

Coroczna kontrola cukrzycy u Twojego dziecka

Informacje dla dzieci, rodzin i opiekunów

Przekazaliśmy Ci tę ulotkę informacyjną, ponieważ Twoje dziecko ma umówioną wizytę w ramach corocznej kontroli cukrzycy. Wyjaśnia ona, jak będzie wyglądała wizyta Twojego dziecka, dzięki czemu będziesz wiedzieć, czego się spodziewać, i możesz pomóc mu się do niej przygotować. Mamy nadzieję, że pomoże udzielić odpowiedzi na część pytań pacjentów. W przypadku dalszych pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z pielęgniarką prowadzącą leczenie cukrzycy dziecka w celu uzyskania porady.

Czym jest coroczny przegląd cukrzycy u dzieci?

Każde dziecko i młoda osoba zmagające się z cukrzycą musi być poddawane kontroli raz w roku. Dzięki temu możemy:

- ocenić samopoczucie psychiczne i fizyczne dziecka
- sprawdzić wszelkie wczesne oznaki problemów zdrowotnych związanych z cukrzycą (aby zapobiec rozwojowi jakichkolwiek długoterminowych powikłań)
- sprawdzić, co działa dobrze, a co może nie iść tak dobrze biorąc pod uwagę sytuację dziecka

Coroczna lista kontrolna dotycząca cukrzycy u dzieci

Dziecko otrzyma listę kontrolną, którą będzie mogło mieć przy sobie podczas wizyty. W przypadku każdej pozycji na liście kontrolnej należy poprosić członka personelu o przyznanie dziecku naklejki lub znaczka. Po zakończeniu wizyty dziecka należy przekazać wypełnioną listę kontrolną do punktu pielęgniarskiego w pokoju nr 3.

Jak należy przygotować się do corocznej kontroli cukrzycy u dziecka?

- Prosimy o pobranie danych (w zależności od sytuacji) z urządzeń do leczenia cukrzycy Twojego dziecka (np. z inteligentnych wstrzykiwaczy insuliny, pompy insulinowej lub aplikacji mylife połączonej z Glooko) przed coroczną wizytą kontrolną, abyśmy mieli do nich dostęp z wyprzedzeniem.
- Coroczny przegląd potrwa około dwóch godzin. Proszę zarezerwować sobie wystarczająco dużo czasu w ciągu dnia na wizytę (w tym czas na zaparkowanie, w przypadku przybycia samochodem).
- Jeśli Twoje dziecko nie miało jeszcze wykonanego badania krwi ani nie oddało próbki moczu przed coroczną wizytą kontrolną (zwykle trzy miesiące wcześniej), zostanie to zrobione w dniu tej wizyty. Proszę przygotować dziecko na tę sytuację.

Co wydarzy się podczas corocznej kontroli cukrzycy mojego dziecka?

Podczas corocznego przeglądu dziecka pod kątem cukrzycy będziemy:

- mierzyć wzrost i wagę dziecka
- mierzyć ciśnienie krwi dziecka
- sprawdzać poziom HbA1c u Twojego dziecka (średni poziom cukru we krwi z ostatnich dwóch do trzech miesięcy) za pomocą badania krwi z palca
- poprosić dziecko o dostarczenie próbki moczu (jeśli nie zostało to zrobione w ciągu ostatnich trzech miesięcy)
- prosić o wypełnienie kwestionariusza dotyczącego samopoczucia dziecka (pomoże nam to zrozumieć, czy dziecko ma szczególne trudności z jakimikolwiek aspektami życia z cukrzycą, abyśmy mogli znaleźć najbardziej odpowiednie sposoby pomocy)
- wykonywać badanie krwi (jeśli nie zostało ono wykonane w ciągu ostatnich trzech miesięcy).

Dziecko zostanie następnie zbadane przez kilku członków naszego zespołu ds. cukrzycy.

Kto zobaczy się z moim dzieckiem?

