

ΠΑΙΔΙΚΕΣ-ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΔΤ1

Χαρισσοπούλου Θεοδώρα
Νοσηλεύτρια Τ.Ε., MSc, Α' Παθολογική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θεσσαλονίκης
ΑΧΕΠΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΣΤΡΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΕΕΜΕΕ

Επιστημονική Ημερίδα για
Διατολόγους - Διατροφολόγους,
Νοσηλευτικό και Παρiαιτρικό Προσωπικό
Σακχαρώδης Διαβήτης:
Ένα σύγχρονο πρόβλημα υγείας





Τι προσφέρει η κατασκήνωση,

- ✓ ευχάριστες διακοπές
- ✓ εμπειρίες και συναισθήματα
- ✓ ευκαιρίες στους κατασκηνωτές να ζήσουν ομαδικά
- ✓ επαφή με την φύση
- ✓ επαφή με άλλα παιδιά με ΣΔ
- ✓ κοινωνικοποίηση
- ✓ απόκτηση αρχών και αξιών

✓ υπευθυνότητα
ανεξαρτητοποίηση



Τι προσφέρει η κατασκήνωση;



- ✓ αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών
- ✓ μοιράζονται τις σκέψεις, τις ανησυχίες τους και εκφράζουν το φόβο τους
- ✓ συμφιλιώνονται τόσο με το ΣΔ όσο και με τον ίδιο τους τον εαυτό

Στόχος είναι τα παιδιά και οι έφηβοι να μην ντρέπονται να μιλήσουν για το ΣΔ.



(Brann, 2013, Colomo et al. 2014, Barone et al. 2016)

Προσωπικό κατασκηνώσεων



- Ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό
- Ομάδα επαγγελματιών υγείας (παιδοενδοκρινολόγος, παιδίατρος-διαβητολόγος, νοσηλεύτης, διατροφολόγος, ψυχολόγος)
- Πλήρως εξοπλισμένο ιατρικό κέντρο

Το προσωπικό είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο στην αναγνώριση και διαχείριση των οξέων επιπλοκών. Κατέχει γνώσεις γύρω από τη λειτουργία των αντλιών έγχυσης ινσουλίνης και της διατροφής



(Santiprabhob et al. 2008, De Loach et al. 2009, Brann et al. 2013, Colomo et al. 2014, Barone et al. 2016)





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ





Μελέτη Α΄

Μελέτη: διατροφή και διαχείριση του ΣΔ στις κατασκηνώσεις

Αποτέλεσμα: θετική ανταπόκριση των συμμετεχόντων

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

- η εκπαίδευση του ΣΔ παραδόθηκε μέσω της άμεσης διδασκαλίας, συζητήσεων και παιχνιδιών
- η διατροφική εκπαίδευση παραδόθηκε κυρίως μέσω διαδραστικών παιχνιδιών



(Brann, 2013)



Μελέτη Β'

- Κατασκήνωση
- 54 παιδιά με ΣΔΤ1
- Μ.Ο. ηλικίας 11 χρονών
- Πλειοψηφία των παιδιών HbA1c $\leq 7.5\%$
- Μ.Τ. γλυκόζης αίματος 131 mg/dl
- Μ.Ο. υπεργλυκαιμίας 21.2%
- Φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης εμφάνισε κατά Μ.Ο. το 61.5%
- Υπογλυκαιμία 17.3%



Τα παιδιά φάνηκαν ικανά στη διαχείριση του ΣΔ.

(Colomo et al., 2014)





Μελέτη Γ'

- 6 αγόρια και 3 κορίτσια (ηλικίας 8-17 ετών)
- Τα μέσα επίπεδα γλυκόζης αίματος κατά την άφιξη ήταν 209 mg/dl και την αναχώρηση ήταν 81 mg/dl
- Η μέση τιμή γλυκόζης αίματος των 3 ημερών ήταν 95 mg/dl
- Μέσα στο τριήμερο τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος ήτανε φυσιολογικά και σταθερά
- 7/9 επέστρεψαν στην κατασκήνωση το επόμενο έτος

Ο συνδυασμός των αυτοκατευθυνόμενων εκπαιδευτικών μεθόδων για την εκμάθηση διαχείρισης του διαβήτη ανάλογα με τα επίπεδα ινσουλίνης, η σωματική δραστηριότητα και μία διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες έφερε θετικά αποτελέσματα.

