

KOS

स्कूलों में बच्चे
और डायबिटीज

जानकारी पैक



अंतर्राष्ट्रीय
डायबिटीज़
संघ

**KiDS एक IDF कार्यक्रम है जो इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ पीडियाट्रिक
एंड एडोलसेंट डायबिटीज़ (ISPAD) के सहयोग से संचालित है
और सनोफी से शैक्षिक अनुदान द्वारा समर्थित है।**



sanofi



स्कूलों में बच्चे
और डायबिटीज

जानकारी पैक

अभिवादन:

यह संसाधन **किड्स एंड डायबिटीज़ इन स्कूल्स (KiDS)** कार्यक्रम के तहत विकसित किया गया है।

KiDS एक **इंटरनेशनल डायबिटीज़ फेडरेशन (IDF)** का कार्यक्रम है, जो **इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ पीडियाट्रिक एंड एडोलेसेंट डायबिटीज़ (ISPAD)** के सहयोग से संचालित किया जाता है, तथा इसे **सैनोफी** की एक शैक्षणिक ग्रांट द्वारा समर्थित किया गया है।

यदि आप इस संसाधन का अपनी भाषा में अनुवाद करने में रुचि रखते हैं,

तो कृपया निम्न लिंक पर दी गई शर्तें देखें:

kids.idf.org/resources

IDF इस संसाधन में योगदान हेतु निम्नलिखित विशेषज्ञों का आभार व्यक्त करता है।

एना फर्नांडा सांचेज, एनम अनवर, अपूर्वा गोम्बर, डेनिएला रोजास, एरम गफूर, गन फोर्सेडर, इरिना व्लासेंको, जैकी मालौफ, जोआओ नाबैस, ल्यूसिला गोम्स, लुइस एडुआर्डो कैलियारी, मिला फेरर, नुरियन एरियस, पाउला चिंचिला, फीलिसा डेरोज, राधिका श्रीवास्तव, रोनाल्डो जोस पिनेडा विसेलबर्ग, सारा लॉरेंस, स्टेसी क्रॉसज़िक।

IDF टीम:

बीट्रिज़ यानेज़ जिमेनेज़, ब्रूनो हेलमैन, डेज़ी वानह्यूसडेन, जस्टिन इवांस, लोरेंजो पिमोंटे, लुसी माइकलौडिस, मैन्नन पिचर्ड और फिल रिले।

चित्रांकन एवं स्वरूपण:

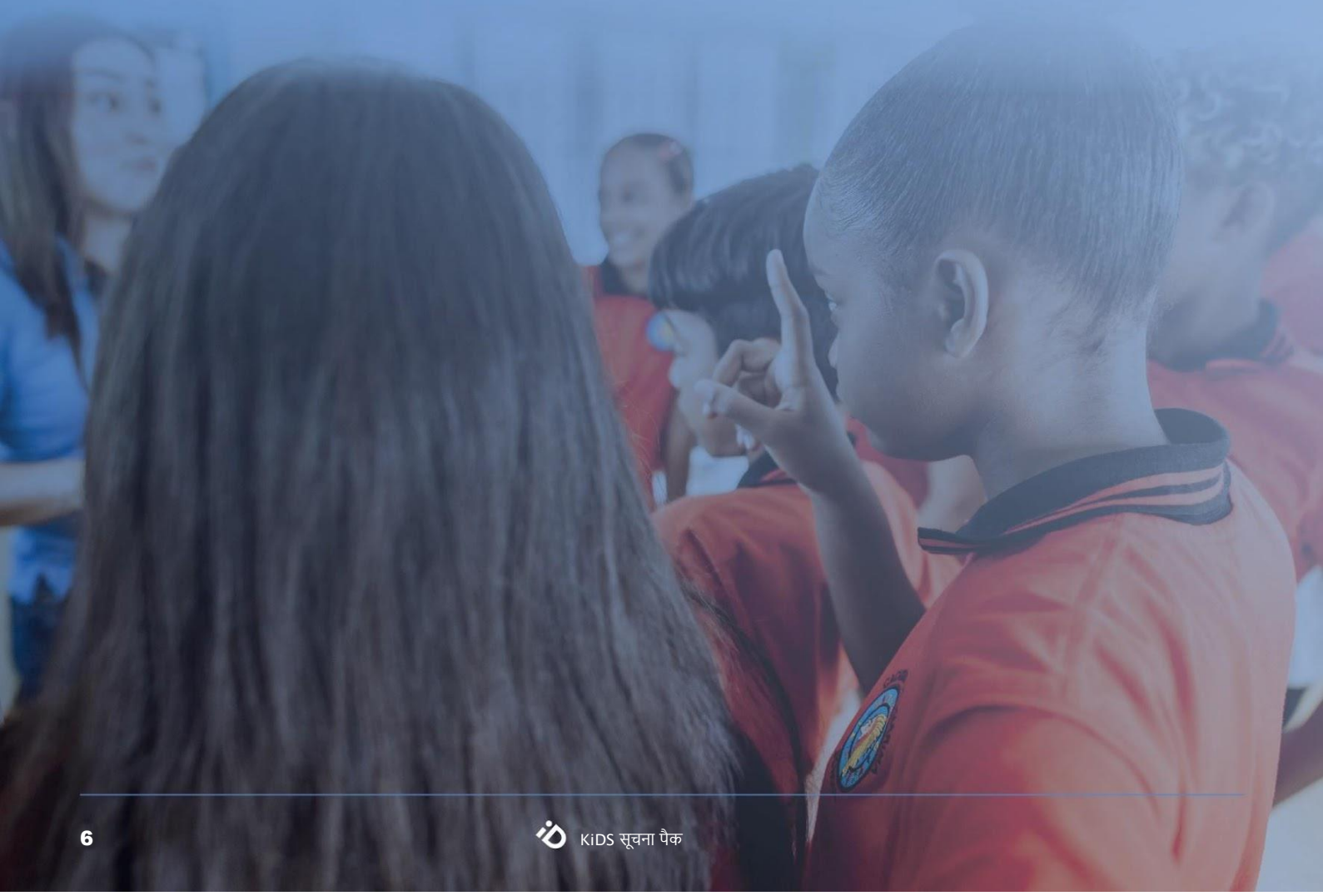
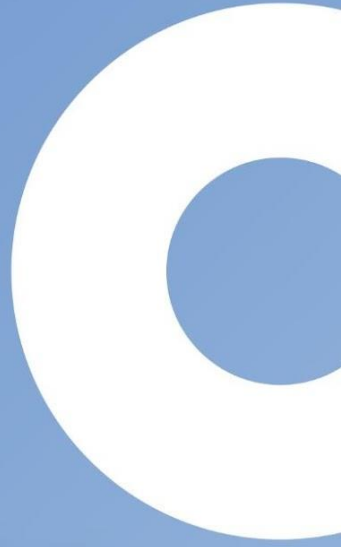
ओलिवियर जैकमैन (स्वरूपण)

