



для учителя



Пособие для распространения информации о сахарном
диабете в школе



Выражем признательность:

Данное пособие разработано совместно с членами экспертной комиссии KiDS:

Моника Аорра, Анн Белтон, Дэвид Каван, Дэвид Чейни, Даниэла Кинничи, Стефан А. Грин, Агнес Маньян, Энджи Милдхёрст, Дениз Рейс Франко, Нихиль Тандон.

Рисунки: Фредерик Тонар (известный также под именем Тону - www.tonu.be).

План: Оливье Жакман (Руководитель отдела публикаций Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF)).

Партнеры:



БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ
ЛИТЕРАТУРА

Настоящий блок информации должен использоваться в связке с ознакомительной беседой; он не пред назначен для распространения в качестве самостоятельного продукта. Программу обучения по сахарному диабету в школах следует организовывать, руководствуясь данным пособием.

Если Вы хотите перевести данное пособие на другие языки или внести изменения, связанные с адаптацией материалов к культурной среде, просим уведомить IDF до внесения каких-либо изменений: communications@idf.org.

Логотипы IDF, Международного общества по сахарному диабету у детей и подростков (ISPAD) и Санофи оставаться на виду в данном пособии. Если у Вас появится новый местный партнер, который поддержит проект, обязательно получите разрешение IDF, прежде чем добавлять новые логотипы в блок.

Будем признателны Вашим замечаниям по использованию блока, а также ждем фотографий, сделанных во время Ваших ознакомительных бесед.

За использование этого блока комиссионный сбор не взимается.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Сахарный диабет 1-го типа:

- Что такое сахарный диабет? Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-ого типа.
- Что такое сахарный диабет 1-ого типа?
- Мифы о сахарном диабете.
- Что мне как учителю нужно знать?
- Что мне как учителю нужно знать о низком уровне сахара крови?
Причины, симптомы и как с ними справиться.
- Что делать, если у ребенка низкий уровень сахара в крови?
- Что мне как учителю нужно знать о высоком уровне сахара в крови?
Причины, симптомы и как с ними справиться.
- Что делать, если у ребенка высокий уровень сахара в крови?
- Что мне нужно знать о физических упражнениях и сахарном диабете?
- Что по поводу внеklassных мероприятий?

Сахарный диабет 2-го типа:

- Что такое сахарный диабет 2-ого типа?
- Что мне как учителю нужно знать?
- Почему людям нужно стараться не допускать развитие сахарного диабета 2-ого типа и принимать меры по его лечению?
- Почему важен здоровый образ жизни?
- Как оставаться здоровым: правильно питайся, много двигайся!
- Что по поводу внеklassных мероприятий?

Приложения:

- План ведения сахарного диабета
- Рекомендации по ведению детей с сахарным диабетом в школе
- Школьные мероприятия для детей, помогающие объяснить что такое сахарный диабет
- Сайты – источники информации в интернете

Введение

Информационный блок KIDS, представленный ниже, подскажет Вам, как сделать школьную обстановку более подходящей для ребенка с сахарным диабетом. Блок создан в виде пособия, предназначенного для ознакомления, которое содержит информацию о сахарном диабете для учителей, родителей и детей. Это пособие следует рассматривать исключительно в качестве источника информации, **и оно не должно заменять рекомендации специалистов по сахарному диабету.**



Улучшить жизнь детей с сахарным диабетом в школе и помочь бороться с дискриминацией

Помочь учителям в рассмотрении темы сахарного диабета и необходимости здорового образа

Что значит синий круг?

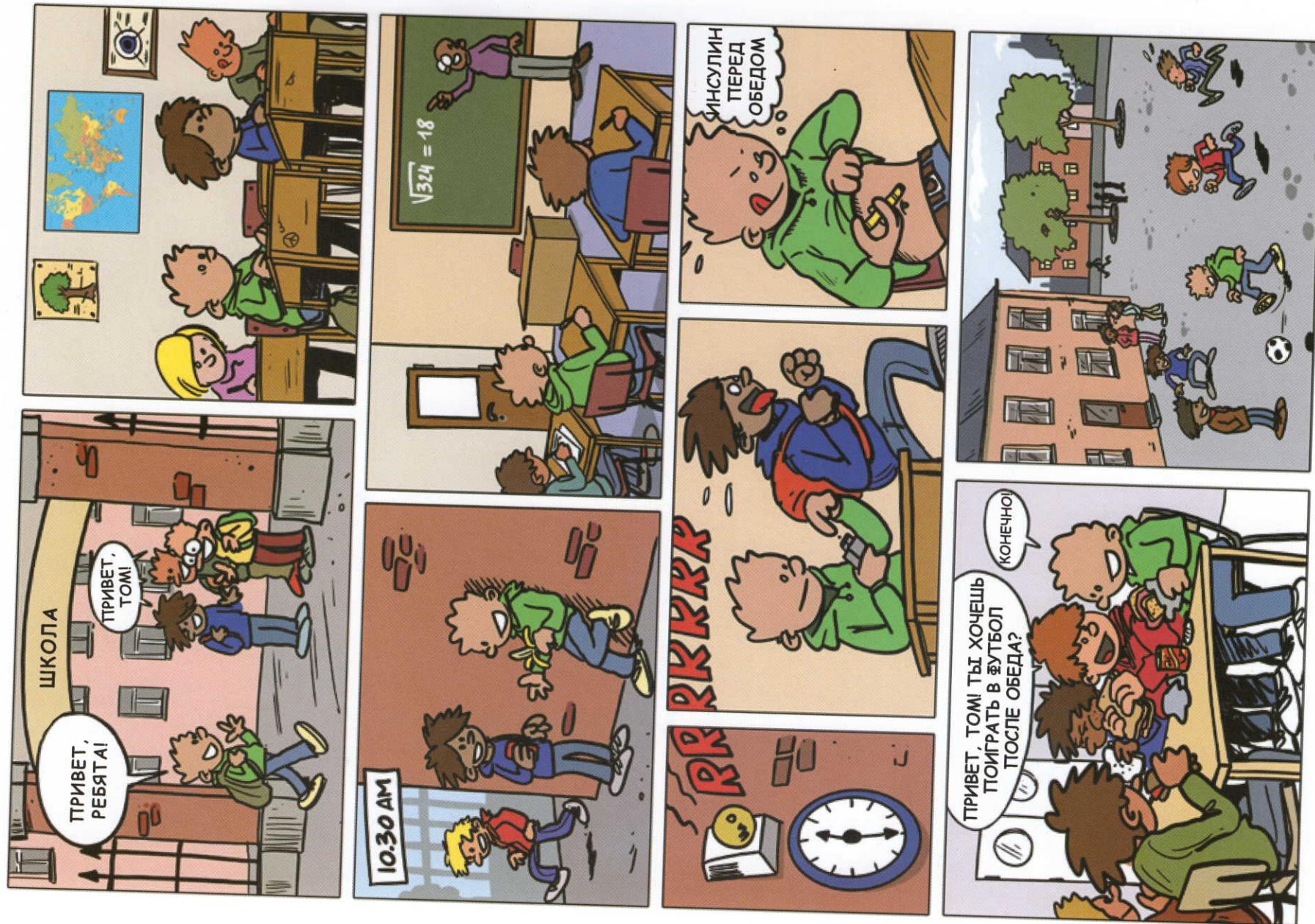
Этот значок был разработан как призыв к объединению против сахарного диабета; он является символом поддержки Резолюции ООН по сахарному диабету. Синий цвет символизирует небо и совпадает с цветом флага Организации Объединенных Наций.

