

Evaluarea anuală a diabetului pentru copilul dumneavoastră

Informații pentru copii, familii și îngrijitori

V-am furnizat această fișă informativă deoarece copilul dumneavoastră are o programare pentru evaluarea anuală a diabetului. Acesta explică ce se va întâmpla la programarea copilului dumneavoastră, pentru a ști la ce să vă așteptați și pentru a putea ajuta la pregătirea copilului dumneavoastră. Sperăm să vă putem răspunde la unele dintre întrebările pe care poate le aveți. Dacă aveți întrebări sau nelămuriri suplimentare, vă rugăm să contactați asistentul medical specializat în diabet care se ocupă de copilul dumneavoastră pentru consiliere.

Ce este o evaluare anuală a diabetului la copii?

Fiecare copil și tânăr cu diabet trebuie să fie evaluat o dată pe an. Astfel, putem:

- evalua bunăstarea mentală și fizică a copilului dumneavoastră
- verifica orice semne timpurii de probleme de sănătate legate de diabet (pentru a ajuta la prevenirea apariției oricăror complicații pe termen lung)
- verifica ce funcționează bine și ce nu funcționează la fel de bine pentru copilul dumneavoastră

Lista de verificare a evaluării anuale a diabetului la copii

Îi vom oferi copilului dumneavoastră o listă de verificare pe care să o poarte cu el pe durata consultației. Pentru fiecare element de pe lista de verificare, rugați un membru al personalului să îi ofere copilului dumneavoastră un autocolant sau o ștampilă. La sfârșitul consultației copilului dumneavoastră, vă rugăm să predați lista de verificare completată la postul de îngrijire medicală din camera 3.

Cum trebuie să mă pregătesc pentru evaluarea anuală a diabetului pentru copilul meu?

- Asigurați-vă că ați descărcat datele (după caz) din echipamentul de diabet al copilului dumneavoastră (de exemplu, stilourile inteligente cu insulină, pompa sau aplicația mylife conectată la Glooko) înainte de evaluarea anuală a copilului, astfel încât acestea să fie vizibile pentru noi din timp.
- Evaluarea anuală va dura aproximativ două ore. Vă rugăm să vă asigurați că ați alocat suficient timp pentru programare (inclusiv suficient timp pentru a parca, dacă veniți cu mașina).
- În cazul în care copilul dumneavoastră nu a făcut o analiză de sânge sau nu a dat o probă de urină (pipi) înainte de evaluarea anuală (de obicei cu trei luni înainte), aceasta se va face în ziua evaluării anuale. Vă rugăm să vă pregătiți copilul pentru acest lucru.

Ce se va întâmpla la evaluarea anuală a diabetului pentru copilul meu?

La evaluarea anuală a diabetului pentru copilul dumneavoastră:

- vom măsura înălțimea și greutatea copilului dumneavoastră
- vom lua tensiunea arterială a copilului dumneavoastră
- vom verifica valorile HbA1c la copilul dumneavoastră (nivelul mediu al glicemiei din ultimele două până la trei luni) printr-o înțepătură în deget
- vom solicita copilului dumneavoastră să furnizeze o probă de urină (dacă acest lucru nu a fost făcut deja în ultimele trei luni)
- vă vom ruga să completați un chestionar referitor la bunăstare pentru copilul dumneavoastră (acest lucru ne va ajuta să înțelegem dacă copilul dumneavoastră consideră că anumite aspecte ale vieții cu diabet sunt deosebit de dificile, astfel încât să putem găsi cele mai potrivite modalități de a-l sprijini)
- vom efectua o analiză de sânge (dacă nu a fost deja efectuată în ultimele trei luni)

Copilul dumneavoastră va fi apoi văzut de mai mulți membri ai echipei noastre specializate în diabet.

De cine va fi văzut copilul meu?

În timpul evaluării anuale a diabetului pentru copilul dumneavoastră, acesta va fi văzut de unii sau de toți profesioniștii din domeniul sănătății de mai jos:

Asistente medicale specializate în diabet pediatric (PDSN)

Una dintre asistentele noastre PDSN noastre va oferi formare, sprijin și consiliere cu privire la:

- diabet în general
- exerciții și bunăstare
- numărarea carbohidraților

Dacă copilul dumneavoastră are cel puțin 12 ani, i se va explica și ce este programul Ready Steady Go și ce presupune acesta.

Dieteticieni specializați în diabet pediatric

Unul dintre dieteticienii noștri va oferi informații cu privire la o dietă sănătoasă. Acesta va solicita, de asemenea, un istoric al dietei pentru a verifica dacă dieta copilului dumneavoastră este sănătoasă și bine echilibrată și dacă nu îi lipsește niciun nutrient important. În timpul acestei evaluări, el va putea, de asemenea, să ofere sprijin și consiliere cu privire la orice probleme legate de alimentație și la orice preocupări dietetice legate de diabet și gestionarea greutateii.