सर्जियो आर. सेरोन (चित्रांकन)

विषयसूची

परिचय	6
स्कूलों में बच्चे और डायबिटीज़ कार्यक्रम KiDS(KiDS) क्या है?	7
KiDS क्यों मायने रखता है?	7
KiDS सूचना पैक के बारे में	8
KiDS सूचना पैक के उद्देश्य	8
डायबिटीज़ शिक्षा के लिए KiDS सूचना पैक का उपयोग करना	9
डायबिटीज़ को समझना और उसका रहस्य उजागर करना	10
डायबिटीज़ क्या है ?	11
डायबिटीज़ के लक्षणों की पहचान	12
टाइप 1 डायबिटीज़ क्या है?	13
टाइप 2 डायबिटीज़ क्या होती है?	13
डायबिटीज़ के अन्य प्रकार	14
डायबिटीज़ के बारे में मिथक	15
डायबिटीज़ प्रबंधन	16
डायबिटीज़ देखभाल के स्तंभ	17
"हाइपो" क्या है और क्या जानना चाहिए	21
कारण, लक्षण और उनसे निपटना	21
"हाइपर" क्या है और इसके बारे में क्या जानना चाहिए	24
कारण, लक्षण और उनसे निपटना	24
स्कूल में डायबिटीज़	26
डायबिटीज़ से पीड़ित छात्र	27
डायबिटीज़ और शारीरिक गतिविधि	28
डायबिटीज़ और स्कूल में भोजन	28
परीक्षा के दौरान डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों की सहायता करना	30
डायबिटीज़ और पाठ्येतर गतिविधियाँ	31
उपभवन	34
डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों के लिए सहायक स्कूल वातावरण बनाने के सुझाव	35

परिचय



KiDS एंड डायबिटीज़ इन स्कूल्स (KiDS) कार्यक्रम क्या हैं

अंतर्राष्ट्रीय डायबिटीज़ महासंघ (IDF), अंतर्राष्ट्रीय बाल एवं किशोर डायबिटीज़ सोसायटी (आईएसपीएडी) और सनोफी ने 2013 में डायबिटीज़ KiDS एंड डायबिटीज़ इन स्कूल्स KiDS (KiDS) कार्यक्रम की शुरुआत की।

KiDS का उद्देश्य स्कूलों में डायबिटीज़ शिक्षा लाना है, ताकि डायबिटीज़ से संबंधित कलंक से लड़ा जा सके और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा दिया जा सके, जिससे रोकथाम योग्य टाइप 2 डायबिटीज़ के जोखिम कारकों से निपटा जा सके।



KiDS मफलर्स क्यों



स्कूल बच्चों की शिक्षा और व्यवहार को आकार देकर उनके जीवन में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। स्कूल के माहौल में डायबिटीज़ शिक्षा और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने से स्वस्थ और समृद्ध कल सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है।

टाइप 2 डायबिटीज़ डायबिटीज़ का सबसे आम प्रकार है, जो दुनिया भर में होने वाले सभी डायबिटीज़ के 90% से अधिक के लिए जिम्मेदार है।

हालांकि इसकी पहचान शुरुआत में अधिक उम्र के वयस्कों में होती थी, लेकिन हाल के वर्षों में कुछ देशों में बच्चों और किशोरों में टाइप 2 डायबिटीज़ के मामलों में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है।

अनुमान है कि 19 वर्ष से कम आयु के 1.9 मिलियन बच्चे और किशोर टाइप 1 डायबिटीज़ से पीड़ित हैं।

बच्चों के बारे में जानकारी सामान बाँधना

KiDS सूचना पैक एक जागरूकता और सूचना उपकरण है जिसे माता-पिता, शिक्षकों और स्कूल कर्मचारियों को सूचित करने के लिए बनाया गया है

डायबिटीज़ के बारे में. यह आपको डायबिटीज़ संबंधी कलंक से मुक्त स्कूल वातावरण के लिए मार्गदर्शन करेगा और डायबिटीज़ देखभाल में सहायता करेगा।

यह एक सूचना संसाधन है और इसका उद्देश्य आपके देश में उपलब्ध डायबिटीज़ देखभाल टीम की सलाह को प्रतिस्थापित करना नहीं है।



KiDS सूचना पैक के उद्देश्य:

माता-पिता, शिक्षकों और स्कूल कर्मचारियों के बीच डायबिटीज़ के बारे में जागरूकता बढ़ाएं।
माता-पिता, शिक्षकों और स्कूल स्टाफ को डायबिटीज़ के विषय पर चर्चा करने में सहायता करें।

