



كتيبات عن السكري
في المدرسة

كتيب المعلم

كتيب الطفل

كتيب العائمة

كتيب عائمة طفل السكري

ملاحق

أعدّت مجموعة كتيبات عن السكري في المدرسة بحيث يسهل استخدامها من قبل الأطفال وعائلاتهم والمعلمين.

ستجدون بسهولة ما تبحثون عنه من خلال عناوين الأقسام الواردة هنا.



معلومات عن السكري كتيب المعلم



كتيبات عن السكري
في المدرسة

عرفان وتقدير:



تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الدستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى، ستيفن أ. غرين، آغ尼斯 ماغن، أنجي ميدلهايرست، دنيز ريس فرانكوا، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسوّق النشر: ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى (kids@idf.org)

الرسم: فريديريك ثونار (تونو)
الإخراج: أوليفييه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية
د. فهد الجاسر، د. نائلة المزیدي، د. حصة الكندرى

الإشراف والتحرير: صفاء كنج
رسوم وتصميم وإخراج:
شركة تطبيقات إبداعية
info@creativeapps.com



تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.



فهرس المحتويات

مقدمة

النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟
- يوم في حياة وليد: التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- مفاهيم خاطئة حول السكري
- ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أصيب طفل بهبوط في السكري؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أصيب طفل بارتفاع سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن السكري والتمارين الرياضية؟
- ماذا عن الأنشطة الإضافية؟

النوع الثاني من السكري:

- ما هو النوع الثاني من السكري؟
- ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟
- لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصايبين به؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيّاً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحيّاً، تدرّكوا!!
- حافظوا على صحتكم، اتبعوا حسكم السليم

ملحق:

- خطة التحكم بالسكري والعناية به
- إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة
- أنشطة مدرسية لشرح السكري للأطفال
- مراجع الكترونية كمراجع

مقدمة

سترشدكم كتيبات معلومات عن السكري في المدرسة (Kidz - KiDS) إلى كيفية توفير بيئة أفضل في المدرسة لأطفال السكري. تشكل مجموعة "Kidz" أداة توعوية تتضمن معلومات معدّة لتعريف المعلّمين والأطفال بالسكري. ينبغي التعامل مع هذه الكتيبات بوصفها مرجعاً للمعلومات **ولا يفترض أن تشكل بدليلاً للتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.**

الهدف من هذه الكتيبات

زيادة الوعي بالسكري
في المدرسة

تحسين حياة أطفال السكري في المدرسة
ومكافحة التمييز بحقهم

مساعدة المعلّمين في شرح موضوع
السكري وضرورة اتباع أسلوب حياة
صحي

لماذا الدائرة الزرقاء؟

صممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداءً للتوحيد
الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار
الأمم المتعددة حول السكري. اللون الأزرق يمثل
السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتعددة.

ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعامل مع النوع الأول من السكري









ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماماً. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادرٍ على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



مفاهيم خاطئة حول السكري

اختبار سريع: صحي أم خطأ

صحي أم خطأ:

أطفال السكري يجب أن لا يمارسوا الأنشطة الرياضية

خطأ: الأنشطة الرياضية مهمة لجميع الأطفال، سواء كان لديهم السكري أم لا. لممارسة الرياضة الكثير من الفوائد فهي تحافظ على صحة الأطفال وعلى لياقتهم البدنية، وتساعدهم أيضاً على أن يوازنوا مستوى السكر في الدم.

صحي أم خطأ:

تناول الكثير من السكر يسبب السكري

خطأ: عندما يحدث النوع الأول من السكري لدى الطفل فذلك لأن جسمه لم يعد قادرًا على إنتاج الإنسولين. ليس لذلك أي علاقة بتناول الكثير من السكر. عندما يحدث النوع الثاني من السكري لدى الطفل يمكن أن تكون هنالك علاقة، لأن تناول الكثير من السكر (أو الأطعمة التي تحتوي على السكر، مثل السكاكر والحلوى أو المشروبات الغازية) يمكن أن يسبب زيادة الوزن وزيادة الوزن يمكن أن تؤدي للإصابة بالنوع الثاني من السكري.

صحي أم خطأ:

أطفال السكري لا يمكنهم تناول الحلويات بتاتاً

خطأ: أطفال السكري يمكنهم تناول الحلويات - كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن- مثل أي شخص آخر. يجب أن لا يأكل من لديه السكري الكثير من الحلويات لأنها يمكن أن تضر الأسنان ولأنها لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

صحي أم خطأ:

يمكن أن تنتقل عدو السكري من شخص آخر

خطأ: السكري ليس مُعدياً، ولا يمكن أن تصاب به من شخص آخر لديه المرض.

ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟



يجب أن يأكل خداه في الوقت المناسب وأن يكون لديه الوقت الكافي للانتهاء من الوجبة

الطفل الذي لديه النوع الأول من السكري...

يجب أن يقوم بفحص سكر الدم بانتظام

يمكنه أن يشارك في كل نماريه التربية البدنية والأنشطة الإضافية (بما في ذلك الرحلات والمطاعم والزيارات، الخ)

يجب أن تكون لديه القدرة والقدرة المطلقة لشرب الماء والذهاب إلى دورة المياه

قد يحدث لديه انخفاض في سكر الدم أو هبوط في السكر، وهذا يتطلب المعالجة

يمكنه أن يحتاج لتناول وجبات خفيفة في خبر الأوقات المحددة للوجبات

يحتاج لأن يحقن الإنسولين في مكان آمن وفي أوقات محددة

ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟

انخفاض أو هبوط السكر

الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى هبوط سكر الدم:

- الكثير من الإنسولين
- تناول القليل من الكربوهيدرات
- تمارين أو أنشطة بدنية غير مخطط لها
- عدم تناول أو تأخير الوجبات الرئيسية أو الخفيفة

الأعراض



ماذا أفعل في حال أصيب طفل بهبوط في السكر؟

كيف أنتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم

عندما يحدث هبوط السكر فهو المهم جداً أن تتصدق بسرعة:

اطلب من الطفل أن يقيس مستوى السكر في الدم إذا كان لديه جهاز القياس

احرص على جعل الطفل يتناول كربوهيدرات سريعة المفعول
(انظر الصفحة التالية)

استمع للطفل، لا تتجاهل احتياجاته أو مخاوف أصدقائه

أتبع ذلك بوجبة خفيفة أو رئيسية إذا كان قد حان وقتها

انتبه لمدى وعي الطفل. إذا فقد الطفل وعيه، اتجه فوراً إلى مركز طبي واتصل بالأهل.

احرص علىبقاء الطفل تحت الإشراف خلال هبوط السكر وإلى أن يتعافي.

قم بفحص سكر الدم مجدداً بعد 15 دقيقة.

ماذا أفعل في حال أصيب طفل بهبوط في السكر؟

كيف أنتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم



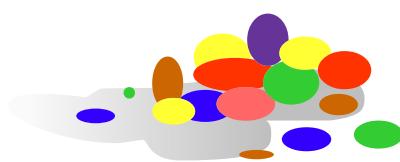
عسل
(ملعقة كبيرة)



عصير فانيلية
(150-200 مل)



أقراص الجلوکوز/السكر
(4-5)



أقراص جلي
(4-5)



مشروب حلو
(75-100 مل)

اطلب من الطفل أن يعيّد فحص سكر الدم بعد 10-15 دقيقة، إذا كان ما يزال منخفضاً، كرر العلاج.

ابعث بملحوظة للأهل لإخبارهم بأن طفلكم كان لديه هبوط في السكر في المدرسة.

ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟

ارتفاع سكر الدم أو ارتفاع السكر

الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم:

قلة الإنسولين في الجسم

تناول الكثير جداً من الكربوهيدرات
إجهاد بسبب المرض

(مثل الرشح أو الإنفلونزا)

أنواع أخرى من الإجهاد/التوتر والقلق
(مثل الخلافات العائلية أو
الامتحانات)

الأعراض



الم في البطن



شدّة الانفعال



التبول المتكرر



ماذا أفعل في حال أصيَّبْ طفل بارتفاع سكر الدم؟

كيف أتعامل مع ارتفاع سكر الدم

ماذا أفعل إذا أصيَّبْ طفل بارتفاع في سكر الدم؟

يجب أن يتم توجيه الطفل الذي لديه ارتفاع في
سكر الدم لأن يفعل التالي:

شرب الكثير من الماء، للحفاظ على المستوى الطبيعي
للسوائل في الجسم

فحص مستوى السكر في الدم، وتكرار الفحص بعد ساعتين
إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً (15 مليمول/ليتر-
270 مليجرام/دسيليتر) يجب إبلاغ ممرض/ممرضة المدرسة أو
الاتصال بأهل الطفل لكي يتصلوا بالطبيب المشرف على علاجه.

انتباه

عندما يتكرر ارتفاع مستوى سكر الدم لعدة أيام، من الضروري
إبلاغ الأهل وممرض/ممرضة المدرسة.

ماذا أحتاجُ أن أعرفَ عن السكري والتمارين الرياضية؟

الرياضة عنصر رئيسي في التحكم بالسكري.

