changing diabetes® in children

Mwongozo wa Manesi

Kubadilisha Kisukari® kwa Watoto

Matini ya Elimu kwa Mgonjwa

Kisukari cha Aina ya 1 kwa watoto wenye umri wa miaka 8 – 18

changing diabetes®

ISPAD International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

Roche

novo nordisk®

Faharasa

Utangulizi 3

Matini na matumizi yake 4

Kutumia mabango mazungumzo na kadi zinazobebeka . . . 5

Kuhusu Kubadili Kisukari® kwa Watoto 22

Matini haya yameandaliwa na Novo Nordisk kwa kushauriana na wataalamu wa Kisukari kutoka kliniki zilizo chini ya mpango wa Kubadili Kisukari® kwa Watoto, Roche Diagnostics na kwa kufuata ushauri wa Jumuiya ya Kimataifa ya Kisukari kwa Watoto na Vijana wenye umri chini ya miaka 18 (International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)).

Taarifa iliyotolewa katika matini haya ya kuelimisha - na kama inavyofafanuliwa katika mwongozo huu sio mbadala wa ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya - onana na mhudumu wako wa afya kupata ushauri nasaha kuhusu tiba yako.

Matini haya yameandaliwa maalumu kwa ajili ya mpango wa Kubadili Kisukari® kwa Watoto (CDiC). Yanatolewa "kama yalivyo" , na Mashirika ya Novo Nordisk A/S na Roche Diagnostics Deutschland GmbH hayatoi warantii ya aina yoyote ile, ikijumuisha – lakini si pekee – warantii zilizodokezwa za kutumika kibishara, uimara kwa lengo fulani bayana au kutovunjwa utimilifu, usahihi, upatikanaji, ukomo wa muda, utendaji kazi na utiifu wa sheria zinazotumika.

Kwa kutumia matini haya unakubaliana na ukweli kwamba taarifa zilizotumika zinaweza zisiwe kamili au sahihi au zinaweza zisitimilize mahitaji au matakwa yako.

Mashirika ya Novo Nordisk A/S na Roche Diagnostics Deutschland GmbH yanakanusha dhima yoyote ile kwa hasara au uharibifu wa moja kwa moja, usio wa moja kwa moja, utakaojitokeza kwa dharura; andamani, wa adhabu, na wa kipekee; fursa zitakazopotezwa, faida zitakazopotea au hasara nyingine za aina yoyote zitakazojitokeza.. Aina za insulini zilizoonyeshwa kwenye matini na kujadiliwa kwenye mwongozo huu haziwakilishi aina zote za insulini zilizopo.

Utangulizi

Kwa watu wote wenye Kisukari cha Aina ya 1 ni muhimu kuelewa baadhi ya ukweli kuhusu ugonjwa huu na tiba yake . Kisukari hakitaondoka, na hivyo ili kuweza kuishi maisha bora mgonjwa hana budi kuchukua jukumu la kudhibiti hali yake kila siku.

Kama unavyofahamu, kuna mambo mengi sana ya kufuatilia endapo utahitaji tiba ya kisukari iwe na matokeo mazuri . Hivyo ni muhimu sana kwa wagonjwa – hata kama ni watoto na wanatoka katika familia zisizojiweza sana kiuchumi – kuelewa hali yao ya ugonjwa na kufahamu namna ya kuidhibiti.. Ni kwa sababu hii elimu kwa mgonjwa ni jambo la muhimu sana.

Mpango wa Kubadili Kisukari® kwa Watoto umeunda seti za matini ya elimu kwa mgonjwa maalumu kwa ajili ya kutumiwa na watoto na familia walio katika mazingira ya kipato cha chini. Matini haya yameandaliwa kusaidia wataalamu wa huduma za afya kuwasilisha taarifa muhimu kwa watoto waliobainika hapo awali na waliobainika sasa kuwa na kisukari cha aina ya 1, pamoja na familia zao. Matini yameundwa na seti za herufi na mazingira zinazojirudia rudia ambazo zimeandaliwa maalumu kuwavutia watoto waweze kuongelea somo lenye changamoto kubwa la kudhibiti wenyewe hali zao za kisukari.

Kimsingi matokeo ya muda mrefu ya kutumia matini haya yanatakiwa kuwa ni kuwawezesha watoto kukubali wajibu wao binafsi wa kuweza kuishi maisha mazuri japokuwa wana kisukari.

Lengo la muda mfupi ni kuwapatia watoto taarifa za msingi zitakazowawezesha kubaki hai watakaporudi nyumbani na kulazimika kukabiliana na hali waliyonayo.

Matini ya elimu kwa mgonjwa ya CDiC yameandaliwa hususani kwa kuzingatia lengo hili la muda mfupi. Kuna mambo mengi zaidi ya kujifunza kuhusu kisukari na tiba yake kuliko yale yanayopatikana ndani ya kifurushi hiki cha kujifunzia, lakini yaliyomo ndani ya mabango haya ni masuala muhimu anayopaswa kufahamu mtoto ili aweze kuendelea kuishi na kuanza mchakato wa kuwezeshwa.

Matini haya yaliandaliwa kwa kushauriana na wahudumu wa afya na wataalamu wa kisukari na yatakuwa yakipitiwa upya na kuboreshwa mara kwa mara.

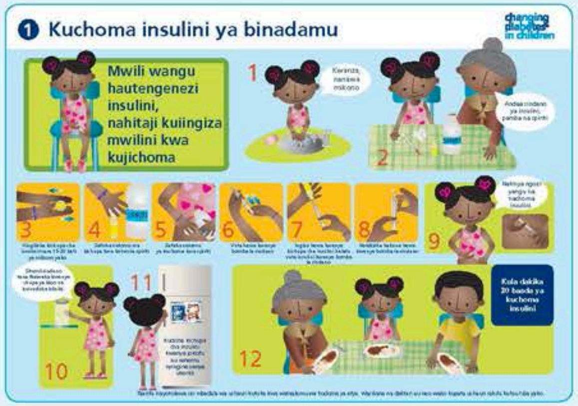
Kama una maoni yoyote ya kuboresha matini ya sasa, au mawazo kuhusu vipengele vya kuongezwa au maneneo ya kuweka ambayo yatasaidia, tafadhali usisite kuwasiliana nasi kwa kutumia barua pepe feedbackcdic@novonordisk.com, au tuma ushauri wako kwa kiongozi wa maoni aliye eneo lako ambae atawasilisha mchango wako kwetu

Matini mbalimbali na matumizi yake

Kifurushi hiki cha kuelimisha kina aina tatu za matini kwa ajili ya kukusaidia kuwasiliana na mgonjwa

Mabango Mazungumzo

Seti ya mabango mazungumzo 17 imeandaliwa kwa ajili ya kutumika katika mazingira ya kliniki kusaidia mazungumzo kati ya mtaalamu wa huduma ya afya na mtoto na familia au mlezi wa mtoto.



Kadi Zinazobebeka za mgonjwa

Seti ya vipeperushi (kadi zinazobebeka za mgonjwa) kusistiza ujumbe unaotolewa kila mara mgonjwa afikapo kliniki na akutanapo na mtaalamu wa huduma ya afya.

Nyuma ya kila kadi kuna ujumbe muhimu kuhusu somo la kadi hiyo na shughuli/ kazi ya mtoto kufanya ambayo inasaidia kuweka msisitizo wa pointi za kujifunza zinazoonyeshwa kwenye bango mazungumzo.

Mabango ya Ukutani

Seti ya mabango ya ukutani kwa ajili ya kubandikwa kwenye kuta za kliniki na sehemu za umma. Mabango haya yameandaliwa maalumu kwa ajili ya kutoa mwamko kuhusu kisukari na kusisitiza baadhi ya ujumbe muhimu kuhusu kuishi na kisukari.

Kutumia mabango mazungumzo na kadi zinazobebeka

Inashauriwa kutumia matini haya kwa pamoja na mgonjwa mara kadhaa atakapofika kituoni, huku ukiweka msisitizo katika taarifa muhimu atakapofika mara ya kwanza na kurudia na kuongeza taarifa zaidi mara nyingine atakapokuwa anafika kituoni. Ni muhimu kutolazimisha taarifa nyingi sana kwa mgonjwa au familia yake ila kurudia taaarifa muhimu zaidi pale fursa yoyote inapojitokeza.

Inafaa kurekebisha aina ya taarifa unayompatia mgonjwa wako kila mara mnapokutana ili iendane na hali ya ugonjwa ya mtoto, umri wake pamoja na uwezo wake wa kuelewa. Bila shaka hili ni jambo wewe pekee unaloweza kuamua, ila mpango wa kutoa na kutambulisha mabango umependekezwa hapa chini kama ifuatavyo.:

Mabango mazungumzo na kadi za wagonjwa zinaelezea dhana na michakato, kama zinavyoanzishwa na wataalamu wa huduma ya afya, kwa ajili ya matibabu ya kisukari cha aina ya 1 kwa watoto wanaoishi kwenye nchi zinazoendelea.

Kwa kila bango kuna maelezo ya ziada ambayo yanaweza, na aghalabu yanapaswa, kufafanuliwa kama sehemu ya kati ya mtoto/familia na nesi/daktari. Mwongozo huu unapendekeza mawazo na masomo ya ziada yanayoweza kuongezwa ili kuwezesha mazungumzo yenye manufaa zaidi.

Itapendeza kama angalau (pale inapowezekana) mwanafamilia mmoja wa familia ya mtoto au mlezi wake awepo wakati wa kuja kliniki kwani ni muhimu kwao kuelewa masuala yanayojadiliwa kwenye mabango.

