

## Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

1/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Jakin badakigu txangoak eta kanpaldiak gertakari bereziak direla ikasleentzat.

Txango edo kanpaldiko eguna hurbildu ahala ikasleak urduri jartzen dira, aztoratu egiten dira eta ahalegin berezia egin behar dugu ordena mantendu ahal izateko.

Orokorrean esperientzia aberasgarriak izaten dira. Taldearen kohesioa sustatzen dute, ikasleak hobeto ezagutzeko aukera izaten dugu, ikasleek hainbat ardura izaten ikasten dute, etab.

Irakasleentzat, bereziki tutorearentzat, eskolako esparrutik kanpo beren ikasleak ezagutzeko aukera ezin hobea izaten da. Ikasle bakoitzari buruz dituzten usteak egia diren edo ez ikusteko aukera paregabea izaten da.

Ikasleen aniztasunaren mesedetan, irakasleek ikasleen berezitasun guztiak ezagutu behar dituzte: gaueko enuresia izatea, asma izatea, ikasleak etxetik kanpo lo egiten duen lehen aldia izatea, elikagaien bati alergia izatea, botikaren bat hartu behar izatea... diabetesa izatea...

Horrelako berezitasunen bat izatea ez da ikasleak jarduera horretatik kanpo uzteko arrazoia. Hala ere, kontuan izan behar dugu kasu horietan gurasoek edo adituek kontuan izan beharreko jarraibideak eta dagokion baimena eman behar digutela.

Horrelako irteeraren bat egin baduzu, ziurrenik ezagutuko duzu arduradun izatearen pisua. Ohikoa dena baino adiago egon ohi gara, askoz ere lo gutxiago egiten dugu eta lasaitasun uneak oso gutxi izaten dira. Baina, ikasleek (baita zuk ere) ongi pasatzen dutela ikustean ahaleginak merezi izan duela pentsatu izan duzu seguru asko.

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

2/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Diabetesari dagokionez, ohikoa izaten da ikasleak horrelakoetan izan ditzakeen arriskuak eta horiei aurre egiteko bideak bere medikuntaldeari aldeztuz kontsultatzea, errutina-aldaketek terapiak aldatzea eragiten baitute (intsulina-dosia, glukosa neurtu beharreko aldi-kopurua, etab.).

## GOGOAN IZAN

*Diabetesa duen zure ikaslea txangora joateak sortzen dizun kezka harreman zuzena du diabetesari eta kasu horietan hartu behar dituzun neurriei buruz dakizunarekin. Zenbat eta gutxiago jakin, orduan eta kezka handiagoa sortuko dizu egoerak.*

## ZENBAIT AHOLKU

Irteera baino egun batzuk lehenago, eskatu egin beharrekoari buruzko jarraibide zehatzak haurraren gurasoei. Zenbat eta gutxiago izan, hobe. Horrez gain, komenigarria da jarraibide horiek idatziz ematea.

Hauk izan daitezke horietako batzuk:

- Telefono zenbakiak: gurasoenak, haurraren erizainarenak, inguruko osasun-zentronen batekoak.
- Glukosa-maila eta haurrak injektatu beharreko intsulina-unitateak zehazten dituen taula. Horrelakoa izan daiteke.

*Hau adibide bat baino ez da. Jarraibideak desberdinak izaten dira haur bakoitzarentzat.*

### Edozein unetan

65en azpitik	Zuku bat edo 2 azukre-koskor
260ren gaintetik	2 intsulina-unitate jarri eta deitu 621234567 zenbakira
Beste zifra batetik	Ezer ez egin

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

3/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

## Bazkaltzeko edo afaltzeko garaian

8l eta 125 artean	2 unitate
126 eta 200 artean	3 unitate
201 eta 300 artean	4 unitate
300 baino gehiago	5 unitate eta deitu 621234567 zenbakira

- Elikadurari, kirolari eta abarri buruzko beste hainbat jarraibide.
- Intsulina-luma bat gehiago zuk eramateko.
- Botikinean eramateko glukagona (irakurri: "Zer da glukagona?").

## IRTEERAN

- Ikasleak otorduen eta jarduera fisikoen aurretik duen glukosa-maila kontuan hartzea komeni da.
- Ikasleak beharrezko duen intsulina-kopurua injektatu duela egiaztatu behar dugu. Kopuru horiek erreferentzia-taulan zehazten dira.
- Ikasleak "kit diabetikoa" daramala egiaztatu behar dugu. Erreflektometroa, tira erreaktiboak, intsulina-luma eta orratza, azukre-koskorak edo zukua.
- Komeni da zuk ere beste "kit diabetiko" bat eramatea (badaezpada ere).

Horiek dira kontuan izan beharrekoak.

## ZER DA GLUKAGONA?

Odoleko glukosa-maila igotzen duen hormona bat da. Intsulinarean aurkako funtzioa betetzen du, hark glukosa-maila jaisten baitu. Organismoak odolean azukre gehiago behar duenean, pankreako alfa zelulek glukagona sortzen dute. Glukagonak gibelego glukosa-erreserbak, glukogeno izenez ezagunak, mugiarazten ditu.

(Iturria: wikipedia.com).

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

4/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Glukagona komertzializatuta dago eta botika hori hartzen dute odolean azukre-maila **oso baxua** duten diabetikoek, batez ere, ezer jan edo edateko gaitasunik ez duten gaixoek.



1. Kendu plastikozko estalki laranja pototxoari.
2. Kendu xiringaren orratzaren estalkia eta injektatu xiringako likido guztia pototxoan.
3. Xiringa eta orratza atera gabe, astindu emeki pototxoa, Glucagon-Gen erabat disolbatu arte.
4. Atera disoluzio guztia xiringara.
5. Injektatu larruazalpean. Injekzioa muskulu barnekoa edo zain barnekoa izanez gero, ez litzateke arriskutsua izango pazientearentzat.

Diabetesa duen haur bat irteerara joateak kezka handia sortzen badizu, irakur ezazu honako atal hau. Bestela, igaro zaitez hurrengora.

## **GLUKAGONARI BURUZKO ZENBAIT OHAR (IRAKURRI OSO KEZKATUTA BAZAUDE)**

Hipogluzemiaren ondorioz haurra koman sartuz gero erabili behar da glukagona, baina hori nekez gertatzen da.

Horrelakoak gertatzea ohikoa ez den arren, aukera horrek asko kezkatzen ditu irakasleak. Hala ere, nire ustez, kezka hori ezjakintasunaren ondorio izan ohi da.

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

5/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Hona hemen adibide bat:

Ikasleren batek irteeran hankaren bat apurtuz gero, hanka immobilizatu beharko diozu eta horretarako beharrezko gauzak botikinean eramango dituzu ziur asko. Hala ere, horrek ez du esan nahi horrelako zerbait gertatuko denik. **Certa liteke** norbaitek hankaren bat apurtzea, **baina, horrelakoak nekez gertatu ohi dira.**

Mendian ibiliz gero norbaitek min har lezake, baina nekez gertatuko da horrelakorik, zure ardura baita ikasleak leku arriskutsuetan ibil ez daitezen zaintzea, kontuz ibiltzeko esatea, etab.

Diabetesarekin ere gauza bera gertatzen da. Certa litekeen arren, ez da ohikoa glukosa-maila ikaslearen bizia arriskuan jartzeko adina jaitea eta zuk ere ekidin dezakezu. Nola? Glukosa-maila behar adina alditan neurtuz eta, hala behar izanez gero, ikasleari zukuak edo azukre-koskorrak emanaz.

Hala eta guztiz ere, oso erraza da glukagona erabiltzea. Nahi izanez gero, eska iezaiezu iraungitako glukagona bat haumaren gurasoei, ireki eta praktikatu ahal izateko. Hartara lasaiago geratuko zara. Ikusiko duzu glukagona erabiltzea ez dela dirudien bezain zaila.

Egoerari dagokion garrantzia ematen lagun diezazukeen beste adibide bat hegazkinetako bidaiari dagokiena dela iruditzen zait.

Aireratu baino lehen, hegazkinetako laguntzaileek salbamendu-jaka, oxigeno-maskara, eta abar nola erabili behar diren azaltzen digute.

Azalpen horiek hegan egiteko beldurra dutenengan baino ez dute izaten eragin negatiboa, ezbeharren bat gertatuko dela pentsatzen baitute.

Hala ere, bidaiari gehienei niri gertatzen zaidan gauza berbera gertatzen zaiela uste dut. Lehenengo aldietan arretaz entzun nituen azalpenak. Emandako informazioari adi egon nintzen. Orain badakit zer den larrialdietan egin behar dena eta hegazkinetako laguntzaileek azalpenak ematen dituzten bitartean prentsa irakurtzen dut. Inoiz ez zait ezbeharrik gertatu (Jainkoari eskerrak), baina egunen batean, zoritxarrez, zerbait gertatuz gero, jakingo nuke zer egin behar dudan. Eta, jakina, horrek ez dit galarazten hegazkinetako bidaiatzea.

# Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 1.a, 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK

6/6



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Irakasleak gehiegizko beldurra edo beldur irrazionala duela eta, ez litzateke bidezkoa izango diabetesa duen haur bati kanpamendu batean parte hartzea galaraztea. Cainera, erabaki horrek ondorio negatiboak izango lituzke haurraren autoestimuan eta bere gaixotasunaz izan behar duen ikuspegian. Horrelako erabaki batek ikaskideek haur hori baztertzea ere eragin dezake.

## COMENDATUTAKO JARDUERAK

IZENBURUA	DESKRIBAPENA	ZIKLOA:	ERREF.
Zer behar du Carolek?	Diabetesari buruzko ezagutzak sendotzea	1.a	09
Carolek ahaztu ezin dituen gauzak	Diabetesari buruzko ezagutzak sendotzea	1.a	23