Podczas corocznego przeglądu pod kątem cukrzycy dziecko będzie obserwowane przez niektórych lub wszystkich wymienionych poniżej pracowników służby zdrowia:

Specjalistyczny pediatryczny personel pielęgniarski zajmujący się cukrzycą (PDSN)

Jeden z naszych PDSN zapewni edukację, wsparcie i porady w zakresie:

- cukrzycy w ujęciu ogólnym
- ćwiczeń i dobrego samopoczucia
- liczenia węglowodanów

Jeśli dziecko ma 12 lat lub więcej, zostanie wyjaśnione również, czym jest program Ready Steady Go i na czym polega.

Dietetycy zajmujący się cukrzycą dziecięcą

Jeden z naszych dietetyków przekaże informacje na temat zdrowego odżywiania. Zapyta również o dotychczasowe nawyki żywieniowe, aby upewnić się, że dieta Twojego dziecka jest zdrowa i zbilansowana oraz że nie brakuje mu żadnych ważnych składników odżywczych. W trakcie tej wizyty będzie on również mógł udzielić wsparcia i porad dotyczących wszelkich kwestii związanych z żywieniem oraz wszelkich wątpliwości dietetycznych związanych z cukrzycą i kontrolą wagi.

Konsultanci ds. cukrzycy

Jeden z naszych konsultantów porozmawia z dzieckiem o tym, jak wyglądał jego ostatni rok. To świetna okazja, aby zadać pytania lub porozmawiać o wszelkich wątpliwościach, które mogą pojawić się u Ciebie lub Twojego dziecka.

Konsultant przeanalizuje również dane pobrane z aplikacji Twojego dziecka, wstrzykiwaczy insulinowych lub pompy insulinowej i wyjaśni, jakie zmiany należy wprowadzić w dawkach insuliny Twojego dziecka. Sprawdzi on również stopy dziecka i miejsca wstrzyknięć.

Następnie konsultant zapewni Twojemu dziecku możliwość opowiedzenia o innych aspektach życia, które są dla niego ważne (na przykład o sporcie, imprezach, szkole, egzaminach i wakacjach), oraz udzieli wskazówek, jak radzić sobie z cukrzycą w tych sytuacjach. Na zakończenie konsultant przedstawi cele dla dziecka na nadchodzący rok.

Pediatryczny psycholog kliniczny

Zdajemy sobie sprawę, że radzenie sobie z cukrzycą to codzienne wyzwanie, które może mieć wpływ nie tylko na Twoje dziecko, ale także na osoby z jego otoczenia. Może to wpływać na to, jak ludzie się czują lub co myślą, a czasami może powodować, że czują się zaniepokojeni, zestresowani, rozgniewani, zdenerwowani lub przygnębieni.

Psychologowie kliniczni specjalizujący się w pediatrii posiadają wykształcenie w zakresie rozwoju dziecka oraz zrozumienia tego, jak ludzie myślą, czują się i zachowują. Specjalizują się w pomaganiu dzieciom, młodzieży i rodzinom w radzeniu sobie z cukrzycą, dostosowywaniu się do niej i życiu z nią.

Podczas corocznej wizyty kontrolnej Twojego dziecka w związku z cukrzycą, będziesz mieć okazję spotkać się z naszym psychologiem klinicznym specjalizującym się w pediatrii. Podczas tego spotkania psycholog kliniczny specjalizujący się w pediatrii pomoże Twojej rodzinie w:

- zrozumieniu związku między cukrzycą a Twoimi myślami, samopoczuciem i działaniami
- znalezieniu sposobu radzenia sobie z trudnościami lub uczuciami, które mogą Ci towarzyszyć

Psycholog kliniczny specjalizujący się w pediatrii poprosi również Ciebie i Twoje dziecko o wypełnienie kilku kwestionariuszy, aby ocenić wpływ cukrzycy na Wasze życie. Te informacje pozwolą zidentyfikować obszary, które sprawiają Wam trudności, i pomogą psychologowi klinicznemu specjalizującemu się w pediatrii ustalić, jak najlepiej Wam pomóc.

