

OPERÁCIA: BIO HACKER!

Príručka pre učiteľa, trénera a školský kolektív

Hlavný partner projektu:

Novo Nordisk Slovakia, s.r.o.

Partneri projektu:

Abbott Labotaries Slovakia s.r.o.,

BIO G, spol. s r.o.,

MED TRUST Slovakia, s.r.o.

TaJaMed, s.r.o.

Bezplatný vzdelávací materiál

Hlavná myšlienka: Diabetes nie je hádanka. Je to systém. A dieťa s diabetom je predovšetkým dieťa, spolužiak a kamarát.

Príručka je určená učiteľom základných a stredných škôl, trénerom, vychovávateľom a ďalším dospelým, ktorí sa stretávajú s dieťaťom s diabetom 1. typu (DM1).

Jej cieľom nie je urobiť zo všetkých učiteľov zdravotníkov. Cieľom je vytvoriť bezpečné, prirodzené a rešpektujúce prostredie, v ktorom sa dieťa môže učiť, športovať, zabávať a zapájať do kolektívu.

1. Čo by mal vedieť každý učiteľ

DM1 nie je infekčné ochorenie.

Dieťa nemôže diabetes preniesť na spolužiaka. Nevzniká tým, že zje sladkosť, ani tým, že sa málo hýbe.

Mobil môže byť zdravotnícka pomôcka.

Ak dieťa sleduje hodnoty na mobile alebo reaguje na upozornenie senzora, nejde o porušovanie disciplíny. Vopred si s rodičmi a školou dohodnite pravidlá jeho používania.

Jedlo, pitie a prestávka môžu byť súčasťou liečby.

Dieťa môže potrebovať rýchly zdroj sacharidov, vodu, toaletu alebo krátke prerušenie činnosti. Umožnite mu to bez zbytočného vysvetľovania pred triedou.

Dieťa nie je diagnóza.

Zapájajte ho do výletov, telesnej výchovy, súťaží, školy v prírode a bežných aktivít. Potrebné úpravy plánujte individuálne, nie automatickým vylúčením.

2. Ako funguje systém Bio Hackera?

Pri diabete 1. typu telo nevytvára dostatok vlastného inzulínu. Inzulín je potrebný na reguláciu glukózy v krvi, preto ho človek s DM1 dostáva zvonka.

Hodnoty glukózy ovplyvňujú napríklad jedlo, pohyb, stres, choroba, spánok aj inzulín.

Bio Hacker v praxi

1. Pozoruje

Sleduje signály tela a hodnoty glukózy.

2. Rozumie

Učí sa rozumieť tomu, čo údaje znamenajú.

3. Rozhoduje sa

Postupuje podľa svojho individuálneho plánu.

4. Vyhodnocuje

Sleduje, ako telo reaguje, a učí sa ďalej.

Pozorovať → rozumieť → rozhodovať sa → vyhodnocovať → opakovať

Učiteľ nemusí vyhodnocovať grafy senzora ani určovať dávky inzulínu. Jeho úlohou je umožniť dieťaťu bezpečne postupovať podľa dohodnutého zdravotného plánu a v prípade potreby privolať pomoc.

Dôležité: Pocity dieťaťa sú dôležitým signálom, ale učiteľ ani spolužiak neurčuje dávku inzulínu. O liečebných rozhodnutiach sa postupuje podľa individuálneho plánu dieťaťa a kompetencií určených pre konkrétne osoby.

3. Päť pravidiel pre každú triedu

1.

Mobil na lavici nie je automaticky problém.

Dohodnite si diskretný spôsob používania senzora a zdravotníckych aplikácií počas vyučovania.

2.

Na rýchlu pomoc sa nečaká.

Pri podozrení na nízku glukózu umožnite dieťaťu okamžite postupovať podľa jeho plánu. Neodkladajte pomoc do konca hodiny.

3.

Toaleta a pitie bez zbytočných prekážok.

Umožnite dieťaťu odísť, napiť sa alebo sa vrátiť k činnosti podľa aktuálnej potreby.

4.

Žiadne verejné vypočúvanie.

Nevyžadujte pred triedou vysvetlenie každej hodnoty, jedla či zdravotnej prestávky. Chráňte súkromie dieťaťa.

5.

Dieťa zostáva súčasťou kolektívu.

Výlet, tréning ani školská akcia sa nerušia automaticky pre DM1. Vopred dohodnite podmienky bezpečnej účasti.

4. Keď sa niečo deje: rýchly postup pre učiteľa

Najdôležitejšie je poznať konkrétny plán dieťaťa, vedieť, koho privolať a kde sa nachádza jeho Dia batoh.

A. Podozrenie na nízku glukózu – hypoglykémia

Rýchlo reagovať

Dieťa môže byť bledé, spotené, trasľavé, hladné, podráždené, nesústredené alebo nezvyčajne unavené. Prejavy nemusia byť vždy rovnaké.

