

Годишен преглед във връзка с диабета на Вашето дете

Информация за деца, семейства и лица, полагащи грижи

Предоставихме Ви този информационен лист, защото детето Ви е записано за годишен преглед на диабета. В него се обяснява какво ще се случи при посещението на детето, за да знаете какво да очаквате и да можете да подготвите детето си. Надяваме се, че това ще помогне да отговорим на някои от Вашите евентуални въпроси. Ако имате някакви допълнителни въпроси или притеснения, моля, свържете се с медицинската сестра, която работи с Вас за диабета, за да получите съвет.

Какво представлява годишният преглед на диабета при деца?

Всяко дете и младеж с диабет трябва да бъде прегледано веднъж годишно. Това е така, за да можем:

- да оценим психическото и физическото състояние на детето Ви
- да проверяваме за ранни признаци на здравословни проблеми, свързани с диабета (за да се предотврати развитието на дългосрочни усложнения)
- да проверим какво върви добре и какво може да не е толкова ефективно за Вашето дете

Контролен списък за годишния преглед на диабета при деца

Ще дадем на детето Ви контролен списък, който да носи със себе си по време на прегледа. Моля, помолете някой от служителите да даде на детето Ви стикер или печат за всеки елемент от контролния списък. В края на посещението на детето Ви предайте попълнения контролен списък на сестринския пункт в кабинет 3.

Как да се подготвя за годишния преглед на диабета на моето дете?

- Изтеглете данните (ако е подходящо) от диабетното устройство на детето (например инсулинови смарт писалки, помпа или приложението mylife, свързано с Glooko) преди годишния преглед, така че да са видими за нас предварително.
- Годишният преглед ще отнеме около два часа. Моля, предвидете достатъчно време за срещата (включително достатъчно време за паркиране, ако шофирате).
- Ако детето Ви не е преминало кръвен тест или не е дало проба от урина преди годишния преглед (обикновено три месеца преди това), това ще бъде направено в деня на годишния преглед. Моля, подгответе детето си за това.

Какво ще се случи по време на годишния преглед на диабета на детето ми?

По време на годишния преглед във връзка с диабета на Вашето дете ние ще:

- измерим ръста и теглото на детето
- измерим кръвното налягане на детето
- проверим HbA1c на детето (средното ниво на кръвната му захар за последните два до три месеца) чрез кръвен тест с убождане на пръст
- помолим детето да даде проба от урина (ако това не е било извършвано през последните три месеца)
- Ви помолим да попълните въпросник за благосъстоянието на Вашето дете (това ще ни помогне да разберем дали детето Ви намира някои аспекти на живота с диабет за особено трудни, за да можем да намерим най-подходящите начини да му помогнем)
- направим кръвен тест (ако не е бил направен през последните три месеца).

След това детето ще бъде прегледано от няколко членове на нашия екип по диабет.

Кой ще преглежда детето ми?

По време на годишния преглед на диабета на детето Ви то ще бъде прегледано от някои или всички медицински специалисти, посочени по-долу:

Специализирани медицински сестри за детски диабет (PDSN)

Една от нашите PDSN ще осигури обучение, подкрепа и съвети за:

- диабета като цяло
- упражнения и благосъстояние
- броене на въглехидрати

Ако детето Ви е на 12 или повече години, тя ще обясни какво представлява програмата "Ready Steady Go" и какво включва тя.

Диетолози за детски диабет

Един от нашите диетолози ще Ви осигури обучение за здравословно хранене. Той/тя също така ще поиска да се запознае с хранителния режим на детето Ви, за да провери дали е здравословен и добре балансиран и дали детето не пропуска важни хранителни вещества. По време на прегледа диетологът ще може да предложи подкрепа и съвети по всякакви въпроси, свързани с храната, диетични проблеми, свързани с диабета, и управлението на теглото.

Консултанти по диабет

Един от нашите консултанти ще разговаря с детето Ви за това как са се развивали нещата през последната година. Това е добра възможност да зададете въпроси или да обсъдите притеснения, които Вие или Вашето дете може да имате.