Jakie pomiary/kontrole będzie miało moje dziecko?

Wzrost i waga

Zmierzymy wzrost i wagę dziecka i naniesiemy je na specjalne wykresy zwane „wykresami centyłowymi”. Dzięki nim możemy sprawdzić, czy dziecko rozwija się zgodnie z oczekiwaniami. Jeśli poziom cukru we krwi dziecka jest zbyt wysoki, może to uniemożliwić mu prawidłowy rozwój.

Ciśnienie krwi

Zazwyczaj mierzymy ciśnienie krwi Twojego dziecka na trzy miesiące przed coroczną wizytą kontrolną, aby upewnić się, że nie jest ono zbyt wysokie. Jeśli jednak nie będzie to możliwe, zmierzmy ciśnienie krwi Twojego dziecka w dniu corocznej kontroli.

Wysokie ciśnienie krwi jest rzadkie u dzieci i może sugerować, że ich nerki nie pracują tak dobrze, jak powinny. Zdajemy sobie jednak sprawę, że przybycie do szpitala może wywołać u niektórych dzieci niepokój, który może spowodować wzrost ciśnienia krwi. W takim przypadku dziecko może preferować pomiar ciśnienia krwi w przychodni lekarza rodzinnego.

Badanie moczu

Poprosimy dziecko o dostarczenie próbki moczu na trzy miesiące przed coroczną oceną. Jeśli jednak nie będzie to możliwe, wręczymy Twojemu dziecku mały pojemnik i poprosimy je o dostarczenie próbki moczu po przybyciu na coroczną wizytę kontrolną. Jeśli Twoje dziecko ma obawy lub czuje się skrępowane w związku z tym, poinformuj nas o tym, a my chętnie pomożemy. Po zakończeniu proszę umieścić próbkę w pudełku przed salą nr 3.

Próbka moczu dziecka zostanie wysłana do laboratorium, gdzie zostanie zbadana pod kątem obecności śladowych ilości białka zwanego albuminą. Jeśli białko to jest obecne w próbce dziecka, jego nerki mogą nie pracować tak dobrze, jak powinny, a dziecko może być zagrożone chorobą nerek (nefropatią).

Należy pamiętać, że czasami poziom albuminy u dziecka może być wyższy niż oczekiwany jeśli dziecko:

- dostarczyło próbkę, która nie pochodziła z ich pierwszego moczu dnia
- jest w trakcie miesiączki (w stosownych przypadkach)
- ćwiczyło w ciągu ostatnich 24 godzin

W przypadku podwyższonego poziomu albuminy u Twojego dziecka zawsze się z Tobą skontaktujemy. Aby upewnić się, że żadna z powyższych przyczyn nie powoduje podwyższonego poziomu albuminy, poprosimy najpierw Twoje dziecko o dostarczenie trzech próbek moczu pobranych wczesnym rankiem. W razie potrzeby omówimy następnie, jakie będą kolejne kroki.

Kontrola stóp

Zbadamy stopy dziecka, aby sprawdzić, czy są zdrowe. Nauczymy również dziecko, kiedy i dlaczego należy samodzielnie sprawdzać stopy. Ma to na celu zapewnienie, że wszelkie problemy zostaną wykryte na wczesnym etapie i będą mogły zostać jak najszybciej rozwiązane.

Sprawdzimy również czucie w stopach Twojego dziecka, ponieważ utrzymujący się przez wiele lat podwyższony poziom cukru we krwi (glukozy) może:

- uszkodzić nerwy w stopach (znane jako neuropatia)
- wpłynąć na stan naczyń krwionośnych i na to, jak dobrze krew krąży w organizmie, co ma wpływ na stopy zmniejszyć dopływ krwi (bez odpowiedniego dopływu krwi rany i owrzodzenia mogą się gorzej goić)

Jeśli te dolegliwości stóp nie zostaną wyleczone, mogą prowadzić do owrzodzeń stóp, infekcji i długotrwałych problemów. Większości problemów ze stopami można zapobiec dzięki odpowiedniej, regularnej pielęgnacji stóp.

