

Revisão médica anual de diabetes do seu filho

Informações para crianças, famílias e cuidadores

Entregamos a você este folheto informativo porque seu filho tem uma consulta marcada para o exame anual de diabetes. Ele explica o que acontecerá na consulta do seu filho para que você saiba o que esperar e possa ajudar a prepará-lo. Esperamos que ajude a esclarecer algumas das suas dúvidas. Se tiver outras dúvidas ou preocupações, entre em contato com o enfermeiro responsável pelo diabetes do seu filho para obter orientação.

O que é uma revisão médica anual de diabetes infantil?

Todas as crianças e jovens com diabetes necessitam revisão médica uma vez por ano. Isso é para que possamos:

- avaliar o bem-estar físico e mental do seu filho
- verificar se há sinais precoces de problemas de saúde relacionados ao diabetes (para ajudar a evitar o desenvolvimento de complicações de longo prazo)
- verificar se está tudo bem e se há algo que talvez não esteja indo tão bem para o seu filho

Lista de verificação para a revisão médica anual de crianças com diabetes

Daremos ao seu filho uma lista de verificação para que ele leve consigo durante toda a consulta. Para cada item da lista de verificação, peça a um membro da equipe para dar ao seu filho um adesivo ou um selo. Ao final da consulta do seu filho, por favor, entregue a lista de verificação preenchida à enfermagem na sala 3.

Como devo me preparar para a revisão médica anual do meu filho com diabetes?

- Certifique-se de ter baixado os dados (conforme o caso) do equipamento de diabetes do seu filho (por exemplo, as canetas de insulina inteligentes, a bomba de insulina ou o aplicativo mylife conectado ao Glooko) antes da revisão médica anual, para que possamos vê-los com antecedência.
- A revisão médica anual levará aproximadamente duas horas. Certifique-se de reservar tempo suficiente no seu dia para a consulta (incluindo tempo suficiente para estacionar se estiver dirigindo).
- Se o seu filho não tiver feito um exame de sangue ou dado uma amostra de urina antes da revisão médica anual (geralmente três meses antes), isso será feito no dia da revisão anual. Prepare seu filho para isso.

O que vai acontecer na revisão médica anual do meu filho com diabetes?

Na revisão médica anual do diabetes do seu filho, iremos:

- medir a altura e o peso do seu filho
- medir a pressão arterial do mesmo
- verificar os níveis de HbA1c do seu filho (a média dos níveis de açúcar no sangue dos últimos dois a três meses) por meio de um exame de sangue com picada no dedo
- pedir ao seu filho que forneça uma amostra de urina (caso isso ainda não tenha sido feito nos últimos três meses)
- solicitar que preencha um questionário de bem-estar para o seu filho (isso nos ajudará a compreender se ele está enfrentando alguma dificuldade específica no dia a dia com diabetes, para que possamos encontrar as formas mais adequadas de ajudá-lo)
- fazer um exame de sangue (caso isso ainda não tenha sido feito nos últimos três meses).

Em seguida, seu filho será atendido por vários membros da nossa equipe de diabetes.

Quem vai atender o meu filho?

Durante a revisão médica anual do diabetes de seu filho, ele será atendido por alguns ou todos os profissionais de saúde abaixo:

Enfermeiros especializados em diabetes pediátrica (PDSNs)

Um dos nossos PDSNs oferecerá formação, apoio e orientação sobre:

- diabetes em geral
- exercício e bem-estar
- contagem de carboidratos

Se seu filho tiver 12 anos ou mais, eles também explicarão o que é o programa Ready Steady Go e em que ele consiste.

Nutricionistas especializados em diabetes infantil

Um de nossos nutricionistas fornecerá informações sobre uma dieta saudável. Eles também vão perguntar sobre os hábitos alimentares para verificar se a alimentação do seu filho é saudável e equilibrada e se ele não está com deficiência de nenhum nutriente importante. Durante essa revisão, eles também poderão oferecer suporte e orientação sobre quaisquer questões relacionadas a alimentos, preocupações dietéticas relacionadas ao diabetes e controle de peso.