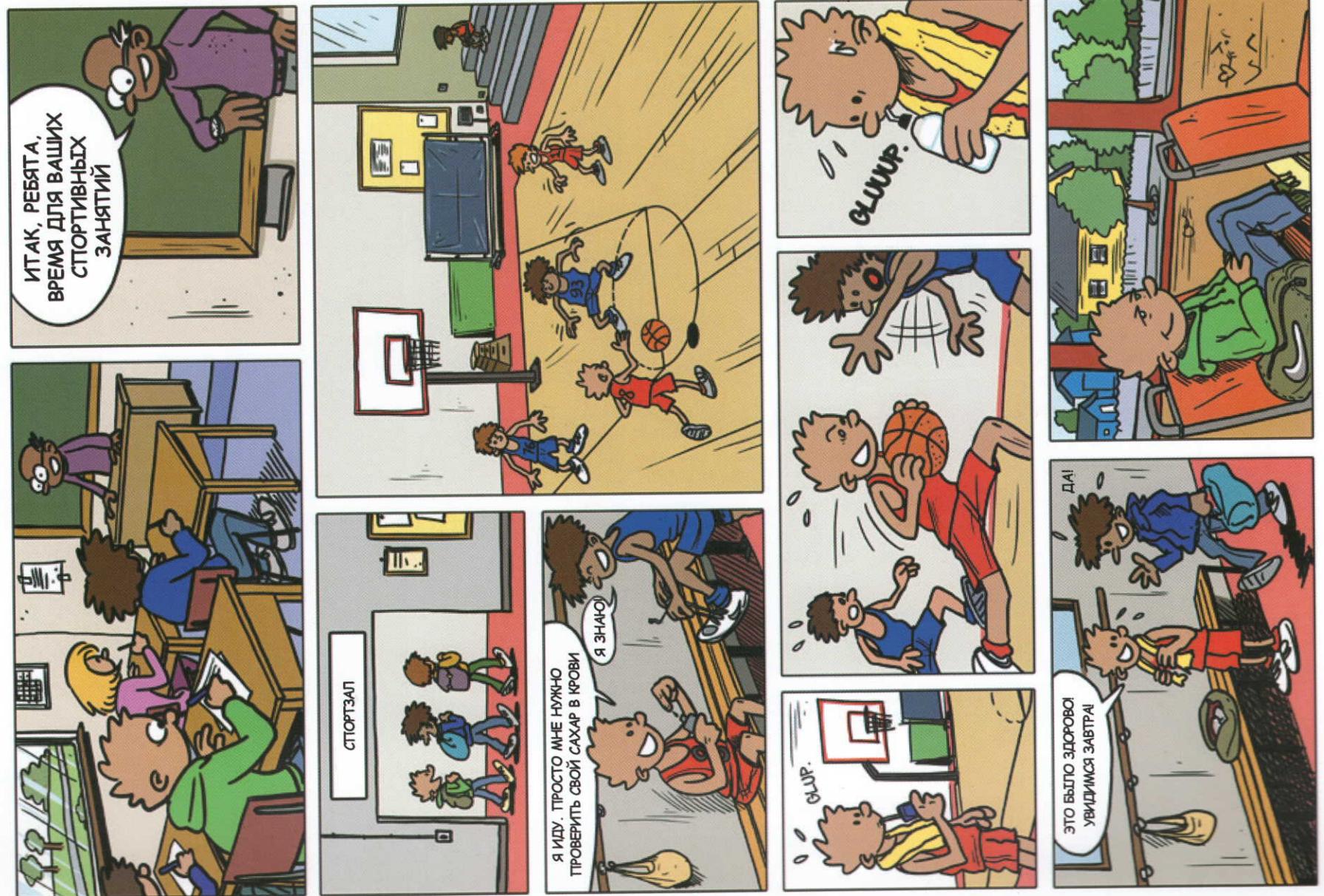
ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-го типа

для учителя









БУДЬ ЗДОРОВЫ

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ОГО ТИПА?