Ujio wa mara ya 1

- **Bango 1:** Kuchoma insulini ya binadamu
- **Bango 2:** Kwa nini nahitaji insulini
- **Bango 3:** Nitumie insulini kiasi gani?
- **Bango 4:** Hali ya kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia) na namna ya kuitambua
- **Bango 5**: Kwa nini ninapata hali ya kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia)?
- **Bango 6**: Namna ya kutibu kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia)

Ujio wa mara ya 2

- **Bango 7:** Baadhi ya aina tofauti za insulini
- **Bango 8:** Nichome insulini mara ngapi?
- **Bango 9:** Wapi nichome sindano ya insulini?
- **Bango 10:** Ninapaswa kula chakula cha aina gani?

Ujio wa mara ya 3

- **Bango 11:** Kupima sukari yangu ya damu.
- **Bango 12:** Namna ya kutumia glukometa yangu.

Ujio wa mara ya 4

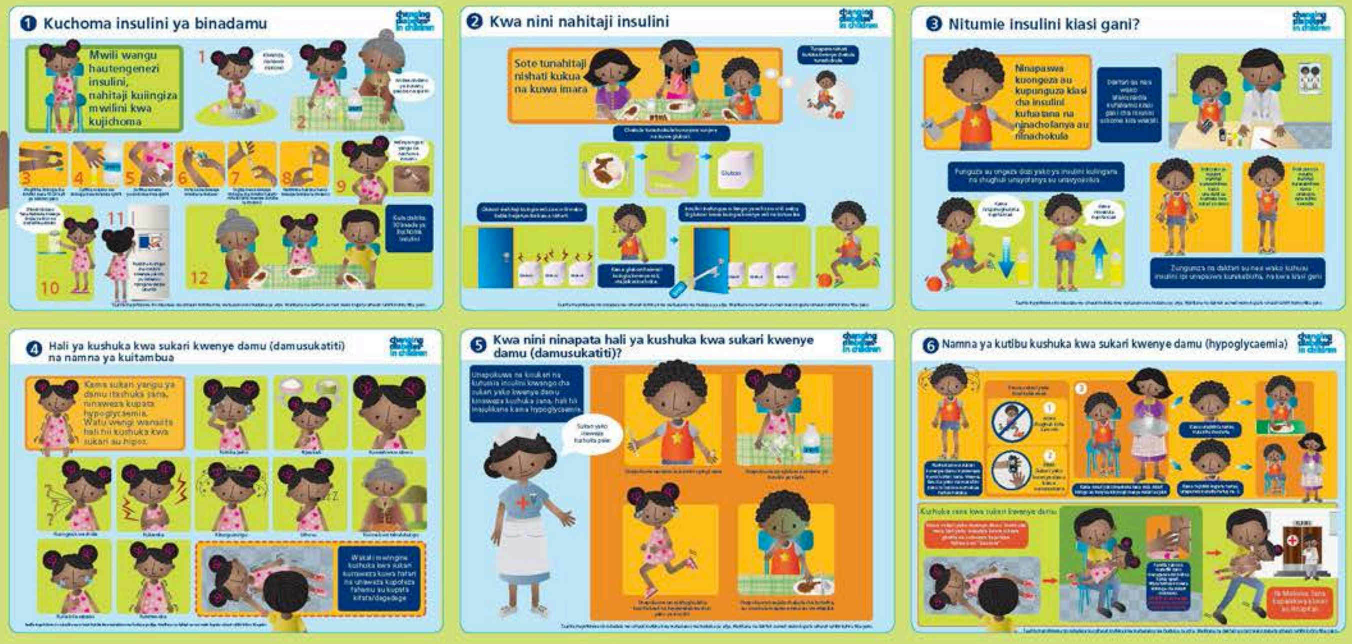
- **Bango 13:** Hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia) na namna ya kuitambua
- **Bango 14:** Kwa nini napata hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia)?
- **Bango 15:** Namna ya kutibu hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia)

Ujio wa mara ya 5

- **Bango 16:** Kutunza miguu yangu
- **Bango 17:** Kuishi na kisukari.

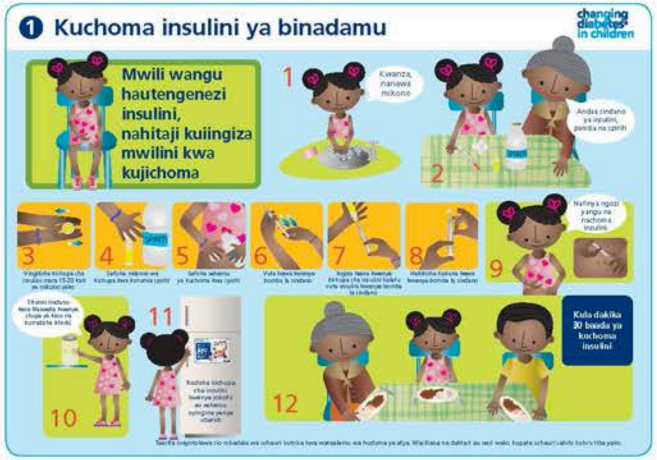
Mabango yanayopendekezwa kwa ujio wa mara ya 1

Wakati mtoto anapokuja kwa mara ya kwanza kliniki, tumia bango namba 1 mpaka la 6 ili kusaidia kumpatia mtoto na mlezi wake uelewa wa awali kuhusu kisukari, insulini na hypoglycaemia. Ni muhimu waelewe vizuri taarifa inayotolewa.



Bango na. 1: Kuchoma insulini ya binadamu

- Kufahamu namna ya kuchoma sindano ya insulini ni ujuzi wa muhimu sana kwa mtoto anayeishi na kisukari kufahamu. Bango hili linaonyesha namna ya kuchoma sindano hiyo hatua kwa hatua. Zaidi ya hapo, bango hili pia linakupa fursa ya kuzungumzia baadhi ya masuala ya msingi yanayohusiana na kubainika na kisukari.



Ujumbe muhimu kwa mtoto

- Mwili wako hauwezi kutengeneza insulini na hivyo huna budi kuchoma sindano ili kuipata mwilini.

- Kuchoma insulini ni lazima kwako ili uweze kubaki na afya njema, na tendo hili litakuwa sehemu ya ratiba yako ya kila siku kwa maisha yako yote yaliyobakia.

- Unapaswa kuchoma insulini yako katika muda maalumu kila siku. Muda huu unahusiana na ratiba yako ya kula

- Kuna hatua chache rahisi za kufuata ili kuchoma insulini yako – jifunze hatua hizo –zinaonyeshwa katika bango hili na kwenyekipeperushi utakachopewa.

- Unahitaji kutumia bomba la sindano na sindano kuchoma insulini. Usitumie bomba la sindano zaidi ya mara moja. Kumbuka kutupa bomba la sindano, kwa mfano kwenye chupa yenye mfuniko ili kuhakikisha kuwa sindano iliyotumika haimchomi mtu.

- Insulini yako ni sehemu muhimu sana ya afya yako.. Insulini inatakiwa kuhifadhiwa kwa usahihi. Hifadhi insulini yako kwenye sehemu yenye baridi kama vile jokofu (sio friza). Kama huna jokofu nyumbani bado kuna njia nyingine za kuhifadhi insulini yako unazoweza kutumia.

Nitakuonyesha namna ya kufanya hivyo .

Ujumbe muhimu kwa familia/walezi wa mtoto

- Mwana/binti yako ana kisukari cha aina ya 1 hali inayomaanisha kuwa mwili wake hauwezi kutengeneza insulini. Insulini ni muhimu ili kumwezesha mwanao kubaki na afya njema

- Mtoto wako atahitajika kuchoma sindano mara 2 hadi 4 kwa siku kwa muda wote uliobakia wa maisha yake

- Tupo hapa kwa ajili ya kukusaidia. Kama huna uhakika na jambo lolote tafadhali wasiliana nasi na tutakupa mwongozo.

- Mtoto wako anaweza kuwa na maisha mazuri ya kawaida endapo atafuata miongozo ya tiba vizuri.

Ujumbe wa ziada unaofaa kuzingatiwa:

- Insulini na chakula vinafanya kazi kwa pamoja. Insulini inasaidia mwili kutumia chakula – bila insulini mwili hautoweza kutumia chakula na bila chakula insulini inaweza kusababisha madhara makubwa. Ni muhumu mtoto ale chakula dakika 30 baada ya kutumia insulini.

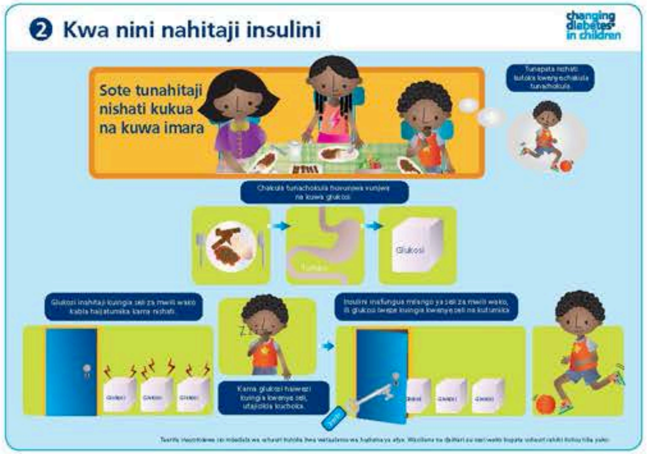
- Kamwe insulini haitakiwi kugandishwa au kuachwa kwenye jua. Ni muhimu kwa insulini kuwekwa kwenye sehemu baridi na salama.

- Kuchoma ngozi yako kwa sindano husababisha maumivu na kunaweza kuogopesha lakini ndiyo njia pekee ya kuingiza insulini mwilini mwako. Insulini ni muhimu kwa afya ya mtoto hivyo kuchoma sindano hakuepukiki

Bango na. 1: Kuchoma insulini ya binadamu

Lengo la bango mazungumzo hili ni kusaidia kuzungumza kuhusu namna insulini inavyofanya kazi mwilini, na kumfanya mtoto aelewe kwa nini anahitaji insulini.