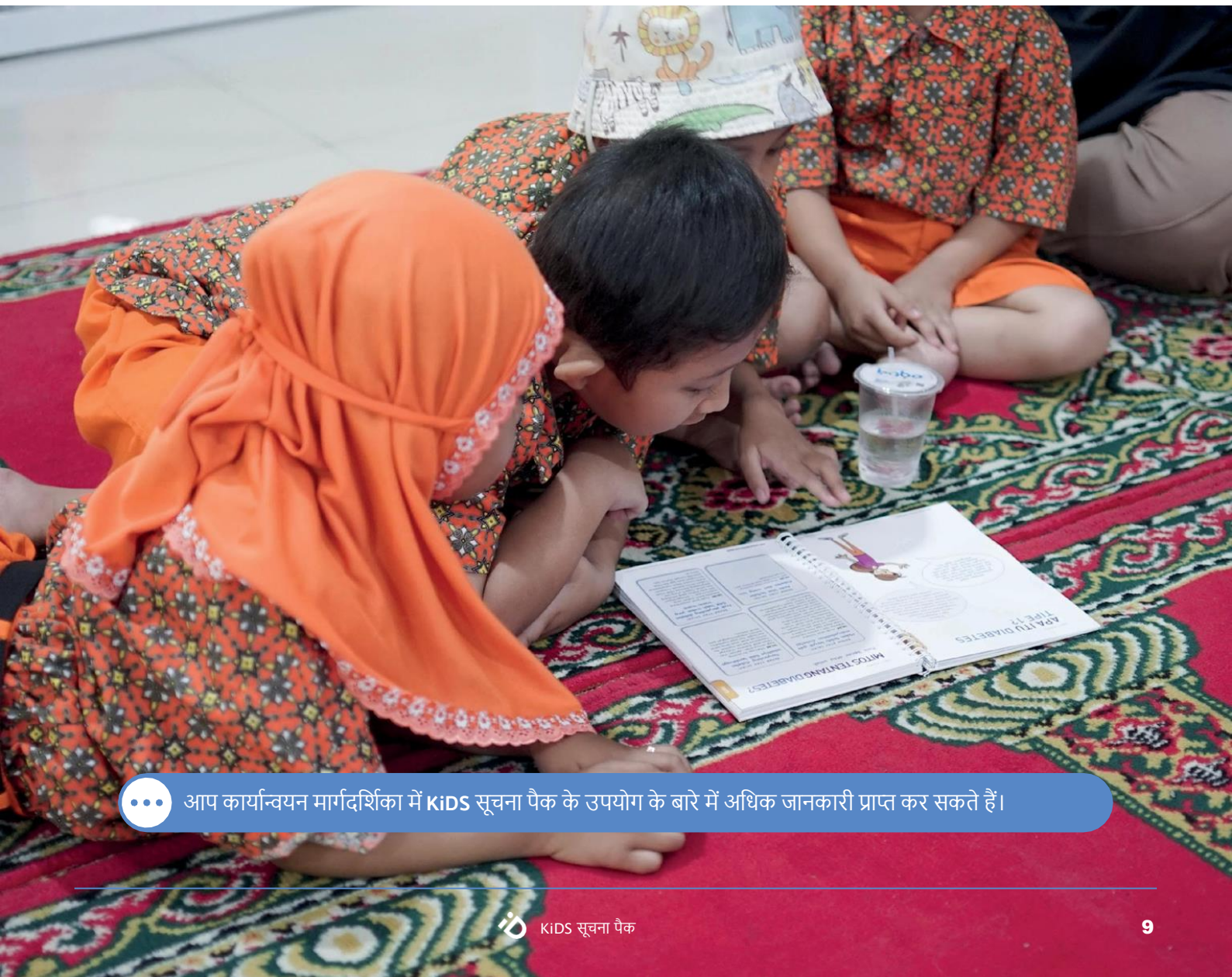
ब्लू सर्कल के पीछे की कहानी

नीला वृत्त डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के जीवन को बेहतर बनाने तथा जोखिम वाले लोगों में डायबिटीज़ की रोकने के लिए एकजुटता का आह्वान है। इसे 2006 में संयुक्त राष्ट्र के "विश्व डायबिटीज़ दिवस" प्रस्ताव के समर्थन के प्रतीक के रूप में पेश किया गया था। नीला रंग आकाश और संयुक्त राष्ट्र के ध्वज का प्रतिनिधित्व करता है।

KiDS सूचना पैक का उपयोग करना डायबिटीज़ शिक्षा के लिए KiDS सूचना पैक का उपयोग

KiDS सूचना पैक स्कूलों में डायबिटीज़ शिक्षा के लिए बनाया गया एक संसाधन है। यह किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह का स्थान नहीं लेता। पैक डायबिटीज़, डायबिटीज़ प्रबंधन और स्कूल में डायबिटीज़ को समझने और इसके रहस्य को उजागर करने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है। इसका उद्देश्य माता-पिता, देखभाल करने वालों, शिक्षकों और स्कूल कर्मचारियों को डायबिटीज़ के बारे में जानने में मदद करना तथा बच्चों को डायबिटीज़ प्रबंधन में सहायता प्रदान करना है।

इस संसाधन का अधिकतम उपयोग करने के लिए, KiDS शैक्षिक सत्र चलाने पर विचार करें। विद्यार्थियों को चर्चाओं और अंतःक्रियात्मक शिक्षण में शामिल करने से एक समावेशी, सूचित और सहायक विद्यालय वातावरण बनाने में मदद मिलती है।



आप कार्यान्वयन मार्गदर्शिका में KiDS सूचना पैक के उपयोग के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

डायबिटीज़ को समझना और उसके रहस्य उजागर करना



क्या है डायबिटीज़?

डायबिटीज़ तब होता है जब अग्न्याशय (Pancreas) इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है और शरीर इंसुलिन का उचित उपयोग नहीं कर पाता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो आपके शरीर को आपके रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) की मात्रा को प्रबंधित करने में मदद करता है। इंसुलिन के बिना, ग्लूकोज कोशिकाओं द्वारा ऊर्जा के रूप में उपयोग किए जाने के बजाय रक्त में जमा हो जाता है। उच्च रक्त शर्करा (हाइपरग्लाइसीमिया) का कारण बनता है। डायबिटीज़ की रोकथाम या प्रबंधन के लिए कदम उठाने से डायबिटीज़ संबंधी जटिलताओं के विकसित होने का जोखिम कम हो सकता है।



डायबिटीज़ के तीन मुख्य प्रकार हैं:

टाइप 1
डायबिटीज़

टाइप 2
डायबिटीज़

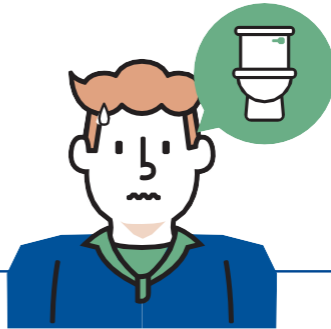
गर्भावस्थाजन्य
डायबिटीज़

यह सूचना पैक टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज़ पर केंद्रित है।

