

Διαβήτης και ξενύχτι σε φίλο



ΣΟΦΙΑ ΣΑΚΚΑ, MD, PhD

Παιδίατρος-Παιδοενδοκρινολόγος
Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Μονάδα Ενδοκρινολογίας,
Μεταβολισμού και Διαβήτη
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Συνεργάτης Νοσοκομείου «Μπτέρα»
Consultant in Pediatric Endocrinology, Diabetes and Bone,
Evelina London Children's Hospital, Honorary Senior Lecturer,
King's College, London

Τα ξενύχτια σε φίλους είναι σημαντικά κομμάτια της παιδικής και κυρίως της εφηβικής ηλικίας και της διαδικασίας ωρίμανσης ενός παιδιού.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ΣΔτ1) δε θα πρέπει να αποτελεί εμπόδιο για ένα παιδί ή έφηβο για μια τέτοια κοινωνική συναναστροφή.

Οι γονείς παιδιών με ΣΔτ1 είναι φυσικό να αγχώνονται σχετικά με την ασφάλεια του παιδιού τους και να θέλουν να το ενισχύσουν να λαμβάνει σωστές για την υγεία του αποφάσεις όταν βρίσκεται μακριά τους. Εξάλλου, είναι ευθύνη τους να κρατούν το παιδί τους ασφαλές και ο διαβήτης προσθέτει μια παραπάνω δυσκολία στην ήδη σύνθετη ευθύνη του να είναι κάποιος γονέας. Με τον καιρό, καθώς το παιδί μεγαλώνει, θα μάθει να αντιμετωπίζει αυτόνομα τον ΣΔτ1, γι' αυτό είναι σημαντικό να τεθούν σωστοί κανόνες τώρα που θα οδηγήσουν σε καλές συνήθειες αργότερα.

Ιδιαίτερα οι έφηβοι μπορεί να αντιδρούν ή να μνη τους αρέσει να μνη έχουν οι ίδιοι λόγο στη δημιουργία πλάνων για την αντιμετώπιση του διαβήτη τους. Μπορεί να έχουν τις ανησυχίες ή τις αντιρρήσεις τους και είναι σημαντικό οι γονείς τους να τις ακούν και να τις συζητούν με σεβασμό στους ίδιους τους εφήβους.

Η συζήτηση με το παιδί που μεγαλώνει όσον αφορά στην αντιμετώπιση του διαβήτη σε σχέση με διάφορες κοινωνικές καταστάσεις αποτελεί μια συνεργατική διαδικασία. Οι γονείς πρέπει να ακούν πώς νιώθουν τα παιδιά σχετικά με τις καταστάσεις οι οποίες τα στρεσάρουν, τις ανησυχίες τους και τους λόγους που αντιστέκονται στις προτάσεις των γονέων



και να προσφέρουν λύσεις οι οποίες θα οδηγήσουν σε κοινή πορεία. Πρέπει να είναι ξεκάθαρο ότι η γνώμη των παιδιών γίνεται ακουστή, αλλιώς να επισημαίνεται εξ αρχής η σημασία της ανάπτυξης καλών συνθηκών αντιμετώπισης του διαβήτη. Πρέπει και οι δύο πλευρές να θυμούνται ότι η ασφάλεια του παιδιού/εφήβου συνιστά κοινό στόχο.

Θέτοντας κανόνες για ξενύχτι σε φίλο

Για έναν γονέα παιδιού ή εφήβου με ΣΔτ1, η σκέψη να μείνει το παιδί το βράδυ σε έναν φίλο μπορεί να είναι τρομακτική ή να τον κάνει να νιώθει άβολα. Το παιδί/έφηβος θα βρίσκεται μακριά από τη φροντίδα και τον έλεγχο των γονέων για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο, και παρ' όλο που οι γονείς δεν θέλουν να του στερήσουν την ευκαιρία για μια διασκεδαστική κοινωνική συναναστροφή, γνωρίζουν ότι πρέπει να το κρατήσουν και ασφαλές.