Consultanți în diabet

Unul dintre consultanții noștri va discuta cu copilul dumneavoastră despre cum au decurs lucrurile pentru el în ultimul an. Acesta este un bun prilej de a adresa întrebări sau de a discuta orice preocupări pe care le puteți avea dumneavoastră sau copilul dumneavoastră.

Consultantul se va uita, de asemenea, la informațiile descărcate din aplicația, stilourile sau pompa de insulină a copilului dumneavoastră și va explica orice ajustări care trebuie făcute la dozele de insulină ale copilului dumneavoastră. De asemenea, vor verifica picioarele și locurile de injectare ale copilului dumneavoastră.

Consultantul îi va oferi apoi copilului dumneavoastră șansa de a vorbi despre alte domenii ale vieții sale care sunt importante pentru el (de exemplu, sportul, petrecerile, școala, examenele și vacanțele) și îi va oferi sfaturi despre cum să își gestioneze diabetul în aceste domenii. La final, consultantul va stabili câteva obiective pentru copilul dumneavoastră pentru anul următor.

Psiholog clinician pediateru

Înțelegem că gestionarea diabetului este un efort zilnic care vă poate afecta nu numai copilul, ci și persoanele din jurul său. Poate afecta modul în care oamenii se simt sau se gândesc la lucruri și, uneori, îi poate face să se simtă îngrijorați, stresați, furioși, supărați sau deprimati.

Psihologul nostru clinician pediatric are pregătire în dezvoltarea copilului și în înțelegerea modului în care oamenii gândesc, simt și se comportă. Este specializat în a ajuta copiii, tinerii și familiile să facă față situației, să se adapteze și să trăiască cu diabet.

La evaluarea anuală a diabetului copilului dumneavoastră, veți avea ocazia de a vă întâlni cu psihologii noștri clinicieni specializați în pediatrie. La această întâlnire, psihologul clinician pediateru va ajuta familia dumneavoastră:

- să înțeleagă conexiunile dintre diabet și modul în care gândiți, simțiți și acționați
- să găsească modalități de a face față dificultăților sau sentimentelor pe care le puteți avea

De asemenea, psihologul clinician pediateru vă va cere dumneavoastră și copilului dumneavoastră să completați câteva chestionare pentru a evalua impactul diabetului asupra vieții dumneavoastră. Aceste informații vor evidenția orice aspecte care vă provoacă stres și vor ajuta psihologul clinician pediateru să stabilească cea mai bună modalitate de a vă ajuta.

Ce măsurători sau verificări se vor face pentru copilul meu?

Înălțime și greutate

Vom măsura înălțimea și greutatea copilului dumneavoastră și le vom reprezenta pe diagrame speciale numite „diagrame de percentilă”. Acestea ne permit să verificăm dacă copilul dumneavoastră crește conform așteptărilor. Dacă nivelul zahărului din sânge al unui copil este prea ridicat, acest lucru îl poate împiedica să crească așa cum ar trebui.

Tensiunea arterială

De obicei, vom verifica tensiunea arterială a copilului dumneavoastră cu trei luni înainte de evaluarea anuală pentru a ne asigura că nu este prea ridicată. Cu toate acestea, dacă acest lucru nu este posibil, vom lua tensiunea arterială a copilului dumneavoastră în ziua evaluării anuale.

Hipertensiunea arterială este rară la copii și poate sugera că rinichii lor nu funcționează așa cum ar trebui. Cu toate acestea, suntem conștienți de faptul că o vizită la spital îi poate îngrijora pe unii copii, ceea ce le poate crește tensiunea arterială mai mult decât de obicei. În acest caz, copilul dumneavoastră poate prefera să i se măsoare tensiunea arterială la cabinetul medicului de familie.

Test de urină

Îi vom cere copilului dumneavoastră să furnizeze o probă de urină (pipi) cu trei luni înainte de evaluarea anuală. Cu toate acestea, dacă acest lucru nu este posibil, îi vom da copilului dumneavoastră un recipient mic și îi vom cere să furnizeze o probă de urină atunci când se prezintă la evaluarea anuală. Dacă copilul dumneavoastră este îngrijorat sau jenat referitor la acest lucru, vă rugăm să ne anunțați și vă putem ajuta. După ce a terminat, vă rugăm să puneți proba de urină în cutia din fața camerei 3.

Vom trimite proba de urină a copilului dumneavoastră la laborator, unde va fi testată pentru a depista urme ale unei proteine denumite albumină. Dacă această proteină este prezentă în proba copilului dumneavoastră, este posibil ca rinichii să nu funcționeze așa cum ar trebui și copilul dumneavoastră poate fi expus riscului de boală renală (nefropatie).