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Диагноз сахарного диабета

1-ого типа ставится тогда, когда поджелудочная железа полностью прекращает выработку инсулина. Это аутоиммунное заболевание, что означает, что собственная иммунная система организма атакует поджелудочную железу и разрушает клетки, вырабатывающие инсулин. Это приводит к неспособности организма контролировать уровень сахара в крови.

Диабет у ребенка может возникнуть в любом возрасте, включая грудных детей и детей ясельного возраста. Часто сахарный диабет 1-ого типа развивается быстро и может стать угрозой жизни при отсутствии ранней диагностики.



МИФЫ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

Викторина "Факт или Вымысел?"

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Сахарный диабет возникает при употреблении большого количества сахара

Вымысел: Сахарный диабет 1-ого типа развивается у ребенка в случае, когда его организм не может больше вырабатывать инсулин. И это никак не связано с употреблением большого количества сахара. Если у ребенка развивается сахарный диабет 2-ого типа, то эта связь может существовать, так как употребление большого количества сахара (или пищевых продуктов с сахаром, таких как конфеты или обычные сладкие газированные напитки) может вызвать увеличение массы тела, а увеличение массы тела может привести к сахарному диабету 2-ого типа.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Людям с сахарным диабетом нельзя заниматься физическими упражнениями

Вымысел: Физическая активность важна для всех детей — с сахарным диабетом или без. Физическая активность имеет много преимуществ. Она укрепляет здоровье детей и поддерживает их физическую форму, а также помогает им поддерживать оптимальный уровень сахара в крови.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Вы можете заразиться сахарным диабетом от другого человека

Вымысел: Диабет не заразен, поэтому Вы не можете заразиться им от кого-то, у кого он есть.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ:

Дети с сахарным диабетом никогда не смогут есть сладости

Вымысел: Дети с сахарным диабетом могут есть сладости как часть сбалансированного здорового режима питания. Однако, как и любой другой человек, человек с сахарным диабетом не должен увлекаться сладким, так как это может сказатьсь на здоровье зубов, более того, сладости бедны витаминами и минералами.

ЧТО МНЕ КАК УЧИТЕЛЮ НУЖНО ЗНАТЬ?

РЕБЕНОК С САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ I-ОТО ТИПА...

...нуждается в регулярной
проверке уровня сахара в крови

...может полноценно
принимать участие в
физическом воспитании (уроки
физкультуры) и в других
внеклассных мероприятиях
(выходные экскурсии, поездки и т.д.)

...должен обезпечивать
соответствующее время и
иметь достаточно количества
времени для завершения
приема пищи



ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

...время от времени может
иметь низкий уровень
сахара в крови, называемый
гипогликемией, которая требует
оказания помощи

...может нуждаться в перерывах
беспрерывного времени
приема пищи

...должен иметь
свободный и
неограниченный
доступ к бутер и к
таблеткам

... нуждается во введении
инсулина в безопасном
месте в определенное время

ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О НИЗКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

анализом или низкий уровень сахара в крови:

ПРИЧИНЫ

Низкий уровень сахара в крови может быть вызван:

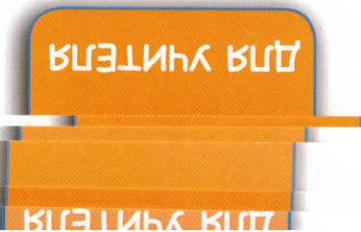
Слишком большим содержанием «инсулина на борту»

Слишком малым количеством углеводов в пище

Незапланированными физическими упражнениями или другой активностью

Пропущенными или отсроченными приемами пищи/перекусами

СИМПТОМЫ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при гипогликемии или низким уровнем сахара в крови?

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

*При резком гипогликемии очень важно
действовать быстро:*

**Попросите ребенка проверить его/ее
уровень сахара в крови, если у него/нее
есть глюкометр**

**Проследите, чтобы ребенок принял
легкоусвояемые углеводы (см. на
следующей странице)**

**Прислушивайтесь к ребенку, не
игнорируйте его потребности или опасения
его друзей**

**ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОЕСТЬ ИЛИ
ПЕРЕКУСИТЬ**

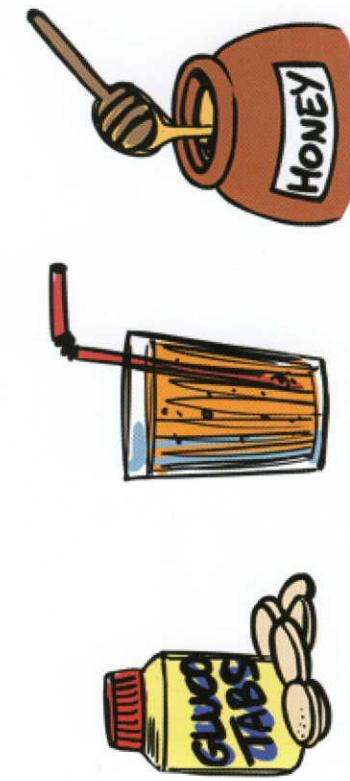
Следите за уровнем сознания ребенка. Если ребенок без
сознания, обратитесь за срочной медицинской помощью и
сообщите его/ее семье.

**Следите, чтобы ребенок находился под присмотром во время
гипогликемии и до полного восстановления физических сил.**

Проверьте уровень глюкозы в крови еще раз через 15 минут.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как извлечь изомонф при гипогликемии или низком уровне сахара в крови?



ТАБЛЕТКИ ГЛЮКОЗЫ (4-5) ФРУКТОВЫЙ СОК (150-200 МЛ)
МЕД (1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА)



Попросите ребенка повторно проверить его/ее уровень сахара в крови через 10–15 минут. Если он все еще низкий – повторите лечение.