يمكن للطفل الذي لديه السكري أن يشارك بصورة كاملة في جميع الأنشطة الرياضية المتوفرة في المدرسة، من خلال الانتباه لبعض الأمور.

جميع طلبة السكري يحتاجون إلى "عدة أو حقيبة هبوط السكر".

تؤثر مدة وشدة التمارين على مستوى الجلوكوز في الدم. لتجنب نوبات هبوط السكر، قد يحتاج الطفل الذي لديه السكري أن يتناول

وجبة خفيفة إضافية قبل وأثناء وبعد التمارين.

إذا كان لدى الطفل أعراض هبوط السكر، أو كان سيشارك في نشاط بدني يستمر لأكثر من 40 دقيقة،

يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل التمارين.



ماذا عن الأنشطة الإضافية؟



يمكنني المشاركة في جميع الأنشطة الإضافية بعد المدرسة. على المعلم أن يخبر أهلي بأسرع وقت ويدعوهم للمشاركة في مرحلة التخطيط للنشاط خاصة إذا كان يشمل النوم خارج البيت.

سوق أحضره تعلي:

المبيت خارج البيت يعني أنني
أحتاج لأن أحقن الإنسولين بنفسي
أو أن يتم ترتيب ذلك مع أهلي.

- حقيبة السكري مع جهاز قياس السكر، إنسولين وطعاماً يحتوي على السكر.
- وجبة خفيفة تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، أو مشروباً يحتوي على السكر لعلاج هبوط السكر.
- وجبات خفيفة إضافية في حال تأخر الغداء أو عند القيام بأنشطة وتمارين أكثر من العادة.
- زجاجة ماء.

ما هو النوع الثاني من السكري؟

يحدث النوع الثاني من السكري عندما

لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنسولين تتيح له القيام بوظائفه، أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين. تعرف هذه الحالة باسم مقاومة الإنسولين. في حال حدوث ذلك، لا يعود الجسم قادراً على التحكم بكمية السكر في الدم.

يتم تشخيص النوع الثاني من السكري لدى الأطفال في عدد متزايد من الدول. في الولايات المتحدة على سبيل المثال، يتم تشخيص حالة من كل ثلاثة حالات جديدة من النوع الثاني من السكري لدى شباب تحت عمر 18 سنة.



الأعراض:

خلافاً للنوع الأول من السكري، غالباً ما تكون أعراض النوع الثاني من السكري خفيفة أو لا يشعر بها المريض، مما يجعل الكشف عن هذا المرض أمراً صعباً.

الأعراض الشائعة للنوع الثاني من السكري هي بصورة عامة:



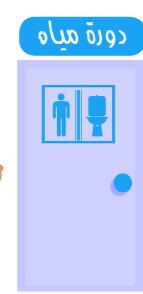
فقدان الوزن



عطش شديد



تبول متكرر



تعب وإرهاق

ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟



يملئه أنه يحتاج لفدهمه
سلك الدم بانتظام

الطفل الذي لديه النوع
الثاني من السكري...

يجب أن يأكل طعاماً صحيحاً...

يجب أن تكون لديه القدرة
والحريمة المطلقة لشرب الماء
والذهاب إلى دورة المياه

يحتاج ممارسة النشاط
البدني بصورة منتظمة

قد يحتاج لتناول الإنسولين
أو أدوية أخرى



لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟



تلف شبکية العین

لا أستطيع
أه أرى ...

لأن السكري يمكن أن
يؤدي إلى:

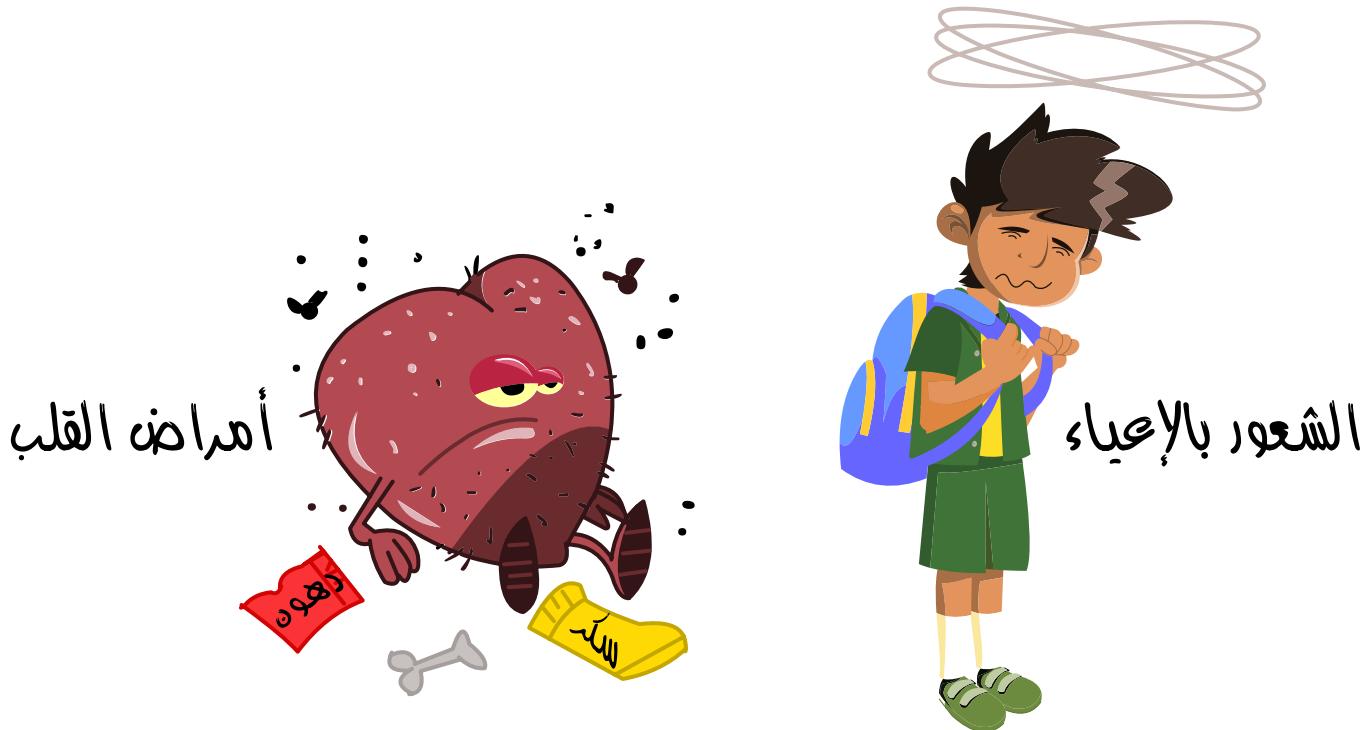
مشاكل في القدم



مرض الكلى



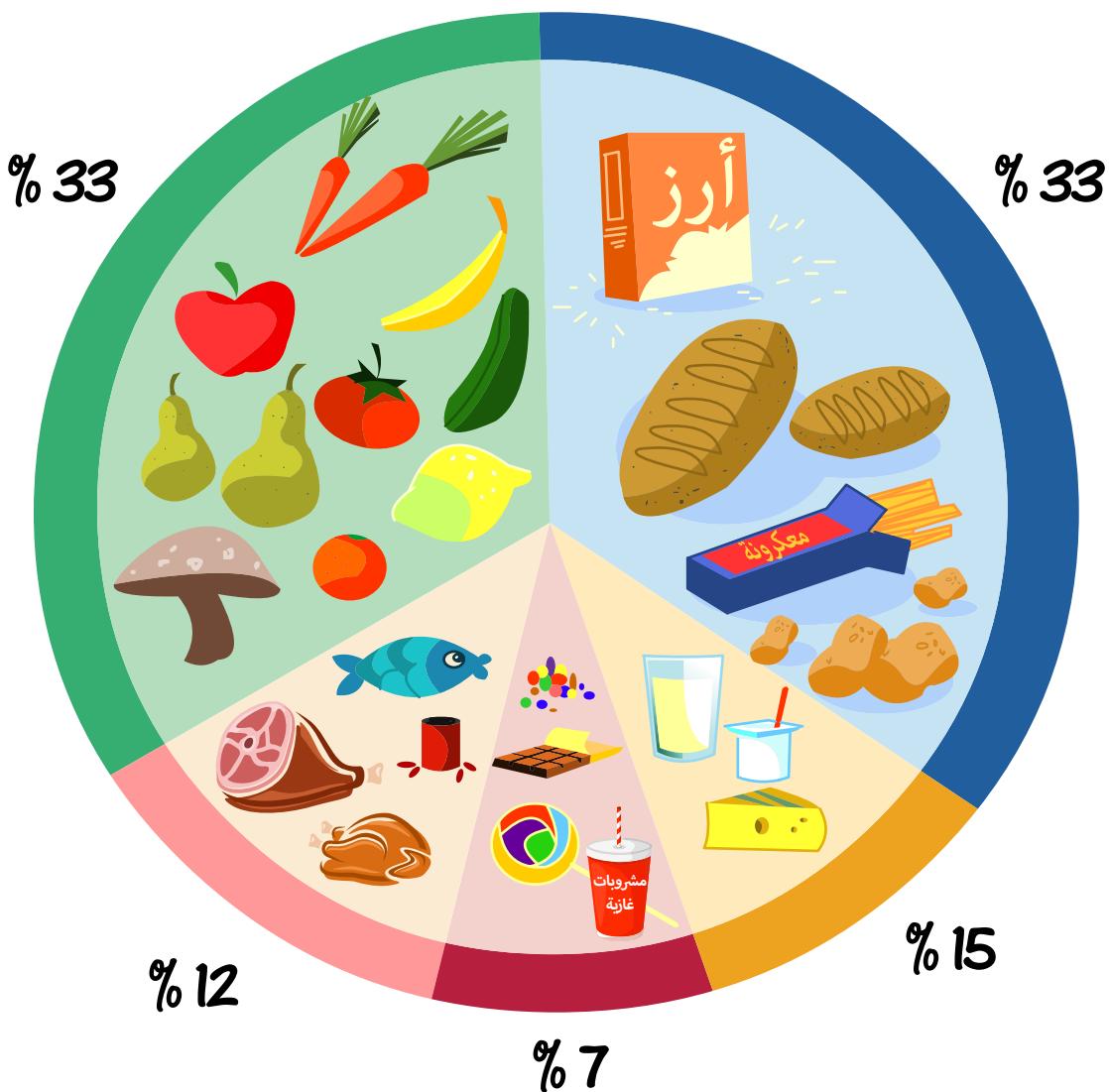
لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟



كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟

تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للمحافظة على نوازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نهاية للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية:

 - جعلها جزءاً من برنامجك اليومي
 - قلل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
 - اذهب إلى المدرسة سيراً
 - استعمل السلالم بدلاً من المصعد
 - تعلم استخدام لوح التزلق والعجلة أو جرب أن تجري بدلاً من ركوب السيارة
 - رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أغلق التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك



حافظوا على صحتكم: اتبعوا حسكم السليم

تللي عه كل ما هو خير صحي



التخفيف من تناول الأطعمة غير الصحية
يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري

التمارين الرياضية تحافظ
على صحة القلب



الملحق الأول

خطة التحكم بالسكري والعناية به

نستكمل من قبل الأهل أو أولياء الأمور

اسم الطفل/الطفلة

تاريخ الميلاد

اسم الأم

اسم الأب

عمر الطفل عندما

تم تشخيص السكري

أرقام الهاتف للانصهار عند المضروبة:

(أدخل أرقام الهاتف بالترتيب حسب الأولوية وحدد إذا كانت لأحد الوالدين، لصديق، أو لطبيب أو ممرض يتابع الطفل، وإذا كان الرقم في المنزل أو العمل أو جوال. حدد كذلك إذا كان لكل شخص سلطة قانونية في الحالات الطارئة).

رقم الهاتف	الاسم	الصلة	العلاقة	المكان	العنوان
.....
.....
.....

طبيب مركز الرعاية الأولية:

الاسم الهاتف

مشرفون صحبيون آخرون:

الاسم الهاتف

الاسم الهاتف

فحص مستوى السكر

مواعيد فحص سكر الدم الاعتيادية:

الظهر

الصباح

الليل

بعد الظهر

غيرها:

غيرها:

هل لدى الطفل مكان خاص لفحص السكر (غرفة الصف، مكتب الإدارية، الخ.)؟

النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم: بين و

نوبات هبوط السكر

في حال كان مستوى السكر أقل من ، يرجى القيام بالتالي:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان أقل من: (هاتف:)

الأعراض/الدلائل الشائعة لهبوط سكر الدم:



نوبات ارتفاع السكر

في حال كان مستوى السكر أعلى من ، يرجى القيام بالتالي:

عند أي مستوى من السكر يجب فحص الكيتونات:

(هاتف:) اتصل بأولياء الأمور في حال كان مستوى السكر أعلى من: **الأعراض/الدلائل الشائعة لارتفاع سكر الدم:**

إنسولين:

لا نعم هل يحتاج الطفل لأخذ جرعات إنسولين يومياً في المدرسة؟

في حال كان الطفل يحتاج لأنخذ الإنسولين في أي وقت آخر، يرجى تحديد الوقت، والكمية وحالات إعطاء الإنسولين:

الطعام

لا نعم هل سيشارك الطفل في تناول وجبات الإفطار و/ أو الفداء المدرسية؟

لا نعم في حال كان الطفل سيشارك في هذه الوجبات، هل هناك حاجة لإدخال أي تغيير على الوجبات المقدمة في المدرسة؟

التمارين الرياضية

ما هي التمارين والألعاب الرياضية المفضلة لدى طفلك؟

لا

نعم

يرجى وضع علامة  في المربع الذي يناسب الدور الذي يقوم به طفلك:

العناية الذاتية

الأهل يقومون بذلك	بمساعدة الأهل	يقوم به تحت الإشراف	يقوم بذلك بنفسه	
				وذر الإصبع
				وضع الشريدة في جهاز الفحص
				قراءة النتيجة
				تسجيل النتيجة
				تعديل الأطعمة وفقاً للنتيجة
				تعديل الإنسولين وفقاً لنتيجة الفحص
				معرفة أي الأطعمة يتوجب تجنبها
				اختيار كمية ونوعية الطعام
				المساعدة في التخطيط للوجبات
				اختيار موضع حقن الإنسولين
				التحضير لحقن الإنسولين واختيار المكان
				تحديد جرعة الإنسولين
				حقن الإنسولين
				فحص الكيتونات

الحفلان والأطعمة والوجبات الخاصة:

لا

نعم

هل ترغب أن يتم الاتصال بك قبل أي مناسبة أو نشاط في المدرسة؟

إرشادات إضافية للمدرسة

الحالات الطارئة

ما هي الحالات الطارئة لطفلك؟

ما الإجراءات الواجب على المدرسة اتخاذها في حالات الطوارئ؟

متطلبات أخرى

مقتبس من توصيات إدارة مرض السكري
لأطفال المدارس- وزارة الصحة في فيرمونت

إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة (لإدارة المدرسة)

- الإدراة الجيدة للسكري في المدرسة تتطلب أن يتعاون الطفل والأهل وفريق الرعاية الصحية والمدرسة كفريق واحد.
- نصائح لوضع برنامج إدارة فعال ل الأطفال السكري في المدرسة.
- التخطيط للتواصل مع الأهل والطبيب المشرف على علاج الطالب، والاتفاق على إجراءات الطوارئ وقائمة أرقام الهواتف المطلوبة.
- ينبغي تطوير السياسات والإجراءات المتعلقة بأخذ الأدوية والتعامل مع الأجهزة مثل جهاز فحص السكري والمضادات.
- ينبغي الاتفاق على الإجراءات المحددة التي يقوم بها موظفو المدرسة في إطار برنامج التحكم بالسكري.
- الاتفاق على خطة عمل محددة للتعامل مع حالات ارتفاع سكر الدم أو هبوط سكر الدم، بما في ذلك توفير الأطعمة المناسبة للعلاج والأدوية.
- الاحتفاظ بقائمة الأدوية التي ينبغي على الطالب تناولها، مع تحديد الأدوية التي يتوجب تناولها خلال ساعات الدوام المدرسي.
- ينبغي أخذ الإرشادات التالية بعين الاعتبار عند التعامل مع أطفال السكري في المدرسة. يتضمن الروتين اليومي لطفل السكري فحص مستوى السكر في الدم يومياً وتحديد أوقات لتناول الطعام وحقن الإنسولين وممارسة الأنشطة. لذلك، ينبغي السماح لأطفال السكري القيام بالاتي:
- فحص مستوى السكر في الدم
- علاج هبوط سكر الدم بتناول الأطعمة الغنية بالسكري في الحالات الطارئة
- حقن الإنسولين عند الحاجة
- تناول وجبات خفيفة عند الحاجة
- تناول وجبة الفداء في موعد ملائم وإعطاء الطالب ما يكفي من الوقت لإنتهاء الوجبة
- الحرية المطلقة لشرب الماء واستخدام دورة المياه
- المشاركة بجميع حصص الأنشطة البدنية (الدورة الرياضية) وغيرها من الأنشطة غير الصافية بما في ذلك الرحلات الميدانية

بالإضافة إلى:

- يتم الاتفاق على مدى قدرة الطالب على المشاركة في العناية بالسكري بين إدارة المدرسة، والأهل/ولي الأمر، وفريق الرعاية الصحية، حسب الضرورة.
- تختلف أعمار الأطفال القادرين على القيام بمتطلبات العناية الذاتية من فرد إلى آخر، وينبغي احترام قدرات الطفل واستعداده للقيام بالعناية الذاتية.

من يفعل ماذا؟

الأهل /
ولي الأمر:

- توفير المعدات والأدوية اللازمة لتقديم خدمات الرعاية الصحية للطالب.
- تزويد المدرسة بأسماء وأرقام الاتصال في حالات الطوارئ لمعالجة أي حالة طارئة.
- توفير معلومات حول مواعيد تناول الطالب للوجبات الرئيسية والخفيفة.
- إعلام المدرسة دوماً في حال إجراء أي تغييرات على خطة الرعاية.