(De Loach, 2009)





Μελέτη Δ'

- Τα παιδιά που επισκέφθηκαν κατασκηνώσεις τις αποχωρίστηκαν με περισσότερες γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη, καλύτερη ψυχολογική και φυσική κατάσταση



(Barone et al. 2016)



Μελέτη Ε΄

- Σκοπός: η αποτελεσματικότητα των κατασκηνώσεων σχετικά με το γλυκαιμικό έλεγχο, τη γνώση και τα ψυχοκοινωνικά οφέλη σε άτομα με ΣΔτ1
- 5 ημέρες
- 60 άτομα
- Εκπαίδευση στην αυτοδιαχείριση του ΣΔτ1
- Μετά το τέλος της κατασκήνωσης, τα άτομα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με τη συχνότητα των μετρήσεων (<3 έναντι 3-4 φορές/ημέρα)
- Παρακολουθήθηκαν 6 μήνες μετά την κατασκήνωση





Μελέτη Ε΄

- Και στις δύο ομάδες, τα επίπεδα της HbA1c μειώθηκαν τους τρεις πρώτους μήνες αλλά δεν διατηρήθηκαν
- Σημαντική βελτίωση των γνώσεων
- Τα άτομα δήλωσαν ότι μπορούσαν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το διαβήτη
- Η βελτίωση των γνώσεων και η καλύτερη στάση απέναντι στο διαβήτη παρατηρήθηκε με επιτυχία
- Αποκτήθηκαν ψυχοκοινωνικά οφέλη και γνώση



(Santibañez et al., 2008)





ΧΑΝΘ

- 23 χρόνια λειτουργίας (1995)
- Αρχικά δέχτηκε αρνητικές κριτικές
- Εγκαταστάσεις: Κατασκήνωση Χ.Α.Ν.Θ. στον Άγιο Νικόλαο Χαλκιδικής
- Δράση της Παιδο-ενδοκρινολογικής Μονάδας της Γ' Παιδιατρικής Κλινικής ΑΠΘ σε συνεργασία με τη ΧΑΝΘ





- 10 ημέρες
- 50 παιδιά και έφηβοι με ΣΔΤ1
- 7 μετρήσεις
- Νυχτερινές μετρήσεις → 02:00-04:00
- Οι κατασκηνωτές της πρώτης χρονιάς μεγάλωσαν. Κάποιοι συνεχίζουν σαν αρχηγοί και προσωπικό της κατασκήνωσης
- Μήνυμα: Τα παιδιά με διαβήτη μπορούν να συμμετέχουν και να χαίρονται την ζωή τους όπως όλα τα υπόλοιπα παιδιά





Εμπειρίες παιδιών

- «Τώρα κάνω ινσουλίνη σε σημεία που νωρίτερα δεν μπορούσα»
- «Πλέον έμαθα πώς να συνδυάσω τον διαβήτη με την γυμναστική»
- «Κατάλαβα τι είναι τα ισοδύναμα και πώς να τα υπολογίζω»
- «Αντιλήφθηκα τι λάθη έκανα στο σπίτι με τις μονάδες ινσουλίνης»





ΕΝΤΥΠΑ ΠΡΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ





Τρόπος ζωής για μια ζωή

Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης
Τομέας Κατασκηνώσεων & Εκδρομών



Δήλωση Επιθυμίας Κατασκηνωτών

Αγαπητοί γονείς,

Η τοποθέτηση πολλών παιδιών φίλων ή συμμαθητών στην ίδια σκηνή δημιουργεί προβλήματα στη λειτουργία της ομάδας. Τα γνωστά μεταξύ τους παιδιά, αν είναι πολλά, δημιουργούν τη δική τους «παρέα» απομονώνοντας τους λίγους εναπομείναντες με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η λειτουργία της ομάδας και πολλά παιδιά να θέλουν να αποχωρήσουν γιατί δεν γίνονται δεκτά (κυρίως αυτά που πηγαίνουν για πρώτη φορά στην κατασκήνωση) από την «παρέα» της σκηνής.

Η κατασκήνωση εξ' άλλου είναι ο τόπος που τα παιδιά θα κάνουν νέους φίλους και θα αναπτύξουν τις ικανότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων. Εκτός αυτού υπάρχουν και τεχνικά προβλήματα στην κατάρτιση των σκηνών όταν υπάρχουν πολλές επιθυμίες.

Ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα είναι ότι γονείς εκφράζουν την επιθυμία τους τα παιδιά τους να βρίσκονται στην ίδια σκηνή με συγκεκριμένα άτομα χωρίς όμως οι άλλοι γονείς να έχουν ενημερωθεί ή να έχουν συμφωνήσει. Η επιθυμία του ενός γονέα μπορεί να μην είναι η ίδια με κάποιον άλλο ακόμη και αν τα παιδιά είναι συμμαθητές λόγω πιθανής κακής επιρροής του ενός παιδιού προς το άλλο.

Για τους λόγους αυτούς σας ενημερώνουμε ότι θα γίνονται δεκτές επιθυμίες για τοποθέτηση στην ίδια σκηνή **μέχρι τριών (3) κατασκηνωτών, συμπεριλαμβανομένου και του παιδιού σας**, εφόσον πληρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Ίδια ηλικία (μέγιστη διαφορά 12 μήνες).
- Συμπλήρωση των στοιχείων του πίνακα που ακολουθεί με τις **υπογραφές των 3 γονέων**.
- Κατάθεση του εντύπου με τις επιθυμίες **τουλάχιστον 30 μέρες πριν την αναχώρηση της περιόδου**.

Α περίοδος

Β περίοδος

Γ περίοδος

Α/Α	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΗ / ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΡΙΑΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΥΠΟΓΡΑΦΗ	
1.*	*	/ /			ΔΙΚΗ ΣΑΣ
2.		/ /			ΓΟΝΕΑ ΦΙΛΟΥ
3.		/ /			ΓΟΝΕΑ ΦΙΛΟΥ

*Ως πρώτο όνομα συμπληρώνετε αυτό του παιδιού σας.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ: ___ / ___ / ____

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΝΤΥΠΟΥ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ, ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΩΝ, ΤΟ ΑΡΓΟΤΕΡΟ 30 ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ.

Με εκτίμηση,
Τομέας Κατασκηνώσεων & Εκδρομών





ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΗ

Το ιατρικό δελτίο του κατασκηνωτή συμπληρώνεται, υπογράφεται και σφραγίζεται από το γιατρό και το γονέα, ένα μήνα πριν από την έναρξη της περιόδου συμμετοχής και παραδίδεται στο γραφείο της κατασκηνώσεως με την εξόφληση.

ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Α' ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ Γ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΕΠΙΘΕΤΟ:		ΟΝΟΜΑ:
ΑΜΚΑ:	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:	Τ.Κ.
Τηλέφωνα ανάγκης για το καλοκαίρι:		

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΟΓΡΑΦΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ	ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΑΝΤΙΤΕΤΑΝΙΚΟΥ	ΠΛΗΡΗΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ:
	Αλλεργίες σε τροφές (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ): _____		
Αλλεργίες σε φάρμακα (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ): _____			
Άλλες αλλεργίες: _____			
Ορθοπεδικά προβλήματα: _____			
Έλλειψη G6PD: _____ Καρδιακό φύσημα: _____			
Ιστορικό σπασμών / επιληψίας / άσθματος: _____			
Άλλο χρόνια νόσημα: _____			
Χρόνια φαρμακευτική αγωγή: _____			
Ιστορικό νοσηλείων / επεμβάσεων: _____			
Το παιδί εξετάστηκε από τον υπογράφοντα ιατρό και βρέθηκε υγιές και ικανό να συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εκτός από _____			

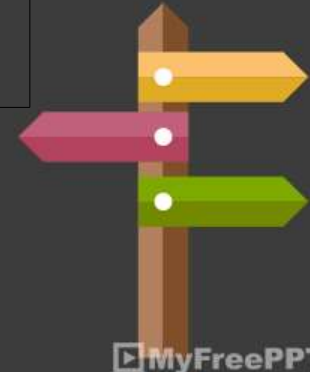
Όνοματεπώνυμο Ιατρού

Τηλέφωνο Ιατρού:

Σφραγίδα & υπογραφή
Ιατρού

Ημ/νία συμπλήρωσης
Δελτίου

Υπογραφή γονέα



**Ενημερωτικό Φυλλάδιο
Για τον υπεύθυνο του προγράμματος
πριν ανέβει το παιδί στο λεωφορείο**



- Ονοματεπώνυμο παιδιού.....
- Ημερομηνία γέννησης.....
- Διεύθυνση – τηλέφωνο (και για το καλοκαίρι).....