Отправьте оповещение родителям, чтобы они знали, что у их ребенка в школе был низкий уровень сахара в крови.

ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О ВЫСОКОМ УРОВНЕ САХАРА В КРОВИ?

Типерликиемия или высокий уровень сахара в крови

ТРИ МИНЫ

Типерликиемия может быть вызвана:

Слишком малым содержанием «инсулина на борту»

Употреблением большого количества углеводов

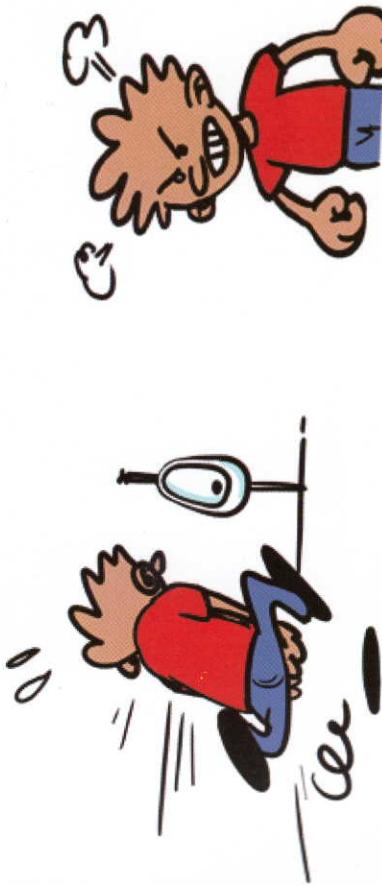
Стрессом при заболевании, таких как простуда или грипп

Стрессом иной причины или тревогой [например, при конфликтах в семье или во время экзаменов]

СИМПТОМЫ



СИЛЬНАЯ ЖАЖДА



ЧАСТОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

БОЛИ В
ЖИВОТЕ

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Как оказать помощь при высоком уровне сахара в крови?

Что делать, если у ребенка высокий уровень сахара в крови?

Ребенку с высоким уровнем глюкозы крови следует посоветовать:

Пить много воды для восполнения жидкости.

Проверить его/ее уровень глюкозы крови и повторить исследование уровня сахара в крови приблизительно через 2 часа.

Если его/ее уровень сахара в крови очень высокий (15 ммоль/л - 270 мг/л) сообщить школьной медсестре или родителям ребенка, чтобы они могли обратиться за дальнейшими рекомендациями.

ВНИМАНИЕ!

Если повышение сахара в крови происходит в течение нескольких дней, важно сообщить об этом родителям и школьной медсестре.

ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Длительность и интенсивность упражнений будет влиять на уровень глюкозы в крови. Чтобы избежать эпизодов ее снижения, ребенку с диабетом может понадобиться *дополнительно перекусать до, во время и после занятий*

Физическая активность является ключевым компонентом лечения сахарного диабета

За несколькими частыми исключениями, дети с сахарным диабетом могут полноценно участвовать во всех видах спортивной деятельности, имеющихся в школе

Всем ученикам с сахарным диабетом нужно иметь свой *«Типо Блок»* [см. рекомендации в приложении]

При появлении у ребенка симптомов низкого уровня сахара в крови и если планируется участие в физической активности длительностью более 40-45 минут, *до начала занятия следует проверить уровень сахара в крови*



КАК НАСЧЕТ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ?

*Я могу участвовать во
всех внеklassных мероприятиях*

Мой учитель должен как можно раньше сообщить об этом моим родителям и пригласить их во время планирования мероприятий, особенно если оно включает ночевку

Я возьму с собой:

- Диабетический комплект, который включает глюкометр, инсулин и источник глюкозы
- Закуску или напиток с легкоусвояемыми углеводами на случай гипогликемии
- Дополнительные перекусы на случай несвоевременного обеда или на случай, если мы будем заниматься дольше обычного
- Бутылку воды



Мероприятие с ночевкой
означает, что я должен уметь
вводить свой инсулин, или,
в противном случае, это
должны организовать мои
родители.

ЧТО ТАКОЕ 2-ОЙ ТИП САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Сахарный диабет 2-го типа у детей все чаще диагностируется во все большем количестве стран. В Соединенных Штатах, в один из трех случаев диабет 2-го типа диагностируется у молодых людей младше 18 лет.

Диагноз сахарного диабета 2-ого типа

ставится, когда организм не вырабатывает достаточное количество инсулина для должной работы или когда клетки организма не отвечают на инсулин. Это явление называется инсулинорезистентность. При ее развитии организм не способен контролировать количество глюкозы в крови.



ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Симптомы:

В отличие от диабета 1-ого типа, у людей со 2-ым типом диабета симптомы часто легкие или отсутствуют, что делает этот тип диабета трудным в диагностике.

Ниже приведены признаками являются, как правило:



СИЛЬНАЯ
ЖАЖДА

ЧАСТОЕ
МОЧЕИСТИСКИЕ

СЛАБОСТЬ,
УСТАЛОСТЬ

Пособие для распространения информации о сахарном диабете в школе

ЧТО МНЕ, КАК УЧИТЕЛЮ, НУЖНО ЗНАТЬ?

РЕДЕНOK С
САХАРНЫМ АИABЕТОM
2-ОГО ТИПА...