موظف
المدرسة :

- ترتيب لقاء مع الأهل/ولي الأمر في بداية العام الدراسي لاستكمال خطة التحكم بالسكري.
- التواصل مع الأهل لمعرفة روتين الطفل الذي لديه السكري.
- التأكد من وجود أرقام الاتصال للأهل/أولياء الأمور.
- تحديد الوقت الذي ينبغي فيه الاتصال بالأهل/أولياء الأمور.
- دعم طفل السكري في المدرسة.
- السماح للطفل بفحص مستوى السكر في الدم داخل المدرسة في أوقات محددة.
- توفير مكان آمن للطفل لحقن الإنسولين.
- التعرّف على علامات وأعراض هبوط وارتفاع السكر في الدم.
- تعلم كيفية التأقلم مع الطفل الذي يعاني من هبوط أو ارتفاع السكر في الدم.
- خمان مراقبة الطفل الذي يعاني من هبوط السكر في الدم وعدم تركه وحده.
- السماح للطالب بشرب الماء واستخدام دورة المياه حسب الحاجة.

الطالب :

- إعلام المدرس عند التعرض لهبوط سكر الدم إذا أمكن ذلك.
- إفصاح الطالب عن حالته عند شعوره بالإعياء.
- القيام بفحص مستوى السكر في الدم وأخذ حقن الإنسولين إذا أمكن ذلك وفقاً لخطة الإدارة.
- إحضار لوازم علاج السكري إلى المدرسة.
- حمل كربوهيدرات سريعة المفعول في حال التعرض لهبوط سكر الدم.



أنشطة مدرسية لشرح السكري للأطفال ألعاب

ألعاب مع صور (على سبيل المثال: إعادة تركيب لوحات "يوم في حياة وليد: التعايش مع النوع الأول من السكري" باستخدام قطع على شكل أحجية بازل)

ألعاب إلكترونية تفاعلية: http://t1dstars.com/web/fun_and_games

شريط فيديو قصير: <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html>
يتبعه عرض بصري واختبار قصير

قصص كرتون مصورة:
<http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764>

موقع إلكترونية كمراجع

- <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](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

موقع تم الرجوع إليها لدى إعداد خطة التحكم بالسكري في المدرسة من أجل كتيبات كيدز:

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

معلومات عن السكري كتيب عائلة طفل السكري



كتيّبات عن السكري
في المدرسة



عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الدستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تسانى، دانييل تشينيتشى، ستيفن أ. غرين، آغ尼斯 ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسوّق النشر: ديفيد تسانى، دانييل تشينيتشى (kids@idf.org)

الرسم: فريديريك ثونار (تونو)
الإخراج: أوليفييه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية
د. فهد الجاسر، د. نائلة المزیدي، د. حصة الكندري

الإشراف والتحرير: صفاء كنج
رسوم وتصميم وإخراج:
شركة تطبيقات إبداعية
info@creativeapps.com



تدعم جمعية السكر الكويتية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.



فهرس المحتويات

مقدمة

النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟
- يوم في حياة وليد: التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- مفاهيم خاطئة حول السكري
- ماذا علينا كأهل أن نخبر المدرسين وطاقم المدرسة؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيب طفلي بهبوط في سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيب طفلي بارتفاع في سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن السكري والتمارين الرياضية؟
- ماذا عن الأنشطة الإضافية؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيّاً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحيّاً، تدرّكوا!

ملحق:

- خطة التدكم بالسكري والعناية به
- إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة
- مواقع إلكترونية كمراجع

مقدمة

يتعلم الأطفال في مدرسة ابنكم/أبنائكم، عن السكري. تم إعداد هذا الكتيب التوعوي لكم بوصفكم أهل أو أولياء أمور طفل لديه النوع الأول من السكري. ينبغي التعامل مع هذا الكتيب بوصفه مرجعاً للمعلومات ولا يفترض أن يشكل بديلاً لتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.

الهدف من هذه الكتبيات

مساعدتكم في
المشاركة مع طاقم
المدرسة في الإدارة اليومية
للسكري لدى طفلكم

تقديم إرشادات لكم حول التحكم بالسكري
في المدرسة

توفير خطة إدارة مقترحة لمساعدتكم
ومساعدة المعلم في توفير العناية
الأمثل بطفلكم وتلبية
احتياجاته.

لماذا الدائرة الزرقاء؟

صممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداء لتوحيد
الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار
الأمم المتعددة حول السكري. اللون الأزرق يمثل
السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتعددة.

ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعامل مع النوع الأول من السكري









ما هو النوع الأول من السكري؟



يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماماً. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادرٍ على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.

مفاهيم خاطئة حول السكري

اختبار سريع: صحي أم خطأ

صحي أم خطأ:

أطفال السكري يجب أن لا يمارسوا الأنشطة الرياضية

خطأ: الأنشطة الرياضية مهمة لجميع الأطفال، سواء كان لديهم السكري أم لا. لممارسة الرياضة الكثير من الفوائد فهي تحافظ على صحة الأطفال وعلى لياقتهم البدنية، وتساعدهم أيضاً على أن يوازنوا مستوى السكر في الدم.

صحي أم خطأ:

تناول الكثير من السكر يسبب السكري

خطأ: عندما يحدث النوع الأول من السكري لدى الطفل فذلك لأن جسمه لم يعد قادرًا على إنتاج الإنسولين. ليس لذلك أي علاقة بتناول الكثير من السكر. عندما يحدث النوع الثاني من السكري لدى الطفل يمكن أن تكون هنالك علاقة، لأن تناول الكثير من السكر (أو الأطعمة التي تحتوي على السكر، مثل السكاكر والحلوى أو المشروبات الغازية) يمكن أن يسبب زيادة الوزن وزيادة الوزن يمكن أن تؤدي للإصابة بالنوع الثاني من السكري.

صحي أم خطأ:

أطفال السكري لا يمكنهم تناول الحلويات بتاتاً

خطأ: أطفال السكري يمكنهم تناول الحلويات - كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن- مثل أي شخص آخر. يجب أن لا يأكل من لديه السكري الكثير من الحلويات لأنها يمكن أن تضر الأسنان ولأنها لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

صحي أم خطأ:

يمكن أن تنتقل عدو السكري من شخص آخر

خطأ: السكري ليس مُعدياً، ولا يمكن أن تصاب به من شخص آخر لديه المرض.

ماذا علينا كأهل أن نخبر المدرسين وطاقم المدرسة؟

...يجب أن يأكل خداه في الوقت المناسب وأن يكون لديه الوقت الكافي للانتهاء منه الوجبة

الطفل الذي لديه النوع الأول من السكري....

...يجب أن يقوم بفحص سكر الدم بانتظام

يمكنه أن يشارك في كل تمارين التربية البدنية والأنشطة الإضافية (بما في ذلك الرحلان والمخيمات والزيارات، الخ)

...يجب أن تكون لديه القدرة والقدرة المطلقة لشرب الماء والذهاب إلى دورة المياه

قد يحدث لديه انخفاض في سكر الدم أو هبوط في السكر، وهذا يتطلب المعالجة

يمكنه أن يحتاج لتناول وجبات خفيفة في خبر الأوقات المحددة للوجبات

يحتاج لأن يتحقق الإنسولين في مكان آمن وفي أوقات محددة



ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟

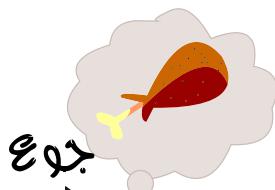
انخفاض أو هبوط السكر

الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى هبوط سكر الدم:

- الكثير من الإنسولين
- تناول القليل من الكربوهيدرات
- تمارين أو أنشطة بدنية غير مخطط لها
- عدم تناول أو تأخير الوجبات الرئيسية أو الخفيفة

الأعراض



جوع



قلق



دوخة/دوار



زغللة/هباية الرؤية



عرق



غموض
تعس



صداع



تسارع ضربات
القلب



رعشة



السرعة
الانفعال

ماذا أفعل في حال أصيّب طفلي بهبوط في السكر؟

كيف أنتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم

عندما يدخل هبوط الليل من المهم جداً أن تتصرف بسرعة:

اطلب من الطفل أن يقيس مستوى السكر في الدم إذا كان لديه جهاز القياس

**احرص على جعل الطفل يتناول
كريوهيدرات سريعة المفعول
(انظر الصفحة التالية)**

استمع للطفل، لا تتجاهل احتياجاته

**اتبع ذلك بوجبة خفيفة أو رئيسية إذا كان قد حان وقتها
انتبه لمدى وعي الطفل. إذا فقد الطفل وعيه، اتجه فوراً إلى
مركز طبي.**

احرص على بقاء الطفل تحت الإشراف خلال هبوط السكر وإلى أن يتعافي.

قم بفحص سكر الدم مجدداً بعد 15 دقيقة.

ماذا أفعل في حال أصيّب طفلي بهبوط في السكر؟

كيف أنتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم



عمل



عَمِيدُ فَالْجَهَةِ (مل 200-150)



أقسام الجلوؤز / السكر



أَقْرَادٌ جَلِيلٌ
(5 - 4)



مشروب حلو (مل 100-75)

اطلب من الطفل أن يعيّد فحص سكر الدم بعد 10-15 دقيقة، إذا كان ما يزال منخفضاً، كرر العلاج.

ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟

ارتفاع سكر الدم أو ارتفاع السكر

الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي
إلى ارتفاع سكر الدم:

- قلة الإنسولين في الجسم
- تناول الكثير جداً من الكربوهيدرات
- إجهاد بسبب المرض
(مثل الرشح أو الإنفلونزا)
- أنواع أخرى من الإجهاد/التوتر والقلق
(مثل الخلافات العائلية أو
الامتحانات)

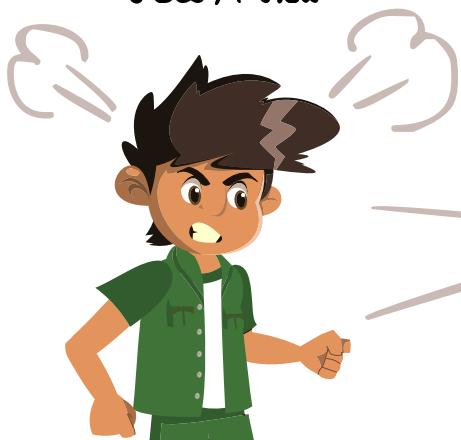
الأعراض



الم في البطن



شدة الانفعال



التبول المتكرر



دورة مياه

ماذا أفعل في حال أصيَّبْ طفلي بارتفاع في سكر الدم؟

كيف أتعامل مع ارتفاع سكر الدم

ماذا أفعل إذا أصيَّبْ طفلي بارتفاع في سكر الدم؟

يجب أن يتم توجيه الطفل الذي لديه ارتفاع في سكر الدم لأن يفعل التالي:

شرب الكثير من الماء، للحفاظ على المستوى الطبيعي للسوائل في الجسم

فحص مستوى السكر في الدم، وتكرار الفحص بعد ساعتين
إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً (15 مليمول/ليتر -
270 مليجرام/دسيليتر) يجب إبلاغ ممرض/ممرضة المدرسة أو
الاتصال بالطبيب المشرف على علاجه.

انتباه

عندما يتكرر ارتفاع مستوى سكر الدم لعدة أيام، يجب إبلاغ فريق رعاية السكري.

النوع الأول من السكري ماذا أحتاجُ أن أعرفَ عن السكري والتمارين الرياضية؟

كتيب عائلة طفل السكري

الرياضة عنصر رئيسي في التحكم بالسكري.

يمكن للطفل الذي لديه السكري أن يشارك بصورة كاملة في جميع الأنشطة الرياضية المتوفرة في المدرسة، من خلال الانتباه لبعض الأمور.

تؤثر مدة وشدة التمارين على مستوى الجلوكوز في الدم. لتجنب نوبات هبوط السكر، قد يحتاج الطفل الذي لديه السكري أن يتناول

وجبة خفيفة إضافية قبل وأثناء وبعد التمارين.

جميع طلبة السكري يحتاجون إلى
"عدة أو حقيبة هبوط السكر".

إذا كان لدى الطفل أعراض هبوط السكر، أو كان سيشارك في نشاط بدني يستمر لأكثر من 40 دقيقة،

يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل التمارين.



ماذا عن الأنشطة الإضافية؟



يمكنني المشاركة في جميع الأنشطة الإضافية بعد المدرسة. على المعلم أن يخبر أهلي بأسرع وقت ويدعوهم للمشاركة في مرحلة التخطيط للنشاط خاصة إذا كان يشمل النوم خارج البيت.

سوق أحضره تعلي:

المبيت خارج البيت يعني أنني
أحتاج لأن أحقن الإنسولين بنفسي
أو أن يتم ترتيب ذلك مع أهلي.

- حقيبة السكري مع جهاز قياس السكر، إنسولين وطعاماً يحتوي على السكر.
- وجبة خفيفة تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، أو مشروباً يحتوي على السكر لعلاج هبوط السكر.
- وجبات خفيفة إضافية في حال تأخر الغداء أو عند القيام بأنشطة وتمارين أكثر من العادة.
- زجاجة ماء.

لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟

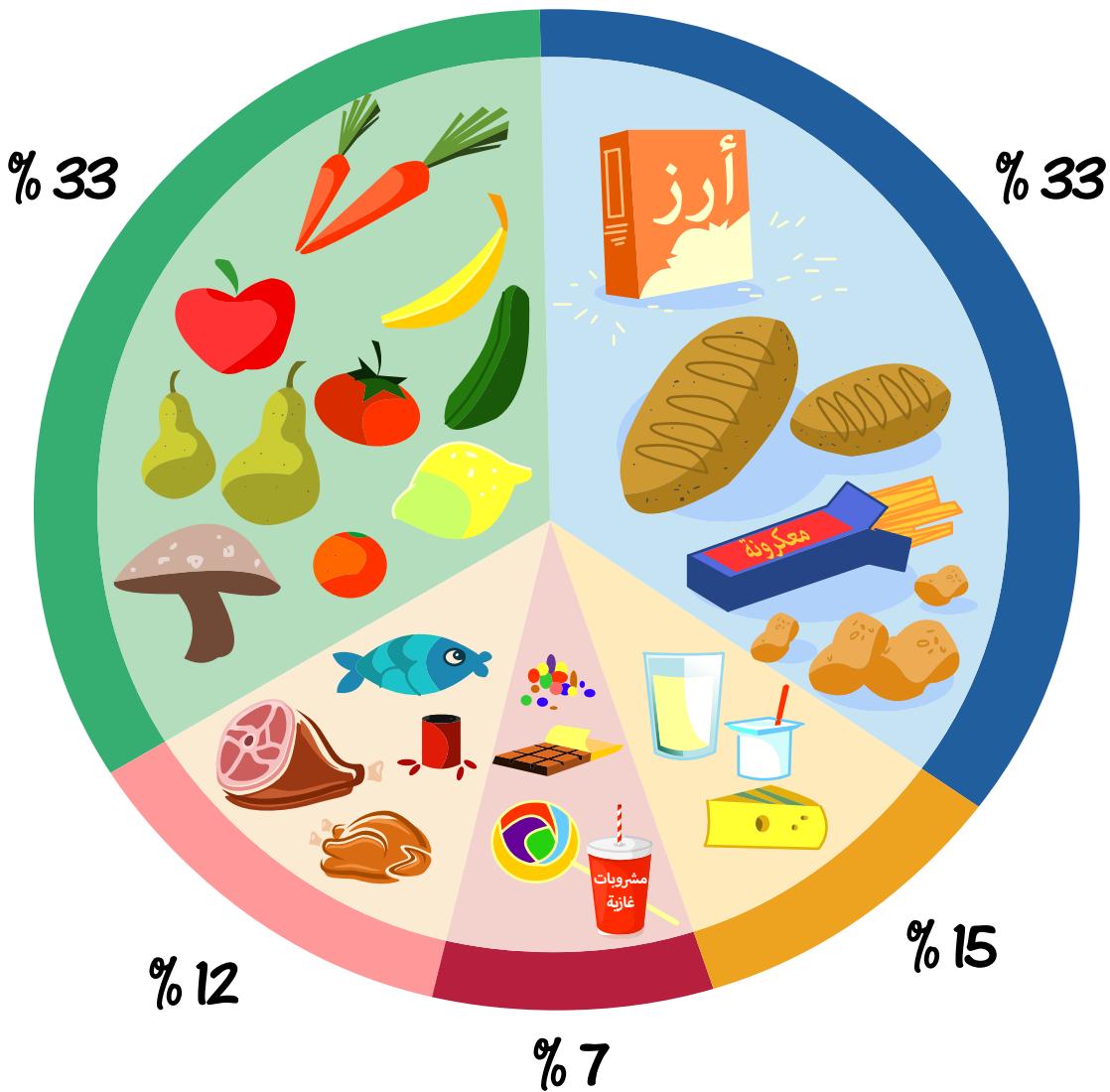


كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

كتيب عائلة مفهـل السكري

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصدي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للمحافظة على ثوازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نهاية للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية:
 - اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
 - قلل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
 - اذهب إلى المدرسة سيراً
 - استعمل السلالم بدلاً من المصعد
 - تعلم استخدام لوح التزلق والعجلة أو جرب أن تجري بدلاً من ركوب السيارة
 - رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أغلق التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

الملحق الأول

خطة التحكم بالسكري والعناية به

نستكمل من قبل الأهل أو أولياء الأمور

كتاب بعنوان طفل السكري

اسم الطفل/الطفلة
تاريخ الميلاد
اسم الأم
اسم الأب
عمر الطفل عندما
تم تشخيص السكري

أرقام الهاتف للانصات عند المضروبة:

(أدخل أرقام الهاتف بالترتيب حسب الأولوية وحدد إذا كانت لأحد الوالدين، لصديق، أو لطبيب أو ممرض يتابع الطفل، وإذا كان الرقم في المنزل أو العمل أو جوال. حدد كذلك إذا كان لكل شخص سلطة قانونية في الحالات الطارئة).

رقم الهاتف	الاسم	السلطة	المكان	العلاقة
.....
.....
.....