Čo urobiť

1. Prerušte činnosť a pokojne sa dieťaťa opýtajte, čo potrebuje. Pri podozrení na hypoglykémia neodkladajte pomoc kvôli vyučovaniu či kontrole.
2. Ak je dieťa pri vedomí, bezpečne prehltá a dokáže spolupracovať, pomôžte mu postupovať podľa jeho individuálneho plánu. Ten určuje vhodný rýchly zdroj sacharidov a množstvo.
3. Privolajte určenú vyškolenú osobu a postupujte podľa dohodnutého plánu. Dieťa nenechávajte samé, kým potrebuje pomoc.
4. Ďalšie sledovanie a prípadné opakovanie pomoci sa riadi individuálnym plánom. Ak sa stav nezlepšuje alebo si nie ste istí, vyhľadajte zdravotnícku pomoc.

Pamätajte: Pri hypoglykémii sa nečaká na zvonenie, koniec testu ani na súhlas celej triedy. Pri pochybnostiach uprednostnite bezpečnosť dieťaťa a privolajte pomoc.

B. Závažná hypoglykémia – urgentná situácia

Okamžite konať

Ak dieťa nereaguje normálne, je v bezvedomí, má kŕče alebo nedokáže bezpečne prehltáť, ide o urgentný stav.

1. Okamžite volajte 155 alebo 112 a riadte sa pokynmi operátora.
2. Privolajte vyškolenú osobu a zabezpečte dostupnosť predpísaného glukagónu.
3. Ak dieťa nedýcha normálne, začnite resuscitáciu podľa pokynov operátora a svojho výcviku.
4. Ak dýcha normálne, ale nereaguje, uložte ho do stabilizovanej polohy na boku, ak je to bezpečné. Sledujte dýchanie.
5. Glukagón podá vyškolená a oprávnená osoba podľa individuálneho plánu a návodu konkrétneho prípravku.
6. Nikdy nepodávajte jedlo, nápoj ani nič do úst človeku, ktorý je v bezvedomí, má kŕče alebo nedokáže bezpečne prehltáť. Zostaňte pri dieťati do príchodu záchrannej služby.

Glukagón je záchranný liek určený na liečbu závažnej hypoglykémie. Škola má vopred vedieť, či ho dieťa má predpísaný, kde je uložený a kto bol zaškolený na jeho použitie. Podanie sa riadi individuálnym plánom a návodom konkrétneho prípravku.

C. Vysoká glukóza – hyperglykémia

Pokojne a podľa plánu

Pri vyššej glukóze môže byť dieťa smädné, unavené, môže častejšie močiť alebo sa horšie sústrediť.

- Umožnite mu napiť sa vody a ísť na toaletu.
- Informujte určenú osobu a postupujte podľa individuálneho plánu.
- Neurčujte sami korekčnú dávku inzulínu ani nemeňte nastavenia pumpy.
- Ak sa objaví vracanie, bolesti brucha, výrazná slabosť, nezvyčajne hlboké alebo zrýchlené dýchanie či porucha vedomia, bezodkladne privolajte zdravotnícku pomoc.

Vysoká hodnota na senzore sama osebe nemusí znamenať okamžitú núdzovú situáciu. Rozhodujú príznaky, individuálny plán a prípadné ďalšie pokyny zdravotníckeho tímu.

5. Pred začiatkom školského roka alebo pri nástupe nového žiaka

Najlepšia pomoc je tá, na ktorú je škola pripravená ešte predtým, ako ju dieťa potrebuje.

Kontrolný zoznam pre školu

Odporúčané body na spoločné stretnutie s rodičmi a vedením školy.

0 z 8 bodov

Vynulovať doterajší stav.

Určiť kontaktnú osobu v škole a zastupujúcu osobu.

S rodičmi a podľa potreby so zdravotníckym tímom prebrať individuálny plán dieťaťa.

Vedieť, ako rozpoznať príznaky hypoglykémie a hyperglykémie a koho privolať.

Dohodnúť používanie mobilu, senzora, pumpy a ďalších zdravotníckych pomôcok.

Určiť miesto uloženia Dia batoha, rýchleho zdroja sacharidov a predpísaného glukagónu.

Dohodnúť postup pre telesnú výchovu, výlety, školu v prírode a mimoškolské aktivity.

Dohodnúť komunikáciu s rodičmi a postup pri zmene zdravotného stavu.

Oboznámiť potrebných zamestnancov s postupmi a pravidelne ich aktualizovať.

Dôležité organizačné pravidlo: Dohody musia byť konkrétne. Nestačí, že „všetci vedia, že dieťa má diabetes“. Každý zamestnanec, ktorý s ním pracuje, má vedieť, čo má robiť, koho zavolať a kde nájde potrebné pomôcky.

Pri činnostiach, ktoré zahŕňajú podávanie inzulínu, glukagónu alebo iné zdravotnícke úkony, škola postupuje podľa platných pravidiel, individuálneho plánu, zaškolenia a oprávnení konkrétnej osoby.

