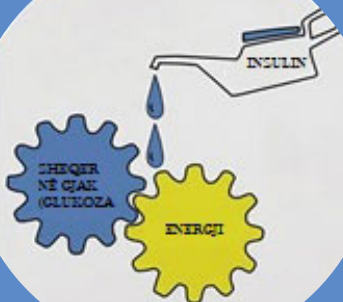


PROTOKOLL PËR TRAJTIMIN E FËMIJËVE ME DIABET NË SHKOLLA DHE KOPSHTË





BALANS MK
SHOQATA E DIABETIT PËR
FËMIJË NE MAQEDONI

PROTOKOLL
PËR TRAJTIMIN E
FËMIJËVE ME
DIABET
NË SHKOLLA
DHE KOPSHTË



Republika e Maqedonisë së Veriut

Ministria e Shëndetësisë

Autorët:

prof. d-r Lidija Popovska, klinika Univerzitare për kardiologji
Vezire Starova, m-r për nutricionozëm, edukatore e çertifikuar për diabet
Natasha Despotovska-Dimitrevska, edukatore e çertifikuar për diabet prof. d-r Marina K Konstantinova,
Klinika për sëmundjet e fëmijëve, d-r Aleksandra Jançevska, Klinika për sëmundjet e fëmijëve

Recenzentë:

bashk shkenc. d-r Irfan Ahmeti,
prof. d-r Elena Shukarova-Angelovska
doc. d-r Iskra Bitoska
doc. d-r Taner Hasan
ass. d-r Argjent Muça

Përktheu:

D-r Ardiana Beqiri-Jashari

Lektor:

Prof. Sevime Elezi-Ibrahimi

Redaktor:

Natasha Despotovska-Dimitrievska

Lektorim dhe korigjim:

Olivera Bozhoviq

Dizajn grafik:

Dimitrinka Kostoska

Botues:

BALANS MK-Shoqata e diabetit për fëmijë në Maqedoni

Shtypur:

Shtypshkronja Silk Print

Tirazh:

700

Shkup. viti 2023

Me përkrahje të



Republika e Maqedonisë së Veriut

Ministria e Shëndetësisë

CIP - Katalogimi në publikim

Biblioteka Kombëtare dhe Univeritare "Shën. Kliment Ohridski", Shkup

616.379

PROTOKOL për trajtimin e fëmijëve me diabet në shkollë dhe kopshte / [autorë:
Lidija Lidija Popovska ... dhe të tjerë]. - Shkuo : BALANS MK – Shoqata e diabetit për fëmijë në
Maqedoni , 2023. - 24 faqe. : ilustrime. ; 25 cm

Bibliografia: faqe. 22

ISBN 978-608-66998-1-9

1. Popovska, Lidija [autore] 2. Starova, Vezire [autore] 3. Despotovska-Dimitrievska, Natasha [autore]
4. Krstevska-Konstantinova, Marina [autore] 5. Jançevska, Aleksandra [autore]
a) Diabeti Mellitus -- Fëmijë me sëmundjen e sheqerit -- Udhëzime

COBISS.MK-ID 61034501

Recenzentë

të dorëshkrimit "Protokolli për trajtimin e fëmijëve me diabet në shkolla dhe kopshte" të autorëve prof. Ph.D.Lidija Poposka, Vizire Starova, Natasha Despotovska-Dimitrievska, prof. Marina Krstevska-Konstantinova, Asoc. dr. Aleksandra Jançevska.

Doracak i cili është krijuar për personelin mësimor në kopshte dhe shkolla përbëhet nga 20 faqe,5 kapituj kryesor me literaturë të cituar që është përdorur në përgaditjen e tij.

Të dhënat epidemiologjike tregojn një tendencë të konsiderueshme mbi rritjen e incidencës së diabetit tip 1 tek fëmijët e moshës parashkollore dhe shkollore. Diabeti është një nga sëmundjet kronike më të shpeshta në fëmijëri, gjë që e bën këtë sëmundje një nga problemet më të rëndësishme të shëndetit publik, të cilit i gjithë sistemi shëndetësor dhe social duhet t'i përgjigjet.

Edukimi për diabetin, sipas përkufizimit, është një proces ndërveprues i ofrimit të mbështetjes për individin dhe familjen e tyre për të përvetësuar dhe zbatuar njohuritë, aftësitë praktike të zgjidhjes së problemeve të nevojshme për të menaxhuar jetën e tyre me diabet.

Edukimi për kontrollin e diabetit konsiderohet si një nga hallkat e rëndësishme të terapisë, i cili është treguar ekonomikisht i qëndrueshëm në drëjtim të uljes së numrit të komplikimeve nga diabeti.

Fëmijët dhe adoleshentët që kanë kaluar procesin e edukimit kanë një efekt të përmirësuar jo vetëm në kontrollin e diabetit, por edhe në pranimin psikosocial të gjendjes së tyre.Për të siguruar kontrollin optimal të diabetit në kushtet e zbatimit të terapisë intensive, pacientët dhe familjet e tyre duhet të zotërojnë një sërë detyrash në mënyrë që të marrin vendime për rutinën e aktiviteteve të tyre të përditshme, ushqimin, zbatimin e aktivitetit fizik në raport me vlerat e glicemisë.

Pacientët dhe familjet e tyre e nisin këtë trajnim me shtrimin e tyre të parë në spital dhe ai bëhet i vazhdueshëm gjatë gjithë jetës së tyre. Një pjesë thelbësore e jetës së çdo fëmije është të ketë një arsimim të sigurt që do t'i mundësojë atij arsimim të synuar, si dhe socializim me fëmijët e tjerë. Fëmijët me diabet kanë të drejtën dhe detyrimin ligjor të ndjekin një nga institucionet parashkollore dhe shkollore për arsimin fillor dhe të mesëm.