डायबिटीज के लक्षणों की पहचान करना

डायबिटीज के सबसे आम लक्षणों को आमतौर पर "4Ts" कहा जाता है, जिसका अर्थ है:

शौचालय



बार-बार शौचालय जाना, पहले से सूखे बच्चे द्वारा बिस्तर गीला करना या शिशुओं में सामान्य से भारी डायपर का हो जाना

प्यासा



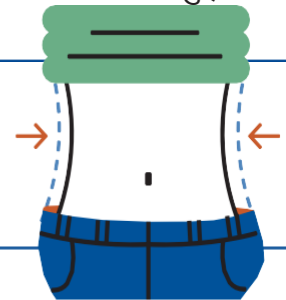
अत्यधिक प्यास लगना और प्यास न बुझा पाना

थका हुआ



सामान्य से अधिक थकान महसूस करना

पतली



वजन कम होना या सामान्य से अधिक पतला दिखना

टाइप 1 डायबिटीज लक्षण प्रकट होने से पहले ही शुरू हो सकता है। लक्षण समय के साथ विकसित हो सकते हैं कुछ दिन या सप्ताह या कभी-कभी महीनों तक दूसरी ओर, टाइप 2 डायबिटीज के लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं या हो सकता है कि मौजूद ही न हों। इसलिए, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोग निदान प्राप्त करने से पहले कई वर्षों तक इस स्थिति के साथ रह सकते हैं।



यदि आप या आपके बच्चे में ये लक्षण हों तो तुरंत किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से संपर्क करें।

डायबिटीज़ टाइप 1 क्या है?

टाइप 1 डायबिटीज़ किसी भी उम्र में विकसित हो सकता है लेकिन आमतौर पर यह बच्चों और किशोरों को प्रभावित करता है।

टाइप 1 डायबिटीज़ तब होता है जब अग्न्याशय इंसुलिन का उत्पादन बंद कर देता है।

यह एक स्वप्रतिरक्षी रोग है, जिसका अर्थ है कि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली अग्न्याशय पर हमला करती है, तथा अग्न्याशय में इंसुलिन उत्पादक बीटा कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। चूँकि शरीर अब इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता, इसलिए वह रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित नहीं कर सकता है।

यद्यपि टाइप 1 डायबिटीज़ वंशानुगत नहीं है, फिर भी टाइप 1 डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के भाई-बहनों और बच्चों में डायबिटीज़ विकसित होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में अधिक होता है जिनके परिवार में डायबिटीज़ का कोई इतिहास नहीं है।



**टाइप 1 डायबिटीज़ को रोका नहीं जा सकता है।
इसका पोषण या शारीरिक गतिविधि
से कोई संबंध नहीं है।**

डायबिटीज़ टाइप 2 क्या है?

ऐतिहासिक रूप से, टाइप 2 डायबिटीज़ आमतौर पर वृद्ध वयस्कों में विकसित होता है। हालाँकि, मोटापे के बढ़ते स्तर और निष्क्रिय आदतों के कारण और अस्वास्थ्यकर भोजन विकल्पों के कारण, बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में टाइप 2 डायबिटीज़ बढ़ रहा है।

टाइप 2 डायबिटीज़ तब होता है जब अग्न्याशय पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता या शरीर इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता। इसे इंसुलिन प्रतिरोध के नाम से जाना जाता है। यदि ऐसा होता है, तो शरीर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित नहीं कर पाता है।



आनुवंशिकी, व्यवहार और पर्यावरण, किसी व्यक्ति में टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित होने के जोखिम में योगदान करते हैं।

अन्य प्रकार के डायबिटीज

यद्यपि टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि डायबिटीज, डायबिटीज के सबसे आम रूप हैं, परन्तु अन्य प्रकार के डायबिटीज भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं।

डायबिटीज के दो सबसे आम अन्य रूप हैं:

LADA (वयस्कों में गुप्त स्वप्रतिरक्षी डायबिटीज) टाइप 1 डायबिटीज का एक रूप है जो वयस्कता में विकसित होता है और टाइप 1 डायबिटीज की तुलना में धीमी गति से बढ़ता है।

MODY (युवाओं में परिपक्वता-प्रारंभ डायबिटीज) डायबिटीज का एक दुर्लभ आनुवंशिक रूप है, जो आमतौर पर जीन उत्परिवर्तन के परिणाम स्वरूप 25 वर्ष की आयु से पहले विकसित होता है।



डायबिटीज के बारे में मिथक

MYTH:

डायबिटीज का अर्थ है जीवन की खराब गुणवत्ता।

FACT:

डायबिटीज एक प्रबंधनीय दीर्घकालिक स्थिति है। इसके अलावा, कभी-कभी टाइप 2 डायबिटीज को उलटा भी किया जा सकता है। सही उपचार योजना, स्वस्थ जीवनशैली और उचित सहयोग से डायबिटीज से पीड़ित लोग लंबा, सक्रिय और संतुष्ट जीवन जी सकते हैं।

MYTH:

अधिक चीनी खाने से डायबिटीज होता है।

FACT:

जब लोगों को टाइप 1 डायबिटीज हो जाती है, तो इसका कारण यह है, कि उनका शरीर अब और इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर सकता है। टाइप 1 में इंसुलिन के उत्पादन का खान-पान की आदतों से कोई संबंध नहीं है। टाइप 2 डायबिटीज के कई कारण होते हैं, केवल अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतें और बहुत अधिक चीनी खाना ही नहीं है।

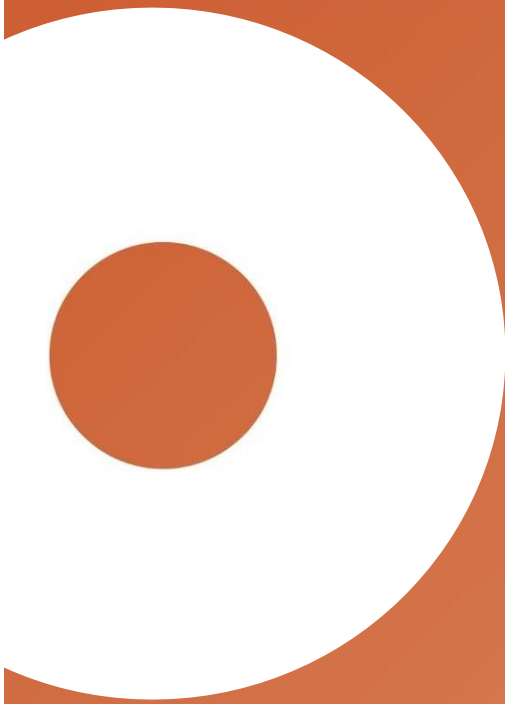
MYTH:

आप किसी अन्य व्यक्ति से डायबिटीज रोग पकड़ सकते हैं।

FACT:

डायबिटीज संक्रामक नहीं है, इसलिए यह आपको किसी अन्य व्यक्ति से नहीं हो सकता है।

डायबिटीज़ का प्रबंधन



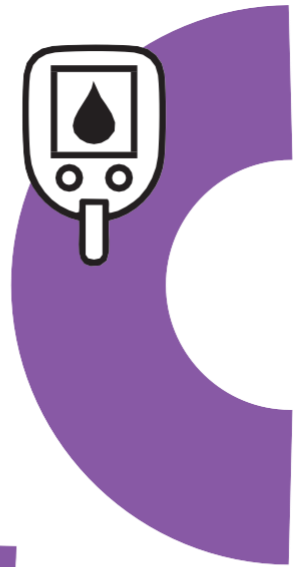
डायबिटीज़ देखभाल के स्तंभ हैं

डायबिटीज़ एक जीवन भर चलने वाली बीमारी है और इसके लिए निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है। नीचे, आपको कुछ सबसे प्रासंगिक उपचार विकल्पों का संक्षिप्त विवरण मिलेगा :

दवा लेना



रक्त शर्करा की निगरानी



पौष्टिक भोजन



शारीरिक रूप से सक्रिय रहना



मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण



दवा लेना

डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों को अपने रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए दवा लेने की आवश्यकता हो सकती है। इन दवाओं में आमतौर पर इंसुलिन और/या गोलियां शामिल होती हैं। वे डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों को रक्त शर्करा को नियंत्रित करने और सामान्य रूप से बेहतर महसूस करने में मदद करते हैं।

इंसुलिन:

टाइप 1 डायबिटीज़ वाले सभी लोगो और टाइप 2 डायबिटीज़ वाले कुछ लोगो को रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन उपचार की आवश्यकता होती है। रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन उपचार। परिणामस्वरूप, उन्हें दिन में कई बार इंसुलिन लेने की आवश्यकता होती है, यहां तक कि स्कूल में भी।

इंसुलिन को शरीर में उनकी क्रिया के समय के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है, विशेष रूप से, वे कितनी जल्दी कार्य करना शुरू करते हैं, कब वे कार्य करते हैं चरम प्रभाव और अवधि इन सभी का अधिकतम प्रभाव पड़ता है और वे कितने समय तक कार्य करते हैं - शुरुआत, चरम प्रभाव, और अवधि।



डायबिटीज़ से पीड़ित लोग इंसुलिन को पेन या सिरिज के माध्यम से इंजेक्शन के माध्यम से या इंसुलिन पंप के माध्यम से लगातार इंजेक्ट कर सकते हैं। इंसुलिन पंप शरीर से जुड़ा एक छोटा उपकरण है जो इंसुलिन वितरित करता है।

रक्त शर्करा की निगरानी

डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों को, विशेष रूप से इंसुलिन लेने वालों को, अपनी स्थिति को नियंत्रित करने के लिए अपने रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को मापना चाहिए।

रक्त शर्करा के स्तर को मापने के सबसे आम तरीके हैं:

रक्त ग्लूकोज मीटर (बीजीएम):

एक छोटा उपकरण जो उंगली में चुभन, परीक्षण स्ट्रिप्स और रक्त के नमूनों का उपयोग करता है रक्त ग्लूकोज के स्तर को मापने के लिए पोर्टेबल मीटर है।



गोलियाँ / दवाइयाँ (Pills):

टाइप 2 डायबिटीज़ से पीड़ित लोग आमतौर पर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए मौखिक दवाओं का उपयोग करते हैं। ये आमतौर पर गोली के रूप में उपलब्ध होते हैं, या तो टैबलेट या कैप्सूल के रूप में। हालांकि, सभी मौखिक एजेंट पूरी तरह से "गोलियां" नहीं हैं, क्योंकि कुछ तरल या घुलनशील रूप में भी आ सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, टाइप 2 डायबिटीज़ से पीड़ित कुछ लोगों अन्य प्रकार की दवाओं जैसे कि इंजेक्शन की आवश्यकता हो सकती है।



सतत ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम):

सीजीएम में हाथ, पेट, जांघ या नितंब जैसे वसायुक्त क्षेत्रों में त्वचा के नीचे छोटे सेंसर लगाए जाते हैं। वे ग्लूकोज के स्तर को वास्तविक समय में रिसीवर, इंसुलिन पंप या फोन ऐप अलर्ट पर भेजते हैं और जब ग्लूकोज का स्तर बहुत अधिक या बहुत कम होता है तो अलर्ट भेज सकते हैं।

क्योंकि सीजीएम से जुड़े फोन या रिसीवर की क्षमता सीमित होती है ट्रांसमिशन रेंज के अनुसार, इसे हमेशा पहुंच के भीतर रहना चाहिए।



पौष्टिक भोजन

स्वस्थ पोषण में सभी प्रमुख खाद्य समूह शामिल होते हैं, यह रक्त शर्करा के स्तर को लक्ष्य सीमा के भीतर रखने में मदद करता है और डायबिटीज़ से संबंधित जटिलताओं को विलंबित करता है या रोकता है। संतुलित आहार का एक उदाहरण रंगीन सब्जियों, फलों, साबुत अनाज, डेयरी, कम वसा वाले प्रोटीन और स्वस्थ तेलों का मिश्रण है। जिन तत्वों से बचना या उन्हें सीमित करना है वे हैं नमक, अतिरिक्त चीनी, संतृप्त वसा और ट्रांस वसा।