Ενημερώνοντας τους γονείς του φίλου:

Αν οι γονείς νιώθουν άνετα να επιτρέψουν στο παιδί τους να ξενυχτήσει στο σπίτι ενός φίλου, θα πρέπει να εξασφαλίσουν



ότι οι γονείς του φίλου του γνωρίζουν πως το παιδί τους έχει ΣΔτ1. Τα άτομα αυτά θα αποτελούν τους προσωρινούς «φροντιστές» του παιδιού με διαβήτη, οπότε είναι σημαντικό να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα σημεία επείγουσας κατάστασης που θα τους επιτρέψουν να δράσουν σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας. Ακόμη θα πρέπει να γνωρίζουν τι σημαίνουν τα alarms σε περίπτωση που το παιδί φέρει σύστημα συνεχούς καταγραφής γλυκόζης με alarms για να μην ανησυχούν ή ενοχλούνται. Αν το παιδί έχει αντίλη και χρειαστεί να αλληλαχθεί το σύστημα καθετήρα, θα πρέπει να μπορούν να το βοηθήσουν να το κάνει, αν δεν είναι ακόμη ανεξάρτητο. Θα πρέπει να δοθεί η επιλογή είτε να ενημερώσει το ίδιο το παιδί με ΣΔτ1, κυρίως όταν πρόκειται για εφήβους, ή οι γονείς του. Πριν από το πρώτο ξενύχτι στον φίλο μπορεί να γίνει μια συνάντηση για ενημέρωση και εκπαίδευση με τους γονείς του φίλου, έτσι ώστε όλοι να αισθάνονται άνετα με το ξενύχτι στον φίλο. Ακόμη κι αν οι ρουτίνες δεν αλληλαχθούν πολύ, τα επίπεδα γλυκόζης μπορεί να μεταβληθούν (υπογλυκαιμία, υπεργλυκαιμία) λόγω του ενθουσιασμού και των δραστηριοτήτων στο σπίτι του φίλου.

Οι γονείς του φίλου θα πρέπει να μπορούν να αναγνωρίσουν κάποια συμπτώματα υπογλυκαιμίας ή υπεργλυκαιμίας και αυτά πρέπει να συζητηθούν πριν από το ξενύχτι. Θα είναι έτσι ευκολότερο γι' αυτούς να αναγνωρίσουν τις αλλαγές και την ανάγκη μέτρησης της γλυκόζης. Καλό θα είναι να δοθούν τα εν λόγω συμπτώματα και σε έντυπη μορφή για να τα έχουν μαζί τους σε συνδυασμό με οδηγίες αντιμετώπισής τους.

Οδηγίες της Αμερικανικής Εταιρείας Διαβήτη σχετικά με την επίδειξη/εκπαίδευση του «φροντιστή» ενήλικα πριν από το ξενύχτι σε φίλο:

- ▶ Μέτρηση των επιπέδων γλυκόζης
- ▶ Μέτρηση υδατανθράκων/ισοδύναμων γλυκόζης, διάβασμα ετικετών τροφίμων ή χρήση του διατροφικού πλάνου
- ▶ Χορήγηση ινσουλίνης μέσω πένας ή αντλίας
- ▶ Αντιμέτωπιση επείγουσας υπεργλυκαιμίας ή υπογλυκαιμίας, ιδιαίτερα αν απαιτείται η χρήση γλυκαγόνης
- ▶ Ενημέρωση του «φροντιστή» ενήλικα σχετικά με το πώς μπορούν να επηρεάσουν οι διάφορες τροφές τα επίπεδα σακχάρου του παιδιού. Αν αυτό είναι δυνατόν, πρέπει να

δημιουργηθεί ένα μενού σε συνεργασία με το παιδί έτσι ώστε όλοι να συμφωνήσουν αναφορικά με τα γεύματα, το snack και τις δόσεις ινσουλίνης εκ των προτέρων. Σημαντικότερο όμως είναι, ακόμη και αν το παιδί έχει ελεύθερες επιλογές, να χορηγεί ινσουλίνη πριν από τα γεύματα

- ▶ Οι γονείς του παιδιού με διαβήτη ενδέχεται να επιθυμούν ένα τηλεφώνημα για να ενημερωθούν σχετικά με το πώς τα πάει το παιδί με την αντιμετώπιση του διαβήτη.

Θέτοντας στόχους σχετικά με τις μετρήσεις:

Είναι καλό να έχει αποφασιστεί από πριν πόσο συχνά θα πρέπει το παιδί να μετρά τη γλυκόζη αίματός του και να γνωρίζει πότε χρειάζεται να λάβει ινσουλίνη για διορθώσεις ή πριν από τα γεύματα. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει ξυπνητήρια που θα του υπενθυμίσουν τις μετρήσεις. Ιδανικά, θα πρέπει να γίνεται μέτρηση πριν και δύο ώρες μετά τα γεύματα και τουλάχιστον μία φορά μέσα στη νύχτα. Αν χρησιμοποιεί σύστημα συνεχούς καταγραφής της γλυκόζης, οι γονείς μπορούν επίσης (διακριτικά) να παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου του παιδιού τους και να ειδοποιήσουν σε περίπτωση ανησυχητικά χαμηλών ή υψηλών επιπέδων γλυκόζης.