...может нуждаться в
регулярном контроле
уровня сахара в крови

...нуждается в заботливом
нимании

...нуждается
в регулярной
физической
активности

...должен иметь свободный
и непрерывный доступ
к воде и к туалету

...может получать
инсулин или другие
препараты

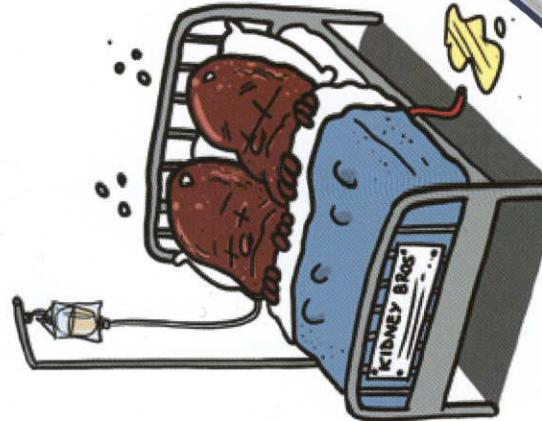
ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ НУЖНО СТАРАТЬСЯ НЕ ДОПУСКАТЬ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ОГО ТИПА И ПРИНИМАТЬ МЕРЫ ПО ЕГО ЛЕЧЕНИЮ?

ПОТОМУ ЧТО САХАРНЫЙ
ДИАБЕТА 2-ОГО ТИПА
МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ:

Повреждения сетчатки

я не вижу...

Проблемы с ногами

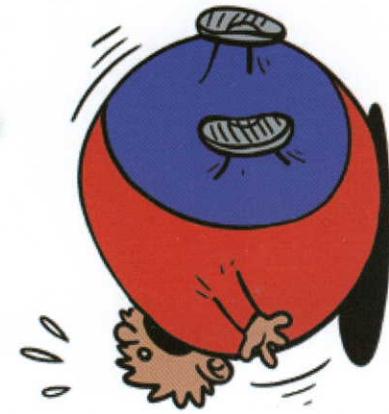


для учителя

Болезни почек

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ:



ЛИШНИЙ ВЕС

УСТАЛОСТЬ



ПЛОХОЕ
САМОЧУВСТВИЕ

НЕЗДОРОВОЕ
СЕРДЦЕ

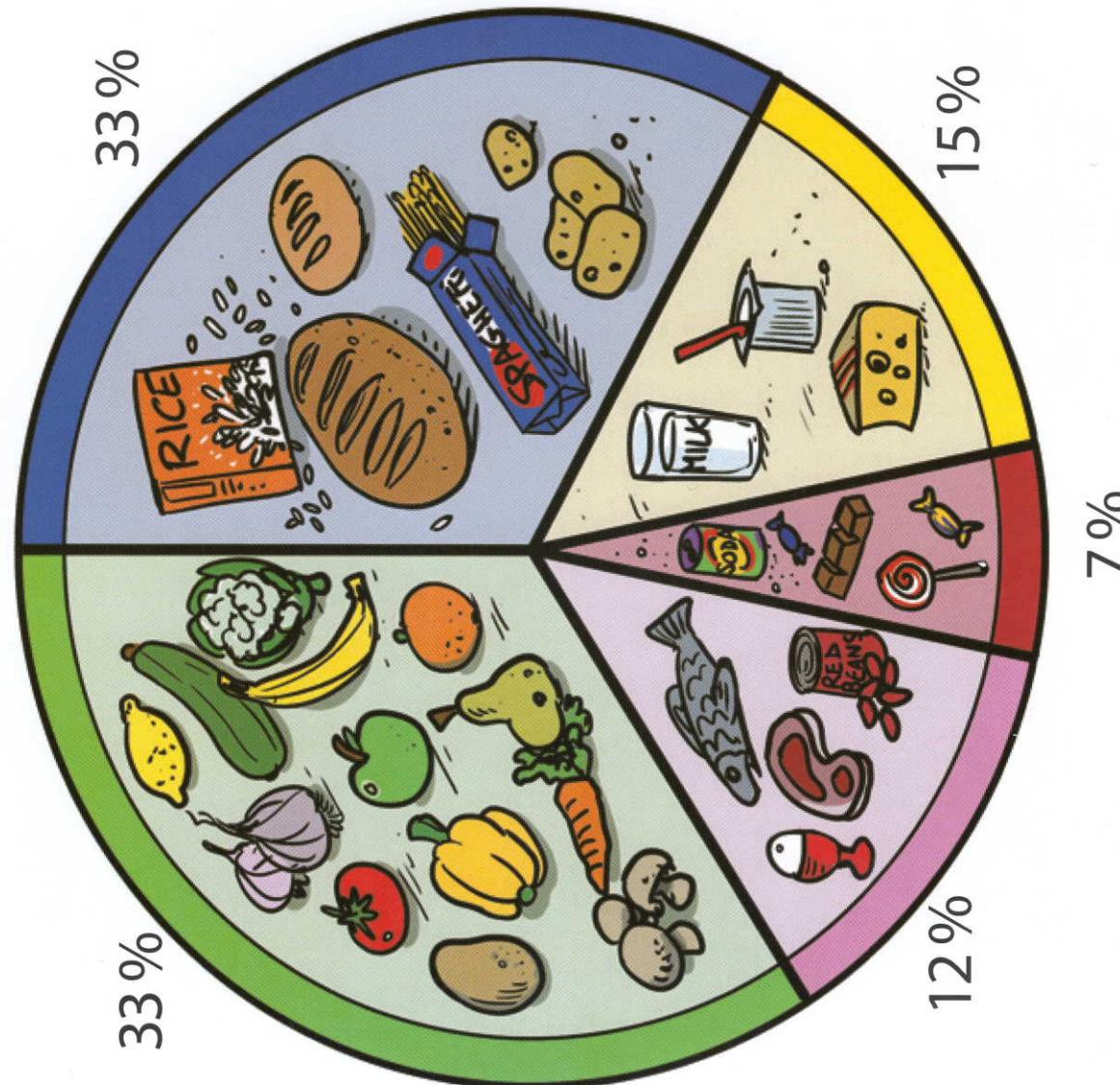
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

Существует множество данных, что изменения образа жизни может помочь преодолеть развитие диабета 2-го типа

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



Постарайтесь запомнить эти пропорции для своего дневного рациона.