Badania krwi

Zorganizujemy dla Twojego dziecka badanie krwi w naszej sali „Motylkowej” na trzy miesiące przed coroczną wizytą kontrolną. Jeśli nie będzie to możliwe, zorganizujemy dla niego badanie krwi w dniu corocznej kontroli.

Badanie krwi pozwoli wykryć niektóre lub wszystkie z poniższych:

- **Celiakia**

Celiakia to choroba autoimmunologiczna (w której układ odpornościowy organizmu błędnie atakuje własne zdrowe komórki), która pojawia się, gdy organizm nie jest w stanie przetworzyć glutenu (znajdującego się w produktach pszennych). Może to być określane jako test transglutaminazy tkankowej lub test TTG.

- **Choroba tarczycy**

Tarczyca produkuje hormon, który reguluje metabolizm organizmu (tempo jego pracy). Osoby z cukrzycą mogą mieć nieznacznie zwiększone ryzyko wystąpienia niedoczynności tarczycy. Niedoczynność tarczycy jest również chorobą autoimmunologiczną. Zbadamy hormon stymulujący tarczycę (TSH) oraz hormony tarczycy T3 i T4.

- **Cholesterol**

Cholesterol jest substancją tłuszczową znaną jako lipid i jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest on wytwarzany głównie przez wątrobę, ale można go również znaleźć w niektórych produktach spożywczych. Jeśli dziecko ma wysoki poziom lipidów we krwi (hiperlipidemia), może to mieć negatywny wpływ na jego zdrowie.

Wyniki badania krwi dziecka zostaną omówione podczas następnej wizyty w klinice.

Jeśli uważasz, że badanie krwi będzie dla Twojego dziecka szczególnie trudne, poinformuj o tym pielęgniarkę prowadzącą leczenie cukrzycy Twojego dziecka przed wizytą, abyśmy mogli wspólnie opracować najlepszy plan pomocy.

HbA1c (hemoglobina glikozylowana)

Poziom cukru we krwi dziecka zostanie sprawdzony za pomocą jednej kropli krwi. Test ten dostarczy nam informacji na temat średniego poziomu cukru we krwi w ciągu ostatnich dwóch do trzech miesięcy. W idealnej sytuacji wynik HbA1c dziecka powinien być zbliżony do poziomu osoby bez cukrzycy, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia powikłań. Krajowy cel, do którego dążymy, to mniej niż 48 mmol/mol.

Badania przesiewowe siatkówki

Coroczne badania przesiewowe siatkówki są oferowane wszystkim osobom chorym na cukrzycę w wieku co najmniej 12 lat. Badania przesiewowe siatkówki polega na wykonaniu zdjęcia tylnej części gałki ocznej w celu sprawdzenia, czy jest ona zdrowa. Powodem tego badania jest fakt, że wysoki poziom cukru we krwi może uszkodzić tylną część oka (siatkówkę). Nazywa się to **retinopatią cukrzycową** i może powodować ślepotę, jeśli nie zostanie zdiagnozowana i nie będzie leczona. Jeśli jednak zostanie wykryta na wczesnym etapie, uszkodzenia można odwrócić i leczyć.

Palenie

Palenie jest jedną z głównych przyczyn chorób, którym można zapobiec. Z tego powodu ważne jest, abyśmy wiedzieli, czy dziecko pali, abyśmy mogli wspierać je w prowadzeniu zdrowszego stylu życia.

Co stanie się po corocznym przeglądzie cukrzycy mojego dziecka?

Po zakończeniu corocznej oceny stanu zdrowia dziecka i przekazaniu wypełnionej listy kontrolnej do dyżurki pielęgniarek w sali nr 3 będziecie mogli wrócić do domu.