Një pjesë e konsiderueshme e përditshmërisë së tyre e kalojnë në kopshte dhe shkolla, ku duhet të kenë kujdes dhe kontroll adekuat edhe nga të rriturit.

Doracaku „Protokoll për trajtimin e fëmijëve me diabet në shkollë dhe kopshte“ përfaqëson rezultatin e nevojës për të përfshirë të gjitha palët e interesuara nga sistemi arsimuar (mësues, edukatorë dhe personel tjetër në kopshte dhe shkolla) të cilët janë në kontakt të vazhdueshëm me fëmijët, duke përfshirë ata me nevoja të caktuara mjekësore si fëmijët me diabet tip 1. Qëllimi i doracakut është njohja e mësuesve me postulatet bazë të diabetit tip 1, mundësitë terapeutike dhe modalitetet për kontrollin e glikemisë. Me një gjuhë të thjeshtë, të pranueshme dhe të kuptueshme janë paraqitur të gjitha sfidat e diabetit si sëmundje, mënyra e trajtimit të tij, nevojat e veçanta të fëmijëve me diabet etj. Një nga momentet më të rëndësishme është që mësuesi të dijë si ta ndihmojë fëmijën, sepse ai mund të jetë i pari pranë tij (për shembull në një gjendje hipoglikemie). Doracaku jep udhëzime për problemet dhe sfidat më të shpeshta që mund të hasë fëmija dhe reagimi në kohë të duhur i edukatores/mësueses është më i rëndësishmi. Doracaku ka gjithashtu një sërë ilustrimesh që e bëjnë dorëshkrimin të arritshëm për miqtë, të cilët mund të marrin pjesë edhe në kujdesin e shokëve të klasës - fëmijëve me diabet të tipit 1. Të gjitha faktet e mësipërme e bëjnë doracakun pjesë të dokumentacionit të nevojshëm që duhet të ketë çdo institucion ku qëndrojnë fëmijët me diabet tip 1.

Recenzent
Komisioni Kombëtar i Diabetit



HYRJE

Veprimi sipas këtij protokollit duhet të lejojë fëmijët me diabet që qëndrojnë në institucionet social-edukative (kopshtet) dhe nxënësit në shkollat fillore dhe të mesme, paralelisht me kontrollin e sëmundjes dhe marrjen e terapisë:

- Pjesëmarrja aktive në të gjitha aktivitetet edukative
- Të veprojnë drejt edhe në shfaqjen e shenjave të para të çrregullimeve shëndetësore në mjedisin arsimor
- Parandalimi i komplikacioneve më të rënda akute, duke i njohur ato dhe duke vepruar shpejt tek punonjësit e institucionit arsimor.

E drejta për shëndet është një nga të drejtat themelore të fëmijës. Realizimi i kësaj të drejte duhet të mundësohet gjatë periudhës në të cilën fëmija qëndron në kopsht apo shkollë.

UNË JAM
MARKO,
SHKOJ NË SHKOLLË
DHE
KAM DIABETI TIP 1



Ky protokoll përcakton konceptin e një mjedisi të sigurt arsimor për fëmijët dhe studentët e diagnostikuar me diabet mellitus tip 1 (në terapi me insulinë). Qëllimi i protokollit është parandalimi i shfaqjes së kushteve që mund të dëmtojnë ose kërcënojnë shëndetin ose jetën e fëmijës, nxënësit, duke përcaktuar detyrimet dhe veprimet e të gjithë pjesëmarrësve në sistemin arsimor në lidhje me fëmijën/nxënësin me diabet të edukatorëve, kujdestarëve, mësuesve, bashkëpunëtorëve profesional, prindërve dhe personelit mjekësor ku ekzistojnë.

Qëllimi i të gjitha aktiviteteve të renditura në këtë protokoll është të krijojë në institucionet arsimore (kopshte, shkolla fillore dhe të mesme) një mjedis të sigurt për fëmijën me diabet dhe kushte të barabarta për të si për fëmijët dhe nxënësit e tjerë, në mënyrë që ai të mund të marr pjesë në aktivitete edukative dhe mësimore në kopsht apo shkollë dhe aktivitete të tjera jashtëshkollore.



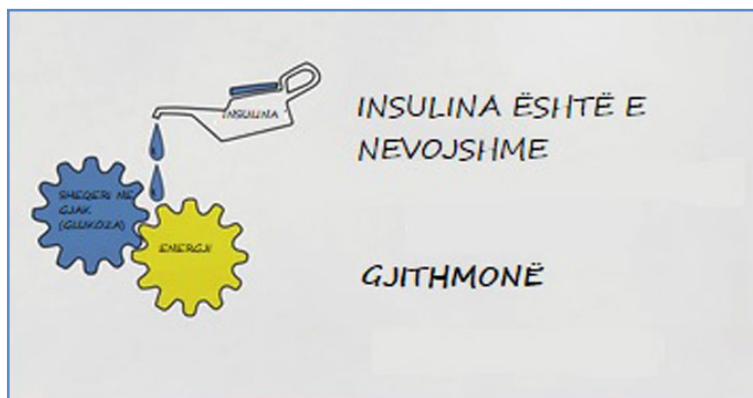
1. Çfarë është diabeti?