Consultores em diabetes

Um de nossos consultores conversará com seu filho sobre como foram as coisas para ele no último ano. Essa também é uma boa oportunidade para fazer perguntas ou discutir quaisquer preocupações que você ou seu filho possam ter.

O consultor também examinará os dados baixados do aplicativo, das canetas ou da bomba do seu filho e explicará quaisquer ajustes que precisem ser feitos nas doses de insulina dele. Eles também verificarão os pés e os locais de injeção do seu filho.

O consultor dará em seguida ao seu filho a oportunidade de falar sobre outras áreas da vida que são importantes para ele (por exemplo, esportes, festas, escola, provas e férias) e oferecerá orientações sobre como controlar a diabetes nessas situações. Para finalizar, o consultor estabelecerá algumas metas para seu filho no próximo ano.

Psicólogo clínico pediátrico

Entendemos que o controle do diabetes é um trabalho diário que pode afetar não apenas seu filho, mas as pessoas ao redor dele. Este pode afetar a maneira como as pessoas se sentem ou pensam sobre as coisas e, às vezes, pode fazer com que as pessoas se sintam preocupadas, estressadas, irritadas, chateadas ou abatidas.

Os psicólogos clínicos pediátricos possuem formação em desenvolvimento infantil e no entendimento de como as pessoas pensam, sentem e se comportam. Eles são especializados em ajudar crianças, jovens e famílias a enfrentar, se adaptar e conviver com o diabetes.

Na revisão médica anual do diabetes do seu filho, você terá a oportunidade de se reunir com nosso(s) psicólogo(s) clínico(s) pediátrico(s). Nessa reunião, o psicólogo clínico pediátrico ajudará sua família a:

- compreender as ligações entre o diabetes e a forma como você pensa, sente e age
- encontrar maneiras de lidar com as dificuldades ou sentimentos que você possa estar experimentando

O psicólogo clínico pediátrico também pedirá que você e seu filho respondam a alguns questionários para avaliar o impacto do diabetes em suas vidas. Essas informações destacarão as áreas que estão lhe causando angústia e ajudarão o psicólogo clínico pediátrico a descobrir a melhor forma de ajudar você.

Que medições ou exames meu filho irá fazer?

Altura e peso

Mediremos a altura e o peso de seu filho e os plotaremos em gráficos especiais chamados de “gráficos de centésimos”. Isso nos permite verificar se o seu filho está crescendo conforme o esperado. Se os níveis de açúcar no sangue de uma criança estiverem muito elevados, isso pode impedir que ela cresça adequadamente.

Pressão arterial

Geralmente, verificamos a pressão arterial de seu filho três meses antes da revisão anual para garantir que ela não esteja muito alta. No entanto, caso isso não seja possível, mediremos a pressão arterial do seu filho no dia da revisão médica anual.

A pressão arterial elevada é rara em crianças e pode sugerir que os rins não estão funcionando tão bem quanto deveriam. No entanto, estamos cientes de que a chegada ao hospital pode deixar algumas crianças apreensivas, o que pode elevar a pressão arterial acima do normal. Se for esse o caso, seu filho pode preferir que a pressão arterial seja medida no consultório do médico de família.

Exame de urina

Solicitaremos que seu filho forneça uma amostra de urina três meses antes da consulta de revisão médica anual. No entanto, caso isso não seja possível, daremos ao seu filho um pequeno recipiente e pediremos que ele forneça uma amostra de urina ao chegar à revisão médica anual. Se seu filho estiver preocupado ou com vergonha de fazer isso, por favor, nos avise para que possamos ajudar. Quando terminar, coloque a amostra na caixa do lado de fora da sala 3.

Enviaremos a amostra de urina do seu filho para o laboratório, onde será testada para detectar vestígios de uma proteína chamada albumina. Se essa proteína estiver presente na amostra do seu filho, os rins dele podem não estar funcionando tão bem quanto deveriam, e ele pode estar em risco de desenvolver uma doença renal (nefropatia).