طبيب مركز الرعاية الأولية:

الاسم الهاتف

مشرفون صحبيون آخرون:

الاسم الهاتف

الاسم الهاتف

فحص مستوى السكر

مواعيد فحص سكر الدم الاعتيادية:

الظهر

الصباح

الليل

بعد الظهر

غيرها:

غيرها:

هل لدى الطفل مكان خاص لفحص السكر (غرفة الصف، مكتب الإدارية، الخ.)؟

النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم: بين و

نوبات هبوط السكر

في حال كان مستوى السكر أقل من ، يرجى القيام بالتالي:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان أقل من: (هاتف:)

الأعراض/الدلائل الشائعة لهبوط سكر الدم:

نوبات ارتفاع السكر

في حال كان مستوى السكر أعلى من ، يرجى القيام بالتالي:

عند أي مستوى من السكر يجب فحص الكيتونات:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان مستوى السكر أعلى من:

الأعراض/الدلائل الشائعة لارتفاع سكر الدم:

إنسولين:

هل يحتاج الطفل لأخذ جرعات إنسولين يومياً في المدرسة؟ **نعم** لا

في حال كان الطفل يحتاج لأخذ الإنسولين في أي وقت آخر، يرجى تحديد الوقت، والكمية وحالات إعطاء الإنسولين:

الطعام

هل سيشارك الطفل في تناول وجبات الإفطار و/ أو الفداء المدرسية؟

في حال كان الطفل سيشارك في هذه الوجبات، هل هناك حاجة لإدخال أي تغيير على الوجبات

المقدمة في المدرسة؟

التمارين الرياضية

ما هي التمارين والألعاب الرياضية المفضلة لدى طفلك؟

لا

نعم

يرجى وضع علامة  في المربع الذي يناسب الدور الذي يقوم به طفلك:

الأهل يقومون بذلك	بمساعدة الأهل	يقوم به تحت الإشراف	يقوم بذلك بنفسه	
				وذر الإصبع
				وضع الشريدة في جهاز الفحص
				قراءة النتيجة
				تسجيل النتيجة
				تعديل الأطعمة وفقاً للنتيجة
				تعديل الإنسولين وفقاً لنتيجة الفحص
				معرفة أي الأطعمة يتوجب تجنبها
				اختيار كمية ونوعية الطعام
				المساعدة في التخطيط للوجبات
				اختيار موضع حقن الإنسولين
				التحضير لحقن الإنسولين واختيار المكان
				تحديد جرعة الإنسولين
				حقن الإنسولين
				فحص الكيتونات

الحفلان والأطعمة والوجبات الخاصة:

لا نعم هل ترغب أن يتم الاتصال بك قبل أي مناسبة أو نشاط في المدرسة؟

إرشادات إضافية للمدرسة

الحالات الطارئة

ما هي الحالات الطارئة لطفلك؟

ما الإجراءات الواجب على المدرسة اتخاذها في حالات الطوارئ؟

متطلبات أخرى

مقتبس من توصيات إدارة مرض السكري
لأطفال المدارس- وزارة الصحة في فيرمونت

إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة (لإدارة المدرسة)

- الإدراة الجيدة للسكري في المدرسة تتطلب أن يتعاون الطفل والأهل وفريق الرعاية الصحية والمدرسة كفريق واحد.
- نصائح لوضع برنامج إدارة فعال ل الأطفال السكري في المدرسة.
- التخطيط للتواصل مع الأهل والطبيب المشرف على علاج الطالب، والاتفاق على إجراءات الطوارئ وقائمة أرقام الهواتف المطلوبة.
- ينبغي تطوير السياسات والإجراءات المتعلقة بأخذ الأدوية والتعامل مع الأجهزة مثل جهاز فحص السكري والمضادات.
- ينبغي الاتفاق على الإجراءات المحددة التي يقوم بها موظفو المدرسة في إطار برنامج التحكم بالسكري.
- الاتفاق على خطة عمل محددة للتعامل مع حالات ارتفاع سكر الدم أو هبوط سكر الدم، بما في ذلك توفير الأطعمة المناسبة للعلاج والأدوية.
- الاحتفاظ بقائمة الأدوية التي ينبغي على الطالب تناولها، مع تحديد الأدوية التي يتوجب تناولها خلال ساعات الدوام المدرسي.
- ينبغيأخذ الإرشادات التالية بعين الاعتبار عند التعامل مع أطفال السكري في المدرسة. يتضمن الروتين اليومي لطفل السكري فحص مستوى السكر في الدم يومياً وتحديد أوقات لتناول الطعام وحقن الإنسولين وممارسة الأنشطة. لذلك، ينبغي السماح للأطفال السكري القيام بالاتي:
- فحص مستوى السكر في الدم
 - علاج هبوط سكر الدم بتناول الأطعمة الغنية بالسكري في الحالات الطارئة
 - حقن الإنسولين عند الحاجة
 - تناول وجبات خفيفة عند الحاجة
 - تناول وجبة الفداء في موعد ملائم وإعطاء الطالب ما يكفي من الوقت لإنتهاء الوجبة
 - الحرية المطلقة لشرب الماء واستخدام دورة المياه
 - المشاركة بجميع حصص الأنشطة البدنية (الدورة الرياضية) وغيرها من الأنشطة غير الصافية بما في ذلك الرحلات الميدانية
- بالإضافة إلى:**
- يتم الاتفاق على مدى قدرة الطالب على المشاركة في العناية بالسكري بين إدارة المدرسة، والأهل/ولي الأمر، وفريق الرعاية الصحية، حسب الضرورة.
 - تختلف أعمار الأطفال القادرين على القيام بمتطلبات العناية الذاتية من فرد إلى آخر، وينبغي احترام قدرات الطفل واستعداده للقيام بالعناية الذاتية.

من يفعل ماذا؟

توفير المعدات والأدوية اللازمة ل توفير خدمات الرعاية الصحية للطالب.

تزويد المدرسة بأسماء وأرقام الاتصال في حالات الطوارئ لمعالجة أي حالة طارئة.

توفير معلومات حول مواعيد تناول الطالب للوجبات الرئيسية والخفيفة.

إعلام المدرسة دوماً في حال إجراء أي تغييرات على خطة الرعاية.

الأهل /
ولي الأمر:

ترتيب لقاء مع الأهل/ولي الأمر في بداية العام الدراسي لاستكمال خطة التحكم بالسكري.

التواصل مع الأهل لمعرفة روتين الطفل الذي لديه السكري.

التأكد من وجود أرقام الاتصال للأهل/أولياء الأمور.

تحديد الوقت الذي ينبغي فيه الاتصال بالأهل/أولياء الأمور.

دعم طفل السكري في المدرسة.

السماح للطفل بفحص مستوى السكر في الدم داخل المدرسة في أوقات محددة.

توفير مكان آمن للطفل لحقن الإنسولين.

التعرف على علامات وأعراض هبوط وارتفاع السكر في الدم.

تعلم كيفية التأقلم مع الطفل الذي يعاني من هبوط أو ارتفاع السكر في الدم.

خمان مراقبة الطفل الذي يعاني من هبوط السكر في الدم وعدم تركه ودده.

السماح للطالب بشرب الماء واستخدام دورة المياه حسب الحاجة.

موظف
المدرسة:

إعلام المدرس عند التعرض لهبوط سكر الدم إذا أمكن ذلك.

إفصاح الطالب عن حالته عند شعوره بالإعياء.

القيام بفحص مستوى السكر في الدم وأخذ حقن الإنسولين إذا أمكن ذلك وفقاً لخطة الإدارية.

إحضار لوازم علاج السكري إلى المدرسة.

حمل كربوهيدرات سريعة المفعول في حال التعرض لهبوط سكر الدم.

الطالب:

موقع إلكترونية كمراجع

- <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](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

موقع تم الرجوع إليها لدى إعداد خطة التحكم بالسكري في المدرسة من أجل كتيبات كيدز:

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

معلومات عن السكري كتيب العائلة



كتيبات عن السكري
في المدرسة



عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الدستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى، ستيفن أ. غرين، آغ尼斯 ماغن، أنجي ميدلهايرست، دنيز ريس فرانكو، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسوّق النشر: ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى (kids@idf.org)

الرسم: فريديريك ثونار (تونو) الإخراج: أوليفييه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية
د. فهد الجاسر، د. نائلة المزیدي، د. حصة الكندري

الإشراف والتحرير: صفاء كنج
رسوم وتصميم وإخراج:
شركة تطبيقات إبداعية
info@creativeapps.com



International Diabetes Federation



ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

Associação de Diabetes Juvenil



رابطة السكر الكويتية
KUWAIT DIABETES SOCIETY

Canadian Diabetes Association

تدعم جمعية السكر الكويتية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES



إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواهمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و Sanofi و ISPAD ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات.

نثمّن ملاحظاتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية.

لـ ينـبـغي تـلـقـي أي أـجـرـ أو مـلـغـ مـالـي مـقـابـل اـسـتـخـادـ هـذـهـ الكـتـيـبـاتـ.

فهرس المحتويات

مقدمة

النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟
- يوم في حياة وليد: التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- ما هو النوع الثاني من السكري؟
- لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيّاً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحيّاً، تدرّكوا!
- مراجع
- مراجع إلكترونية

مقدمة

سترشدكم كتيبات معلومات عن السكري في المدرسة (Kidz - KiDS) إلى كيفية توفير بيئة أفضل في المدرسة لأطفال السكري. تشكل مجموعة "Kidz" أداة توعوية تتضمن معلومات معدّة لتعريف المعلّمين والأطفال بالسكري. ينبغي التعامل مع هذه الكتيبات بوصفها مرجعاً للمعلومات. **ولا يفترض أن تشكل بديلاً للتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.**

الهدف من هذه الكتيبات

زيادة الوعي بالسكري
في المدرسة

تحسين حياة أطفال السكري في المدرسة
ومكافحة التمييز بحقهم

مساعدة المعلّمين في شرح موضوع
السكري وضرورة اتباع أسلوب حياة
صحي

لماذا الدائرة الزرقاء؟

صممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداءً للتوحيد
الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار
الأمم المتعددة حول السكري. اللون الأزرق يمثل
السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتعددة.

ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعامل مع النوع الأول من السكري









ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماماً. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادرٍ على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



ما هو النوع الثاني من السكري؟



يحدث النوع الثاني من السكري عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنسولين تتيح له القيام بوظائفه، أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين. تعرف هذه الحالة باسم مقاومة الإنسولين. في حال حدوث ذلك، لا يعود الجسم قادراً على التحكم بكمية السكر في الدم.

يتم تشخيص النوع الثاني من السكري لدى الأطفال في عدد متزايد من الدول. في الولايات المتحدة على سبيل المثال، يتم تشخيص حالة من كل ثلاثة حالات جديدة من النوع الثاني من السكري لدى شباب تحت عمر 18 سنة.

الأعراض:

خلافاً للنوع الأول من السكري، غالباً ما تكون أعراض النوع الثاني من السكري خفيفة أو لا يشعر بها المريض، مما يجعل الكشف عن هذا المرض أمراً صعباً.

الأعراض الشائعة للنوع الثاني من السكري هي بصورة عامة:



فقدان الوزن



عطش شديد

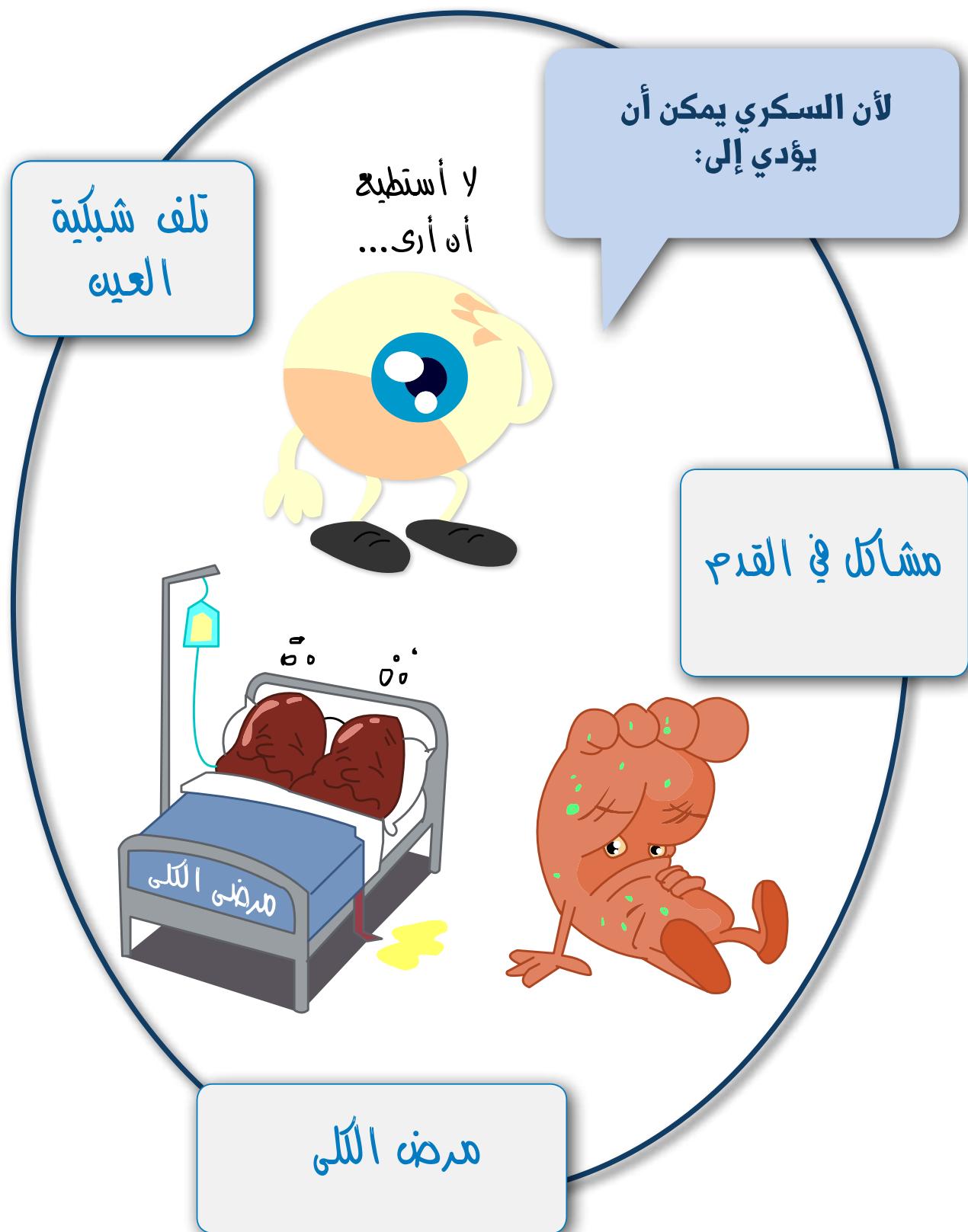


تبول متكرر



تعب وإرهاق

لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟



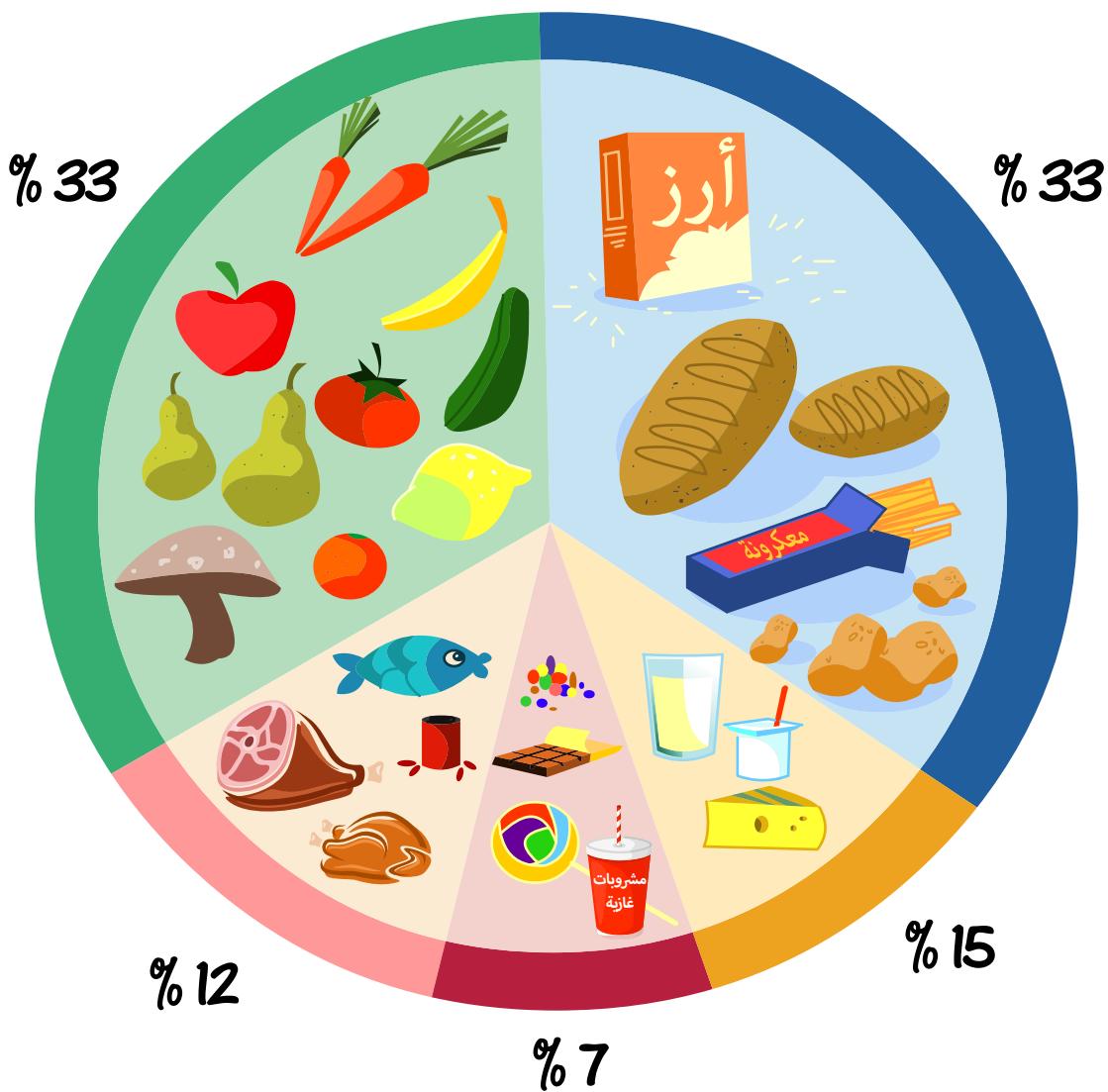
لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟



كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟

تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للمحافظة على ثوازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية:
اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلالم بدلاً من المصعد
- تعلم استخدام لوح التزلق والعجلة أو جرب أن تجري بدلاً من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أغلق التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

موقع إلكترونية كمراجع

- <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](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

معلومات عن السكري كتيب الطفل



كتيّبات عن السكري
في المدرسة



عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الدستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى، ستيفن أ. غرين، آغ尼斯 ماغن، أنجي ميدلهايرست، دنيز ريس فرانكو، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسوّق النشر: ديفيد تشانى، دانييل تشينيتشى (kids@idf.org)

الرسم: فريديريك ثونار (تونو) الإخراج: أوليفييه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية
د. فهد الجاسر، د. نائلة المزیدي، د. حصة الكندري
الإشراف والتحرير: صفاء كنج



رسوم وتصميم وإخراج:

شركة تطبيقات إبداعية

info@creativeapps.com



International
Diabetes
Federation



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
DIABETES



Associação
de Diabetes
Juvenil



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



HRIDAY
HEALTH RELATED INFORMATION
DISSEMINATION AMONGST YOUTH



رابطة السكر الكويتية
KUWAIT DIABETES SOCIETY



تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.



ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعامل مع النوع الأول من السكري



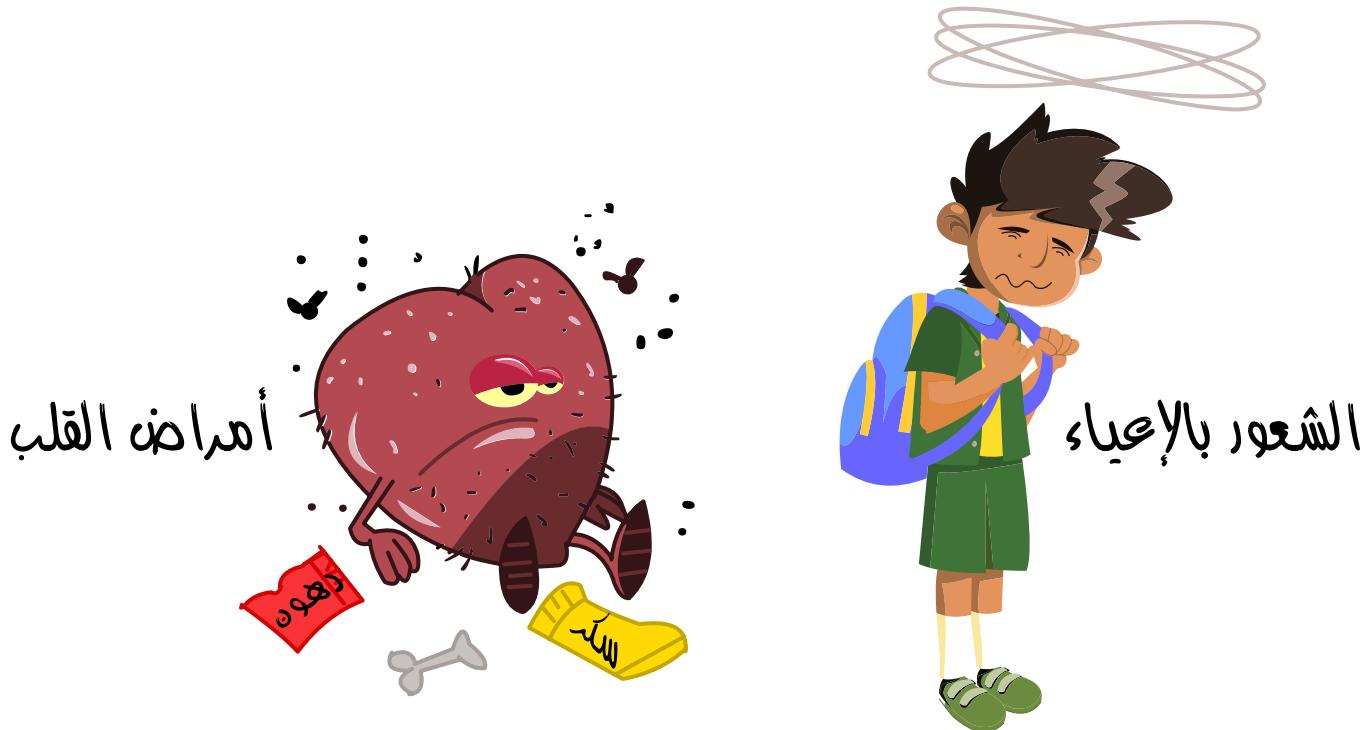






لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟

كتاب المعلم

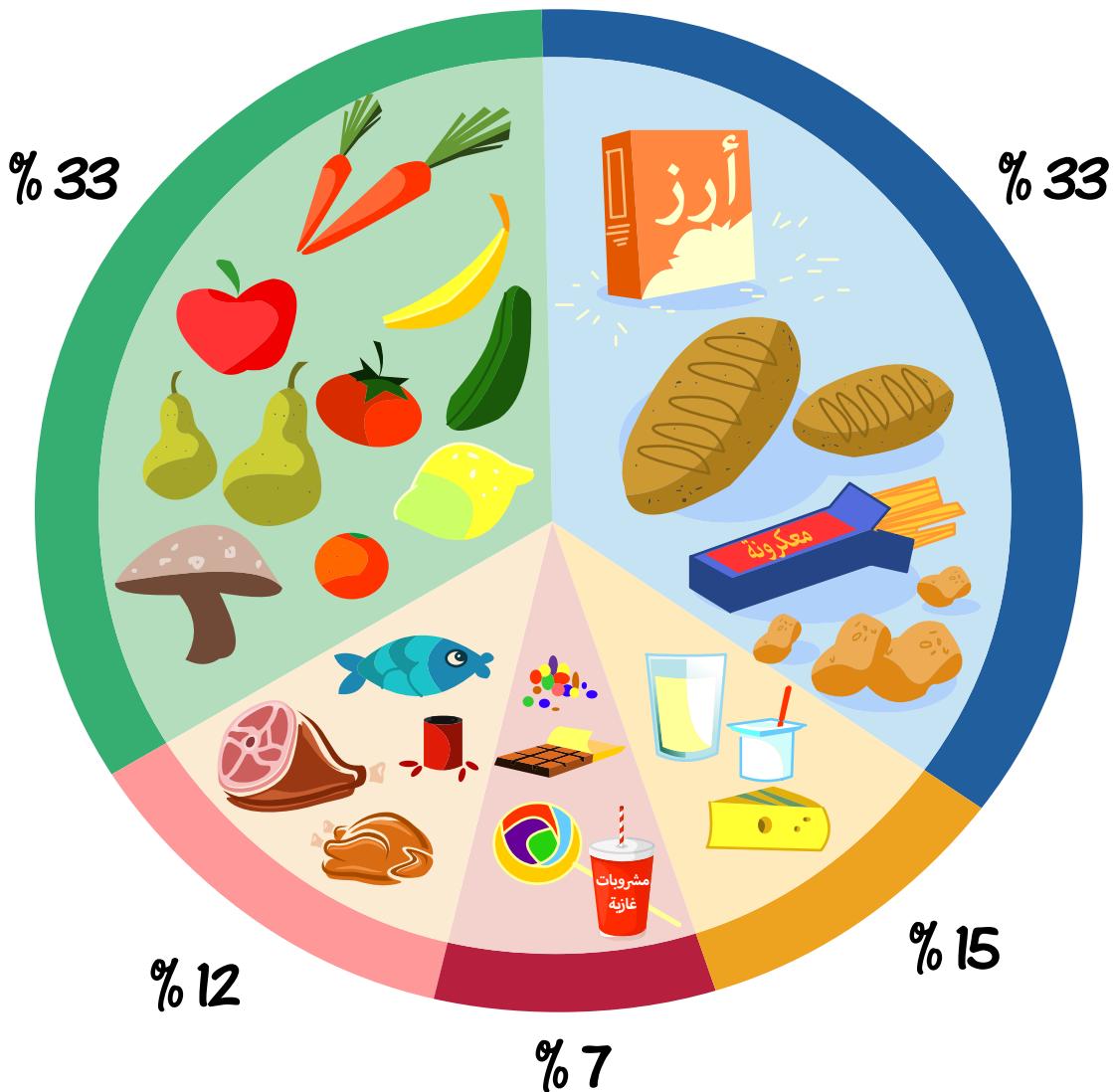


كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

كتاب المعرفة

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للمحافظة على ثوازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نهاية للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية:
 - اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
 - قلل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
 - اذهب إلى المدرسة سيراً
 - استعمل السلالم بدلاً من المصعد
 - تعلم استخدام لوح التزلق والعجلة أو جرب أن تجري بدلاً من ركوب السيارة
 - رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أغلق التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

