA ME NAJEDNOM BUDILA MAMA I UPLAŠENO MI DAVALA DA PIJEM SOK. (NINA JE MOGLA PASTI U DIJABETIČKU KOMU. SAMA BEZ NADZORA NASTAVNIKA ČEKALA JE MAMU I ŽIVOT JOJ JE BIO UGROŽEN).

NEGATIVNA ISKUSTVA U ŠKOLI

IVANO: KAD MI JE VISOK ŠEĆER, MORAM ČESTO MOKRITI. KAD SAM PITAO UČITELJICU DA ME PUSTI NA TOALET, LJUTITO MI JE REKLA DA NE MOGU JER ONA SADA PREDAJE.

SVEN: KAD MI JE ŠEĆER NA SATU BIO 2.5, OSJEĆAO SAM DRHTANJE I POČEO VADITI HRANU. UČITELJICA JE REKLA DA NE ŠUŠKAM I PROZVALA ME ISPRED PLOČE GDJE SAM SE SKORO SRUŠIO.

IVA: NA SATU MI JE BIO VISOK ŠEĆER, TRAŽILA SAM INZULIN U TORBI, NA TO JE NASTAVNICA POČELA VIKATI NA MENE DA UVIJEK JA OMETAM NASTAVU. OD TADA SE BOJIM MJERITI NA NJEZINOM SATU.

ŠTO NAS POKREĆE?

- ▶ VELIKU ULOGU IMAJU MLADI LJUDI KOJI IMAJU DIJABETES. ONI SU NAJVEĆI POKRETAČI NAŠOJ DJECI. DJECA S DIJABETESOM GLEDAJU IH KAO VELIKE UZORE. USPJELI SU ZAVRŠITI ŽELJENE SREDNJE ŠKOLE I FAKULTETE. RADE POSLOVE KOJE VOLE. OSTVARILI SU SE NA SVIM ŽIVOTNIM PODRUČJIMA UNATOČ DIJABETESU.



KRUG POVJERENJA

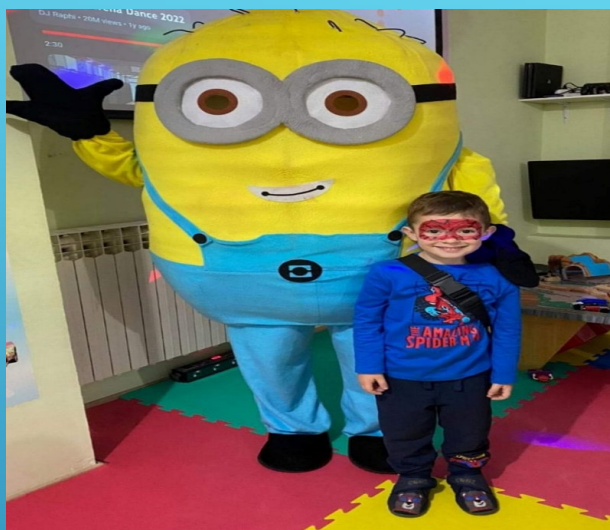
- ▶ OVO JE NAŠ KRUG POVJERENJA KAKO BISMO SE OTVORILI JEDNI DRUGIMA. POMAŽE NAM NAŠ STRUČNI TIM, U SASTAVU:
- ▶ DR. IVAN ANDRAŠEVIĆ (liječnik na Hitnoj medicini), DR. MARIO GRGURIĆ (liječnik školske medicine), psihologinja ANA Marija PANDŽIĆ, DR. MARINA BJEŽANČEVIĆ (liječnica na Dječjoj psihijatriji).



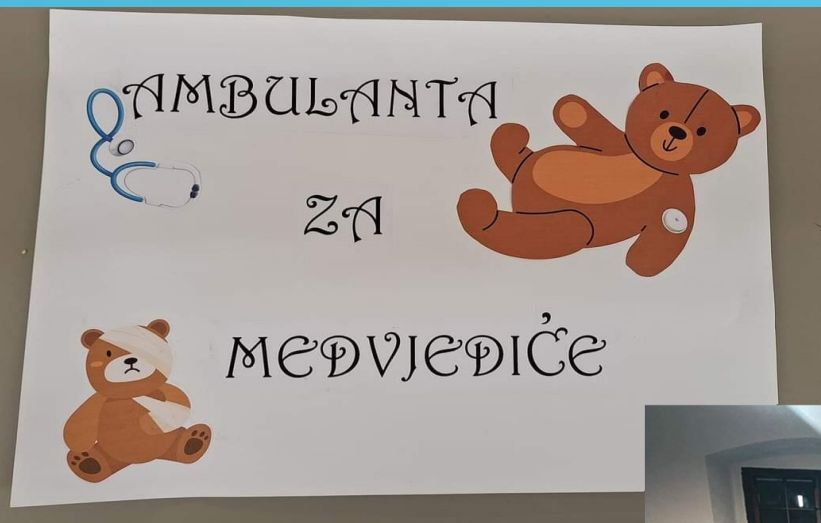
VRTIĆI

- Budući da imamo dosta djece predškolske dobi (a nije isto kada dijete dobije dijabetes sa 2 godine ili s 10 godina) neki roditelji se bore kako bi njihova djeca ostvarila pravo na asistenta. U tom im Udruga pruža punu podršku. Ideja naše Udruge je zaposliti mlade osobe s dijabetesom kao asistente djeci s dijabetesom u vrtićima. Oni , ne samo da znaju pravovremeno reagirati, već su i veliki uzori našoj djeci.





SURADNJA SA STUDENTIMA MEDICINSKOG FAKULTETA



SURADNJA SA SPORTSKOM AKADEMIJOM I NK OSIJEK



SURADNJA S KBC OSIJEK



BOŽIĆNE RADIONICE



PROJEKT: KRUG ZA DIJABETES



NAŠ NAJLJEPŠI PROJEKT

Nebo plavog Rocka

OBILJEŽAVANJE HRVATSKOG DANA DIJABETESA

Subota, 11.5.2024. od 17 sati
Trg Ante Starčevića

17:00-19:00 h – mjerenje glukoze u krvi
(učenici Medicinske škole i studenti Medicinskog fakulteta u Osijeku i njihovi profesori)

17:30 h – predstavnik Grada Osijeka / otvorenje koncerta

- pjesma “Ti možeš biti sve”
djeca iz Udruge MaDi i zbor OŠ Tin Ujević / Andrea Opačak
- Sportska Akademija Osijek i svjetski prvak u kickboxingu
Dragan Franjković
- koncert bendova

IGOR DELAČ
RASPALI KLIO
CRNI PETAR
OK CLUB
KIT KARSON
IVAN LEKO
U PROLAŽU
LIVIO BERAK
SILVER BAND

Voditelj programa: Davor Skeledžija
glavni urednik portala na-inzulinu.com

Pod pokroviteljstvom Grada Osijeka



„BUDITE LJUBAZNI I DOBRI PREMA NAŠIM SLATKIM
JUNACIMA JER ONI SVAKOGA DANA, OSIM TEŠKIH
ŠKOLSKIH TORBI I BRIGA, NOSE I NAMA TEŠKO
RAZUMLJIV TERET DIJABETESA...” (IZ SLIKOVNICE „ŠEĆER?!”,
HANA PETRA MRČELA)



HVALA NA POZORNOSTI!



Andrea Opačak, prof.