Diabeti mellitus është një çrregullim kronik metabolik, i cili karakterizohet nga një përqendrim i lartë i sheqerit (glukozës) në gjak - glikemia e ngritur. Arsyeja e vlerave të larta të glukozës në gjak është mungesa e hormonit insulinë ose pandjeshmëria e indeve periferike ndaj saj në përqendrimin e saj normal në gjak. Insulina është një hormon i sekretuar nga pankreasi. Detyra e tij kryesore është të hapë „dyert“ e çdo qelize të trupit dhe të lejojë glukozën të hyjë në to, si një lëndë ushqyese bazë nga e cila merret energji për të kryer të gjitha proceset jetësore.

Ekzistojnë disa lloje të ndryshme të diabetit, por më të zakonshmet janë:

- Diabeti i tipit 1
- Diabeti i tipit 2

Diabeti i tipit 1 shfaqet kryesisht tek fëmijët dhe adoleshentët. Në këtë lloj diabeti, pankreasi nuk prodhon fare insulinë dhe për të kontrolluar glikeminë, është e nevojshme insulina sintetike, ekzogjene e shtuar nga jashtë.



**PERSONAT ME
DIABET TIP 1
NUK MUND
TË JETOJNË
PA INSULINË!!**

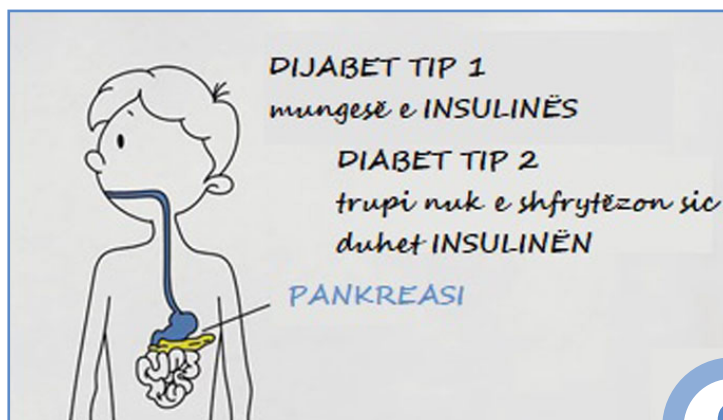
Fëmijët me diabet tip 1, për të jetuar normal, duhet të matin vazhdimisht sheqerin në gjak dhe të marrin insulinë disa herë në ditë në formë injeksionesh nënlëkurore ose të përdorin një pompë insuline.

Diabeti I tipit 1 nuk është një sëmundje që është shfaqur për shkak të zakoneve të këqija të jetesës së nxënësit dhe as nuk transmetohet nga njëri nxënës te tjetri. Diabeti i tipit 1 nuk mund të parandalohet. Është një sëmundje autoimmune, në të cilën sistemi imunitar sulmon qelizat e pankreasit të vet që prodhojnë insulinë dhe i shkatërron ato.

Diabeti I tipit 2 megjithëse është më i shpeshtë në popullatën e moshuar, kohët e fundit është diagnostikuar edhe tek adoleshentët me mbipeshë dhe karakterizohet nga prodhimi i pamjaftueshëm i insulinës nga pankreasi, pandjeshmëria më e madhe ose më e vogël e indeve periferike ndaj insulinës dhe nuk është gjithmonë e nevojshme insulina ekzogjene në terapi.

Diabeti i tipit 1 mund të zhvillohet gjatë një periudhe prej ditësh ose javësh. Shenjat dhe simptomat që na bëjnë të dyshojmë për diabetin janë si më poshtë:

- Etja e tepruar
- Urinim i shpeshtë i bollshëm
- Lodhje, raskapitje, përgjumje
- Uria
- Humbja e peshës



2. Përballja me diabetin kohës që fëmijët janë në kopsht dhe shkollë

Përballja me diabetin do të thotë të vendosësh një ekuilibër ideal midis faktorëve që ulin dhe që rrisin sheqerin në gjak. Vitet e jetës kur fëmijët ndjekin kopshtet dhe më pas shkollën, janë një periudhë e jetës së fëmijës që karakterizohet jo vetëm nga pjekuria emocionale, sociale, njohëse, por edhe nga rritja dhe zhvillimi fizik më intensiv. Specifikat e statusit hormonal, kompleksiteti dhe mënyra e aplikimit të terapisë, si dhe fakti që fëmijët dhe adoleshentët priren të injorojnë intensitetin e simptomave për të mos u dalluar nga bashkëmoshatarët e tyre, mund të çojnë në sheqer të dobët. Me rëndësi të veçantë është që sheqeri të jetë i rregulluar mirë, në mënyrë që fëmija/nxënësi të jetë në gjendje të ndjekë programin edukativ dhe mësimdhënien, të ndihet mire, i pranuar në mjedis dhe të mos ekspozohet ndaj paragjyqimeve për shkak të nevojës për matjen e gjakut. sheqerit ose për të aplikuar terapi.



Për fëmijët më të vegjël me diabet që ndjekin kopshtin ose shkollën e mesme, pothuajse gjithmonë nevojitet mbështetje për përballimin e kësaj gjendjeje në drejtim të kujdestarëve, mësuesve, stafit të informuar dhe të arsimuar, të cilët në situata emergjente duhet të dinë të ndërhyjnë.

Nga ana tjetër, nxënësit me diabet që nga periudha kur kalojnë në mësimdhënien lëndore (nga klasa e gjashtë e në vazhdim) shumë shpejt bëhen të pavarur në trajtimin e diabetit. Ndonëse nxënësi mund të mos ketë nevojë për ndihmë, stafi i shkollës është i detyruar të informohet për gjendjen e nxënësit dhe edukohet nëse lind nevoja të ndërhyjë në përputhje me rrethanat.