Bango linaonyesha wasilisho rahisi kabisa la mchakato changamani. Linalenga kuhakikisha kuwa insulini inaeleweka vizuri kwa mtoto na kwa familia/walezi wake kuwa ni kama ni kitu cha kawaida na muhimu kwa mwili kufanya kazi; kwamba insulini ni rafiki, japokuwa fikra ya kujichoma sindano ili kuiingiza mwilini kila siku inaweza kukatisha tamaa.



Ujumbe muhimu kwa mtoto:

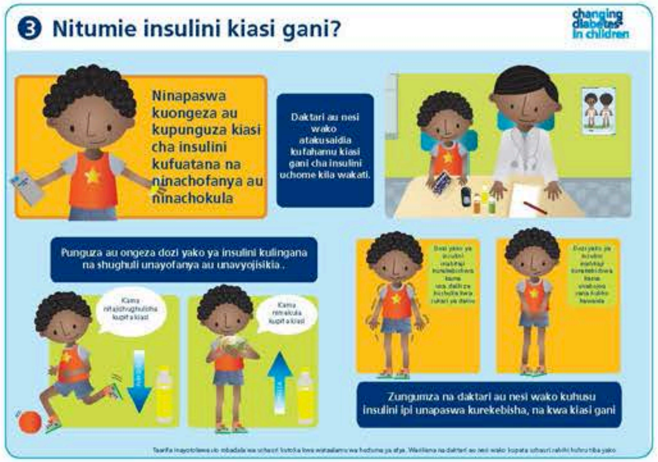
- Unahitaji nishati kukua na kuwa imara.Unapata nishati inayohitajika na mwili wako kutoka kwenye chakula unachokula – kinabadilishwa kuwa nishati na mwili wako na kuhifadhiwa kwenye seli za mwili wako.
- Insulini ni ufunguo unaosaidia mwili wako kufungua seli ili kuhifadi nishati. Bila insulini mwili wako hauwezi kutumia ipasavyo chakula unachokula na kuhifadhi nishati unayohitaji – hii inamaanisha kuwa utachoka na kukosa nishati.
- Mwili wako hauwezi kutengeneza insulini yake wenyewe, lakini inawezekana kuchoma insulini ili mwili uweze kufungua seli na kuhifadhi nishati.
- Utahitajika kuchoma insulini siku zote. Kisukari cha aina ya 1 si ugonjwa ambao utaondoka baada ya muda fulani. Lakini kwa kuchoma insulini na kwa kufuata ushauri tunaokupa utakua mkubwa na kuwa mwenye nguvu na afya.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi

- Mtoto wako ana kisukari cha aina ya 1. Hii inamaanisha kuwa mwili wake hauwezi kuzalisha insulini.
- Insulini ni muhimu sana kwa mwili. Inausaidia mwili kutumia chakula tunachokula na kuhifadhi nishati. Hii ni muhimu katika kumsaidia mtoto wako kukua na kuwa mwenye afya.
- Bila insulini mtoto wako ataumwa sana.Ni kwa sababu hii ni muhimu kwa mtoto wako kuchoma insulini.
- Kisukari cha aina ya 1 hakitibiki. Insulini si dawa inayoweza kuacha kutumiwa pale mtoto wako atakapopata nafuu. Mtoto wako atahitajika kuchoma insulini mara kadhaa kila siku kwa kipindi chote cha maisha yake.

Bango na. 2: Kwa nini nahitaji Insulini?

Lengo la bango hili ni kuwasaidia nesi na mtoto kuongea kuhusu namna ambavyo kiasi cha insulini anachochoma ni lazima kiwe na uwiano na kiasi cha chakula anachokula na kiwango cha kujishughulisha mwili.



Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Ni lazima uchome kiasi sahihi cha insulini. Nitakuonyesha kiasi sahihi cha insulini unachopaswa kutumia. Insulini inapimwa kwa kutumia vizio vinavyoweza kuonekana kwenye bomba la sindano yako.

- Wakati mwingine utalazimika kubadilisha kiasi cha insulini unachotumia. Mwanzoni hili linaweza kukuwia vigumu kufanya, lakini uajifunza na hatimaye kuzoea kadiri muda utakavyopita.

- Endapo utaongeza kiwango cha kushughulisha mwili wako kuliko ilivyo kawaida (mfano kama una mpango wa kucheza soka pamoja na marafiki zako) basi huna budi kutumia kiwango kidogo zaidi cha insulini kuliko dozi yako ya kawaida [Nesi atakuandikia dozi sahihi]

- Kama utakuwa unakula chakula zaidi ya kawaida (kwa mfano kama utakwenda kwenye sherehe ambapo utakula keki na pipi basi unaweza kuhitajika kutumia insulini zaidi kuliko dozi yako ya kawaida. [Nesi atakuandikia dozi sahihi]

- Kamwe haupaswi kubadilisha dozi yako ya insulini (kupunguza au kuongeza) kwa zaidi ya vizio viwili kwa wakati mmoja.

Ujumbe muhimu kwa mtoto/mlezi

- Mtoto wako atahitajika kudhibiti kiasi cha insulini anachotumia kwa kutegemeana na namna anavyoushughulisha mwili wake, na kiasi cha chakula anachokula. Hii itamchukua muda kujifunza, na msaada wako ni wa muhimu.

- Unapaswa kumchunguza mtoto wako muda wote kuona kama kuna dalili za kupanda au kushuka kwa sukari ya damu (tazama bango 4 na 13). Kubaini mapema hali hizi ni muhimu. Kuchukua hatua haraka ni bora zaidi kwa afya ya mtoto wako.

- Kama kubadilisha dozi ya insulini hakupelekei kupatikana kwa viwango vya sukari vinavyotakiwa na mtoto wako bado anaonyesha dalili za sukari ya damu kuwa juu au chini basi hakikisha unawasiliana na mimi (daktari au nesi) ili tujadili namna ya kubadili viwango vya insulini.

- Baadaye wewe na mtoto wako mtajifunza kutumia glukometa kupima viwango vya sukari. Hii itawasaidia kuamua kiasi gani cha insulini kinahitajika.

Ujumbe wa ziada unaofaa kuzingatiwa

- Inawezekana baadhi ya watoto hawawezi kufuatilia masuala haya, na kwa hiyo mazungumzo yatakayofanyika ni lazima yasisitize umuhimu wa mtu mzima kuj umui shwa kwenye ma amuzi ya kubadilisha dozi.

- Uhalisia wa baadhi ya watoto kwenye programu hii ni kwamba wakati mwingine wanajikuta hawana chakula cha kula au kula chakula kidogo kuliko wanavyohitaji. Tafadhali usizungumzie suala hili na pendekeza suluhisho lake kwa kuzingati uzoefu ulio nao.

Bango na. 4: Hali ya kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia) na namna ya kuitambua

Kujifunza kutambua hali ya kushuka kwa sukari ya damu ni moja kati ya masomo muhimu sana mtoto mwenye kisukari anaweza kujifunza, hususan pale anapokuwa anaishi mbali na kliniki ya kisukari.

Bango na. 4 linatumia neno "kushuka kwa sukari ya damu" badala ya hypoglycaemia, kwa sababu ni rahisi kueleweka.

Kwa siku za baadaye mtoto anapaswa kufahamu neno sahihi lakini kwa siku za mwanzoni kabisa ni mhuhimu kuelezea kisukari kwa kutumia maneno na mifano rahisi

Kwa watoto wengi walio kwenye mpango wa CDiC, hatari ya kufariki kutokana na tukio lisilotambulika linalohusiana na kushuka kwa sukari ya damu ni kubwa, kwani wengi wao huishi umbali mrefu kutoka kliniki.

Kutokana na sababu hii ni muhimu sana kwa mtoto na familia/walezi wake kuelewa dalili za hypoglycaemia (kushuka kwa sukari ya damu) . Inashauriwa kuwa muda wa kutosha utengwe kujifunza ishara na dalili za tukio la kushuka kwa sukari ya damu na ujumbe urudiwe rudiwe kila mgonjwa anapokuja kliniki.

Pia, sisitiza kuwa kama watakuwa na shaka au dukuduku lolote basi watumie glukometa.

Ujumbe wa muhimu kwa mtoto:

- Hali ya sukari ya chini ya damu inaweza kuwa hatari kama haitatibiwa. Ni muhimu kwako kujifunza namna ya kutambua dalili za kushuka kwa sukari ya damu na kuchukua hatua haraka.
- Kadiri utakavyobaini hali ya kushuka kwa sukari ya damu haraka ndivyo utakavyoweza kupata tiba mapema na kuanza kujisikia nafuu.
- Kama unadhani sukari ya damu imeshuka:
  - Usidharau
  - Mwambie mtu kuwa una hali ya kushuka kwa sukari ya damu
  - Kama inawezekana, pima sukari yako ya damu kwa kutumia glukometa yako ili kuthibitisha. Kama haiwezekani, fanya kama inavyoelekezwa kwenye bango na. 6

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Kama sukari ya damu ya mtoto wako iko chini, hali hiyo inaweza kubadilika haraka na kuwa tatizo kubwa la kiafya litakalohitaji tiba stahiki. Unaweza kuepuka hili kwa kuchukua hatua mapema.
- Huna budi kujifunza namna ya kutambua dalili za kushuka kwa sukari ya damu kwa mtoto wako na kuwafundisha wanafamilia na watu wengine wanaokaa pamoja na mtoto wako kutambua dalili hizi na namna ya kuchukua hatua.

Bango na. 5: Kwa nini ninapata hali ya kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia)?

Bango Na. 5 linaelezea uhusiano kati ya insulini na viwango vya sukari ya damu, chakula na kiwango cha kushughulisha mwili vinavyosababaisha mtoto kupata hali ya kushuka kwa sukari ya damu.