Observe que, às vezes, o nível de albumina pode estar mais alto do que o esperado se o seu(a) filho(a):

- tiver fornecido uma amostra que não fosse da primeira urina do dia
- estiver menstruada (se aplicável)
- tiver praticado exercícios físicos nas últimas 24 horas

Sempre entraremos em contato com você se o nível de albumina do seu filho estiver alto. Para garantir que nenhum dos motivos acima esteja causando o alto nível de albumina, pediremos ao seu filho que forneça três amostras de urina de manhã cedo. Em seguida, discutiremos quais são as próximas etapas, se for o caso.

Verificação dos pés

Examinaremos os pés de seu filho para verificar se estão saudáveis. Também instruiremos seu filho sobre quando e por que ele mesmo deve verificar os pés. Isso é para garantir que qualquer problema seja detectado precocemente e possa ser tratado o mais rápido possível.

Verificaremos também a sensibilidade nos pés do seu filho, pois níveis elevados de açúcar no sangue (glicose) ao longo de muitos anos podem:

- danificar os nervos dos pés (o que se conhece como neuropatia)
- afetar a saúde dos vasos sanguíneos e a circulação do sangue pelo corpo, chegando até os pés ter um fluxo sanguíneo reduzido (sem um bom fluxo sanguíneo, cortes e feridas podem não cicatrizar tão bem)

Se esses problemas nos pés não forem tratados, podem levar a úlceras, infecções e problemas de longo prazo. A maioria dos problemas dos pés podem ser prevenidos com bons e regulares cuidados com os pés.

Exames de sangue

Providenciaremos para que seu filho faça um exame de sangue em nossa sala “Borboleta” três meses antes da revisão médica anual. Se isso não for possível, providenciaremos para que ele faça o exame de sangue no dia de sua revisão anual.

O exame de sangue irá detectar alguns ou todos os seguintes problemas:

- **Doença celíaca**

A doença celíaca é uma condição autoimune (quando o sistema imunológico do corpo ataca por engano as suas próprias células saudáveis) que ocorre quando o corpo é incapaz de processar o glúten (encontrado em produtos de trigo). Isso pode ser chamado de teste de trans glutaminase tecidual ou teste TTG.

- **Doença da tireoide**

A glândula tireoide produz um hormônio que regula o metabolismo do corpo (a velocidade com que ele funciona). Pessoas com diabetes podem ter um risco ligeiramente maior de ter uma tireoide hipoativa. A tireoide hipoativa também é uma doença autoimune. Testaremos o hormônio estimulante da tireoide (TSH) e os hormônios tireoidianos T3 e T4.

- **Colesterol**

O colesterol é uma substância gordurosa conhecida como lipídio e é necessária para o funcionamento normal do corpo. É produzido principalmente pelo fígado, mas também pode ser encontrado em alguns alimentos. Se o seu filho tem um nível elevado de lípidos no sangue (hiperlipidemia), isso pode ter um efeito negativo na sua saúde.

Discutiremos os resultados do exame de sangue do(a) seu(sua) filho(a) na próxima consulta clínica.

Se você acha que a coleta de sangue vai ser particularmente difícil para seu(a) filho(a), converse com o(a) médico(a) responsável pelo tratamento do diabetes ele(dela) O(a) enfermeiro(a) chefe deve ser informado(a) antes da consulta para que possamos definir o melhor plano de ação para ajudar.

HbA1c (hemoglobina glicosilada)

Verificaremos o nível de açúcar no sangue de seu filho usando uma única gota de sangue. Este exame nos fornecerá os níveis médios de glicemia dos últimos dois a três meses. O ideal é que o resultado do HbA1c do seu filho seja próximo do nível de uma pessoa sem diabetes, para minimizar o risco de desenvolver complicações. A meta nacional que almejamos é inferior a 48 mmol/mol.

Exame de triagem da retina

O rastreio anual da retina é oferecido a todas as pessoas com diabetes com idade igual ou superior a 12 anos. Exame de triagem da retina O rastreio da retina consiste em tirar uma fotografia da parte posterior dos olhos de uma pessoa para verificar se estão saudáveis. A razão para esse exame é que os níveis elevados de açúcar no sangue podem danificar a parte posterior do olho (retina). Isso é chamado de **retinopatia diabética** e pode causar cegueira se não for diagnosticada e tratada. Entretanto, se for detectado em um estágio inicial, o dano pode ser revertido e tratado.