3. Komplikimet në diabet

Komplikimet e diabetit mund të jenë akute dhe kronike.

Komplikimet akute janë çrregullime metabolike që mund të ndodhin për shkak të vlerave shumë të ulëta të sheqerit në gjak (**hipoglikemia**) ose vlerave shumë të larta të sheqerit në gjak (**hiperglikemia**).

KOMPLIKIMET AKUTE MUND TË NDODHIN
NË ÇDO KOHË TË DITËS, D.M.TH.,
MUND TË NDODHIN KUR FËMIJA ËSHTË
NË KOPSHT OSE NXËNËSI NË SHKOLLË.
PRANDAJ NJOFTIMI ME STAFI
DHE TRAJNIMET PËR PROCEDURË
TË SAKTË ËSHTË E NEVOJSHME.

Hipoglikemija – – përkufizohet si një vlerë e matur e sheqerit në gjak nën 4,0 mmol/L.

Shkaqet e hipoglikemisë mund të jenë:

- Një dozë insuline më e lartë se e nevojshme
- Marrja e pamjaftueshme e ushqimit
- Rritja e aktivitetit fizik

Hiperglikemija – përkufizohet si një vlerë e matur e sheqerit në gjak mbi 15 mmol/L.

Shkaqet e hiperglikemisë mund të jenë:

- Doza e pamjaftueshme e insulinës
- Një vakt i pasur me karbohidrate
- Situata stresuese
- Rritja e temperaturës së trupit

Komplikacionet kronike në diabet ndodhin kur sheqeri në gjak nuk është i rregulluar mirë për një periudhë të gjatë kohore dhe zakonisht vuajnë sistemi nervor dhe kardiovaskular. Dëmtimi i syve, veshkave dhe zemrës mund të ndodhë për shkak të vuajtjes së enëve të gjakut.

4. Nivelet e veprimit në një kopsht/shkollë

4.1. Niveli i parë - parakushtet

FUSHA e personave që duhet të veprojnë:

- prindërit, edukatorët, kujdestarët, mësuesit, drejtuesit e klasave, bashkëpunëtor profesional, personeli mjekësor nga kopshtet



VEPRIMET:

- Prindërit e fëmijës/nxënësit me diabet janë të detyruar të japin informacion të plotë për gjendjen shëndetësore të fëmijës së tyre personelit edukativ në kopshtin që kujdeset për të ose mësueses/mësueses së klasës, menjëherë pas diagnostikimit ose menjëherë pas regjistrimit në shkollë ose kopsht fëmijësh;
- Shkolla/kopshti, me kërkesë të mësueses/repartit/drejtuesit të klasës është e detyruar të kërkojë ndihmë profesionale për arsimin, edukatorët/kujdestarët/edukatorët/profesorët që merren me mësimin e fëmijës me diabet, bashkëpunëtorët profesional dhe mundësisht edhe shokët e klasës;
- Edukimi profesional i personelit ku shkollohet fëmija duhet të kryhet nga një mjek diabetik, mjek familjar ose i mjekësisë së përgjithshme ose profesionist - edukator diabeti;
- Përshtatja e dietës sipas nevojave të fëmijës që ndjekin kujdesin ditor ose mësimdhënien (shih 5. Specifikat në dietën e fëmijëve me diabet);
- Përshtatja e mësimdhënies sportive/edukatës fizike sipas nevojave të fëmijës;
- Mundësimi i monitorimit të gjendjes psikofizike të fëmijës nga bashkëpunëtorët profesionistë në kopsht/shkollë - psikolog/pedagog;
- Nëse ka nevojë të mundësohet rregullimi i mënyrës së pyetjes së nxënësit me diabet;
- Rregullimi i mënyrës së dhënies së provimit pranues, dhënia e provimit të maturës.



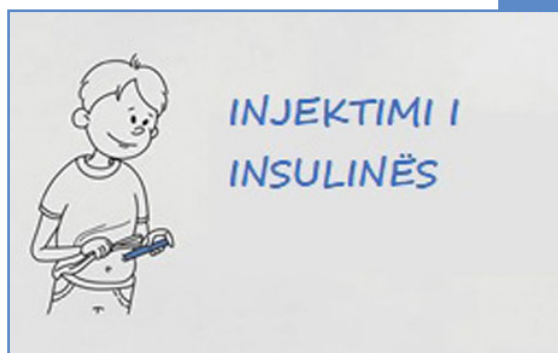
4.2. Niveli i dytë – aktivitetet

FUSHA e personave që duhet të veprojnë:

- prindërit, edukatorët, kujdestarët, mësuesit, drejtuesit e klasave, bashkëpunëtorët profesional, personeli mjekësor nga kopshtet

VEPRIMET:

- Sigurimi i privatësisë/dhoma për matjen e sheqerit në gjak;
- Mundësimi i kushteve për matjen e sheqerit në çdo moment të ditës apo orës së shkollës;
- Mundësimi i fëmijëve/nxënësve që kanë pajisje për monitorimin e vazhdueshëm të glikemisë (sensor) të bëjnë të njëjtën gjë me telefona „të zgjuar“;
- Përkujtimi i fëmijës/nxënësit për të matur glikeminë, veçanërisht në klasat pas ngrënies dhe në klasat sportive;
- Mundësimi i privatësisë së fëmijës/nxënësit për aplikimin e insulinës;
- Lejimi i shpërndarjes së vakteve sipas nevojave të fëmijës/nxënësit;
- Sigurimi i mbikëqyrjes më të ngushtë të fëmijës/nxënësit gjatë marrjes në pyetje me shkrim ose me gojë;
- Miratimi i kontaktit dhe konsultimit me një prind ose mjek në çdo kohë gjatë qëndrimit në kopsht apo shkollë.