Пособие для распространения информации о сахарном диабете в школе

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? МНОГО ДВИГАЙСЯ!

Здоровья лучше построена на основе регулярной физической активности, которая способствует контролю уровня калорий и веса!

СОВЕТЫ, КАК БЫТЬ АКТИВНЫМ:

- Попробуй разные виды спорта и выбери тот вид спорта, который тебе нравится
- Назначь регулярное время для физической активности; пусть это станет частью твоего дневного расписания
- Меньше сиди у экрана телевизора или компьютера, лучше поиграй с друзьями
- Ходи в школу пешком
- Пользуйся лестницей вместо лифта
- Научись кататься на роликах, скейтборде, велосипеде или бегай вместо того, чтобы ездить
- Выгуливай собаку вместе с родителями

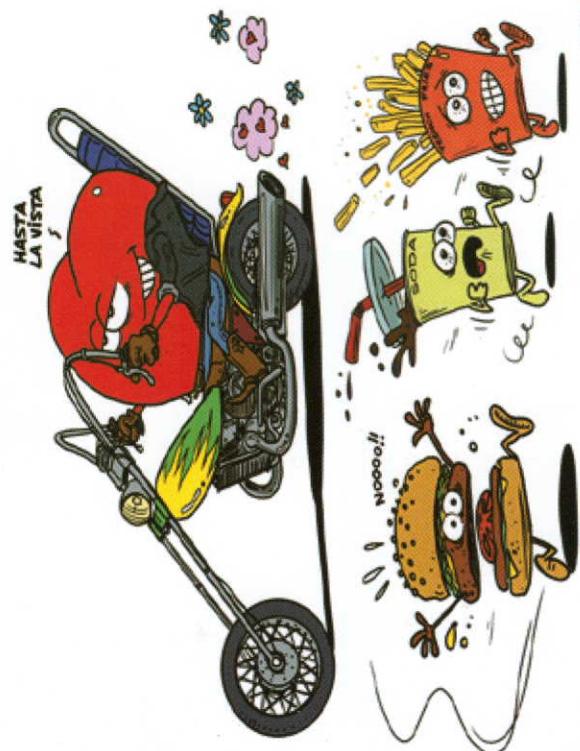


- Выключи телевизор, смартфон или компьютер и проведи некоторое время в играх со своими друзьями

- Будь активным: **посвящай физическим упражнениям минимум 30 минут в день!**
- Тренируйся не один, а с другом

ОСТАВАЙСЯ ЗДОРОВЫМ: СЛЕДУЙ СВОЕМУ СЕРДЦУ

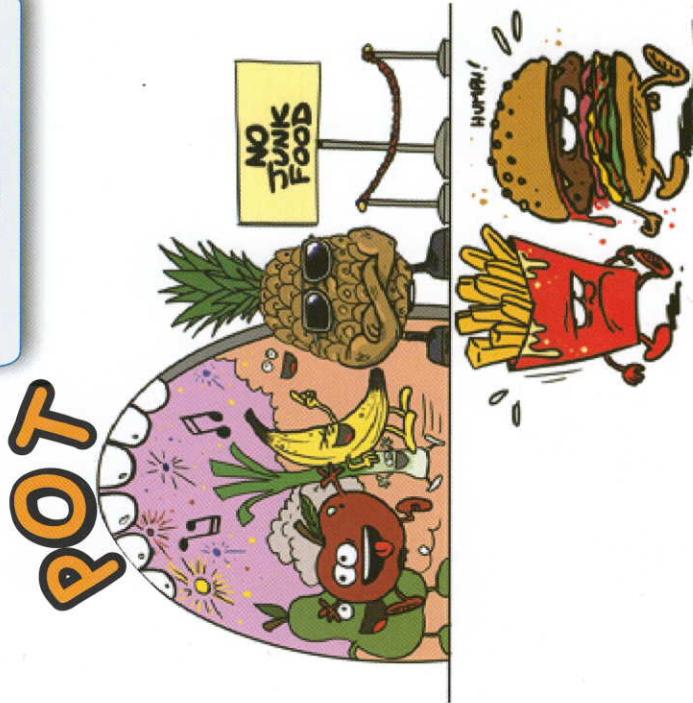
СТАНЬ АНГЕЛОМ
ЗДОРОВЬЯ!



ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ
ТВОЕГО СЕРДЦА

УМЕНЬШЕНИЕ
ПОТРЕБЛЕНИЯ
КАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ МОЖЕТ
ПОМОЧЬ ТЕБЕ СНИЗИТЬ
РИСК РАЗВИТИЯ У ТЕБЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ОГО
ТИПА



ПРИЛОЖЕНИЕ!

ПЛАН ВЕДЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Заполняется родителем или официальным опекуном

Имя ребенка _____

Дата рождения _____

Имя матери _____

Имя отца _____

Возраст ребёнка на
момент постановки
диагноза _____

Контактные телефоны:

Перечислить в том порядке, в каком следует звонить по ним, и указать, кем приходится контактное лицо ребёнку: родитель, друг или тот, кто присматривает за ребёнком; а также домашний это телефон, мобильный или рабочий. Кроме того, для каждого лица в списке необходимо указать, имеет ли данный человек юридические полномочия принимать меры в экстренной ситуации).

1. **Кем** _____
Местоположение _____
**Юридические
полномочия** _____
Имя _____
Номер _____

1.

2.

3.

Основной лекарий врачи:

Имя : _____

Другие врачи:

Имя : _____

Имя : _____

Телефон: _____

Телефон: _____

ИЗМЕРЕНИЯ:

обычное время измерения уровня сахара в крови

- Утро
- Вторая половина дня
- Другое: _____
- Полдень
- Вечер
- Другое: _____

Есть ли у Вашего ребенка предпочтения относительно места для выполнения измерений [классная комната, медицинский кабинет и пр.]?

