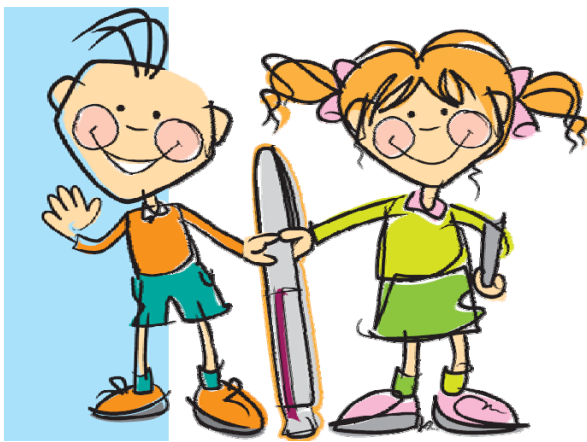


Diabetesa *duten hurrekin jarduteko oinarrizko arauak*

1. Haur normalak bezala tratatu, halakoak baitira. Beraz, adin bereko beste hurrek egiten dituzten gauza berak egin ditzakete eta egin behar dituzte. Alde bakarra da horrelako hurrek oreka zaindu behar dutela ematen zaien intsulinarean, egiten duten ariketa fisikoaren eta jaten dituzten karbohidratoen artean.

2. Nolanahi ere, beti ez da erraza izaten oreka hori lortzea, eragina duten beste faktore batzuk ere bai baitaude; esate baterako, beroa, estres emozionala eta hormona-aldaketak. Beraz, ezinbestekoa da **ikasleen jarrera bitxiei adi egotea**, hipogluzemia-sintoma bat izan litezke eta.

3. Garrantzitsua da **hipogluzemia-sintoma izan litezkeenak** identifikatzea. Adibidez:



- ⬇ Nekea edo ahuldadea
- ⬇ Logura
- ⬇ Gosea
- ⬇ Buruko mina
- ⬇ Gehiegizko izerdia eta /edo azala hotz izatea
- ⬇ Oldarkortasuna, kasketak edo haserrealdiak
- ⬇ Bat-bateko humore txarra
- ⬇ Zurbiltasuna
- ⬇ Nahasmen mentala
- ⬇ Dardara, takikardia
- ⬇ Azkenik, hipogluzemia larria bada, **KONORTEA GALTZEA** ere gerta liteke

4. Aipatutako sintometakoren bat sumatuz gero, ezinbestekoa da **gluzemia zenbatekoa den jakitea** (odoleko glukosa-kontzentrazioa) metodo azkar eta erraz baten bidez. Haur gehienek jakiten dute beren kasa neurtzen. Txikienei norbaitek lagundu behar izaten die.

- ⚠ **Gluzemia 60 mg/dl-ra iristen ez bada eta beren kordean badaude, zukua edo azukrea, glucosport, kola-freskagarri arrunta, jogurt azukreduna... hartu behar dute berehala.** Gozokiak ere eman dakizkieke, baina eraginkorrak dira aipatutako beste metodoak.
- ⚠ Glukometrorik eskura izan ezean, haurrak hipogluzemia duela susmatuz gero, **eman azukrea beti.**
- ⚠ **Hipogluzemia badute, ez dute ariketa fisikorik egin behar** beren onera etorri arte.
- ⚠ **Konortea galduz gero:**
 - ⬇ **EZ eman ezer ahotik**
 - ⬇ Injektatu **glukagoia** edozein tokitan (ikastetxeko hozkailuan eduki behar da).
 - ⬇ Jarri familiarekin harremanetan eta deitu 112ra.



Kontuan izan beharrekoak...

- ✔ Oso garrantzitsua da ikasturtea hasi aurretik **haurraren familiarekin harremana izatea** haren egoeraren berri jakiteko. Orobat da garrantzitsua harremanetan izatea ikasturtean zehar, bereziki, jateko ordutegien aldaketa puntualak, ikasgelako festak, txangoak, gonbitoak... badira, eta, oro har, haurraren gluzemiari eragin diezaiokeen edozein gorabehera gertatzen bada.
- ✔ Ikaslearekin egongo diren **irakasle guztiei eman behar zaie informazio hau**.
- ✔ Haurrak behar badu, utzi egin behar zaio **ikasgelan jaten**.
- ✔ Dagokionean (goiz-erdian edo arratsalde-erdian) zerbait jan behar du. Ahaztu zaiolako edo galdu duelako jatekorik ez badu, hobe da azukrea duen zerbait ematea ezer jan gabe uztea baino.
- ✔ Beharrezkoa denerako, familiak emandako **produktuak izan behar dira gelan** (zukuak, azukre-koskorak eta galletak).
- ✔ **Behar duen guztietan komunera joaten eta ura edaten utzi behar zaio**; izan ere, gluzemia-maila altuak horrelako beharrak maizago izatea eragiten du.
- ✔ **Hipogluzemia badu edo hipogluzemia duela badirudi, ez du bakarrik egon behar** harik eta bere onera itzuli arte. Halakoetan ez zaie utzi behar ariketa fisikorik egiten.
- ✔ **Proba edo azterketa bat egiten ari dela hipogluzemia badu**, baliteke minutu batzuk behar izatea azukrea janez egoera gainditzeko eta lasaitzeko, berriz kontzentratu ahal izateko. Halakoetan, haurraren osasunerako eta kontzentrazioarako onena hipogluzemia gainditzea da; beraz, komenigarria litzateke denbora gehiago ematea proba amaitzeko.
- ✔ Araututa dago zer elikadura behar duten, eta inoiz ez dute gutxiago jan behar; hori dela eta, **saihestu egin behar dira jatekoarekin, postreekin eta abarrekin lotutako "zigorrak"**.
- ✔ **Gorputz-hezkuntzako** eskoletan, ikaskideek egiten dituzten gauza berak egin behar dituzte, baina, **hipogluzemia izateko arrisku handiagoa** dutenez, arreta handiagoa jarri behar die irakasleak. Beharrezkoa bada, produktu azukredunak eman behar zaizkie. Oso garrantzitsua da Gorputz-hezkuntzako irakasleen eta familiaren arteko harremana erraztea.
- ✔ **Integratzen eta normalizatzen lagundu behar zaie**. Haurraren denborak errespetatu behar dira, eta ez da behartu behar gluzemia gainerakoen aurrean neurtzera edo ikasgelatik kanpo neurtzera; haurrak berak erabaki behar du une oro zenbateko pribatutasuna nahi duen.
- ✔ Jan aurretik **intsulina hartzeko toki egoki bat izan behar da**. Intsulinak eta beharrezko gainerako materialak jangelan edo alboko gelaren batean egon behar dute (sekula ez komunean), 25 °C-tik behera, behar bezala kontserbatzeko. **Glukagoiak** hozkailuan egon behar du, irakasle guztien eskura.