- Θεράπων ιατρός (ονοματεπώνυμο).....
- Διεύθυνση –τηλ. Γιατρού

- Πόσα χρόνια το παιδί έχει διαβήτη.....
- Τι σχήμα θεραπείας από τα 2 παρακάτω ακολουθεί τώρα το παιδί και από πότε ?

1) Αντλία Ινσουλίνης..... από.....

2) Εντατικοποιημένο σχήμα(πχ. 2,3 ή 4^{uv} ενέσεων)..... από.....

- Όνομα Ινσουλίνης (Actrapid, Protaphane, NPH, Regular, Novorapid, Humalog, Apidra, Lantus, Levemir)
.....

- Πόσες μονάδες (ή Bolus) Ινσουλίνης κάνει κάθε φορά (**Σημειώστε και την αναλογία ινσουλίνης-υδατανθράκων**):

- 1)Πρωί.....
- 2)Μεσημέρι.....
- 3)Βράδυ.....
- 4)προ ύπνου.....
- 5)κάποια άλλη στιγμή της ημέρας.....

Μονάδες βασικής ινσουλίνης
(Lantus, Levemir):

- Ινσουλίνη για Διόρθωση:.....

Υπογλυκαιμία

- Με ποια συμπτώματα εκδηλώνεται συνήθως η υπογλυκαιμία.....

Πότε συνήθως εμφανίζει υπογλυκαιμία.....

Αντιλαμβάνεται το ίδιο το παιδί την υπογλυκαιμία Ναι..... Όχι.....

Έπαθε το παιδί υπογλυκαιμία κατά την νύχτα με απώλεια των αισθήσεων
Ναι..... Όχι.....

Πότε έπαθε τελευταία φορά: 1)με απώλεια.....

2)χωρίς απώλεια αισθήσεων

Τηλ. Επικοινωνίας: 6977306251 Παπαγιάννη Μαρία, 6945285739 Τσιρουκίδου Κικί





Προς τους γονείς

**Αναλώσιμα και Ινσουλίνη που απαιτούνται για τις 10 ημέρες στην κατασκήνωση
(για 7 μετρήσεις ημερησίως)**

- ✓ Ινσουλίνη σε ποσότητα διπλάσια από τη συνήθη
- ✓ Στυλό ινσουλίνης & βελονάκια (σε διπλάσια ποσότητα)
- ✓ Μετρητής γλυκόζης αίματος
- ✓ Ταινίες μέτρησης για το μετρητή γλυκόζης αίματος που έχετε σε 2πλάσια ποσότητα
- ✓ Το στυλό για την λήψη αίματος
- ✓ Σκαριφηστήρες (βελονάκια) για λήψη αίματος σε 2πλάσια ποσότητα
- ✓ Για τα παιδιά που φορούν αντλία, αναλώσιμα αντλίας σε διπλάσια ποσότητα και extra μπαταρίες
- ✓ Το βιβλιαράκι των μετρήσεων σακχάρου (ή το βιβλιαράκι της αντλίας Ινσουλίνης)
- ✓ Ένα Glucagen (γλουκαγόνο)

Η Ινσουλίνη και το Glucagen θα πρέπει να τοποθετηθούν
σε **μικρό** πλαστικό κουτί με παγοκύστη.
Τα υπόλοιπα αναλώσιμα και απαραίτητα εφόδια σε ένα κουτί ξεχωριστά.
ΠΡΟΣΟΧΗ:
Και στα 2 κουτιά να αναγράφεται το όνομα του παιδιού

Οι επιπλέον μετρήσεις, ταινίες μέτρησης, σύριγγες και Ινσουλίνη, θα χορηγούνται από την ομάδα παρακολούθησης.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Κρατήστε το έντυπο σχετικά με την ινσουλίνη και δώστε το στην κ. Παπανιάννη ή στην κ. Τσιρουκίδου το πρωί της ημέρας αναχώρησης, επιπλέον μαζί σας να έχετε και τις τιμές γλυκόζης αίματος του μήνα Ιουλίου και την τελευταία μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης σημειωμένα σε ένα χαρτί.

