

W czerwcu i lipcu 2023 roku niemal 100 nastoletnich uczniów wzięło udział w ankiecie online dotyczącej trudności, jakich doświadczają w swoim codziennym życiu z cukrzycą typu 1. W publikacji opisano największe wyzwania, z jakimi mierzą się w środowisku szkolnym.

Jeżeli chce Państwo dowiedzieć się więcej o codzienności dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1, zapraszamy do obejrzenia naszej rolki edukacyjnej na instagramie lub do kontaktu ze Stowarzyszeniem Rodziców i Opiekunów Dzieci z Cukrzycą CUKIERASY.



ROLKA UDOSTĘPNIANA 19 WRZEŚNIA
AUTOR: TEJ.MEL



www.cukierasy.com.pl



Projekt współfinansowany ze środków
Samorządu Województwa Wielkopolskiego



www.cukierasy.com.pl



**DIABETYK
W SZKOLE**

potrzeby ucznia
z cukrzycą typu 1
w polskiej szkole

W czasie lekcji

W sytuacji, gdy uczniowi z cukrzycą spada stężenie glukozy we krwi, konieczne może być zjedzenie / wypicie czegoś na „docukrzenie”. Gdy zaś poziom cukru podnosi się, uczeń prawdopodobnie będzie musiał podać sobie insulinę. W obu przypadkach istotny jest czas i reakcja na nieprawidłowy poziom cukru powinna być jak najszybsza. Z tego względu część uczniów z cukrzycą typu 1 decyduje się reagować podczas lekcji, siedząc w szkolnej ławce. Problemem staje się dla nich komentowanie przez nauczyciela na forum klasy choroby czy czynności podejmowanych w związku z nią podczas lekcji lub, co gorsza, podważanie konieczności zastosowania metod pomocy w hipo- czy hiperglikemii. Część ankietowanych uczniów opisała również absolutnie niedopuszczalne zachowania nauczycieli, którzy obwiniali ich za „zaniedbanie się” i w konsekwencji - zachorowanie (żaden styl życia nie zapobiegne ani nie spowoduje u dziecka cukrzycy typu 1).

Wskutek takich zachowań uczniowie z cukrzycą typu 1 dotkliwie odczuwają swoją inność, wstydzą się swojej choroby czasem do tego stopnia, że sprawdzają poziom glikemii rzadziej niż powinni (aby nie zwracać na siebie uwagi). Niepodejmowanie rutynowych czynności związanych z kontrolą cukru we krwi stanowi zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia, chorego nastolatka.

Nastolatkom z cukrzycą oczekują większego zaufania i otwarcia na podstawową wiedzę o chorobie ze strony nauczycieli.

Problemy na WF-ie

Dla młodzieży z cukrzycą szczególnie trudne są lekcje wychowania fizycznego - wszelka aktywność osoby chorującej na cukrzycę typu 1 wymaga zaplanowania, a i tak zdarza się, że nie uda się wyrównać poziomu cukru na tyle, by móc ćwiczyć. W ankiecie wielu chorych opowiadało o tym, jak trudny jest wysiłek zwłaszcza przy niskich cukrach, gdy robi się im słabo, nie czują nóg, a ciało się trzęsie. Młodzież opowiedziała nam też, jak frustrujące jest przymusowe przerywanie aktywności dla osób lubiących sport, które są wykluczone z treningu przez zagrażającą ich zdrowiu nieprawidłową glikemię.

Niestety, w szkole spotykają się z niezrozumieniem nauczycieli wf-u, pojawiły się głosy o tym, że wuefiści zarzucają im wymawianie się chorobą, żeby uniknąć ćwiczeń, a nawet – obniżają oceny ze względu na nieuczestniczenie w lekcji z powodu np. niskiego poziomu cukru.

Nastolatkom z cukrzycą czuliby się bezpieczniej, gdyby nauczyciele wychowania fizycznego znali konsekwencje hipoglikemii i hiperglikemii oraz wiedzieli jak na poziom cukru wpływa aktywność fizyczna.