Vă rugăm să rețineți că, uneori, nivelul de albumină poate fi mai ridicat decât cel așteptat în cazul copilului dumneavoastră:

- a furnizat un probă care nu provenea de la prima urină din zi
- este la menstruație (dacă este cazul)
- a făcut exerciții în ultimele 24 de ore

Vă vom contacta întotdeauna dacă nivelul de albumină al copilului dumneavoastră este ridicat. Pentru a ne asigura că niciunul dintre motivele de mai sus nu cauzează un nivel ridicat de albumină, îi vom cere copilului dumneavoastră să furnizeze mai întâi trei probe de urină dimineața devreme. Vom discuta apoi despre următorii pași, dacă este cazul.

Verificarea picioarelor

Vom examina picioarele copilului dumneavoastră pentru a verifica dacă sunt sănătoase. De asemenea, vă vom învăța copilul când și de ce trebuie să își verifice singur picioarele. Scopul este de a ne asigura că depistăm din timp orice probleme și că le putem trata cât mai curând posibil.

Vom verifica, de asemenea, senzațiile resimțite la nivelul picioarelor de copilul dumneavoastră, deoarece nivelurile ridicate de glicemie pe parcursul mai multor ani pot:

- afecta nervii de la nivelul picioarelor (fenomen cunoscut sub numele de neuropatie)
- afecta sănătatea vaselor de sânge și cât de bine circulă sângele în organism, conducând la un aport redus de sânge (fără un aport bun de sânge, tăieturile și rănila nu se pot vindeca la fel de bine)

Dacă aceste probleme ale piciorului nu sunt tratate, ele pot duce la ulcere ale piciorului, infecții și probleme pe termen lung. Cele mai multe probleme ale picioarelor pot fi prevenite printr-o îngrijire optimă și regulată a picioarelor.

Analize de sânge

Vom face aranjamentele necesare ca fiul/fiica dumneavoastră să facă o analiză de sânge în camera butterfly cu trei luni înainte de evaluarea anuală. În cazul în care acest lucru nu este posibil, vom face aranjamentele necesare ca fiul/fiica dumneavoastră să efectueze analiza de sânge în ziua evaluării anuale.

Analiza de sânge va depista unele sau toate dintre următoarele:

- **Boala celiacă**

Boala celiacă este o afecțiune autoimună (când sistemul imunitar al organismului atacă din greșeală propriile celule sănătoase) care apare atunci când organismul nu poate procesa glutenul (care se găsește în produsele din grâu). Acesta poate fi denumit test de transglutaminază tisulară sau test TTG.

- **Boala tiroidiană**

Glanda tiroidă produce un hormon care reglează metabolismul organismului (cât de repede funcționează acesta). Persoanele cu diabet pot prezenta un risc ușor crescut de a avea o tiroidă subactivă. O tiroidă subactivă este, de asemenea, o afecțiune autoimună. Vom testa hormonul stimulator tiroidian (TSH) și hormonii tiroidieni T3 și T4.

- **Colesterolul**

Colesterolul este o substanță grasă cunoscută sub numele de lipid și este necesară organismului pentru a funcționa normal. Aceasta este produsă în principal de ficat, dar poate fi găsită și în unele alimente. Dacă copilul dumneavoastră are un nivel ridicat de lipide în sânge (hiperlipidemie), acest lucru poate avea un efect negativ asupra sănătății sale.

Vom discuta despre rezultatele analizelor de sânge ale copilului dumneavoastră la următoarea programare la clinică.

Dacă credeți că analiza de sânge va fi deosebit de dificilă pentru copilul dumneavoastră, anunțați asistenta specializată în diabet care se ocupă de copilul dumneavoastră înainte de programare, astfel încât să putem elabora cel mai bun plan de asistență.

HbA1c (hemoglobină glicozilată)

Vom verifica nivelul zahărului din sângele copilului dumneavoastră folosind o singură picătură din sângele acestuia. Acest test ne va furniza nivelul mediu al glicemiei din ultimele două-trei luni. La modul ideal, rezultatul HbA1c al copilului dumneavoastră trebuie să fie apropiat de nivelul unei persoane fără diabet, pentru a minimiza riscul de apariție a complicațiilor. Ținta națională pe care ne-o propunem este mai mică de 48 mmol/mol.