Ważne jest, aby wszystkie elementy corocznej oceny Twojego dziecka zostały wypełnione. Im więcej informacji otrzymamy z oceny Twojego dziecka, tym lepiej będziemy w stanie:

- omówić aktualny plan postępowania, stan zdrowia i samopoczucie Twojego dziecka
- zapewniać cenne informacje zwrotne, dodatkowe aktualizacje i edukację
- zaplanować dalsze postępowanie

Kontakt z nami

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości prosimy najpierw o kontakt z personelem pielęgniarskim odpowiedzialnym za opiekę diabetologiczną Twojego dziecka, korzystając z dostarczonych Ci danych kontaktowych.

Możesz także skontaktować się z naszym pediatrycznym koordynatorem ds. cukrzycy w celu uzyskania wsparcia.

Koordinator ds. cukrzycy pediatrycznej
Telefon: **023 8120 8518** (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00)

Przydatne hiperłącza

Ogólne informacje o cukrzycy

- 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

Sen

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

Ćwiczenia i cukrzyca

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

Dodatkowe wsparcie dla dzieci (dobrostan, dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne)

- No Limits [*Bez ograniczeń*]
Lokalna organizacja charytatywna w Southampton zapewniająca poufne i bezpłatne wsparcie dla młodych ludzi.
Strona internetowa: www.nolimitshelp.org.uk
- Kooth
Cyfrowa usługa zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.
Strona internetowa: www.kooth.com
- Childline
Bezpłatna, poufna usługa wsparcia dla osób poniżej 19 roku życia w Wielkiej Brytanii.
Telefon: **0800 1111** (dostępność 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu)
Strona internetowa: www.childline.org.uk
- Pilna usługa zdrowia psychicznego NHS
Oferuje wsparcie i porady w zakresie zdrowia psychicznego dla osób w Anglii. Usługa może pomóc w rozmowie ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego i/lub zorganizowaniu oceny, która pomoże w podjęciu decyzji o najlepszym sposobie opieki.
Strona internetowa: www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline
- Samaritans [*Samarytanie*]
Organizacja charytatywna, która zapewnia wsparcie wszystkim osobom przeżywającym trudności emocjonalne (jest to wyłącznie usługa polegająca na wysłuchaniu; nie udziela się porad ani nie podejmuje żadnych działań interwencyjnych).
Telefon: **116 123** (dostępność 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu)
Strona internetowa: www.samaritans.org
- Shout
Jest to bezpłatna usługa tekstowa, z którą młodzi ludzie mogą się skontaktować, gdy potrzebują natychmiastowego wsparcia. Wiadomość tekstowa (SMS): **SHOUT** na numer **85258** (dostępność 24 godziny, 7 dni w tygodniu)
Strona internetowa: www.giveusashout.org

Przydatne aplikacje

- Aplikacja DigiBete
- Aplikacja Carbs & Cals
- Aplikacja MeeToo
- Aplikacja Mylife

Przydatne książki

- Cukrzyca typu 1 u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych: Jak zostać ekspertem od własnej cukrzycy - dr Ragnar Hanas
- Carbs & Cals (kod produktu: 4352)

Jeśli jest Pan/Pani pacjentem jednego z naszych szpitali i potrzebuje tłumaczenia tego dokumentu lub zmiany jego formatu, np. na napisany prostym tekstem, dużym drukiem, pismem Braille'a lub w formacie audio, prosimy zadzwonić pod numer telefonu 0800 484 0135 lub napisać na adres e-mail patientsupporthub@uhs.nhs.uk.

Pomoc w przygotowaniu do wizyty, organizacji usług tłumaczenia ustnego lub dostępie do szpitala można znaleźć na stronie www.uhs.nhs.uk/additionalsupport

Dołącz do grona naszych darczyńców, przekazując comiesięczną darowiznę!
To świetny sposób, aby okazać swoje nieustające wsparcie dla naszych pacjentów i personelu.

Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę internetową
southamptonsouthamptonscharity.org/donate



**Southampton
Hospitals
Charity**

Charity Registration Number: 1051543