6. Telesná výchova, šport a školské výlety

Pohyb je prirodzenou súčasťou života dieťaťa s DM1. Môže však meniť hladinu glukózy, a preto si vyžaduje individuálnu prípravu.

Pred aktivitou

Učiteľ alebo tréner si overí, že dieťa má dostupné potrebné pomôcky, rýchly zdroj sacharidov a dohodnutý plán pre šport.

Počas aktivity

Dieťa môže potrebovať prestávku, kontrolu glukózy, jedlo alebo pitie. Umožnite mu reagovať na svoje potreby bez zosmiešňovania či trestu.

Po aktivite

Rešpektujte dohodnutý plán ďalšieho sledovania, pretože vplyv pohybu na glukózu môže pretrvávajúť aj po skončení športu.

Pri výletoch, plávaní, turistike či škole v prírode treba vopred určiť zodpovedné osoby, dostupnosť pomôcok, spôsob komunikácie s rodičmi a postup pri núdzovej situácii.

Cieľom nie je dieťa od športu oslobodiť. Cieľom je vytvoriť podmienky, aby sa ho mohlo bezpečne zúčastňovať.

7. Ako hovoriť so spolužiakmi

Na vysvetlenie DM1 v triede nepotrebujeme dlhú prednášku. Stačí krátky, vecný a veku primeraný rozhovor, ideálne so súhlasom dieťaťa a jeho rodičov.

Učiteľ môže povedať napríklad:

Návrh slov učiteľa

„V našej triede máme spolužiaka, ktorý má diabetes 1. typu. To znamená, že jeho telo potrebuje inzulín a on musí sledovať svoju glukózu.

Možno si všimnete, že používa senzor, pozerá do mobilu, niečo zje alebo potrebuje na chvíľu odísť.

Nie je to dôvod na posmech ani na zvedavé vypytovanie. Je to súčasť jeho každodenného života.

Keď bude potrebovať pomoc, zavoláme dospelého, ktorý vie, čo robiť. Nemusíte byť zdravotníci. Stačí, keď budete dobrí spolužiaci a budete rešpektovať jeho potreby.“

Čomu sa vyhnúť

Namiesto toho, aby sme povedali...

„Zase máš problém s cukrom?“

„Nemôžeš to zjesť, máš cukrovku.“

„Prečo máš stále mobil?“

„Ty nemôžeš športovať.“

Radšej povedzme...

„Potrebuješ niečo? Mám zavolať dohodnutú osobu?“

„Postupuj podľa svojho plánu.“

„Je mobil potrebný na sledovanie senzora?“

„Dohodnime sa, ako sa môžeš bezpečne zapojiť.“

Používajme rešpektujúce pomenovania: človek s diabetom, dieťa s DM1, spolužiak s diabetom.

Nie diagnóza namiesto človeka. Nie ľútosť namiesto rešpektu.

8. Kto za čo zodpovedá?

Dieťa s DM1

Podľa svojho veku, schopností a individuálneho plánu sa učí rozumieť svojmu telu a spolupracovať pri zvládaní diabetu.

Rodičia a zdravotnícky tím

Poskytujú škole potrebné informácie, individuálne pokyny a informácie o zdravotníckych pomôckach a núdzových postupoch.

Škola a učiteľ

Zabezpečujú dohodnuté podmienky, primeraný dohľad, rešpektovanie potrieb dieťaťa a včasné privolanie pomoci.

Spolužiaci

Rešpektujú súkromie, pomáhajú privolať dospelého a zapájajú kamaráta do bežného života triedy.

Škola môže pri nastavovaní podpory využiť aktuálny systém podporných opatrení Ministerstva školstva SR. Konkrétne opatrenia sa určujú podľa potrieb žiaka a príslušných pravidiel.

Oficiálne informácie a aktuálny katalóg sú dostupné na stránke:

Ministerstvo školstva SR – Systém podporných opatrení

9. Záverečný odkaz pre učiteľa

Rešpekt je tiež forma pomoci.

Dieťa s diabetom nepotrebuje, aby sa celý svet točil okolo jeho diagnózy.

Potrebuje, aby škola vedela reagovať, keď je to potrebné, a aby sa po zvyšok času mohlo venovať tomu, čo robia všetky ostatné deti.

Učiť sa. Športovať. Mať kamarátov. Robiť chyby. Smiať sa. Snívať.

Pretože diabetes je súčasťou jeho života. Nie celý jeho život.

Preto OPERÁCIA: BIO HACKER!

Združenie rodičov a priateľov diabetických detí – Spišiačik · www.diatips.com

Bezplatný vzdelávací materiál pre školy, učiteľov, trénerov a rodiny

Dôležité upozornenie

Táto príručka je vzdelávací materiál, nie náhrada individuálneho zdravotného plánu dieťaťa, odborného zaškolenia ani pokynov zdravotníckeho tímu. Núdzové postupy a zdravotnícke úkony sa musia prispôbiť konkrétnemu dieťaťu, jeho predpísanej liečbe a platným pravidlám.