4.3. Niveli i tretë - procedura në rast të komplikimeve akute

FUSHA E personave që duhet të veprojnë:

- edukatorë, kujdestarë, mësues, drejtues klasash, bashkëpunëtorë profesionistë, persona të trajnuar

4.3.1. 3.2.1. Hipoglikemia e lehtë deri në mesatare - është e zakonshme tek fëmijët me diabet dhe është një vlerë e matur e sheqerit në gjak nën **4.0 mmol/L**

Simptomat dhe shenjat:

- Ndjenja e urisë
- Djersitje
- Zbehje
- Dhimbje koke
- Shtrëngimi i duarve
- Puls i shpejtë, frymëmarrje e shpejtë
- Nervozizëm
- Dobësi muskulore
- Të folurit e pakuptueshëm

***KUJDES:** Hipoglikemia ndonjëherë mund të mos ketë simptoma dhe shenja, por një vlerë e matur e hipoglikemisë kërkon ndërhyrje të shpejtë!!! Hipoglikemia mund të përkeqësohet në një periudhë të shkurtër kohore, domethënë niveli i sheqerit në gjak mund të bjerë në mënyrë drastike, duke çuar në hipoglikemi të rëndë.

SI DUHET TË VEPROHET:

- Të mos lihet fëmija/nxënësi pa mbikëqyrje;
- T'i jepet fëmijës/nxënësit 15 g karbohidrate „të thjeshta“ (të shpejta), 2-3 kamelele glukozë ose 125 ml Coca-Cola (gjysmë kanaçe) ose 2-3 lugë çaji mjaltë ose sheqer ose marmeladë;
- Të matet glikemia pas 10-15 minutash;
- Nëse niveli i sheqerit është ende i ulët, përsërisni procedurën duke shtuar ushqim (karbohidrate);
- Nëse niveli i sheqerit normalizohet, mund të jepet një vakt i pasur me karbohidrate komplekse - bukë integrale, oriz integral, drithëra, një gotë qumësht;

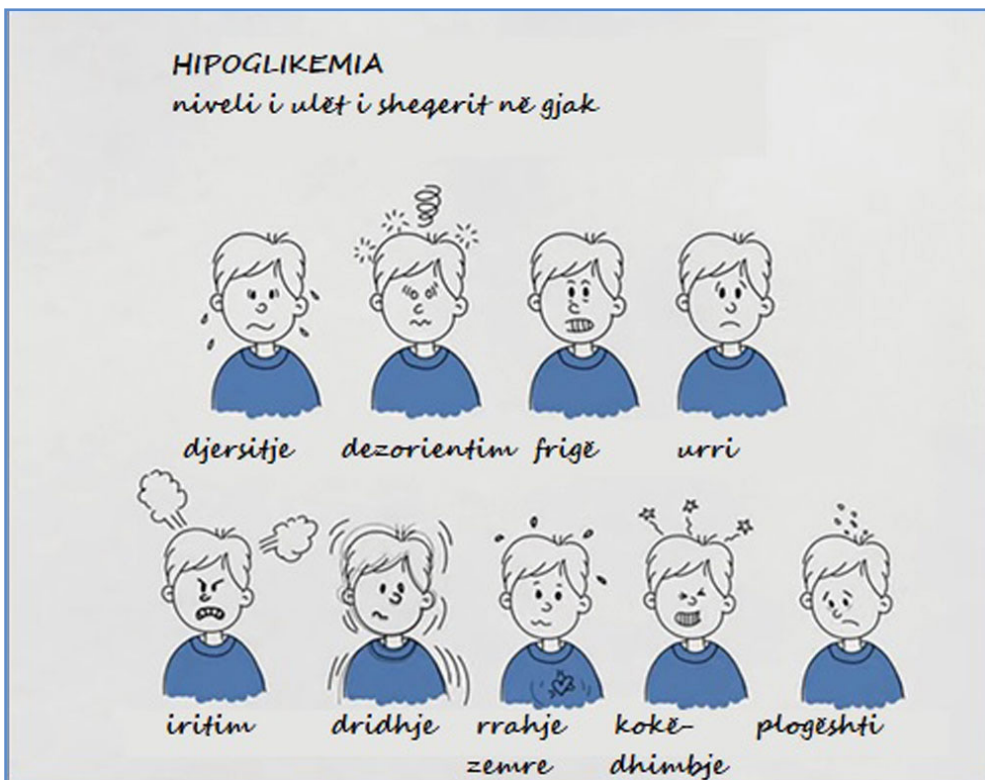
***KUJDES:** Edhe me dyshimin më të vogël të hipoglikemisë, duhet vepruar sipas procedurës së përmendur më parë, për të shmangur hipoglikeminë e rëndë!!!



Në situatat kur, për arsye teknike, vlera e glikemisë nuk mund të matet me besueshmëri dhe ka dyshime, kemi simptoma dhe shenja të pranisë së saj, jepen menjëherë 15 gram karbohidrate të thjeshta. Mos e lini fëmijën/nxënësin pa mbikëqyrje, hipoglikemia mund të kthehet shumë shpejt në hipoglikemi të rëndë!

Pas një episodi hipoglikemie edhe pse sheqeri në gjak është normalizuar, nxënësi zakonisht është i lodhur, i defokusuar. Këshillohet që të mos ekspozohen ndaj sforcimit fizik ose mendor (sport, teste, pyetje) për të paktën një orë.