Консултантът ще прегледа също така данните, които сте изтеглили от приложението, инсулиновата писалка или помпата на детето Ви, и ще обясни какви корекции трябва да се направят в дозите на инсулина на детето. Той също така ще провери стъпалата и местата на инжектиране на детето Ви.

Консултантът ще даде възможност на детето Ви да говори за други важни за него области от живота си (например спорт, партита, училище, изпити и ваканции), и ще му предложи съвети как да се справя с диабета в тези области. Накрая консултантът ще определи някои цели на детето Ви за следващата година.

Педиатричен клиничен психолог

Разбираме, че лечението на диабета изисква ежедневни усилия, което може да засегне не само детето, но и хората около него. Диабетът може да повлияе на начина, по който хората се чувстват или мислят, и понякога може да ги накара да се усещат притеснени, напрегнати, ядосани, разстроени или потиснати.

Нашите педиатрични клинични психолози са обучени в областта на детското развитие и разбирането на начина, по който хората мислят, чувстват и се държат. Те са специализирани в подпомагането на деца, младежи и семейства да се справят с диабета, да се адаптират към него и да живеят с него.

По време на годишния диабетен преглед на Вашето дете ще имате възможност да се срещнете с нашия(те) педиатричен(ни) клиничен(ни) психолог(зи). По време на тази среща педиатричният клиничен психолог ще помогне на семейството Ви:

- да разберете връзките между диабета и начина, по който мислите, чувствате и действате
- да намерите начини да се справяте с трудностите или чувствата, които може да изпитвате

Педиатричният клиничен психолог ще помоли Вас и детето Ви да попълните няколко въпросника, за да оцени въздействието на диабета върху живота Ви. Тази информация ще осветли областите, които Ви причиняват безпокойство, и ще помогне на педиатричния клиничен психолог да определи как най-добре да Ви помогне.

Какви измервания/проверки ще бъдат направени на детето ми?

Ръст и тегло

Ние ще измерим ръста и теглото на детето Ви и ще ги нанесем в специални таблици, наречени „таблици с проценти“. Те ни позволяват да проверим дали детето Ви расте според очакванията. Ако нивото на кръвната захар на детето е твърде високо, това може да попречи на растежа му.

Кръвно налягане

Обикновено проверяваме кръвното налягане на детето три месеца преди годишния преглед, за да се уверим, че то не е твърде високо. Ако обаче това не е възможно, ще измерим кръвното налягане на детето в деня на годишния преглед.

Високото кръвно налягане е рядко срещано при децата и може да означава, че бъбреците им не работят толкова добре, колкото трябва. Въпреки това сме наясно, че идването в болница може да накара някои деца да се притеснят, което да повиши кръвното им налягане над обичайното. В такъв случай детето Ви може да предпочете кръвното му налягане да бъде измерено в кабинета на личния лекар.

Изследване на урината

Ще помолим детето Ви да даде проба от урина три месеца преди годишния преглед. Ако обаче това не е възможно, ще дадем на детето Ви малък съд и ще го помолим да даде проба от урината си, когато дойде за годишния преглед. Ако детето Ви се притеснява или срамува от това, моля, уведомете ни и ние ще помогнем. След като приключите, поставете пробата в кутията пред стая 3.

Пробата от урината на детето Ви ще бъде изпратена в лаборатория, където ще бъде изследвана за следи от протеин, наречен албумин. Ако този протеин присъства в пробата на детето, бъбреците му може да не работят толкова добре, колкото трябва, и детето Ви да е изложено на риск от бъбречно заболяване (нефропатия).

Имайте предвид, че понякога нивото на албумин може да е по-високо от очакваното, ако детето:

- даде проба, която не е от първото му уриниране за деня
- е в месечен цикъл (ако е приложимо)
- е извършвало физически упражнения през последните 24 часа

Ще се свържем с Вас във всеки случай, ако нивото на албумин на детето е високо. За да се уверим, че нито една от горепосочените причини не е причина за високото ниво на албумин, ще помолим детето Ви първо да предостави три проби урина рано сутрин. След това ще обсъдим какви са следващите стъпки, ако е необходимо.