Screening retinian

Screeningul retinian anual este oferit tuturor persoanelor cu diabet zaharat cu vârsta de peste 12 ani. Screening retinian constă în efectuarea unei fotografii a părții din spate a ochilor unei persoane pentru a verifica dacă aceștia sunt sănătoși. Motivul pentru acest test este că nivelurile ridicate de zahăr din sânge pot deteriora partea din spate a ochiului (retina). Aceasta se numește **retinopatie diabetică** și poate provoca orbire dacă nu este diagnosticată și tratată. Cu toate acestea, dacă boala este depistată într-un stadiu incipient, prejudiciul poate fi inversat și tratat.

Fumatul

Fumatul este una dintre principalele cauze ale bolilor care pot fi prevenite. Din acest motiv, este important să știm dacă copilul dumneavoastră fumează, astfel încât să îl putem sprijini să aibă un stil de viață mai sănătos.

Ce se va întâmpla după evaluarea anuală a diabetului pentru copilul meu?

După ce ați finalizat evaluarea anuală a copilului dumneavoastră și ați predat lista de verificare completată la postul de îngrijire din camera 3, veți putea pleca acasă.

Este important ca toate părțile evaluării anuale a copilului dumneavoastră să fie completate. Cu cât primim mai multe informații în urma evaluării copilului dumneavoastră, cu atât vom fi mai în măsură:

- să discutăm despre planul actual de gestionare, sănătate și bunăstare a copilului dumneavoastră
- să oferim feedback valoros, actualizări suplimentare și formare
- să planificăm gestionarea ulterioară

Contactați-ne

Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, vă rugăm să contactați asistenta care se ocupă de diabetul copilului dumneavoastră în primul rând, folosind datele furnizate.

Alternativ, puteți contacta coordonatorul nostru de diabet pediatric pentru sprijin.

Coordonator diabet pediatric

Telefon: **023 8120 8518** (de luni până vineri, între orele 08:00 și 18:00).

Linkuri utile

Informații generale despre diabet

- 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

Somnul

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

Exercițiile fizice și diabetul

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

Sprijin suplimentar pentru copii (bunăstare, stare de bine și sănătate mintală)

- No Limits
O organizație caritabilă locală din Southampton care oferă sprijin confidențial și gratuit pentru tineri.
Site web: www.nolimitshelp.org.uk
- Kooth
Un serviciu digital pentru sănătate mintală și bunăstare.
Site web: www.kooth.com
- Childline
Un serviciu de sprijin gratuit și confidențial pentru persoanele cu vârsta sub 19 ani din Marea Britanie.
Telefon: **0800 1111** (disponibil 24 de ore din 24, 7 zile pe săptămână)
Site web: www.childline.org.uk
- Serviciul urgent pentru sănătate mintală al NHS
Oferă sprijin și consiliere în domeniul sănătății mintale persoanelor din Anglia. Serviciul vă poate ajuta să discutați cu un profesionist în domeniul sănătății mintale și/sau să organizați o evaluare pentru a vă ajuta să decideți care este cel mai bun curs de îngrijire.
Site web: www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline
- Samaritans
O organizație caritabilă care oferă sprijin oricărei persoane care se confruntă cu dificultăți emoționale (acesta este doar un serviciu de ascultare și nu oferă consiliere sau intervenție).
Telefon: **116 123** (disponibil 24 de ore din 24, 7 zile pe săptămână)
Site web: www.samaritans.org
- Shout
Acesta este un serviciu de mesagerie gratuit pe care tinerii îl pot apela atunci când au nevoie de sprijin pe moment.
Trimiteți un SMS cu textul: **SHOUT** la **85258** (disponibil 24 de ore, 7 zile pe săptămână)
Site web: www.giveusashout.org

Aplicații utile

- Aplicația DigiBete
- Aplicația Carbs & Cals
- Aplicația MeeToo
- Aplicația Mylife

Cărți utile

- Type 1 diabetes in children, adolescents and young adults: How to become an expert on your own diabetes - Dr Ragnar Hanas
- Carbs & Cals (cod produs: 4352)

Dacă sunteți pacient la unul dintre spitalele noastre și aveți nevoie de traducerea acestui document sau aveți nevoie de aceste informații în alt format, de exemplu într-un format ușor de citit, cu litere mari, în Braille sau audio, vă rugăm să sunați la 0800 484 0135 sau să trimiteți un e-mail la patientsupporthub@uhs.nhs.uk

Pentru ajutor cu pregătirea vizitei dvs., cu rezervarea serviciilor unui interpret sau cu accesarea spitalului, vă rugăm să accesați www.uhs.nhs.uk/additionalsupport

Alăturați-vă familiei noastre de susținători ai acțiunilor de caritate cu o donație lunară! Este o modalitate minunată de a vă demonstra sprijinul continuu față de pacienții și personalul nostru.
Scațați codul QR sau vizitați southamptonhospitalscharity.org/donate



**Southampton
Hospitals
Charity**

Charity Registration Number: 1051543