Γεύματα:

Όταν τα παιδιά/έφηβοι με διαβήτη ξενυχτούν σε φίλους είναι αρκετά πιθανόν κάποιες από τις διατροφικές τους συνήθειες να παρεκκλίνουν και είναι σύνηθες να φάνε παραπάνω snacks ή γεύματα με πολλούς υδατάνθρακες. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να μετρούν τη γλυκόζη αίματός τους πριν και μετά τα γεύματα, να χορηγούν ινσουλίνη για τα snacks και τα γεύματα. Ακόμη και αν δεν καταφέρουν να υπολογίσουν σωστά τους υδατάνθρακες που καταναλώθηκαν, μπορούν να χορηγήσουν διορθωτικές ενέσεις με ινσουλίνη, εφόσον οι τιμές σακχάρου είναι ακόμη υψηλές δύο ώρες μετά το γεύμα ή πριν από τον ύπνο.

Αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας:

Για να μπορέσει το παιδί να ξενυχτήσει σε φίλο είναι σημαντικό να αναγνωρίζει τα σημάδια υπογλυκαιμίας ή να έχει σύστημα συνεχούς καταγραφής γλυκόζης με alarms. Επίσης, θα πρέπει να έχει οπωσδήποτε μαζί του τη συνήθη θεραπεία αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας του (δισκία, ζάχαρη, χυμός). Ο(η) φίλος(η) του παιδιού και οι γονείς του θα πρέπει επίσης να αναγνωρίζουν την υπογλυκαιμία και να ξέρουν πώς να

Οι γονείς παιδιών με διαβήτη έχουν πολλές ανησυχίες, αλλά είναι σημαντικό στα συγκεκριμένα παιδιά να παρέχονται ίσες ευκαιρίες με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους έτσι ώστε να μην νιώθουν διαφορετικά, καθώς σε αυτή την ηλικία η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες με φίλους και η αποδοχή είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες.

την αντιμετώπισουν. Επίσης, θα πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί στη χορήγηση ενδορινικής ή ενέσιμης γλυκαγόνης, στην περίπτωση κατά την οποία η υπογλυκαιμία δε διορθώνεται ή το παιδί είναι αναισθητό.

Πακετάρισμα πριν από το ξενύχτι σε φίλο:

Καθώς η ημέρα του ξενυχτιού πλησιάζει, προτείνεται ο παρακάτω κατάλογος (καλό είναι να πακετάρει κάποιος τις διπλάσιες ποσότητες από όσες θα χρειαζόταν συνήθως το παιδί):

- ▶ Ινσουλίνη
- ▶ Μετρητής γλυκόζης
- ▶ Πένες/αναλήψιμα αντλίας
- ▶ Ταινίες γλυκόζης/κετονών
- ▶ Γλυκαγόνη
- ▶ Μπαταρίες
- ▶ Δισκία γλυκόζης/ζάχαρη/χυμός για αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας
- ▶ Snacks, όπως κράκερ και μπισκότα
- ▶ Όλα τα τηλέφωνα επικοινωνίας των γονέων
- ▶ Τηλέφωνα επικοινωνίας της ομάδας διαβήτη.

Οι γονείς παιδιών με διαβήτη έχουν πολλές ανησυχίες, αλλά είναι σημαντικό στα συγκεκριμένα παιδιά να παρέχονται ίσες ευκαιρίες με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους έτσι ώστε να μην νιώθουν διαφορετικά, καθώς σε αυτή την ηλικία η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες με φίλους και η αποδοχή είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες. Με καλό προγραμματισμό και ωριμότητα από όλες τις πλευρές, τα παιδιά και οι έφηβοι με διαβήτη μπορούν να απολαμβάνουν κοινωνικές συναναστροφές, όπως το ξενύχτι σε φίλο, και να χτίζεται μια σχέση εμπιστοσύνης με βάση την ασφάλεια και την ευτυχία του παιδιού. Σ