Tabagismo

O tabagismo é uma das principais causas de doenças que podem ser evitadas. Por esse motivo, é importante que saibamos se seu filho fuma, para que possamos ajudá-lo a ter um estilo de vida mais saudável.

O que acontecerá após a revisão médica anual do(a) meu(minha) filho(a) com diabetes?

Depois de concluir a revisão médica anual do(a) seu(sua) filho(a) e entregar a lista de verificação preenchida na enfermaria da sala 3, você poderá ir para casa.

É importante que todas as partes da avaliação anual do(a) seu(a) filho(a) sejam preenchidas. Quanto mais informações recebermos da avaliação do(a) seu(a) filho(a), melhor poderemos:

- discutir o plano de tratamento atual do(a) seu(sua) filho(a), bem como sua saúde e bem-estar
- fornecer valiosos feedbacks, atualizações adicionais e educação
- planejar medidas adicionais de gerenciamento

Entre em contato conosco

Caso tenha alguma dúvida ou preocupação, entre em contato, em primeiro lugar, com a(o) enfermeiro(a) chefe de diabetes do(a) seu(sua) filho(a), usando os dados que lhe foram fornecidos.

Como alternativa, você pode entrar em contato com nosso coordenador de diabetes pediátrica para obter apoio.

Coordenador(a) de diabetes pediátrica

Telefone: **023 8120 8518** (De segunda a sexta-feira, das 8h às 16h)

Links úteis

Informações gerais sobre diabetes

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

Dormir

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

Exercício físico e diabetes

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

Apoio adicional às crianças (assistência social, bem-estar e saúde mental)

- Sem limites
Uma instituição de caridade local de Southampton que oferece apoio confidencial e gratuito para jovens.
Site: www.nolimitshelp.org.uk
- Kooth
Um serviço digital de saúde mental e bem-estar
Site: www.kooth.com
- Linha de atendimento infantil
Um serviço de apoio gratuito e confidencial para menores de 19 anos no Reino Unido.
Telefone: **0800 1111** (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)
Site: www.childline.org.uk
- Serviço de atendimento de urgência em saúde mental do NHS
Oferece apoio e orientação sobre saúde mental para pessoas na Inglaterra. O serviço pode ajudá-lo a falar com um profissional de saúde mental e/ou providenciar uma avaliação para ajudar a decidir sobre a melhor forma de tratamento.
Site: www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline
- Samaritans
Uma instituição de caridade que oferece apoio a qualquer pessoa em sofrimento emocional (este é apenas um serviço de escuta e não oferece aconselhamento ou intervenção).
Telefone: **116 123** (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)
Site: www.samaritans.org
- Shout
Esse é um serviço de texto gratuito que os jovens podem contatar quando precisarem de apoio no momento. Texto: **ENVIE PARA 85258** (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)
Site: www.giveusashout.org

Aplicativos úteis

- Aplicativo DigiBete
- Aplicativo Carbs & Cals
- Aplicativo MeeToo
- Aplicativo Mylife

Livros Úteis

- Diabetes tipo 1 em crianças, adolescentes e jovens adultos: Como se tornar um especialista em seu próprio diabetes pelo Dr. Ragnar Hanas
- Carbs & Cals (código do produto): 4352)

Se você é paciente de um de nossos hospitais e precisa que este documento seja traduzido, ou que seja disponibilizado em outro formato, como leitura simplificada, letras grandes, Braille ou áudio, ligue para 0800 484 0135 ou envie um e-mail para patientsupporthub@uhs.nhs.uk

Para obter ajuda na preparação da sua consulta, na contratação de um intérprete ou no acesso ao hospital, por favor visite www.uhs.nhs.uk/additionalsupport

Junte-se à nossa família de benfeitores com uma doação mensal!
É uma ótima maneira de demonstrar seu apoio contínuo aos nossos pacientes e funcionários.

Digitalize o código QR ou acesse southamptonhospitalscharity.org/donate



**Southampton
Hospitals
Charity**

Charity Registration Number: 1051543