Целевой интервал уровня сахара в крови:

от до

Низкий уровень:

Если уровень ниже _____, выполнить следующие действия:

Звонить родителям, если уровень ниже:

(Тел.: _____)

Обычные признаки/симптомы низкого уровня сахара в крови:

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

Если уровень выше _____, выполнить следующие действия:

Уровень сахара в крови, при котором необходимо измерение уровня кетонов: _____

Звонить родителям, если уровень выше: _____

(Тел.:)

Обычные признаки/симптомы высокого уровня сахара в крови: _____

Инсулин:

Необходим ли ежедневный прием инсулина в школе? **ДА** **НЕТ**

Если необходим прием инсулина в любое другое время, пожалуйста, укажите здесь время, количество и обстоятельства, сопровождающие прием инсулина: _____

ПИТАНИЕ:

Будет ли Ваш ребенок получать школьные завтраки и/или обеды?

Если да, то нужны ли какие-либо изменения в обычном меню?

ДА **НЕТ**

ДА **НЕТ**

Укажите обычное время приема пищи / перекуса?

Завтрак Утренний перекус

Вторая половина дня Ужин

Обед

Перед сном

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Какие у Вашего ребенка любимые спортивные упражнения?

Да Нет

Будет ли Ваш ребенок участвовать в школьных спортивных мероприятиях?

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

Пометьте знаком клетку, наиболее точно описывающую навыки Вашего ребёнка:

Делает сам (один)	Делает сам (под наблюдением)	Родитель помогает ребенку	Это делает родитель
Делает прокол пальца			
Вставляет тест-полоску в глюкометр			
Читает показания на мониторе глюкометра			
Записывает результат			
Регулирует свое питание в зависимости от результата			
Регулирует прием инсулина в зависимости от результата			
Знает, какие продукты нужно ограничить			
Может выбирать продукты и их количество			
Помогает планировать прием пищи			
Выбирает спокойное место для проведения инъекции инсулина			
Выполняет подготовку к инъекции, выбирает место инъекции			
Определяет дозу и тип инсулина			
Отмеряет дозу инсулина			
Делает инъекцию инсулина			
Измеряет уровень кетонов			

ПРАЗДНИКИ И МЕРОПРИЯТИЯ С ОСОБЫМ МЕНЮ:

Хотите ли Вы, чтобы Вам каждый раз сообщали о таких мероприятиях?

Да Нет

Дополнительные инструкции для школы:

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ:

Какие ситуации, по Вашему мнению, следует рассматривать как экстремные?

Какие действия должна выполнять школа в экстренной ситуации?

Ариадна требований:

[Составлено на основе «Рекомендаций по оказанию медицинской помощи при сахарном диабете у детей в школе» Департамента здравоохранения штата Вермонт]

Пособие для распространения информации о сахарном диабете в школе

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ШКОЛЕ

Если в школе есть ученик с сахарным диабетом, необходимо принимать во внимание следующие рекомендации. Режим ребенка с сахарным диабетом включает ежедневный контроль уровня сахара в крови, график питания, введение инсулина и прочие действия. Поэтому каждому ребенку с сахарным диабетом, когда он находится в школе, должно быть разрешено:

- Проверять уровень сахара
- Принимать меры по устранению гипогликемии при критическом снижении уровня сахара
- Делать инъекции инсулина, когда это необходимо
- Перекусывать, когда это необходимо
- Обедать в нужное время, имея достаточно времени, чтобы закончить прием пищи
- Иметь свободный и неограниченный доступ к питьевой воде и туалету
- Полноценно участвовать в уроках физического воспитания [физкультуры] и в других внеклассных мероприятиях, включая экскурсии

Кроме того:

- Степень участия самого ученика в оказании медицинской помощи при сахарном диабете необходимо согласовать со школьным персоналом, родителем/опекуном и лечащими врачами, по мере необходимости
- Возраст, в котором дети могут выполнять действия по

оказанию себе медицинской помощи, очень индивидуален, поэтому следует учитывать возможность и готовность ребенка это делать

- Успешное лечение сахарного диабета в школе требует согласованных действий от ребенка, родителей/опекунов, лечащих врачей и школы

Советы по составлению эффективной программы медицинской помощи при сахарном диабете в школе:

- Составить план связи с родителями и лечащими врачами ученика, с описанием процедур неотложной помощи и списком телефонных номеров всех необходимых лиц
- Разработать для школы правила и процедуры введения препаратов и обращения с такими устройствами, как глюкометры и дозаторы инсулина
- Согласовать конкретные планы действий, которые должен выполнять школьный персонал в рамках программы медицинской помощи
- Составить список лекарств, которые принимает ученик, с указанием, какие из них он должен принимать в те часы, когда находится в школе

КТО И ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ?

РОДИТЕЛЬ / ОТЕЦ/ИН

- предоставить оборудование и лекарственные препараты для оказания медицинской помощи ученику
- предоставить номера телефонов для экстренной связи в любой непредвиденной ситуации, которая может возникнуть
- предоставить информацию о режиме питания / перекусах ученика
- информировать школу о любых изменениях в плане лечения

ШКОЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ

- в начале учебного года организовать встречу с родителями/опекунами, чтобы разработать план медицинской помощи при сахарном диабете
- поддерживать связь с родителями, чтобы знать распорядок дня ребенка
- убедиться, что школе известны номера телефонов для связи с родителями/опекунами
- согласовать ситуацию, когда нужно связываться с родителями/опекунами
- оказывать поддержку ребенку с сахарным диабетом, когда он в школе
- разрешить ребенку выполнять измерение уровня сахара в крови в согласованное время
- обеспечить ребенку безопасное место, где он может делать инъекции инсулина
- уметь распознавать признаки и симптомы низкого уровня сахара в крови
- уметь оказывать помощь при эпизодах низкого уровня сахара в крови и предотвращать их
- следить, чтобы ребенок с низким уровнем сахара в крови всегда был под наблюдением и не оставался один
- обеспечить неограниченный доступ к воде и туалету