Prindërit duhet të njoftohen për çdo episod të hipoglikemisë tek nxënësi.



4.3.2. Hipoglikemi e rëndë është e rrallë, por njeriu duhet të dijë se si ta trajtojë atë. Ndodh kur niveli i sheqerit në gjak është rreth **2 mmol/L**.

Prindërit duhet të njoftohen për çdo episod të hipoglikemisë tek nxënësi.

Simptomat dhe shenjat:

- Çorientim i theksuar
- Dëmtimi i ndërgjegjes
- Pamundësia për të gëlltitur
- Ngërçe muskulore
- Humbja e vetëdijes, e cila mund të ngajë me një krizë epileptike

SI DUHET TË VEPROHET:

- Nëse nxënësi ka humbur vetëdijen, duhet menjëherë t'i jepet ndihma e parë, të vendoset në pozicionin anësor të djathtë, të kontrollohet nëse rrugët e frymëmarrjes janë të lira;
- Të thërrasë një ambulancë me njoftim se është urgjencë diabeti dhe të njoftojë prindërit;
- Mos u mundoni t'i futni diçka në gojë nxënësit sepse shumë shpesh procesi i gëlltitjes mund të shqetësohet;
- Aplikimi i injektimit të glukagonit.

4.3.3. Hiperglikemia - vlera e matur e sheqerit në gjak mbi 15 mmol/L.

Simptomat dhe shenjat:

- Etja
- Urinim i shpeshtë
- Lëkurë të thatë
- Përqendrimi i reduktuar
- Dhimbje koke
- Nervozizëm
- Letargji

***KUJDES:** Hiperglikemia ndonjëherë, sidomos tek fëmijët dhe nxënësit më të vegjël, mund të mos ketë simptoma dhe shenja, por një vlerë e matur e hiperglikemisë kërkon ndërhyrje!





SI DUHET TË VEPROHET:

- Të mos e lënë fëmijën/nxënësin pa mbikëqyrje;
- Rihidratimi i fëmijës/nxënësit – t'i jepet të pijë 1-2 gota ujë;
- Të kontaktohen prindërit/mjeku, ose në marrëveshje me prindërit dhe nxënësin për t'i mundësuar aplikimin e terapisë me insulinë;
- Rikontrolli i glikemisë në 45 dhe 90 minutat e ardhshme.

Dyshimi për hiperglikemi duhet të ngrihet nëse nxënësi shpesh del nga klasa për të shkuar në tualet, pi shpesh ujë ose nuk është në gjendje të përqendrohet në klasë.

4.3.4. Ketoacidoza diabetike

Simptomat dhe shenjat:

- Frymëmarrje e shpejtë dhe e cekët
- Erë e frymëmarrjes, ajrit të nxjerrë (mollë e kalbur ose aceton)
- Dhimbjet e stomakut
- Të vjella ose diarre

SI DUHET TË VEPROHET:

- Të mos lihet fëmija/nxënësi pa mbikëqyrje;
- Të kontaktohen prindërit/mjeku;

Ketoacidoza diabetike është një urgjencë mjekësore, në rast se prindërit nuk mund të kontaktohen, duhet të thuret ambulanca!

Ketoacidoza diabetike mund të zhvillohet shpejt nëse nxënësi dehidrohet për shkak të të vjellave ose diarresë! Nivelet e glukozës në gjak nuk duhet të jenë shumë të larta që të shfaqet ketoacidoza diabetike.



5. 4. Specifikat në ushqyerjen e fëmijëve me diabet

Fëmijëria është një periudhë e rëndësishme e rritjes dhe zhvillimit. Ushqyerja dhe aktiviteti fizik janë të një rëndësie jetike për mbështetjen e një stili jetese të shëndetshme tek fëmijët. Fëmijët dhe adoleshentët kanë nevojë specifike ushqyese.

