

# Okulda Diyabet Bakımı ve Ruhsal Destek

Uzman Psikolog Derya Toparlak

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk

Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü

# Temel Amaç



Diyabetli bir çocuğu;  
Bedensel ve  
Ruhsal olarak **SAğLIKLI** yetiřtirmektir.

Bugün ki Diyabet bilgimizle bunu yapmak mümkün..  
Bize düşen **doğru bilgiyle diyabeti yönetmek** varsa ,  
**güçlükleri saptayıp** , çözüm üretmede **aktif rol almaktır**

Diyabetli çocuk yaşıtlarından **'Farklı'** dır. Çevresinde benzer özelliklerde çocuk yoktur veya çok az sayıdadır.

Çocuğun **sağlığının korunması** ve okulda yaşanabilecek **sorunların en aza inmesi** için

**okul aile işbirliği önemlidir**



# Diyabete Uyum Bir Süreçtir

Diyabet tanı konduğunda Şok olma, inanmama, suçlu arama gibi tepkiler görülür. Başlangıçta bu normaldir ve zamanla yerini kabullenme ve uyuma bırakır.

Çocuk, okul dönemi tanı aldıysa hem diyabete ,hem de okulda diyabetli olmaya uyum sağlaması gerekir. Başlangıçta bu iki taraf içinde zor olabilir.

Okul dönemi öncesinde tanı alan çocuklar için de benzer zorluklar söz konusudur ancak onlar diyabete alışmış olarak okula başlarlar.

# Çocukların Ve Gençlerin Okulda Diyabet Bakımı

➤ Öğrencinin **gelişimine** ve onun diyabetle ilgili **deneyimlerine** dayanır

➤ Öğrencinin diyabet bakımını ne ölçüde yapabildiği hangi durumlarda desteğe ihtiyaç **duyduğu aile- okul personeli- ve sağlık personeli iş birliğiyle belirlenir**

➤ Çocukların öz-bakım görevlerini yerine getirebildiği yaşlar değişkendir ve bireye bağlıdır ve çocuğun **öz-bakım sağlama yeteneğine ve istekliliğine saygı gösterilmelidir**



# Diyabetli Bir Çocuğun Okuldaki Diyabetle İlgili Temel İhtiyaçları

- ÖLÇÜM ve İNSÜLİN yapma
- BESLENME , Öğün veya ek besin ihtiyacı
- HIPO ve HİPER GLİSEMI yönetimi ( hipoglisemi için meyve suyu veya şeker tüketme) (hiperglisemi için su içme tuvalete gitme)
- Acil durumlarda destek ( acil durum iğnesinin uygulanması glükagon)
- Spor ve gezilerde düzenlemeler
- Hastane ziyaretleri nedeniyle ders , sınav eksiklerinin tamamlanması



# Yaş Dönemlerine Göre Farklı Becerileri, Farklı İhtiyaçları Var

Ana  
okulu  
dönemi  
3-6 yaş

İlkokul  
6-10 yaş

Ortaokul  
Lise  
11-18  
yaş

# Ana Okulu Dönemi (3-6 yaş)

## AMAÇ

- Evden ayrılmanın gerçekleştiği bu dönemde **güven ortamının oluşturulması**
- **Hipoglisemilerin** önlenmesi
- Düzen kurularak **pozitif bir işbirliği** sağlanması.
- Yaşıt **aktivitelerine katılımının** sağlanması

## ÇOCUK

- Yavaş yavaş şeker ölçümlerinde ve enjeksiyonlarda işbirliği yapmayı öğrenir.
- Yemek seçimlerinde tutarsızdır, bu nedenle enjeksiyonları hala yemeklerden sonra yapması gerekebilir.
- Yavaş yavaş hipoglisemiye fark etmeyi öğrenir. Ama oyun çocuğu olduğu için bildirmekte zorlanabilir.





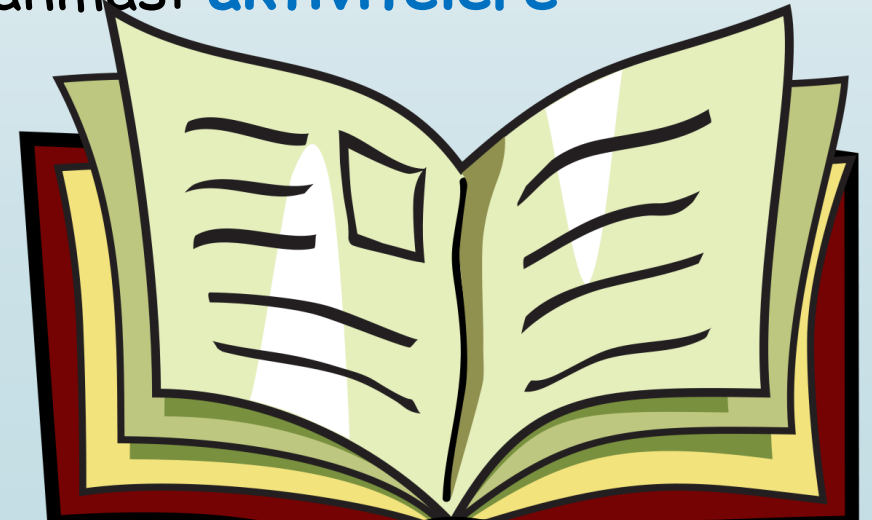
# DIYABET bakımında (3-6 yaş)

- Bütün görevleri **ebeveyn** yapar.
- Her aşamada yetişkin **desteğine ihtiyaç** duyar.
- **Okulda** ebeveyn yerine geçecek diyabet konusunda eğitilmiş bir **yetişkine ihtiyaç** duyar
- Aile karşılaşılabilecek **olası durumları** belirler **önlem** alır Ör: şekerin düşmemesi için uygun kan şekeriyle okula bırakma)
- Aileyle **sık temas** gerekebilir (telefon)
- **Günlük** hatta anlık **düzenlemeler** yapılmalıdır

# İlkokul dönemi (6-10 yaş)

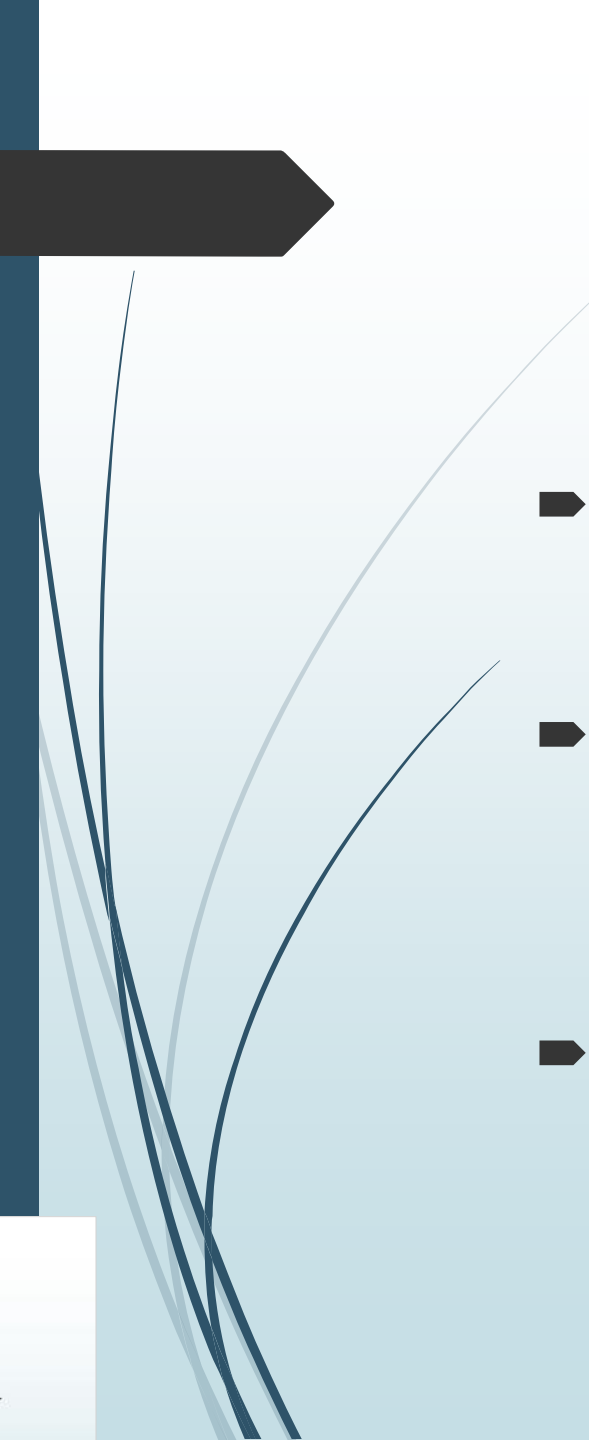
## ► AMAÇ

- Kendine güven ve öğrenmenin geliştiği bu dönemde çocuğun diyabet yönetiminde **kademeli olarak iş birliği** yapması
- İhtiyacı olduğunda **yardım isteyebilmesi** için uygun **ortam yaratılması ve cesaretlendirilmesi** ,
- **Yaşitlarıyla aynı** olanaklardan faydalanması **aktivitelere** katılabilmesi
- Diyabet nedeniyle **etiketlenmemesi** ve **dışarda kalmaması**

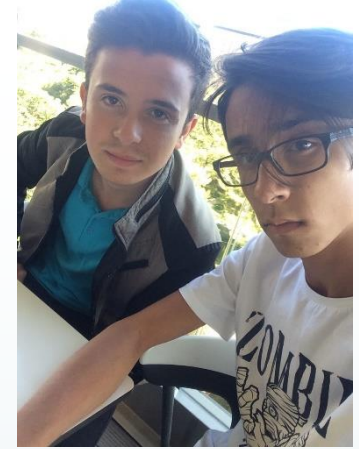


# DİİYABET bakımında (6-10 yaş)

- Yaş büyüdükçe becerisi artar. **Yetişkin desteği** ve kontrolü halen **gereklidir**
- Şeker **ölçümü** yapmayı öğrenebilir.
- **Kan şekeri değerlerinin** ne anlama geldiğini **anlayabilir**. Değerleri "iyi, kötü" gibi tanımlamak yerine "**düşük, yüksek, hedef aralıkta**" gibi tanımlanmalıdır. Bu ifadelerin kullanılması kaygısının azalması, sonuçların kendisiyle özdeşleşen bir durum olmadığını fark etmesi açısından önemlidir.

- 
- **Hipoglisemiye fark edebilir ve tedavi edebilir.**
  - 9-11 yaşlarında hala gözetime ihtiyaç duysa da, fırsat verildiğinde **insülini ayarlayıp enjeksiyon** yapabilir.
  - Kendi **besin tercihlerini yapabilir**, temel **karbonhidrat sayımını öğrenebilir**

# Orta Okul - Lise (11-18 yaş)




## ➤ AMAÇ

- Yaş büyüdükçe kademeli olarak **bağımsızlığın desteklenmesi**
- Kişisel **isteklerini ifade etmesine olanak sağlama** ( ergenler kendilerini açmada istekli olmayabilir )
- **Çatışma ve sorunları saptama** (duyguları şiddetli yaşar ve kontrol etmekte zorlanır)
- **Riskli davranışları saptama** (Başa çıkmakta zorlanabildiği bazı duyguların etkisiyle riskli davranışlarda bulunabilir.)
- **Depreyon, kaygı bozukluğu, yeme bozukluklarının** sık görüldüğü yaş, arada yapılan **taramalarla** erken saptama

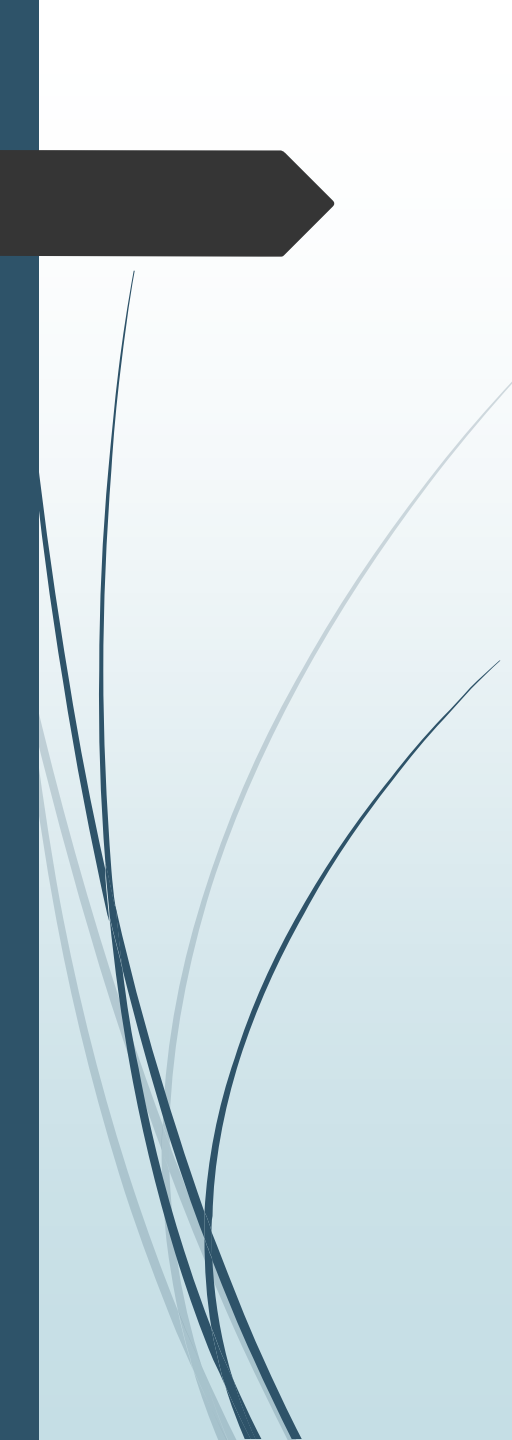
# DIYABET bakımında (11-18 yaş)

- Diyabet yönetimini, **neden-sonuç ilişkilerini daha iyi anlayabilir**, (karbonhidrat sayımı, pompa kullanımı) edinebilir, kullanabilir.
- Diyabet ve **diyabetin yaşamına etkisini daha kapsamlı** bir şekilde değerlendirebilir. Diyabete dair **olumlu düşünce ve bakış açısı güçlendirilebilir**.
- **Diyabet ile ilişkili** yaşayabileceği şiddetli üzüntü, kaygı, korku ve öfke gibi duyguların ifade edilmesi ve bu **duygularla başa çıkmanın öğrenilmesi** fayda sağlayacaktır.
- **Bazen** başa çıkamadığı şiddetli istek, kaygı, öfke gibi duygular nedeniyle diyabetin kuralları ve görevleri ile ilgili **doğru davranışı göstermekte zorlanabilir**.

- 
- Diyabete dair düşünce duygu ve davranışlarda **aileden ziyade akranların etkisi belirgin hale gelir**. Akranların ergenin diyabetiyle ilgili olumlu sosyal destek işlevi olabilir. Olumsuz durumlarda ergen diyabeti sebebiyle akranlarından yanlış davranışlar görebilmekte, sosyal ortamlarda duygusal problemler yaşayabilmektedir.

Diyabetini görmezden gelerek, Sosyal ortamın gerekliliği olarak gördüğü bazı riskli davranışlarda (yanlış beslenme, madde kullanımı gibi) bulunabilir

- **Depresyon, kaygı, yeme bozukluklarının en sık görüldüğü yaş grubudur**

- 
- Çocuk arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle **paylaşma konusunda cesaretlendirilmelidir**
  - Diyabetini paylaşmaya **hazır olmayan çocuklar zorlanmamalı** sağlık personelinin ve okulda rehberlik servisinden destek alınmalıdır.
  - Çocuklar takdir ve cesaretlendirmeye ihtiyaç duyarlar **pozitif yönlendirmelerden** yararlanırlar
  - **Aşırı takdir ve korumadan** kaçınmak gerekir ters etkisi olabilir
  - Empati olumlu bir yaklaşımken, **merhamet yardımcı değildir**

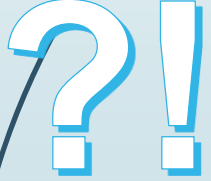


# Sık Rastlanan Sorunlara Yaklaşım

Sorunlar çocuk, aile ve okul kaynaklı olabilir.

En sık karşılaşılanlar

- Kayıt aşamasına reddedilme (özellikle okul öncesi ve nakillerde)
- Aktivite ve Gezilere katılmada Problem
- Spor derslerine veya spor klüplerine alınmama (diyabetli çocuklar her türlü sporu yapabilir, profesyonel sporcu olabilirler)
- Uygulamalar için uygun alan bulamama (oda, revir vs... tuvalet önermiyoruz)
- Diyabetin fazlaca ön plana çıkması, (diğer özelliklerinin güçlendirilmesi önemlidir)






- Etiketleme, alay edilme , arkadaşları tarafından dışlanma (rehberlik desteği )
- Çocuğun diyabete uyum güçlükleri (sağlık personelinin yardım alınabilir)
- Diyabeti gizleme ( önerilen diyabetin söylenmesi, çocuk hazır değilse zorlanmamalı özellikle ergenlerde )
- Kaygılı anneler (sürekli okulda beklemek vs.)
- Öğretmenin diyabetle ilgili duyguları (korkma, aşırı koruma, acıma)

İyi destek , iyi diyabet yönetimi diyabete uyumu ve okul başarısını arttırır

# Özetle

- ➔ **Diyabeti** okul idaresine **bildirmek ailenin görevidir**
- ➔ **Diyabet yönetimi** zor ama başa çıkma gücümüz var.
- ➔ Her çocuk için **bireysel bakım planı olmalı** ve sıklıkla **gözden geçirilmeli**
- ➔ Diyabetli **kendini okulda güvende hissetmeli** ve **eğitimi kaçırmamalıdır**

- 
- Okulu sevmesi ve **yaşıtlarıyla aynı deneyimleri paylaşması** gerekir
  - **Temel ihtiyaçlarını** tuvalete gitme, ölçüm yapma, insülin yapma, gerektiğinde ek besin veya içecek alma işlerini **sorunsuz ve zamanında yapabilmeli**
  - Hastane ziyaretleri, **devamsızlık ve kaçırılan sınavlar** için **bir düzen belirlenmeli** sorunsuz çözülebilmeli
  - Gözlenen sorunlar **uygun yönlendirme ve iş birliği** ile çözülebilir.

**OKUL-AİLE- SAĞLIK PERSONELİ** iş birliği ile diyabetli bir çocuğu sağlıklı büyütebiliriz.



# Teşekkürler