Wśród rówieśników

Nastoletni uczniowie z cukrzycą typu 1 czasem są nękani z powodu choroby. W szkole zdarza się, że są wytykani palcami, obrażani, wykluczani, a nawet pozbawiani sprzętu medycznego przez swoich rówieśników. Mierzą się z nieuzasadnioną zazdrością uczniów o dodatkowe przywileje, jak np. brak obecności w szkole z uwagi na chorobę czy możliwość jedzenia i używania telefonu podczas lekcji. Przez to wielu z nich w dalszych etapach edukacji ukrywa informacje o chorobie przed rówieśnikami - wstydzą się jej.

Chorým uczniom może pomóc wsparcie dorosłych - np. wychowawcy, psychologa szkolnego czy w konieczności interwencja dyrektora. W przypadku, gdy nastolatek decyduje się nie informować innych uczniów o cukrzycy, powinien mieć możliwość do zadbania o siebie w prywatnym i ustronnym miejscu.

Brak prywatności

Młodym cukrzykom brakuje przede wszystkim prywatnego miejsca na zmierzenie cukru w szkole oraz czasu na spokojne zbadanie jego poziomu z powodu krótkich przerw. To samo dotyczy podawania insuliny. Nawet jeśli rówieśnicy znają chorobę nastolatka, nie zawsze on sam czuje się na tyle komfortowo, by kłuć się na forum i nie zawsze podczas przerwy ma do tego sterylne warunki. Uczniowie z cukrzycą mówią również, że nakłucia/wkłucia odrzucają innych uczniów.

Zapewnienie spokojnego i czystego miejsca, do którego uczeń z cukrzycą typu 1 może się w każdej chwili udać, w celu podania insuliny / sprawdzenia poziomu cukru we krwi / zadbania o swój sprzęt medyczny, powinno być obowiązkiem każdej szkoły.

Problemy z nauką

Chorująca na cukrzycę typu 1 młodzież zwraca uwagę na to, że przy hipoglikemii czasami nawet nie rozumieją, co się do nich mówi. Mają wtedy ogromny problem z koncentracją i ciągle się rozpraszają.

Dla wielu chorujących skutkiem hipoglikemii jest również pogorszona zdolność zapamiętywania i rozwiązywania zadań. Trzęsą im się wtedy ręce lub nawet całe ciało, przedmioty potrafią wypadać im z rąk. Nastolatkom wspominają też o innych skutkach niskiego cukru odczuwanych w ciele, które uniemożliwiają naukę. Są to głównie: ból głowy, kręcenie w głowie, mdłości, ból brzucha, senność i uczucie „jakby się zaraz miało zemdleć”.

W przypadku hiperglikemii nastolatkom opisywali: uczucie złości i rozdrażnienia, przez które trudno im jest przyswajać wiedzę, a także zmęczenie i senność, które nie pozwalają im zapamiętywać nowych informacji. Innymi powtarzającymi się w odpowiedziach efektami wysokiego poziomu cukru w kontekście nauki były: ból głowy, uczucie gorąca, odczuwanie pragnienia i ogólne rozbicie.

Nastoletni uczniowie z cukrzycą wskazują na stresującą naturę środowiska szkolnego, co z kolei powoduje u nich wahania cukrów - stres, jak wiemy, ma duży wpływ na glikemię. Może zaistnieć błędne koło, jeśli chodzi o stres w szkole: gdy uczeń stresuje się lekcjami – jego cukier jest zbyt wysoki, a ponieważ jego cukier jest zbyt wysoki – jest zestresowany.

Dla uczniów z cukrzycą typu 1 bardzo ważne jest, by grono pedagogiczne znało konsekwencje hipoglikemii i hiperglikemii, które mają ogromny wpływ na ich samopoczucie, zachowanie i naukę. Pomocna byłaby dla nich nauka technik radzenia sobie ze stresem i oczywiście – wsparcie i zrozumienie nauczycieli w przypadku poziomu cukru uniemożliwiającego czynny udział w lekcji czy napisanie sprawdzianu.