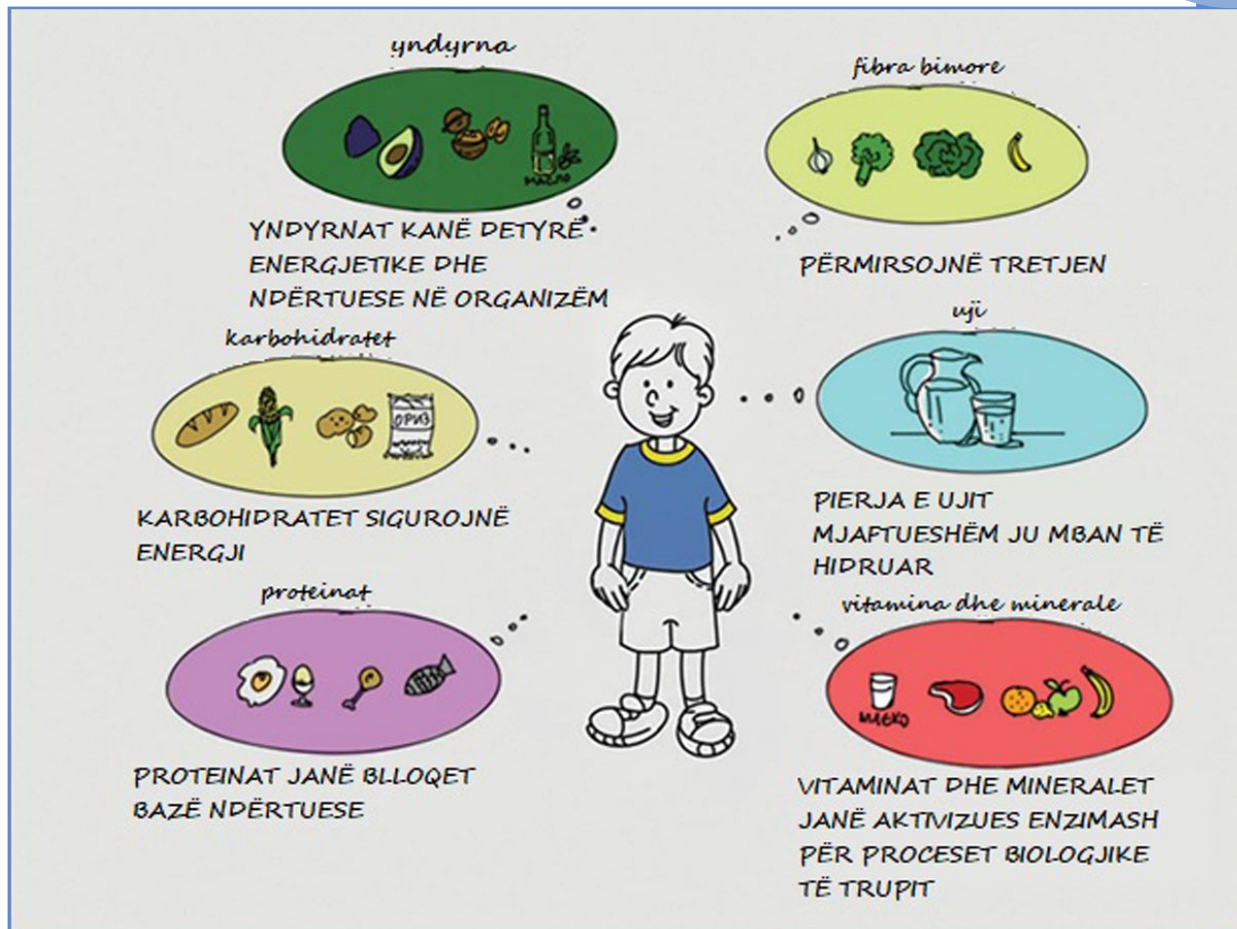
Zgjedhja e duhur e ushqimit që nga moshën e hershme i ndihmon ata (fëmijët) të zhvillojnë zakone të shëndetshme gjatë gjithë jetës. Çdo fëmijë, me ose pa diabet, ka nevojë për një sasi të mjaftueshme të kalorive dhe lëndëve ushqyese për rritjen dhe zhvillimin e duhur. Për të siguruar një dietë të ekuilibruar, përdorni udhëzuesin kombëtar të të ushqyerit <https://zdravstvo.gov.mk/vodich-za-ishrana/> e cila do t'ju ndihmojë të gjeni strategji për të hartuar menunë.

Çdo institucion arsimor është i detyruar të sigurojë ushqim të shëndetshëm për të gjithë fëmijët. Nëse një fëmijë ka një dietë të veçantë të përkrahur nga një profesionist shëndetësor, shkolla/kopshti është i detyruar të veprojë sipas informacionit të bashkangjitur nga prindërit, për shembull intolerancë, alergji ndaj një lloji të caktuar ushqimi, dietë pa gluten, si dhe nëse fëmija ka diabet.

Ushqimi duhet të përmbajë tre makronutrientët thelbësorë: karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat. Më pas ushqimi duhet të jetë i përqendruar nga ana ushqyese, pra të ketë një vlerë të ulët kalorike dhe nga ana tjetër një përbërje të pasur mikronutriente, pra vitamina, minerale, antioksidantë.

Sipas IDF (Federata Ndërkombëtare e Diabetit), është e nevojshme që dieta ditore të sigurojë të gjitha këto lëndë ushqyese në sasinë e duhur:

1. Karbohidrate
2. Fibrat bimorë
3. Yndyrna të shëndetshme
4. Proteina
5. Ujë
6. Vitamina dhe minerale



DUHET TË PËRMBAJË

- Mish pa dhjamë, peshk dhe vezë
- Ushqime të pasura me fibra (drithëra integrale, bishtajore)
- Një shumëllojshmëri e gjerë frutash dhe perimesh shumëngjyrëshe
- Produkte të qumështit me pak yndyrë (kos, djathë, qumësht)
- Shumëllojshmëri në vaktet e fëmijëve për të shmangur monotoninë
- Pije të shëndetshme për të qëndruar të hidratuar: ujë, çaj