डायबिटीज़ रोगियों के लिए, एक स्वस्थ और संतुलित आहार जिसमें सभी प्रमुख पोषक तत्व शामिल हों,

खाद्य समूहों में आहार का सेवन रक्त शर्करा के स्तर को लक्ष्य सीमा के भीतर रखने और डायबिटीज़ से संबंधित जटिलताओं को टालने या उनसे बचने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है। यद्यपि सभी खाद्य पदार्थ अनुमत हैं, लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि कौन से खाद्य पदार्थ ग्लूकोज के स्तर को प्रभावित करते हैं और उसके अनुसार मात्रा को समायोजित करना महत्वपूर्ण है।

इसका मतलब है कि सभी छात्रों को चाहे उन्हें डायबिटीज़ हो या न हो जहाँ तक संभव हो, स्वस्थ और पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए।



" डायबिटीज़ और स्वास्थ्य मार्गदर्शिका" में स्वस्थ पोषण के बारे में और पढ़ें

शारीरिक गतिविधि

शारीरिक रूप से सक्रिय होने का अर्थ है विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दिशानिर्देशों का पालन करना। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, शारीरिक गतिविधि में कोई भी गतिविधि शामिल है जो ऊर्जा जलाती है, चाहे वह अवकाश के समय हो, स्कूल आते-जाते समय हो, या शैक्षणिक गतिविधियों के भाग के रूप में हो। मध्यम और तीव्र दोनों प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ स्वास्थ्य में सकारात्मक योगदान देती हैं। सक्रिय रहने के सामान्य तरीकों में पैदल चलना, साइकिल चलाना, खेलों में भाग लेना, मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होना और खेलना शामिल है।

नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाती है, वजन प्रबंधन में सहायक होती है, मनोदशा को बेहतर बनाती है, तनाव को कम करती है, तथा समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, जिससे स्वस्थ और अधिक संतुलित जीवनशैली बनती है। इसके अतिरिक्त, डायबिटीज़ प्रबंधन के लिए अतिरिक्त लाभ हैं क्योंकि शारीरिक गतिविधि इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करती है। इसका मतलब है कि सभी छात्रों को चाहे उन्हें डायबिटीज़ हो या न हो जहाँ तक संभव हो, स्वस्थ और पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए।



" डायबिटीज़ और स्वास्थ्य मार्गदर्शिका" में शारीरिक व्यायाम के बारे में और पढ़ें

मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण

मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य डायबिटीज़ देखभाल के मुख्य घटक हैं। इस स्थिति के प्रबंधन के लिए रक्त शर्करा की निगरानी, उपचार और शारीरिक गतिविधि के बीच निरंतर संतुलन की आवश्यकता होती है। और ये स्थिति शारीरिक, व्याहारिक भावनाओं और सामाजिक अन्तः क्रियाओं के परे जाके भी प्रभावित करती हैं प्रोत्साहन प्राप्त करना , भावनात्मक भोज को काम करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है ।

जीवन भर किसी बीमारी के साथ जीना शुरू में स्वीकार करना कठिन हो सकता है, खासकर बच्चों और किशोरों के लिए जो अभी भी अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीख रहे हैं। कभी-कभी, डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों को डायबिटीज़ के बारे में समझ और शिक्षा की कमी के कारण कलंक और भेदभाव का सामना करना पड़ता है । ज्ञान का निर्माण करना और स्वीकृति को बढ़ावा देना , एक सुरक्षित एवं समावेशी स्कूल वातावरण बनाने की कुंजी हैं, जिससे बहिष्कार की भावना को समाप्त किया जा सके।

“ डायबिटीज़ और कल्याण मार्गदर्शिका” में पढ़ें कि भावनाएं मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती हैं।

हाइपो" क्या है और क्या जानना चाहिए कारण, लक्षण और क्या करें

"हाइपो" या हाइपोग्लाइसीमिया तब होता है जब रक्त शर्करा का स्तर बहुत कम हो जाता है, आमतौर पर 70 mg/dL (4.0 mmol/L) से नीचे। यदि इसका उपचार न किया जाए तो रक्त शर्करा का स्तर लगातार गिरता रहेगा, जिससे गंभीर जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं। निम्न रक्त शर्करा/ग्लूकोज के कारण हो सकते हैं:

- ❗ **बहुत अधिक इंसुलिन या डायबिटीज़ की दवा लेना** - आवश्यकता से अधिक इंसुलिन या डायबिटीज़ की दवा लेने से रक्त शर्करा का स्तर कम हो सकता है।
- ❗ **भोजन छोड़ना या देरी करना और पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट न खाना** - भोजन या नाश्ता न करने से रक्त शर्करा का स्तर कम हो सकता है।
- ❗ **तीव्र या लंबे समय तक व्यायाम** - शारीरिक गतिविधि सामान्य से अधिक तेजी से ग्लूकोज का उपयोग कर सकती है, खासकर यदि दवा और भोजन का सेवन तदनुसार समायोजित नहीं किया जाता है।

हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण



कंपकपी, चक्कर
आना या कमजोरी



पसीना आना या ठंड लगना



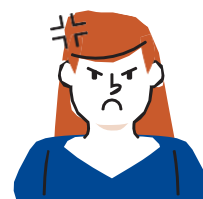
भ्रम या ध्यान केंद्रित
करने में कठिनाई



भूख या मतली



तेज़
दिल की धड़कन



चिड़चिड़ापन
या मनोदशा
में बदलाव

यदि बच्चे को हाइपो हो तो क्या करें:



शीघ्र कार्रवाई करें और यदि संभव हो तो सुनिश्चित करें कि बच्चा अपने रक्त शर्करा के स्तर की जांच करवाए।



सुनिश्चित करें कि बच्चा 10-20 ग्राम तेजी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट का सेवन करे, जो कि बच्चे की उम्र पर निर्भर करता है, जैसे कि ग्लूकोज की गोलियां, फलों का रस, चीनी- मीठा सोडा या चीनी।



15 मिनट के बाद रक्त शर्करा के स्तर की जांच करें और इन चरणों को तब तक दोहराएं जब तक स्तर स्थिर न हो जाए।