Lengo kuu la bango hili ni kuleta uelewa wa namna mambo haya yanavyaoathiriana.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Viwango vyako vya sukari ya damu huathiriwa na vitu kama kushughulisha mwili, chakula na insulini.

- Hali ya kushuka kwa sukari ya damu hutokea pale kiwango cha sukari kwenye damu yako kinaposhuka chini sana kiasi cha kushindwa kuupa mwili wako nishati..

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Insulini nyingi sana kwa wakati mmoja, au mchomo wa ziada wa insulini, vinaweza kusabababisha kiwango chako cha sukari kushuka na kufanya upate hali ya kushuka kwa sukari ya damu.

- Kujushughulisha hupunguza kiasi cha insulini kinachohitajika na mwili wako ili kudhibiti viwango vya sukari yako ya damu.Hii inamaanisha kuwa kujishughulisha kwa kiwango kikubwa zaidi ya ilivyo kawaida bila ya kubadilisha dozi yako ya insulini kunaweza kusababisha kiwango chako cha sukari ya damu kupungua.

- Uwiano kati ya chakula na insulini ni jambo la muhimu sana katika udhibiti mzuri wa kisukari, na endapo utazidisha au kupunguza mojawapo ya mambo haya, basi huna budi kubadilisha pia jingine kwa kadiri inavyotakiwa.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Hali ya kushuka kwa sukari ya damu ni ya kawaida kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1. Hutokea pale kiwango cha sukari kwenye damu kinaposhuka chini sana kuweza kuupa mwili nishati.

- Uwiano kati ya chakula na insulini ni jambo la muhimu sana katika udhibiti mzuri wa kisukari.

- Mtoto wako anaweza kupata hali ya kushuka kwa sukari ya damu kama atapata dozi ya juu sana ya insulini au dozi ya ziada ya insulini.

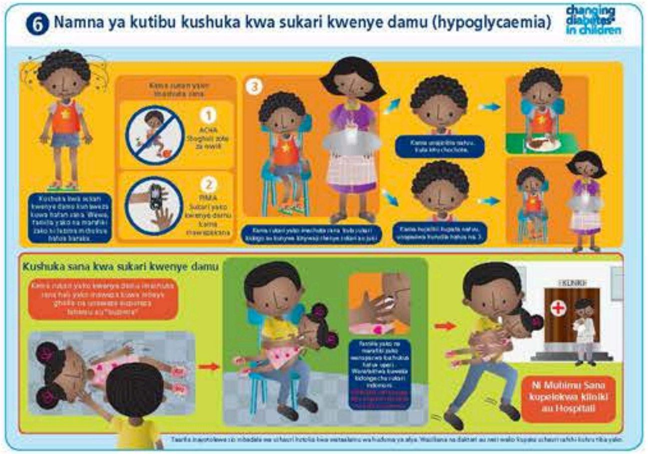
Tiba na glukagoni

Kushuka kwa sukari ya damu wakati wa usiku Mtoto anaweza kupata viwango vya chini vya sukari wakati wa usiku.

Hali hii inaweza kubainika kwa mtoto kupata ndoto mbaya au kuamka akiwa amechoka au akiwa na maumivu ya kichwa.Ni muhimu kwa mtoto kupima viwango vyake vya sukari asubuhi. Aidha, ni muhimu kwa mtoto kula mlo wa asubuhi kabla ya kuanza siku yake.

Bango Na.6: Namna ya kutibu hali ya kushuka kwa sukari ya damu (hypoglycaemia)

Lengo la bango na.6 ni kumwezesha mtoto na familia/ mlezi kuchukua hatua pale watakapobaini hali ya kushuka kwa sukari ya damu.



Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Hali ya kushuka kwa sukari ya damu ni ya kawaida kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1, hivyo unapaswa kuwa tayari kuchukua hatua muda wowote.

- Kama unadhani una hali ya kushuka kwa sukari ya damu unapaswa:
  - Kubakia mtulivu
  - Kuacha kushughulisha mwili.
  - Kama inawezekana, pata uthibitisho kuwa una sukari yako ya damu imeshuka kwa kupima kiwango cha sukari ya damu yako kwa kutumia glukometa. Kama haiwezekani, fuata maelekezo yaliyopo kwenye bango na. 6.
  - Kama sukari yako ya damu iko chini unapaswa kunywa kinywaji chenye sukari. Mfano wa vinywaji vyenye sukari ni: juisi ya matunda, vinywaji baridi kama vile soda, maziwa au maji yenye sukari iliyoyeyushwa.
  - Subiri kwa muda kidogo kuona kama unapata nafuu.
  - Kama unapata nafuu kula chakula zaidi.
  - Kama haujisikii nafuu basi kunywa kinywaji kingine chenye sukari.
  - Kumbuka kupima kiwango cha sukari yako ya damu kwa kutumia glukometa kuona kama bado iko chini au imesharudia hali yake ya kawaida.

- Wakati wote tembea na kidonge cha sukari au pipi ikusaidie kama itatokea sukari yako ikashuka wakati uko mbali na nyumbani. Kumbuka kuwa sukari hii ni kwa ajili ya dharura tu na sio kwa ajili ya kuwagawia rafiki zako au kuila isipokuwa pale tu unapoihitaji.

- Endapo utashindwa kupandisha sukari yako ya damu na ukaendelea kujisikia hovyo basi muombe mtu awasiliane na nesi au daktari wako.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Hali ya kushuka kwa sukari ya damu ni ya kawaida kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1. Kama mtoto wako ataonyesha dalili za kushuka kwa sukari ya damu unapaswa kuchukua hatua upesi kuepusha hali hiyo isije kuwa mbaya zaidi. Hali ya kushuka kwa sukari ya damu inaweza kuwa hatari

- Endapo mtoto wako ataonyesha dalili za kushuka sana sukari ya damu (kuzimia, kutetemeka, nk.) usimpe kitu chochote cha kula au kunywa ila badala yake weka kidonge cha sukari au pipi mdomoni mwake halafu mpeleke upesi kwenye kliniki iliyo karibu .Usisite - hatapata nafuu kadiri muda unavyokwenda.

- Utakapofika kliniki, mtaarifu daktari au nesi kuwa mtoto wako ana kisukari cha aina ya kwanza na amepatwa na hali ya kushuka sana sukari ya damu.

Tiba na glukagoni

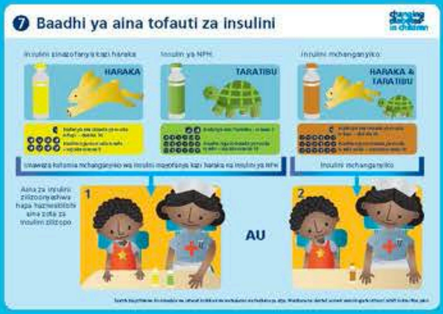
Bango hili halielezi matibabu kwa kutumia glukagoni.

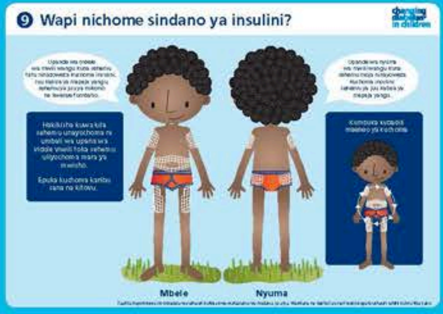
Hii ni kwa sababu glukagoni haipatikani kwenye nchi zote na ni watoto wachache wanaweza kuipata dawa hii nyumbani. Kama glukagoni haipatikani kwenye kliniki yako, unapaswa kuhakikisha kuwa familia/mlezi anaelewa tofauti kati ya insulini na glukagoni na pia anaelewa namna ya kumpatia mtoto.

Bango linalopendekezwa kwa ujio wa 2

Kwanza, pitia upya bango na. 1 mpaka 6 ambayo yameshajadiliwa wakati wa ujio wa kwanza. Hii itampa mtoto na familia/mlezi wake fursa ya kuuliza swali lolote wanaloweza kuwa nalo tangu mlipoonana mara ya mwisho.

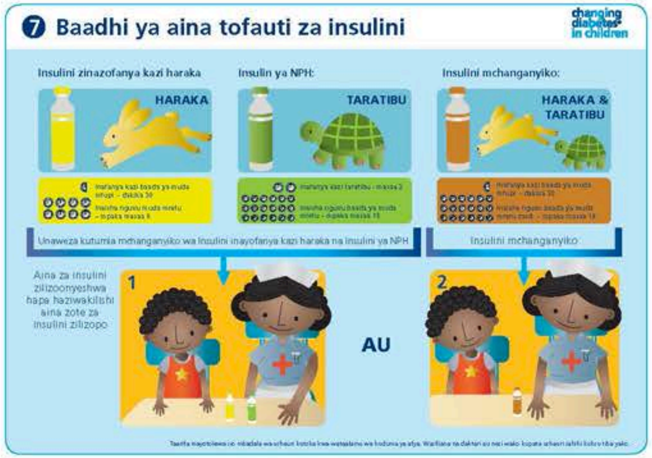
Thalafu tambulisha bango na.7,8,9 na 10. mabango haya manne yamejikita kwenye insulini, kuchoma insulini na namna aina na viwango tofauti vya vyakula huathiri viwango vya sukari ya damu.





Bango Na 7: Baadhi ya aina tofauti za insulini

Bango na. 7 linaonyesha aina 3 tofauti za insulini zinazopatikana kama tiba katika mpango wa CDiC. Tumia bango na.7, pamoja na bango na.8 kuelezea wakati upi na namna gani, na kiasi gani cha insulini mtoto anapaswa kuchoma kwa siku.



Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Kuna aina tofauti za insulini, na unahitaji kujifunza aina ipi na kiasi gani cha insulini utumie
- Baadhi ya insulini hufanya kazi upesi lakini huisha nguvu haraka, huku nyingine zikifanya kazi taratibu lakini huchukua muda mrefu kuisha nguvu.
- Tutakusaidia kuelewa aina ipi ya insulini utumie na kiasi sahihi cha kutumia. Unapaswa kuwa makini katika kufuata maelekezo tunayokupa.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Kuna aina tofauti za insulini. Wote wewe na mtoto wako mnapaswa kujifunza aina ipi ya kutumia na kwa wakati upi.
- Tutakusaidia kuelewa tofauti kati ya insulini mbalimbali mtoto wako anazopewa. Unatakiwa kijifunza tofauti hizi na kuhakikisha kuwa mtoto wako anatumia insulini sahihi kwa wakati sahihi.
- Mtoto wako anatakiwa kula chakula nusu saa baada ya kuchoma sindano ya insulini la sivyo atakuwa anajiweka kwenye uwezekano wa kupata hali ya kushuka sukari.
- Kama utakuwa na dukuduku lolote, wasiliana na kliniki na tutakushauri ipasavyo.

Ujumbe wa ziada:

Unaweza pia kutaka kuzingatia ujumbe ufuatao:

- Insulini inapaswa kuhifadhiwa kwa ufasaha. ili ibaki na uwezo wa kufanya kazi. Ihifadhi kwenye sehemu yenye baridi kama vile jokofu au kwa kulingana na maelekezo uliyopewa kliniki
- Kamwe usibadilishe aina moja ya insulini na kuitumia badala ya nyingine bila kushauriana na daktari/nesi wako kwanza.
- Usishirikiane insulini yako na wengine, kiasi cha insulini unachopatiwa kliniki ni kamili kwa matumizi yako pekee kwa muda kabla ya kurudi tena kliniki.

Bango Na. 9: Wapi nichome sindano ya insulini?

Kanuni binafsi ya tiba ya mtoto, ambayo ni sehemu ya muhimu katika mazungumzo kati ya nesi na mtoto, ijadiliwe kwa kurejea bango na. 8.

Tumia bango hili kwa pamoja na kadi inayobebeka na.8, ambayo ni sehemu ya vipeperushi atakavyopewa mtoto na mlezi wake wakati wa ujio wa 1.

Ujumbe wa muhimu kwa mtoto:

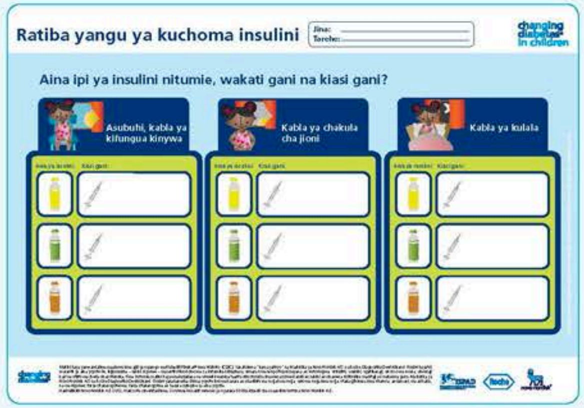
- Unatakiwa kuchoma insulini mara 2 hadi 4 wa siku, kwa kawaida asubuhi unapoamka, mapema jioni kabla ya chakula cha jioni na kabla ya kwenda kulala.
- Kadi tutakayokupa itaonyesha wakati upi ni lazima uchome insulini, aina ipi ya insulini unatakiwa kuchoma na vizio vingapi unapaswa kuchoma.
- Kadiri muda unavyopita, utafahamu vizuri ratiba yako ya kuchoma insulini na hapo itakuwa rahisi.
- Nusu saa baada ya kuchoma sindano ya insulini asubuhi ni LAZIMA ule mlo wa asubuhi (kifungua kinywa/chai)
- Nusu saa baada ya kuchoma sindano ya insulini jioni ni LAZIMA ule chakula cha jioni.
- Usichelewe kula ama unaweza kupata tatizo la kushuka kwa sukari.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Mtoto wako anapaswa kuchoma sindano ya insulini mara 2 hadi 4 kwa siku. Ni muhimu afuate ratiba ya kuchoma sindano hizo ambayo tumekupatia.
- Weka ratiba hiyo kwenye sehemu ambapo itaweza kuonekana kwa urahisi ili itumike kama kikumbushio.
- Kumbuka kuwa insulini inafanya kazi pamoja na chakula, hivyo ni muhimu kuwa mtoto wako ale chakula nusu saa baada ya kuchoma sindano ya insulini.

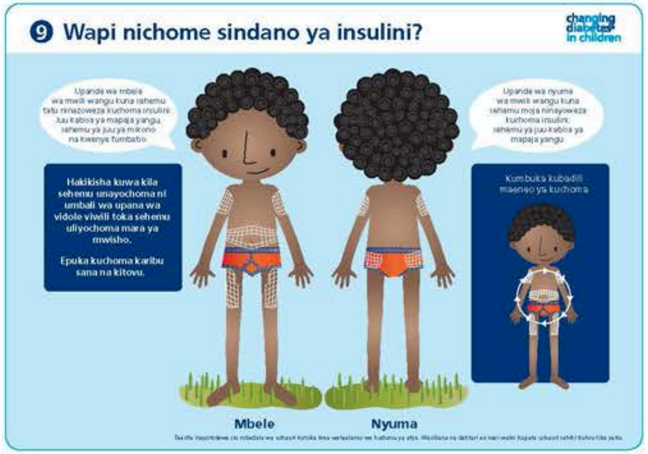
Nyuma ya kadi ya mgonjwa inayobeka na. 8

Nyuma ya kadi inayobebeka na. 8 kuna kielelezo, ambacho daktari na/au nesi (na mwanafamilia/mlezi) wanatakiwa kikijaza kwa pamoja. Kitakapokuwa tayari, kadi itaonyesha mpango tiba wa mtoto, aina ipi ya insulini na dozi ya kuchoma kwa nyakati tofauti kwa siku. Baadhi ya sehemu zilizo wazi hazitatumika.



Bango Na. 9: Wapi nichome sindano ya insulini?

Ujumbe wa muhimu katika ujio huu ni sehemu ipi ya mwili uchome sindano ya insulini. Bango hili limeonyesha vizuri sehemu kuchoma sindano lakini pointi kadhaa zinabidi kusisitizwa wakati wa mazungumzo na mtoto ana familia/mlezi.



Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Ni muhimu kufahamu wapi pa kuchoma na namna ya kuchoma sindano ya insulini.
- Kuna sehemu 3 za mbele ya mwili wako unapoweza kuchoma sindano ya insulini, ambazo ni:
  - juu kabisa ya mapaja yako
  - sehemu ya juu ya mkono
  - kwenye fumbatio (eneo la tumbo lako)
- Kuna sehemu moja nyuma ya mwili wako unapoweza kuchoma sindano ya insulini, sehemu ya juu kabisa nje ya matako.
- Unapaswa kuepuka kuchoma insulini karibu sana na kitovu kwani hili ni eneo nyeti.
- You Usichome sindano ya insulini kwenye sehemu ile ile ya maeneo yaliyoelekezwa kuchoma kila mara.
- HAISHAURIWI kuchoma insulini sehemu za ndani za mikono na mapaja.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Watoto wengi wanogopa mabomba ya sindano na sindano. Huna budi kumwelewesha mtoto kuwa kuchomwa sindano hizo ni muhimu kwake ili awe na afya njema.
- Unapaswa kumsaidia mtoto wako kujianzishia ratiba ya kujichoma mwenyewe.
- Mhamasishe na shirikiana na mtoto wako kuhakikisha kuwa maeneo yote ya kuchoma sindano ni masafi na mtoto anakumbuka kubadilisha maeneo ya kuchomea mara kwa mara.

Ujumbe wa ziada:

- Kumbuka kuosha mikono yako kabla ya kujiandaa kuchoma sindano.
- Kumbuka kuosha eneo la kuchoma sindano
- Kumbuka kutupa vizuri bomba la sindano na sindano ili visije kuwadhuru watu wengine kwa bahati mbaya
- Kumbuka kurudisha insulini yako kwenye sehemu baridi na salama kwa ajili ya kuitumia tena baadaye.

Bango Na.10: Ninapaswa kula chakula cha aina gani?

Uhusiano kati ya chakula na insulini ni wa muhimu sana katika kudhibiti kisukari. Bango na. 10 linalenga kutoa msaada wa kuzungumzia aina ya chakula mtoto anapaswa kula.

Licha ya kujadili makundi tofauti ya chakula ni muhimu sana pia kujadili kiasi – hususani wanga, ambalo ni kundi la chakula linalopatikana kwa urahisi zaidi.

Inashauriwa ujadili namna makundi tofauti ya chakula yanaathiri sukari ya damu na hitajio la insulini.

Watoto wengi hawana ushawishi juu ya lishe wanayokula pamoja na muda wa kula chakula, mambo yanayoamuliwa kwa kiasi kikubwa na mma zao au walezi wao, na kwa kutegemeana na chakula kinachopatikana.

Kwa sababu hiyo ni muhimu sana kwa mtoto pamoja na mtu anayehusika na chakula chake kujifunza kuhusu uhusiano kati ya chakula na insulini

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Unachokula ni muhimu, kwani kinaathiri kiwango chako cha sukari ya damu.
- Baadhi ya vyakula ni vizuri katika kuanya kiwango cha sukari ya damu kuwa kawaida wakati vingine vinaweza kupandisha sukari yako.
- Unapaswa kuepuka kula pipi nyingi sana na vitu kama vile keki na ni muhimu kupanga dozi yako ya insulini kwa kuzingatia chakula utakachokula.
- Mara zote kumbuka kunywa maji mengi.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Chakula anachikula mtoto wako kitaathiri kiwango chake cha sukari.
- Tutashirikiana na wewe kukusaidia kuelewa namna aina tofauti za chakula zinaathiri sukari ya damu na mahitaji ya insulini ya mtoto wako

Kadi inayobebeka ya mgonjwa na. 10

Bango na. 10 linapaswa kutumika sambamba na kadi inayobebeka na.10. Katika upande mmoja wa kadi kuna piramidi tupu. Jaza piramidi hili kwa pamoja na mtoto. Kwa kufanya hivi utaweza kuzungumza kuhusu vyakula vinavyopatikana nyumbani kwa mtoto.

Bango linalopendekezwa kwa ujio wa 3

Mabango na 11 na 12 yanahusu kudhibiti viwango vya sukari. Kumbushia taarifa yoyote kutoka ziara mbili za mwisho kuja kliniki ili kuhakikisha kuwa mtoto na mlezi wake wanaelewa vizuri kila kitu ambacho umeshazungumzia.

Bango na.11: Kupima sukari ya damu

Bango hili linamtaka mtoto kupima na kuandika kipimo chake cha sukari/glukosi ya damu kwenye kitabu chake cha kumbukumbu cha kisukari angalau mara nne kwa siku. Tunatambua kuwa kunaweza kuwepo kwa mbinu nyingine , lakini angalau mara nne kwa siku ndiyo pendekezo letu.

Pia ni muhimu kwa mtoto kuelewa kwa nini ni muhimu kuandika namba hizo na kuleta kitabu cha kumbukumbu kliniki. Kutoelewa kwa nini wafanye yote haya ni moja kati ya maelezo yaliyozoeleka kutoka kwa wagonjwa kwa nini hawakuleta vitabu vyao.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Unapaswa kutumia mita yako ya kupimia sukari/glukosi ya damu kama nesi wako anavyokueleza – ikiwemo pale unapokuwa huna uhakika ikiwa sukari yako iko juu sana ama chini sana.
- Unapaswa kuandika kwenye kitabu chako cha kumbukumbu cha kisukari matokeo yanayoonyeshwa kwenye glukometa. Unatakiwa kufanya hivi kila mara unaposoma glukomita.
- Kuandika namba kutamsaidia daktari na nesi wako kuona maendeleo ya tiba yako kama inafanya kazi au itahitaji kubadilishwa.
- Siku zote kumbuka kubeba kitabu chako cha kumbukumbu cha kisukari unapokwenda kliniki.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Zaidi ya kuchoma insulini kila siku mtoto wako pia anahitaji kupima kiwango chake cha sukari kwa kutumia glukomita aliyopatiwa.
- Mwanzoni mtoto anaweza kuona kutumia glukometa kama jambo gumu, hivyo ni muhimu umsaidie kufanya hivyo
- Matokeo/namba itakayoonyeshwa kwenye glukometa ni lazima iandikwe kwenye kitab
- Glukometa si mdoli wa kuchezea, ni kifaa kinachoharibika kwa urahisi na hivyo kinapaswa kuwekwa katika hali ya usafi, na kwenye sehemu kavu na salama.
- Mtoto wako anapaswa kubeba glukometa yake kila mara anapokwenda kliniki kumwona daktari/nesi.
- Nesi ataonyesha namna glukometa inavyotumika.

Ujumbe wa ziada:

Kwa malengo ya muda mrefu, mtoto anapaswa kutumia vifaa vya kusimamia sukari ya damu – glukometa na kitabu cha kumbukumbu – kuelewa na hata kubashiri uhusiano kati ya insulini, ulaji wa chakula na kushughulisha mwili. Tumia karatasi la "maelezo ya siku 3" kutoka Roche.

Bango Na.12: Namna ya kutumia glukometa yangu

Bango na. 12 linatoa maelekezo ya msingi kuhusu namna ya kutumia glukometa. Inashauriwa umwonyeshe mtoto na familia/mlezi namna glukometa inavyotumika.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

Licha ya maelekezo ya hatua hatua yanayoonyeshwa kwenye bango hili, pointi kadhaa za nyongeza zinaweza kutolewa pia wakati wa kuelezea namna ya kutumia glukometa:

- Wakati wote osha mikono yako kabla ya kutumia glukmeta au kutoa damu kwenye kidole chako. Kama usipoosha mikono yako glukometa inaweza kukupa namba/majibu yasiyo sahihi.
- Kidole cha shahada si kizuri sana kutumia kwa kuwa tundu dogo litakalosababishwa na sindano halitapona haraka. Kidole hiki kinatumika zaidi.
- Usitumie tundu hilo hilo zaidi ya mara moja kutoa damu - acha kwanza tundu la zamani lipone kabla kutoboa tena.
- Pembezoni mwa ncha za vidole hupona haraka zaidi hivyo inaweza kuwa bora zaidi kutoa damu kutoka sehemu hiyo.
- Kamwe usijaribu kutumia utepe zaidi ya mara moja. Kinafanya kazi mara moja pekee.
- Tunza glukometa yako, usimwazime rafiki yako au mwanafamilia kwani ni kifaa muhimu katika kukusaidia kudhibiti kisukari chako.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Kutumia glukometa ni rahisi pale unapojifunza namna ya kuitumia. Ni muhimu kwako na kwa mtoto wako kuelewa namna ya kutumia glukometa.
- Namba inayoonyeshwa kwenye glukometa baada ya tone la damu kuwekwa kwenye utepe ndiyo kiwango cha sukari ya mtoto wako. Glukometa itaweza kuonyesha kama mtoto wako ana sukari ya juu sana, ya kati, au ya chini sana.
- Hakikisha kuwa mtoto wako ananawa mikono yake kabla ya kutumia glukometa. Hii ni muhimu sana kwani uchafu au mabaki mengine yoyote kwenye kidole yanaweza kusababisha majibu ya glukometa yasiwe sahihi.

Mabango yanayopendekezwa kwa ujio wa 4

Wakati wa ujio wa kwanza ulielezea nini maana ya hypoglycaemia, nanma ya kuitambua hali hiyo, kwa nini inatokea na namna ya kuitibu. Inaweza kukusaidia akupitia upya mabango hayo ili yawe kama sehemu ya kuanzia majadiliano kuhusu hyperglycaemia yanayoopatikana kwenye mabango 13 mpaka 15.

Bango Na.13: Hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia) na namna ya kuitambua

Bango la 13 linaelezea dalili na ishara za hali ya kupanda kwa sukari ya damu. Tunatumia neno "kupanda kwa sukari ya damu" badala ya hyperglycaemia, kwa sababu ni rahisi kueleweka. Mtoto hana budi kujifunza neno hili vizuri, lakini mwanzoni ni vizuri kuelezea kisukari kwa kutumia maneno na mifano rahisi.

Wakati wa kujifunza namna ya kubaini hyperglycaemia inashauriwa kusisitizia namnadalili zake zinavyotofautiana hypoglycaemia

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Hali ya kupanda kwa sukari ya damu inaweza kuwa dalili kuwa mwili wako hauna insulini ya kutosha kufungua seli za mwili wako na kuhifadhi nishati.
- Hali ya kupanda kwa sukari ya damu inatofautiana na sukari ya chini ya damu na utapata ishara tofauti.
- Kumbuka kuthibitisha kuwa ni hali ya kupanda kwa sukari ya damu kwa kutumia glukometa.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Mtoto wako anaweza kupata hali ya kupanda kwa sukari ya damu. Hii ni tofauti na sukari ya chini ya damu kwani inamaanisha kuwa kiwango cha sukari kwenye damu ya mtoto wako kiko juu na kwamba hakuna insulini ya kutosha katika mfumo wa mtoto wako au insulini haifanyi kazi vizuri.
- Unapaswa kujifunza dalili za hali ya kupanda kwa sukari ya damu na kuchukua hatua pale utakapoona ishara yoyote kwa mtoto wako.
- Tumia glukometa kuthibitisha kuwa una hali ya kupanda kwa sukari ya damu.
- Kudhibiti hali ya kupanda kwa sukari ya damu kwa mtoto wako ni muhimu. Matukio yanayojirudia ya hali ya kupanda kwa sukari ya damu yanaweza kusababisha madhara makubwa baada ya muda mrefu. (upofu, kukatwa mguu, kufeli ini, nk) .
- Kuhakikisha kuwa mtoto wako anafuata ratiba ya matibabu na anatumia kiasi sahihi cha insulini kwa wakati sahihi kumtapunguza kwa kiasi kikubwa uwezekano wa kupata hali ya kupanda kwa sukari ya damu

Ujumbe wa ziada:

Ni muhimu kuhifadhi insulini kwa usahihi. Kama insulini haikuhifadhiwa vizuri inaweza kupoteza uwezo wake wa kufanya kazi. Hii itapelekea mtoto kupata matukio ya kupanda kwa sukari hata kama atakuwa anachoma kiasi kinachotakiwa cha insulini.

Bango Na.14: Kwa nini napata hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia)?

Bango na. 14 limelenga kusaidia aina ileile ya mazungumzo yaliyopo kwenye Bango na. 5 kuhusu uhusiano kati ya insulini, viwango vya sukari ya damu, chakula na kushughulisha mwili – lakini mara hii mkazo ukiwa ni mambo yanayosababisha mtoto kupata tatizo la hali ya kupanda kwa sukari ya damu.

Maelezo rahisi ya hali ya kupanda kwa sukari ya damu ni kwamba kwamba kama kiwango cha insulini mwilini kitashuka sana , seli chache sana zitafunguliwa milango na hivyo sukari nyingi sana itaachwa kwenye damu.

Lengo la bango hili ni kuleta uelewa kuhusu nanma mambo haya yanavyotegemeana na namna yanavyoweza kupelekea sukari kupanda.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Unaweza kupata hali ya kupanda kwa sukari ya damu kwa sababu tofauti. Hizi ni pamoja na: kusahahu kuchoma sindano yako ya insulini, kutumia insulini kidogo sana au kutumia insulini iliyokaa kwa muda au iliyohifahdiwa vibaya.
- Ni muhimu kukumbuka kutumia insulini yako kila siku kwa wakati sahihi, vilevile kama ilivyoelekezwa na daktari.
- Ni muhimu kuhifadhi insulini kwa usahihi. Usiiache juani kwa muda mrefu, usiiweke mfukoni unapokuwa unacheza au unakimbia. .
- Usitumi insulini iliyokaa kwa muda mrefu sana. Irudishe kliniki na upewe kichupa kipya.
- Kula sana kuliko kawaida kunaweza kuathiri kiwango chako cha sukari ya damu – kumbuka kuongeza dozi yako ya insulini kama utaenda kwenye sherehe au kama unajua utakula kuliko kawaida au kula vitu vyenye sukari.
- Kushughulisha mwili hupunguza kiasi cha insulini kinachohitajika na mwili kurekebisha viwango vya sukari. Lakini kama una viwango vya juu vya sukari, haishauriwi kushughulisha mwili.
- Kutoshughulisha mwili kutaongeza kiasi cha insulini kinachohitajika na mwili wako. Kama unajisikia kuumwa au una mpango wa kupumzika kwa siku moja unaweza kuhitajika kuongeza dozi yako ya insulini.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

- Ni muhimu kwa insulini ya mtoto wako kuhifadhiwa kwa usahihi.
- Mtoto wako hapaswi kutumia insulini iliyopitisha muda wake wa mwisho wa kutumika. Omba kliniki wakusaidie kuangalia kama insulini unayotumia bado inafaa.

Bango Na.15: Namna ya kutibu hali ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia)

Bango hili linatoa taarifa kuhusu namna ya kutibu hali ya kupanda kwa sukari ya damu. Bango hili linatoa ujumbe kuhusu mambo ya kufanya katika matukio ya kupanda kwa sukari ya damu na kupanda sana kwa sukari ya damu. Ni muhimu kwa mtoto na familia kuelewa kuwa matukio mengi ya kupanda kwa sukari yanaweza kutibika kirahisi nyumbani kama hatua itachukuliwa haraka.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Kama unadhani sukari yako ya damu imepanda, hakikisha hali hiyo kwa kupima kwa kutumia glukometa.
- Unaweza kupunguza sukari yako ya damu kama imepanda kwa kuongeza dozi yako ya kawaida au kwa kutumia dozi ya ziada. Nesi wako atakueleza unahitaji kuongeza dozi yako kwa kiasi gani.
- Kumbuka kupima tena sukari yako ya damu saa 2 baada ya kutumia dozi ya ziada ya insulini.
- Kama utashindwa kurudisha kiwango chako cha sukari ya damu kuwa kawaida unapaswa kuwasiliana na daktari au nesi wako kwa ushauri.
- Kama glukosi yako ya damu iko juu sana (zaidi ya 22 mmol/400mg/dl) unapaswa kuchoma 10% ya dozi yako ya kila siku na kuwasiliana na kliniki kwa ushauri zaidi.
- Kama una hali ya kupanda kwa sukari ya damu kunywa maji mengi. Hii itasaidia mwili wako kuondoa sukari ya ziada isiyoweza kuhifadhiwa.

Ujumbe wa muhimu kwa familia/mlezi:

- Muda wote jaribu kuthibitisha kama sukari yako imepanda kwa kupima sukari ya damu ya mtoto wako kwa kutumia glukometa.
- Mpatie mtoto wako maji mengi ya kunywa (usimpatie mtoto wako vinywaji vyenye sukari kwa mfano juisi na vinywaji laini, kama soda)
- Kama utashindwa kushusha sukari ya damu ya mtoto wako hadi kwenye viwango vinavyotakiwa wasiliana na kliniki.

Ujumbe wa ziada:

Hali ya kupanda kwa sukari ya damu

Ni muhimu kuwashauri mtoto na wanafamilia kuhusu mambo ya kufanya kama glukosi ya damu inasoma kati ya 200 na 400mg/dl (18 na 36 mmol/l) . Unapaswa kuwashauri kuongeza dozi yao au kutumia dozi nyingine ya ziada ya insulini.

Kupanda sana kwa sukari ya damu

Ni muhimu sana kwa mtoto na familia/mlezi kuelewa kuwa kama kipimo cha sukari ya damu kinasoma zaidi ya 22 mmol/400 mg, hawana budi kuchukua hatua haraka

Ketoasidosisi

Hakikisha kuwa mtoto na familia wanaelewa kuwa kutochukua hatua yoyote kuhusu hali ya kupanda kwa sukari ya damu ni hatari . Kama unadhani familia iko tayari, unaweza kuelezea ketoasidosisi .

Mabango yanayopendekezwa kwa ujio wa 5

Inashauriwa kuwa mabango na.16 na 17 yapitiwe kwa pamoja na mtoto na walezi wake wakati mtoto atakapokja kliniki mara ya tano. Hata kama masomo ya mabango haya mawili yanaweza yasiwe na umuhimu sana katika kudumisha afya ya sasa ya mtoto kuliko mabango yaliyopita, inashauriwa kuwa (pale inapowezekana) mlezi wa mtoto au mmpoja wa wanafamilia awepo wakati wa ujui huu.

Bango Na. 16: Kutunza miguu yangu

Ukweli kuhusu kisukari ni kwamba matatizo ya miguu yanayopelekea kukatwa mguu ni ya kawaida. Haishauriwi kumwogopesha mtoto kwa kumwambia hadithi za kutisha kuhusu hali hii lakini ni muhimu kwa mtoto kuelewa umuhimu wa kutunza migu yake. Bango na. 16 linaelezea huduma ya msingi ya miguu. Mtoto anaweza asiweze kufanya baadhi ya hatua zinazoonyeshwa kwenye bango hilo au zinaweza zisifae kwa mtoto katika kliniki yako. Lakini utambuzi wako wa maisha ya mtoto husika utakusaidia kuamua namna somo hili linavyoweza kuwa la muhimu. Hata hivyo, wkukiwa na watu zaidi ya watu milioni moja wanaokatwa miguu kila mwaka duniani kote kutokana na kisukari huduma ya kutunza miguu ni somo muhimu kwa watu wenye kisukari.

Ujumbe wa muhimu kwa mtoto:

- Ni muhimu kwako kutunza miguu yako. Kutofanya hivyo kunaweza kusababisha matatizo ya miguu
- Unapaswa kufuata hatua zilizoonyeshwa kwenye bango na.16 kuhusu namna ya kutunza miguu yako; na muombe nesi kukagua miguu yako kila mara unapofika kliniki.
- Ni muhimu kwako kukinga miguu yako muda wote kwa kuvaa viatu vya wazi (makubadhi) au viatu.
- Pia ni muhimu kwako kujishughulisha. Kujishughulisha kunasaidia mwili wako kuwa wenye afya na imara kwa kuhakikisha kuwa damu na oksijeni vinazungushwa sehemu zote za mwili, ikiwemo kwenyemiguu yako.

Ujumbe muhimu kwa familia/mlezi:

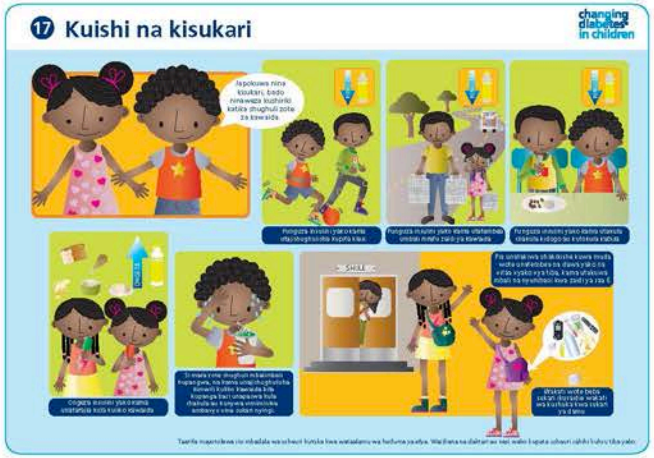
- Watu wote wenye kisukari wanapaswa kutunza miguu yao vizuri. Kutofanya hivyo kunaweza kusababisha matatizo makubwa sana.
- Unapaswa kumsaidia mtoto wako kutunza miguu yake .

Bango Na.17: Kuishi na kisukari

Lengo la bango na. 17 ni kusisitiza baadhi ya ujumbe wa muhimu sana kutoka katik mabango yaliyopita na kumshauri mtoto namna ya kukabiliana na kisukari katika maisha yake ya kila siku.

Bango hili pia ni fursa nzuri ya kumhakikishia mtoto kuwa kisukari hamfanyi awe mlemavu au kumnyima fursa ya kuishi maisha mazuri. Kama atafuata tiba ya kisukari vizuri na kushika ushauri wa wataalamu wa afya bado atakuwa na uwezo wa kucheza, kwenda shule, kusaidia kazi za nyumbani, kufurahia michezo, kukaa pamoja na marafiki, kupata elimu, kazi , nk.

Pia tumia fursa hii kufahamu hofu na dukuduku aliyonayo mtoto kuhusu kuishi na kisukari ili uweze kujadili naye mambo haya kwa kina.



Kama una mifano mizuri ya watu wa eneo hilo wanaoishi na kisukari tafadhali itumie kujenga hisia ya kijamii kwa mtoto. Wakati huo huo, mtoto na familia yake hawana budi kuelewa kuwa maisha haya mazuri ya baadaye ya mtoto yanaweza kutokea kama wenyewe watawajibika ipasavyo.

Ujumbe muhimu kwa mtoto:

- Wakati wote pima na badilisha (ongeza au punguza) dozi yako ya insulini kulingana na ratiba yako ya siku (kuendana na ujumbe kutoka bango na.8)
- Wakati wote hakikisha unabeba dawa na vifaa vyako unapokuwa mbali na nyumbani kwa zaidi ya saa sita. Aidha, usisahau kutembea na maji na sukari kidogo.
- Unaweza kushiriki kwenye shughuli zote za kawaida ili mradi tu ufuate ushauri wa tiba kutoka kwa daktari na nesi wako.

Ujumbe wa muhimu kwa familia/mlezi:

- Mtoto wako anaweza kuwa na maisha ya kawaida na mazuri ili mradi tu anafuata ushauri wa tiba kutoka kwa daktari na nesi wake. Ni muhimu kwako kumsaidia kufuata ushauri wa daktari na nesi.
- Mtoto wako anaweza kushiriki kwenye shughuli zote za kawaida ili mradi tu kiwango chake cha damu kinadhibitiwa vizuri.

Ujumbe wa ziada:

Bango hili pia linaweza kusaidia mazungumzo kuhusu namna ya kuongea na watoto wengine, walimu na wanafamilia na wanajamii kwa ujumla kuhusu kuishi na kisukari.

Ni muhimu kumwezesha mtoto aweze kuelezea kisukari cha aina ya 1 kwa wengine kwa mtazamo chanya.

Unaweza kumhamasisha mtoto kutumia vipeperusi vya kadi zinazobebeka kuelezea kisukari kwa familia yake, marafiki na watoto wenzake.

kutibu kisukari kwa watoto ni tofauti na kutibu kisukari kwa watu wazima

Notisi zako:

changing diabetes® in children

Kuhusu Programu hii

Kubadili Kisukari® kwa Watoto (CDiC) ni mpango wenye lengo la kuboresha upatikanaji wa huduma ya kisukari kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1 wanaoishi kwenye mazingira ya kipato cha chini. Programu hii itadumu kwa muda wa miaka mitano kuanzia 2009-2014 ikiwa na lengo la kufikia watoto10,000 walioandikishwa na wanaopokea huduma na insulini kufikia mwaka 2015 .

Programu hii inaendeshwa kwenye nchi zifuatazo:

- Bangladesh
- Kameruni
- Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo
- Ethiopia
- Guinea-Konakry
- India
- Kenya
- Tanzania
- Uganda

Namna tunavyofanya kazi

Sababu kadhaa zimebainishwa kuchangia viwango vya juu vya magonjwa na vifo kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1. Hizi ni pamoja na: upatikanaji wa insulini na mahitaji mengine ya kisukari, vifaa vya kufuatilia tiba, itifaki husika na elimu kwa mgonjwa/wazazi. Pia kuna uelewa mdogo kuhusu upekee wa kisukari wa watoto miongoni mwa wahudumu wa afya.

Programu ya Kubadili Kisukari® kwa Watoto, ambayo inaunga mkono Lengo la nne ya Malengo ya Maendeleo ya Milenia ya Umoja wa Mataifa, inalenga kupunguza vifo kwa watoto, kutengeneza vituo vya tiba ya kisukari vyenye matawi sehemu mbalimbali yenye wahudumu wa afya waliopatiwa mafunzo maalumu. Vituo hivi vitakuwa na uhusiano wa kiutendaji na hospitali na kliniki zilizopo.Inalenga kuhakikisha upatikanaji wa huduma ya upimaji, elimu kwa mgonjwa na tiba – ikiwa ni pamoja insulini ya bure . Aidha, tunafanya kazi kusaidia kukusanya pamoja taarifa za kitaifa kwenye kila nchi ili kuwezesha ufatiliaji rasmi ya matokeo.

Programu hii inazingatia mbinu ambayo Shirika la Novo Nordisk liliitumia mwanzoni kwenye mradi nchini Tanzania mwaka 2006 . Katika mradi huu, watoto wenye kisukari cha aina ya 1 walipewa rufaa kwenda kwenye kliniki za watoto za kisukari zinazofadhiliwa na Shirika la Novo Nordisk kwa ajili ya kupatiwa huduma maalumu, na hivyo kupelekea kupungua sana kwa kiwango cha vifo. Idadi ya wagonjwa wanaofika hospitali kwa dharura pia ilipungua.

Kinachotupa msukumo

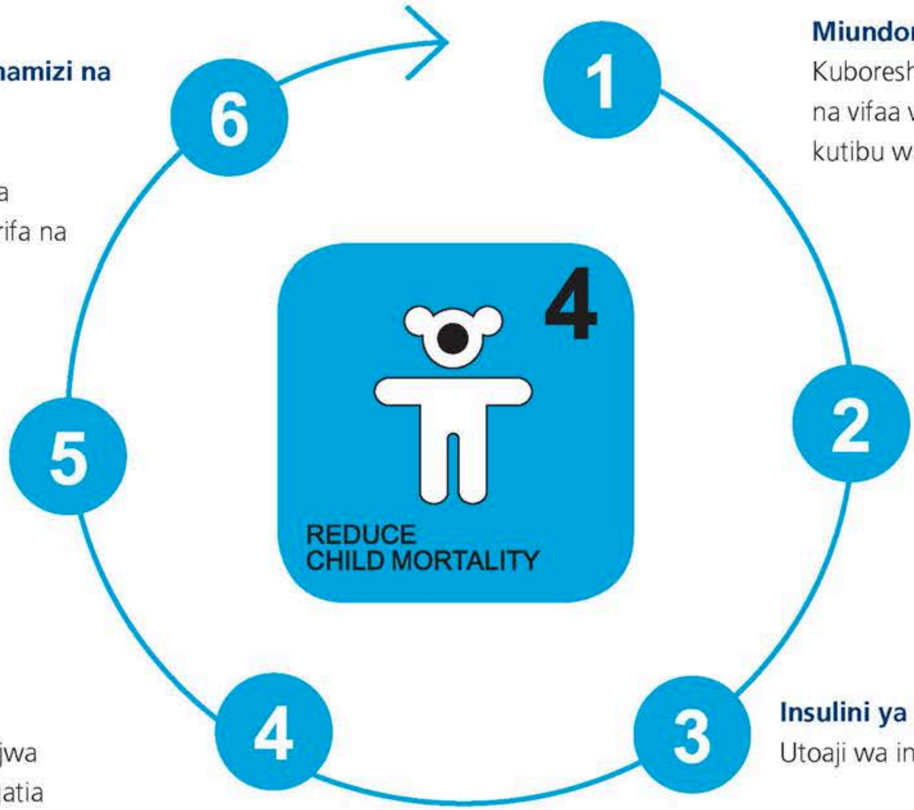
Tangu mwaka 2011, Novo Nordisk imekuwa ikifanya jitihada kuhakikisha upatikanaji wa huduma na dawa muhimu kwa watu wanaoishi kwenye nchi zinzoendelea . Programu hii ni muendelezo wa jitihada hiyo.

Watoto wenye kisukari wanafariki kwa kiwango kikubwa katika nchi masikini. Uwezekano wa kuishi kwa mtoto aliyebainika kuwa na kisukari cha aina ya 1 katika nchi nyingi za Kusini mwa Jangwa la Sahara kwa kawaida ni chini ya mwaka mmoja na kuna utofauti mkubwa katika ubashiri wa hali ya mgonjwa, pengine kutokana na kukosekana kwa mafunzo ya kutosha miongoni mwa wahudumu wa afya na upatikanaji mdogo wa insulini na mahitaji mengine ya kisukari..

Ushahidi uliopo unaashiria kuwa watoto wengi wenye kisukari cha aina ya 1 hufariki dunia hata kabla hawajabainika kitabibu kuwa na ugonjwa huo kutokana na ukosefu wa vifaa tiba stahiki, kwani dalili za kisukari hufanana na zile za magonjwa mengine makali yanayowakumba watoto wengi kwenye nchi masikini .

Vipengele sita

Programu ya CDiC inasaidia uanzishwaji na utekelezaji wa huduma kwa watoto wenye kisukari cha aina ya 1 katika nchi zinazoedelea kupitia vipengele sita vyenye uhusiano wa karibu kama inavyooneshwa katika kielelezo hapo chini. Zaidi ya hapo, CDiC inalenga kujenga uzoefu na kushirikishana mawazo kuhusu uendelezaji wa hatua za kuchukua kuboresha huduma za afya zenye kulenga makundi ya watu wachache kama vile watoto wenye kisukari waishio kwenye mazingira ya kipato cha chini.



Utunzaji wa taarifa za Kisukari, usimamizi na udhibiti wake:

Uendelezaji mfumo wa kumbukumbu za wagonjwa ili kurahisisha ukusaji wa taarifa na ufuatiliaji wa mgonjwa.

Upatikanaji wa vifaa tiba na dawa & vifaa vya kupimia damu:

Utoaji wa vifaa vya kupimia sukari (glukosi) ya damu na mahitaji mengine kwa ajili ya mpango huu wa elimu.

Elimu kwa mgonjwa:
Uandaaji wa matini ya elimu kwa mgonjwa yaliyotengenezwa maalumu kwa kuzingatia mazingira husika kwa ajili ya watoto na familia zao.

Miundombinu & vifaa
Kuboresha miundombinu iliyopo na upatikanaji wa dawa na vifaa vya maabara ili kuanzisha vituo maalumu vya kutibu watoto wenye kisukari cha aina ya 1.

Mafunzo& elimu ya HCPs
Mafunzo kwa wahudumu wa afya na waelimisha kisukari kukuza mbinu za kubaini magonjwa na utaalamu wa kudhibiti kisukari cha aina ya 1 kwa watoto

Insulini ya bure
Utoaji wa insulini ya bure wakati wa kipindi cha programu.

Novo Nordisk Apis Bull logo na Changing Diabetes® ni nembo za kibiashara zinazomilikiwa na Novo Nordisk A/S

changing diabetes®

ISPAD
International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes

Roche

novo nordisk®