Проверка на стъпалата

Ще прегледаме стъпалата на детето, за да проверим дали са здрави. Също така ще научим детето кога и защо да проверява стъпалата си само. Това се осигури ранно откриване на проблеми и възможно най-бързо лечение.

Ще проверим и усещането в стъпалата на детето, тъй като повишените нива на кръвна захар (глюкоза) в продължение на много години могат:

- да увредят нервите на стъпалата (известно като невропатия)
- да засегнат състоянието на кръвоносните съдове и кръвообращението в тялото, което води до стъпалата да доведат до намалено кръвоснабдяване (без добро кръвоснабдяване порязванията и раните може да не заздравяват толкова добре)

Ако тези проблеми със стъпалата не бъдат лекувани, те могат да доведат до язви на краката, инфекции и дългосрочни проблеми. Повечето проблеми със стъпалата могат да бъдат предотвратени с добра и редовна грижа за тях.

Кръвни тестове

Ще организираме кръвен тест на детето Ви в нашата стая „Butterfly“ (Пеперудена стая) три месеца преди годишния преглед. Ако това не е възможно, ще организираме кръвен тест в деня на годишния преглед.

Кръвният тест ще даде показатели за някои или всички от следните фактори:

- **Целиакия**

Целиакията е автоимунно заболяване (когато имунната система на организма погрешно атакува собствените си здрави клетки), което се проявява, когато организъмът не може да преработва глутена (съдържащ се в пшеничните продукти). Това може да се нарича тест за тъканна трансглутаминаза или TTG тест.

- **Заболяване на щитовидната жлеза**

Щитовидната жлеза произвежда хормон, който регулира метаболизма на тялото (колко бързо работи). При хората с диабет рискът от недостатъчна активност на щитовидната жлеза може да е леко повишен. Недостатъчната активност на щитовидната жлеза също е автоимунно състояние. Ще изследваме тиреостимулиращия хормон (TSH) и хормоните на щитовидната жлеза T3 и T4.

- **Холестерол**

Холестеролът е мастно вещество, известно като липид, и е необходим за нормалното функциониране на организма. Произвежда се основно от черния дроб, но може да се открие и в някои храни. Ако детето Ви има високо ниво на липиди в кръвта (хиперлипидемия), това може да има отрицателен ефект върху здравето му.

Ще обсъдим резултатите от кръвния тест на детето при следващата среща в клиниката.

Ако смятате, че кръвният тест ще бъде особено труден за детето Ви, преди срещата уведомете медицинската сестра, която работи с Вас по диабета, за да можем да разработим най-добрия план за помощ.

НbA1с (гликозилиран хемоглобин)

Ще проверим нивото на кръвната захар на детето Ви с една капка кръв. Този тест ще ни даде информация за средните нива на кръвната захар през последните два-три месеца. В идеалния случай резултатът за НbA1с на детето Ви трябва да е близък до този на човек без диабет, за да се сведе до минимум рискът от развитие на усложнения. Националната цел, към която се стремим, е по-малко от 48 mmol/mol.

Скрининг на ретината

Годишен скрининг на ретината се предлага на всички хора с диабет на възраст над 12 години. При скрининг на ретината се прави снимка на задната част на очите на човека, за да се провери дали са здрави. Причината за този тест е, че високите нива на кръвната захар могат да увредят задната част на окото (ретината). Това се нарича **диабетна ретинопатия** и може да доведе до слепота, ако не се диагностицира и лекува. Въпреки това, ако се открие в ранен стадий, увреждането може да бъде подобро и лекувано.

Пушене

Тютюнопушенето е една от основните причини за заболявания, които могат да бъдат предотвратени. Поради тази причина е важно да знаем дали детето Ви пуши, за да можем да му помогнем да води по-здравословен начин на живот.

Какво ще се случи след годишния преглед на диабета на детето ми?

След като приключите с годишния преглед на детето и предадете попълнения контролен списък на сестринския пункт в стая 3, ще можете да се приберете у дома.

Важно е всички компоненти на годишния преглед на детето Ви да бъдат изпълнени. Колкото повече информация получим от прегледа на детето, толкова по-добре ще можем:

- да обсъдим текущия план за управление, здравето и благосъстоянието на детето Ви.
- да предоставим ценна обратна връзка, допълнителни актуализации и обучение
- да планираме по-нататъшното лечение

Свържете се с нас

Ако имате някакви въпроси или притеснения, моля, свържете се първо с медицинската сестра, която работи с Вас за диабета, като използвате предоставените данни.

Освен това можете да се свържете с нашия координатор по детски диабет за подкрепа.

Координатор по детски диабет

Телефон: **023 8120 8518** (от понеделник до петък, 8:00 до 16:00 ч.)

Полезни връзки

Обща информация за диабета

- www.diabetes.org.uk
- www.childrenwithdiabetesuk.org
- www.jdrf.org.uk
- www.DigiBete.org
- www.what0-18.nhs.uk/parentscarers/long-term-conditions-1/diabetes-1

Сън

- www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/healthy-sleep-tips-for-children

Физически упражнения и диабет

- www.theglucoseneverlies.com
- www.runsweet.com
- www.extod.org

Допълнителна подкрепа за деца (благосъстояние, благополучие и психично здраве)

- No Limits
Местна благотворителна организация в Саутхемптън, която предоставя поверителна и безплатна подкрепа за младежи.
Уебсайт: www.nolimitshelp.org.uk
- Kooth
Дигитална услуга за психично здраве и благополучие.
Уебсайт: www.kooth.com
- Childline
Безплатна, поверителна услуга за подкрепа на лица под 19-годишна възраст в Обединеното кралство.
Телефон: **0800 1111** (на разположение 24 часа, 7 дни в седмицата)
Уебсайт: www.childline.org.uk
- Спешна услуга за психично здраве на NHS
Предлага подкрепа и съвети за психичното здраве на жители на Англия. Службата може да Ви свърже със специалист по психично здраве и/или да организира оценка, за да вземете решение за най-добрия начин на лечение.
Уебсайт: www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline
- Samaritans
Благотворителна организация, която оказва подкрепа на всеки, който е в емоционално затруднение (това е само услуга за изслушване и не предлага съвети или намеса).
Телефон: **116 123** (на разположение 24 часа, 7 дни в седмицата)
Уебсайт: www.samaritans.org
- Shout
Това е безплатна SMS услуга, с която младежите могат да се свържат, когато имат нужда от подкрепа в конкретен момент. Текстово съобщение: **SHOUT** на **85258** (на разположение 24 часа, 7 дни в седмицата)
Уебсайт: www.giveusashout.org

Полезни приложения

- Приложение DigiBete
- Приложение Carbs & Cals (Въглехидрати и калории)
- Приложение MeeToo
- Приложение Mylife

Полезни книги

- Диабет тип 1 при деца, юноши и млади възрастни: Как да станете експерт по собствения си диабет – д-р Рагнар Ханас
- Въглехидрати и калории (продуктов код: 4352)

Ако сте пациент в една от нашите болници и се нуждаете от превод на този документ, или Ви е необходим друг формат като лесен за четене или с големи букви, шрифт на брайл или аудио, моля обадете се на 0800 484 0135 или изпратете имейл до patientsupporthub@uhs.nhs.uk

За помощ при подготовката за Вашето посещение, организиране на преводач или достъп до болницата, моля, посетете www.uhs.nhs.uk/additionalsupport

Присъединете се към нашето семейство от благотворителни поддръжници с месечно дарение! Това е чудесен начин да покажете постоянната си подкрепа на нашите пациенти и персонал.

Сканирайте QR кода или посетете southamptonhospitalscharity.org/donate



**Southampton
Hospitals
Charity**

Charity Registration Number: 1051543