इसके बाद, योजना के अनुसार नाश्ता या दोपहर का भोजन करें।



बच्चे की चेतना पर नज़र रखें। यदि वे बेहोश हो जाएं तो उन्हें तुरंत लिटाएं और चिकित्सा सहायता लें। जितनी जल्दी हो सके माता-पिता या देखभालकर्ता को सूचित करें।

तेजी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण



ग्लूकोज की
गोलियां (4-5)



फलों का रस (150-
200 मिलीलीटर)



शहद
(1 बड़ा चम्मच)



शर्करा युक्त पेय पदार्थ
(75-100)



जेलीबीन्स (4-5)
मिलीलीटर)



याद रखें कि बच्चों को खाद्य पदार्थों से एलर्जी हो सकती है,
इसलिए सुनिश्चित करें कि विकल्प उनके लिए सुरक्षित हों।

निम्न रक्त शर्करा (हाइपो) के लिए क्या उपयोग नहीं करना चाहिए?



चिप्स



चॉकलेट या कैंडी बार



डाइट सोडा

“हाइपर” क्या है और क्या जानना चाहिए?

कारण, लक्षण और क्या करें

“हाइपर” या हाइपरग्लाइसीमिया तब होता है जब रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है, आमतौर पर 180 mg/dL (10 mmol/L) से ऊपर। यह धीरे-धीरे विकसित हो सकता है और इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- ❗ इंसुलिन या मधुमेह की दवाई को मिस करना, बहुत कम मात्रा में लेना, या खुराक का समय गलत होना।
- ❗ इंसुलिन या शारीरिक गतिविधि को संतुलित किए बिना बहुत अधिक कार्बोहाइड्रेट (चीनी या स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ) खाना।
- ❗ परीक्षा के दौरान तनाव, संक्रमण या सर्दी, फ्लू या COVID-19 जैसी बीमारियों के कारण शरीर में तनाव हार्मोन (जैसे कोर्टिसोल) निकलता है, जो रक्त शर्करा को बढ़ाता है।
- ❗ निष्क्रियता या गतिहीन जीवनशैली इंसुलिन संवेदनशीलता को कम कर सकती है, जिससे शरीर के लिए रक्त शर्करा को नियंत्रित करना कठिन हो जाता है।
- ❗ निर्जलीकरण से रक्त शर्करा का स्तर बढ़ सकता है।

हाइपरग्लाइसीमिया के लक्षण

संभवतः, ये लक्षण तभी प्रकट होंगे जब स्तर 250 mg/dL से अधिक हो जाएगा।



प्यास में वृद्धि



जल्दी पेशाब आना



धुंधली दृष्टि



थकान या उर्नीदापन



सिर दर्द

यदि बच्चे को हाइपरग्लाइसीमिया हो तो क्या करें:

यदि लंबे समय तक हाइपरग्लाइसीमिया का उपचार न किया जाए तो इससे डायबिटिक कीटोएसिडोसिस (डीकेए) या दीर्घकालिक अंग क्षति जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

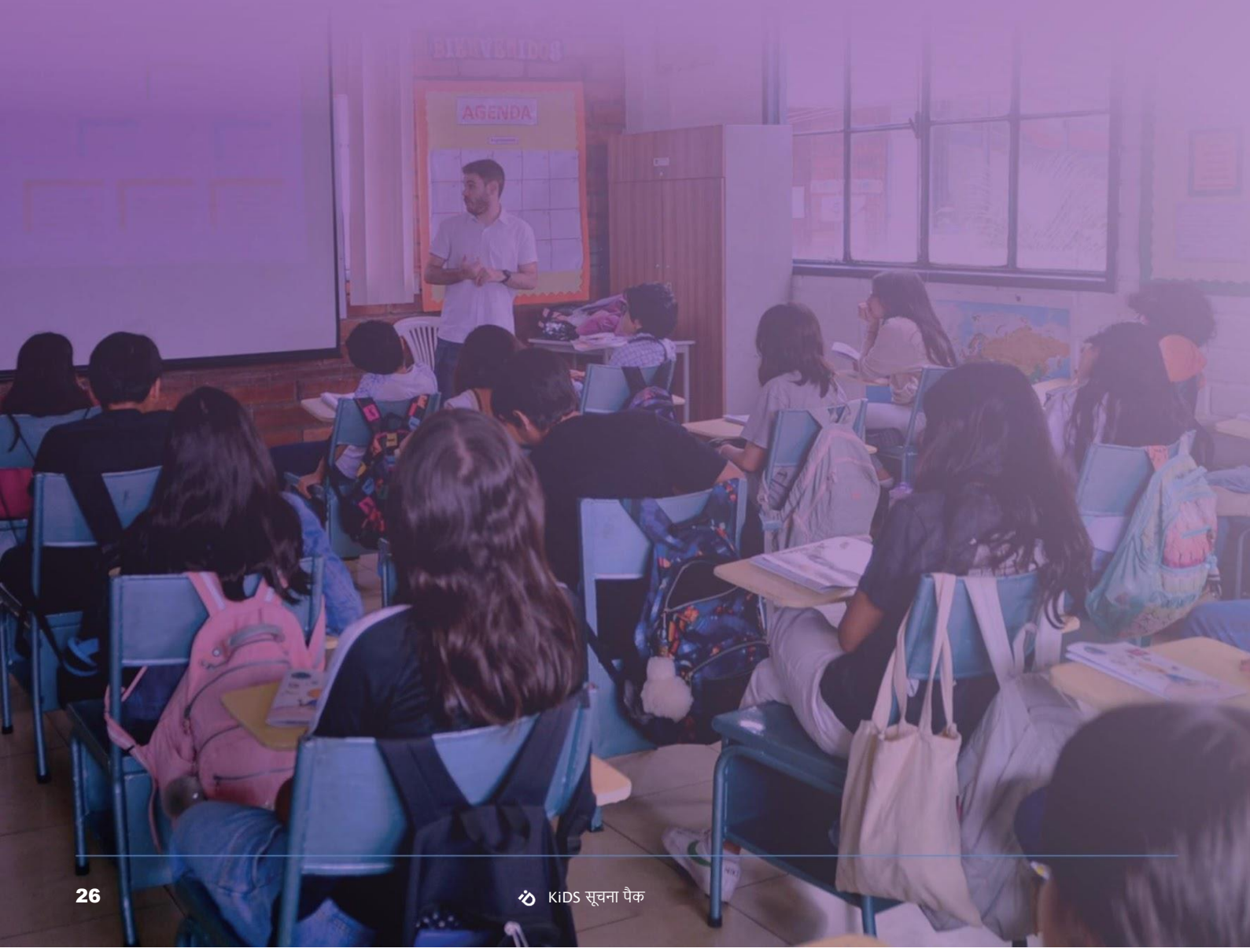
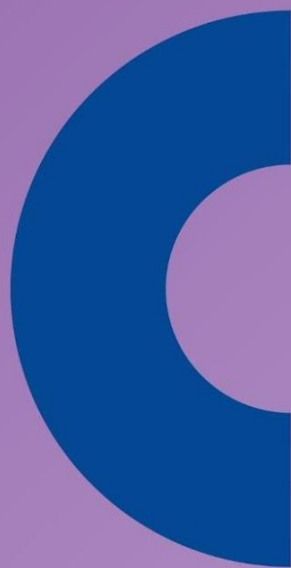
- ❗ उच्च रक्त शर्करा की पुष्टि के लिए ग्लूकोज मीटर या सीजीएम का प्रयोग करें और हर दो घंटे में रक्त शर्करा की जांच करें।
- ❗ यदि रक्त शर्करा का स्तर (**13.5 mmol/L** या **250 md/dL**) के बराबर या उससे अधिक है, तो आगे की सलाह के लिए माता-पिता या देखभालकर्ता या स्कूल नर्स से संपर्क करें।
- ❗ अतिरिक्त चीनी को बाहर निकालने के लिए पानी दें।
- ❗ जूस या सोडा जैसे मीठे पेय से बचें, क्योंकि ये रक्त शर्करा के स्तर को और बढ़ा सकते हैं।
- ❗ रक्त शर्करा को कम करने में मदद के लिए पैदल चलने जैसी हल्की शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करें।
- ❗ यदि निर्धारित किया गया हो, तो रक्त शर्करा को सुरक्षित रूप से कम करने के लिए बच्चे की इंसुलिन योजना का पालन करें। बिना चिकित्सीय मार्गदर्शन के कभी भी अतिरिक्त इंसुलिन न दें।