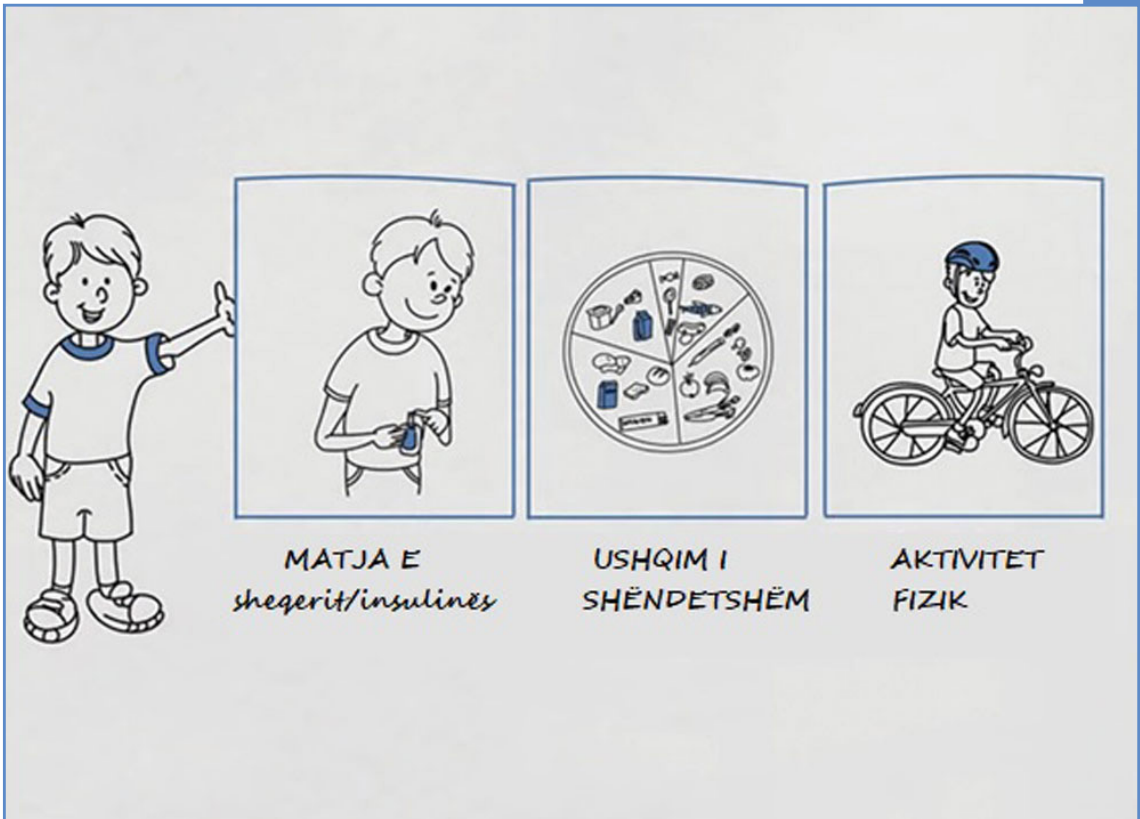
DUHET TË SHMANGET

- Ushqimi i bërë nga drithëra dhe miell të rafinuar (bukë e bardhë dhe drithëra mëngjesi)
- Ushqime të pasura me sheqerna të shtuara. Sidomos produktet e ëmbëlsirave (torta, krem banane, lëngje, akulllore)
- Pije që përmbajnë sheqer (përveç nëse trajtohet hipoglikemia)
- Ushqimi me kripë të shtuar (patate të skuqura, biskota të kripura, snacks, salca)



Këshilla bazë për të ushqyerit e fëmijëve me diabet gjatë kohës që janë në kopshte/shkollë:

1. Keni akses në planin individual të të ushqyerit të fëmijës (pyetni prindërit/profesionistin e kujdesit shëndetësor). Kjo do të ndihmojë institucionin arsimor të sigurojë që vaktet të jenë në kohë, në sasinë e duhur, duke parandaluar kështu gjendjet akute në diabet: hipoglikeminë (niveli i ulët i sheqerit në gjak) dhe hiperglikeminë (niveli i lartë i sheqerit në gjak) të cilat mund të ndodhin në mënyrë të papritur dhe në çdo pjesë të ditës.
2. Mbani gjithmonë ushqime në dispozicion për trajtimin e hipoglikemisë në klasë (p.sh.: tableta glukoze, lëngje, kek, etj.).
3. Kontaktoni prindërit për festat dhe ditëlindjet në shkollë, për të marrë udhëzime të sakta se si të veproni. Informacioni i duhur në kohën e duhur nuk do ta privojë fëmijën me diabet nga “ëmbëlsira” e ditëlindjes dhe në këtë mënyrë do të kontribuoni që ai fëmijë të mos ndihet ndryshe nga moshatarët dhe miqtë e tij. Prindërit do t’ju informojnë paraprakisht se si të veproni në mënyrë korrekte.
4. Kur fëmija është duke ushtruar (orët e palestrës dhe ditët e sportit/lojrave) mund ti nevojiten ushqime shtesë me karbohidrate ose doza më të ulëta të insulinës për të parandaluar hipoglikeminë. Konsultohuni me prindërit!
5. Është shumë e rëndësishme të keni komunikim të hapur me fëmijën, prindërit/kujdestarët, infermieren e shkollës, ekipin shëndetësor, edukatorët, mësuesit. Kjo është mënyra e vetme për të siguruar qëndrimin e sigurt të fëmijëve në kopshte dhe shkollë si dhe besimin e ndërsjellë, i cili është i një rëndësie të veçantë për familjet në të cilat rriten dhe zhvillohen fëmijët me diabet.





Literatura e përdorur:

- Protokol o postupanju u školi s učenicima oboljelima od šećerne bolesti. Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu, Hrvatski lječnički zbor. Zagreb 2022.
- Diabetes in Schools: A Report on the issues related to a safe and supported environment for children and young people in schools and preschools in Australia: January 2017.
- Students with diabetes. Guidelines for Queensland schools. Diabetes Queensland 2018.
- Managing Diabetes at School. Centers for Disease Control and Prevention. CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People. June 20, 2022.
- Guidelines for the Care of Students Living with Diabetes at School. Diabetes Charter Canada. diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)
- Helping the Student with Diabetes Succeed. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), May 2020.
- Klein N, Caulfield L. Guidelines for Care of Students with Diabetes. Washington State Department of Health. April 2018.
- Educational guide on nutrition and diabetes in schools. 'Kids & Diabetes in Schools', a project of the International Diabetes Federation. 2018.



BALANS MK
SHOQATA E DIABETIT PËR
FËMIJË NË MAQEDONI



Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë