

Πληροφοριακό Δελτίο για Γονείς και Φροντιστές

Σωματική Δραστηριότητα

Γιατί να ασκήσετε;

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να έχουν περισσότερη ενέργεια, να διατηρούν ένα υγιές βάρος και να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Όλα τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στη σωματική άσκηση και τον αθλητισμό. Όλα τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε κάποια σωματική άσκηση, είτε πρόκειται για οργανωμένο άθλημα είτε ενεργό παιχνίδι. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά επίσης την ινσουλίνη να λειτουργεί καλύτερα κι αυτό μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της συνολικής διαχείρισης του διαβήτη σε παιδιά με διαβήτη τύπου 1.

Μπορεί η σωματική δραστηριότητα να επηρεάσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα;

Ναι - η σωματική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (BGLs) με τους ακόλουθους τρόπους:

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΥΝΗΘΩΣ ΧΑΜΗΛΩΝΕΙ ΤΟ BGLS ΕΠΕΙΔΗ:

- Οι μύες καταναλώνουν περισσότερη γλυκόζη ως ενέργεια
- Το σώμα γίνεται πιο ευαίσθητο στην ινσουλίνη

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟ BGLS ΕΠΕΙΔΗ:

- Επιδρούν άλλες ορμόνες στο σώμα (αυτό συνήθως είναι προσωρινό λόγω άγχους ή ενθουσιασμού)
- Το παιδί δεν αισθάνεται καλά

Η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει τα παιδιά με διαφορετικό τρόπο. Ωστόσο, εσείς και το παιδί σας θα μάθετε σύντομα την προσωπική του αντίδραση στις διάφορες δραστηριότητες. Ο καλύτερος τρόπος να μάθετε πώς το παιδί σας αντιδρά σε διαφορετικές δραστηριότητες είναι να παρακολουθείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα.

Πώς μπορούν να αποφευχθούν τα προβλήματα;

Τα παιδιά με διαβήτη τύπου 1 ενθαρρύνονται να είναι δραστήρια και να προγραμματίζουν για το μέλλον:

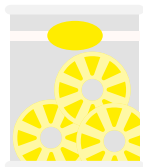
1. Ο έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μερικές φορές (π.χ. κάθε 30 λεπτά 2 ώρες πριν) προτού αρχίσουν την άσκηση, σας ενημερώνει εάν αυξήθηκαν ή έπεσαν τα BGL και, συνεπώς, αν πρέπει να καταναλώσουν επιπλέον υδατάνθρακες.
2. Εξετάστε πόσο καιρό θα διαρκέσει η δραστηριότητα. Οι παρατεταμένες περιόδους δραστηριότητας μπορεί να απαιτούν επιπλέον υδατάνθρακες και / ή μείωση στη δόση ινσουλίνης (συνήθως τα BGL αρχίζουν να πέφτουν μετά από 30 λεπτά άσκησης). Συζητήστε το με την ομάδα του διαβήτη σας.
3. Σκεφτείτε πόσο ενεργό θα είναι το παιδί σας, καθώς αυτό θα καθορίσει πόση γλυκόζη χρησιμοποιούν οι μύες. Συζητήστε το με την ομάδα του διαβήτη σας.
4. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας είναι ενυδατωμένο (π.χ. 250ml κάθε 30 λεπτά)
5. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει ένα υποβοηθητικό κιτ υπογλυκαιμίας (π.χ. χυμό και μπισκότα) όταν ασκείται.
6. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας επιβλέπεται από κάποιον που γνωρίζει ότι έχει διαβήτη τύπου 1 και μπορεί να βοηθήσει σε περίπτωση υπογλυκαιμίας.
7. Παρακολουθήστε το BGL μετά τη δραστηριότητα για να αποτρέψετε την υπογλυκαιμία (ιδιαίτερα εάν το παιδί σας είναι ενεργό το απόγευμα). Εξετάστε το BGL για να αποφασίσετε πόση ποσότητα υδατανθράκων μπορεί να χρειαστεί πριν ξεκινήσει τη δραστηριότητα

Τροφές που πρέπει να τρώει πριν τη δραστηριότητα

Πολλοί υδατάνθρακες είναι κατάλληλοι για κατανάλωση πριν τη σωματική άσκηση για να βοηθήσουν στη διατήρηση του BGL. Κάποιες κατάλληλες πιο υγιεινές επιλογές περιλαμβάνουν:



Φρέσκα φρούτα



Κονσερβοποιημένα φρούτα σε φυσικό χυμό



Αποξηραμένα φρούτα



Γάλα με χαμηλά λιπαρά*



Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά*

*Τροφές με χαμηλά λιπαρά συνιστώνται για παιδιά πάνω των 2 ετών

Υπογλυκαιμία (ή χαμηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα)

Παρά τον προσεκτικό προγραμματισμό, μπορεί να παρουσιαστεί υπογλυκαιμία, οπότε το παιδί ή το άτομο που βρίσκεται μαζί του θα πρέπει να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει. Το παιδί θα πρέπει να σταματήσει κάθε δραστηριότητα μέχρι να αντιμετωπιστεί η υπογλυκαιμία και το BGL να ανέλθει στα 5 mmol/L ή πιο πάνω.

Το παιδί που έχει επίπεδα γλυκόζης αίματος 5-7mmol/L θα χρειαστεί μία μερίδα υδατανθράκων πριν επιστρέψει στην άσκηση, αυτό μπορεί να είναι μια φέτα ψωμί ή μισό σάντουιτς, ένα μικρό κεσεδάκι γιαούρτι ή ένα φρούτο. Ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια, το παιδί μπορεί να χρειαστεί επιπλέον υδατάνθρακες.

Εάν συμβεί υπογλυκαιμία θα πρέπει να αντιμετωπιστεί **ΑΜΕΣΑ**

Αντιμετώπιση

ΕΛΑΦΡΙΑ ΕΩΣ ΜΕΤΡΙΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Αν το παιδί έχει τις αισθήσεις του και το BGL του είναι 4mmol/L ή λιγότερο ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

ΒΗΜΑ 1

Δώστε του ένα από τα παρακάτω. Μπορεί να χρειαστεί να ενθαρρύνεται το παιδί να φάει ή να πιει



½ ποτήρι φρουτοχυμό



1/2 κουτί αναψυκτικό (όχι διαίτης)



1 καραμέλα γλυκόζης



2-3 κουταλιές γλυκού ζάχαρη ή μέλι



5-7 καραμέλες τύπου Jelly Beans

ΒΗΜΑ 2

Συνεχίστε με κάποια τροφή με υδατάνθρακες βραδείας καύσης, όπως φρούτα, σάντουιτς ή μπισκότα. Αυτό θα βοηθήσει στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Εάν η υπογλυκαιμία συμβεί λίγο πριν από ένα προγραμματισμένο γεύμα ή σνακ, αντιμετωπίστε την δίνοντάς του αυτό το γεύμα ή το σνακ αντί φρούτα κλπ.

Εάν το παιδί σας χρησιμοποιεί αντλία ινσουλίνης, το Lantus ή το Levemir, μπορεί να μην χρειαστεί να προβείτε στο βήμα 2.

Τα συμπτώματα συνήθως εξαφανίζονται μετά από 10-15 λεπτά. Ωστόσο, αν το BGL παραμένει χαμηλό και τα συμπτώματα εξακολουθούν, επαναλάβετε το βήμα 1 και μείνετε με το παιδί.

Σοβαρή υπογλυκαιμία

Εάν το παιδί πάθει κρίση ή χάσει τις αισθήσεις του, ζητήστε γρήγορα τη βοήθεια έκτακτης ανάγκης!

- Μην επιχειρήσετε να του δώσετε οτιδήποτε από το στόμα
- Γείρετε το παιδί να ξαπλώσει στο πλευρό του στη θέση κώματος ή ανάρρωσης, βεβαιωθείτε ο αεραγωγός να είναι ελεύθερος
- Καλέστε το ασθενοφόρο (000) και μιλήστε εάν μπορείτε στα αγγλικά λέγοντας diabetes emergency (κατάσταση έκτακτης ανάγκης διαβητικού), (θα χρησιμοποιήσουν την υπηρεσία διερμηνείας εάν υπάρχει κάποια δυσκολία) ή κάντε του μια ένεση γλυκαγόνης (Glucagon)* εάν υπάρχει διαθέσιμη και είστε εκπαιδευμένοι να την κάνετε.
- Μείνετε με το παιδί μέχρι να φτάσει η βοήθεια

Χρειάζεστε διερμηνέα;

Υπάρχει διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που ενδέχεται να δυσκολεύονται με την κατανόηση ή την ομιλία της Αγγλικής. Η τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνείας (TIS) παρέχεται από την κυβέρνηση και έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις περισσότερες ανάγκες.

*Η γλυκαγόνη είναι μια ορμόνη που αυξάνει το BGL και η ένεση γίνεται στον μεγάλο μυ στο μπροστινό επάνω σημείο του ποδιού.

Να θυμάστε ότι η υπογλυκαιμία μπορεί να εμφανιστεί έως και 16 ώρες μετά την άσκηση. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο μιας καθυστερημένης υπογλυκαιμίας με επιπλέον εξέταση γλυκόζης στο αίμα, δίνοντας στο παιδί επιπλέον υδατάνθρακες και / ή προσαρμόζοντας τη δόση της ινσουλίνης.

**Για πληροφορίες επικοινωνήστε με το Διαβήτη ΝΝΟ και
Πρωτεύουσα Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) στο 1300 342 238
ή επισκεφθείτε το as1diabetes.com.au**

Πρόσβαση σε διερμηνέα:

1. Απλά καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας στο 131 450.
2. Εξηγείστε το σκοπό που καλείτε π.χ. θέλετε να μιλήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme, NDSS)
3. Ο υπάλληλος θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλάει τη γλώσσα σας και με τον αντιπρόσωπο της υπηρεσίας NDSS για την εξυπηρέτησή σας.

Η δωρεάν αυτή υπηρεσία έχει δημιουργηθεί από την Diabetes Australia και θα προωθηθεί με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Government Department of Health and Ageing).