Το πρωί πριν την αναχώρηση μην ξεχάσετε να κάνετε την μέτρηση και την ένεση.





ΠΕΑΝΔ

- Ενεργή 28 έτη
- Κατασκήνωση " **The Ranch**" Σοφικό Κορινθίας
- Έμπειρο προσωπικό-24ωρη παρακολούθηση
- Διαμονή: 11 έως 22 ημέρες
- Ηλικίες: 5 έως 16 ετών
- Δικαίωμα συμμετοχής: παιδιά με Νεανικό Διαβήτη, αδέρφια και φίλοι





- Τα παιδιά με Διαβήτη μπορούν να συμμετέχουν ανεξάρτητα από το αν έχουν αυτονομία διαχείρισης του διαβήτη, το σχήμα ρύθμισης που ακολουθούν και τη χρονική διάρκεια
- Σε κάθε σπιτάκι υπάρχει ψυγείο για τα αναλώσιμα υλικά και τρόφιμα για την ημερήσια κάλυψη των extra αναγκών όπως τόντ-χυμοί-φρούτα-γάλα-γιαούρτι κλπ
- Το μενού έχει προσαρμοσθεί στις ανάγκες των παιδιών με Διαβήτη διατίθενται καθημερινά φρέσκο γάλα, άφθονα φρούτα και λαχανικά καθώς και προϊόντα χωρίς ζάχαρη





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ✓ Στόχος αποτελεί η ομαλή προσαρμογή στη νόσο με τη βοήθεια της επιστημονικής και εκπαιδευτικής ομάδας αλλά και με την παρουσία της οικογένειας και των φίλων.
- ✓ Η εκπαίδευση και η ενημέρωση τόσο των νοσούντων όσο και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας θα βοηθήσει το παιδί να μην παρουσιάσει ή έστω να αντιμετωπίσει τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν.
- ✓ Σημαντική βοήθεια στην ψυχολογική ισορροπία είναι η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των παιδιών με ΣΔ και κάτι που μπορεί να επιτευχθεί δια μέσου των ειδικών κατασκηνώσεων.



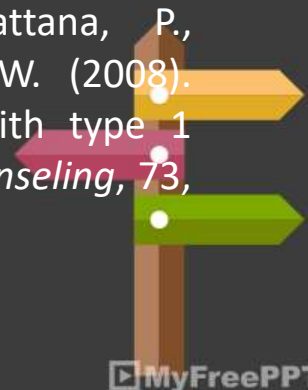


ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barone, M. T. U., Vivolo, M. A., Madden, P. B. (2016). Are diabetes camps effective? *Diabetes Research and Clinical Practice*, 15-22.
- Brann, L. (2013). An Evaluation of the Content and Delivery of Nutrition and Diabetes Education at Pediatric Diabetes Camps. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45 (4S), 68.
- Colomo, N., Tapia, M. J., Vallejo, M. R., García-Torres, F., Rubio-Martín, E., Caballero, F. F., Jiménez, J. M., Pelaez, M. J., Gómez, A. M., Sánchez, I., López-Siguero, J. P., Soriguer, F., Ruiz de Adana, M. S. (2014). Glycaemic variability and oxidative stress in children, with type 1 diabetes attending a summer camp. *Asociación Espanola de Pediatría*, 81 (3), 174-180.
- De Loach, S. (2009). A Pilot Study to Stabilize Normoglycemia During an Educational Camp for Children and Adolescents With Type 1 Diabetes Mellitus. *Insulin*, 4 (3), 158-168.
- Santiprabhob, J., Likitmaskul, S., Kiattisakthavee, P., Weerakulwattana, P., Chaichanwattanakul, K., Nakavachara, P., Peerapatdit, T., Nitiyanant, W. (2008). Glycemic control and the psychosocial benefits gained by patients with type 1 diabetes mellitus attending the diabetes camp. *Patient Education and Counseling*, 73, 60–66.

www.ymca.gr

www.peand.gr



Κατασκήνωση παιδιών και εφήβων με σακχαρώδη διαβήτη

Καλοκαίρι 2016





Ευχαριστώ