ШКОЛЬНИК

- сообщать школьному персоналу, когда у него/неё понижается уровень сахара, если это возможно
- сообщать о своем плохом самочувствии
- измерять уровень сахара в крови и делать себе инъекции инсулина, если он/она может это делать, в соответствии с планом лечения
- приносить с собой в школу необходимое оборудование для контроля и лечения сахарного диабета
- иметь при себе перекусы, богатые углеводами быстрого действия, которые могут пригодиться в случае снижения уровня сахара в крови

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, РАССКАЗЫВАЮЩИЕ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ (ИГРЫ)

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Игры с картинками [например, воссоздайте таблицу «Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-ого типа», пользуясь картинками, как мозаикой]
- Интерактивные онлайн-игры:

 - Спортивное видео:
 - Комиксы:

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Продукт	Примерный объем	Вес в г	Натуральные соки (100%)	
Фрукты и ягоды			яблочный	1/3 стакана
манดารин	2 средних или 3 мелких	170	апельсиновый	100 мл
апельсин	1 крупный	170	грейпфрутовый	110 мл
лимон	1 крупный	150	морковный	130 мл
грейпфрут	1 средний	170	свекольный	200 мл
груша	1 маленькая	90	томатный	125 мл
яблоко	1 среднее	100	лимонный	300 мл
банан	0,5 крупного	90	виноградный	150 мл
арбуз	кусок с кожурой	400	Овощи	70 мл
дыня	кусок с кожурой	300	картофель	60
персик	1 средний	130	картофельное пюре	1 ст. ложка с горкой
абрикос	3 средних	110	картофель	2 ст. ложки
ананас	1 ломтик	90	жареный	40
манго		80	картофельные чипсы	25
гуава		190	картофельные кляеци	3 шт
хурма	1 средняя	80	топинамбур	60
гранат	1 крупный	200	кукуруза	1 ст. ложка с горкой
слива синяя	3-4 средних	100	консервированная	25
слива красная	2-3 средних	80	кукурузные хлопья	25
виноград	10 ягод	70	полкорн без сахара	3 ст. ложки
инжир	1 шт.	70	фасоль бобы	75
айва	1 шт.		вареные	75
киви	2 шт.	150	чечевица вареная	75
сухофрукты		20	горох желтый (вареный)	40
вишня	15 крупных	100	орошок зеленый (свежий)	110
черешня	15 крупных	110	орошок зеленый (отварной)	90
клубника	10 средних	160		
смородина, ма- лина, земляника, крыжовник, бру- сника, ежевика, черника, клюква	1 чашка	140- 160	Все овощи кроме вышеуперечисленных, можно учитывать, если за один раз Вы съедаете не более 200 грамм, т.е. если Вы съели 200 г капусты, то считайте это за 1 х.е. грибы не учитываются	

БИЛЕТЫ КУДА

ПРИЛОЖЕНИЯ

Орехи и смеси	
гречки	90
кедровые	60
арахис без кожуры	60
фисташки	60
миндаль	60
фундук	60
мак	150
кокос	190
тыквенное семя, льняное семя	60
кешью (высокое содержание жира)	40
каштаны	7-9 шт.
Мучные изделия, крупы	
ржаная мука	1 ст. ложка с горкой
пшеничная мука очищенная	1 ст. ложка с горкой
пшеничная мука цельная	2 ст. ложки
крахмал	1 ст. ложка с горкой
слоеное тесто сырое	35
дрожжевое тесто	25
булки	30
пшеничный или ржаной хлеб	1 кусок
сухарь из хлеба	высушенный кусок
панировочные сухари	1 ст. ложка
хлебцы хрустящие	2-3 шт.
крекеры без сахара	3 крупных
маца	1/2 листа
блинчи	
оладьи	1 тонкий
пельмени	1-2 шт.
вареники	2 шт.
макароны, рожки вермишель, лапша	2 ст. ложки
крупа сырая	1,5 ст. ложки
крупа вареная	1 ст. ложка без горки
крупа манная	2 ст. ложки с горкой
овсянные хлопья вареные	1 ст. ложка с горкой
проросшая пшеница или рожь	3 ст. ложки
котлета	1 средняя
вареная колбаса, сосиски	100
Молочные продукты	
молоко, кефир, простокваша, сыворотка, сливки	1 стакан
сухое молоко	250 мл
сгущенное молоко без сахара	30
творожная масса сладкая	100
сырник	1 средний
мороженое	65
Сладости	
шоколад	1/3 от плитки в 100 г
карамель	2-3 шт.
сахар-песок	1 ст. ложка
сахар-рафинад	2-3 куска
мед	2 ч. ложки
варенье	2 ч. ложки
Прочее	
квас	1 стакан
пиво	250 мл
	250 мл

САЙТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ:

- <http://diabet-mdm.ru/>
- <http://www.patientcare.ru>
- <http://www.healthstatus.ru>
- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- <http://t1dstars.com/web/>
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRE%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

ПЛАН ВЕДЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА В ШКОЛЕ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ В БЛОКЕ KIDS:

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.qnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

Публикация настоящего руководства осуществлена Межрегиональной общественной организацией инвалидов «Московская диабетическая ассоциация больных сахарным диабетом «МДА» (МООИ «МДА») в рамках реализации социально значимого проекта «Наше здоровье в наших руках». МООИ «МДА» сердечно благодарит Представительство АО «Санофи-авентис групп» (Франция) г. Москва за поддержку данного проекта.