यदि हाइपरग्लाइसीमिया कई दिनों बाद दोबारा हो तो माता-पिता या देखभालकर्ता और स्कूल नर्स को बताएं।



यदि बच्चे को मतली, भ्रम, सांसों में फलों जैसी गंध या तेजी से सांस लेने का अनुभव हो, तो तत्काल चिकित्सा सहायता लें - ये **DKA** के लक्षण हो सकते हैं - और माता-पिता या देखभालकर्ता को सूचित करें। किसी भी स्थिति में, उन्हें हमेशा सूचित करें।

स्कूल में डायबिटीज़



डायबिटीज से पीड़ित छात्र:



पानी और शौचालय तक मुफ्त और अप्रतिबंधित पहुंच होनी चाहिए।



नियमित रूप से रक्त शर्करा की जांच करने की आवश्यकता है।



डायबिटीज प्रबंधन योजना में बताए अनुसार, जब भी आवश्यक हो, इंसुलिन का इंजेक्शन लेने या दवा लेने की आवश्यकता होती है।



उन्हें हर समय अपने डायबिटीज उपकरणों को साथ रखना होगा तथा उन्हें अपने हाइपो सैक्स (कम शर्करा की स्थिति में खाए जाने वाले नाश्ते) तक पहुंच रखनी होगी।



उन्हें अपने सहपाठियों के साथ निर्धारित समय पर भोजन करना चाहिए तथा भोजन समाप्त करने के लिए पर्याप्त समय मिलना चाहिए।



निर्धारित भोजन समय के अलावा भी कुछ खाने की आवश्यकता हो सकती है।



शारीरिक शिक्षा (जिम क्लास) और अन्य पाठ्येतर गतिविधियों में भाग ले सकते हैं, जिनमें क्षेत्र भ्रमण और शिविर शामिल हैं।



छात्रों को यह निर्णय लेने का अधिकार होना चाहिए कि वे कक्षा में सहपाठियों की उपस्थिति में दवा लेना चाहते हैं या नहीं। डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति को इसे अपने दैनिक जीवन का एक सामान्य हिस्सा समझना चाहिए। स्वाभाविक रूप से, अन्य छात्र भी उत्सुक हो सकते हैं। शिक्षक इस अवसर का उपयोग छात्रों की गोपनीयता का सम्मान करते हुए उन्हें डायबिटीज के बारे में शिक्षित करने के लिए कर सकते हैं।

यदि कोई छात्र अधिक गोपनीयता चाहता है, तो स्कूल को उसे स्वच्छ, सुरक्षित और निजी स्थान उपलब्ध कराना चाहिए, जो स्कूल का शौचालय न हो।

डायबिटीज और शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि डायबिटीज प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुछ विशेष सावधानियों के साथ, डायबिटीज से पीड़ित बच्चा स्कूल में उपलब्ध सभी ऐसी गतिविधियों में पूरी तरह भाग ले सकता है जिनमें "शरीर को गतिशील रखना" शामिल है, जैसे शारीरिक शिक्षा की कक्षाएँ, खेल का मैदान, खेल कक्षाएँ आदि।

व्यायाम की अवधि और तीव्रता का रक्त शर्करा के स्तर पर प्रभाव पड़ेगा। निम्न रक्त शर्करा की घटनाओं से बचने के लिए, डायबिटीज से पीड़ित बच्चे को व्यायाम से पहले, व्यायाम के दौरान और व्यायाम के बाद अतिरिक्त नाश्ता खाने की आवश्यकता हो सकती है।



डायबिटीज से पीड़ित सभी छात्रों को "हाइपो स्नैक्स" लेना आवश्यक है (अनुलग्नक में दिशानिर्देश देखें)।

डायबिटीज और विद्यालय में खानपान

सभी बच्चों को, चाहे वे डायबिटीज से पीड़ित हों या नहीं, ऊर्जा, स्वस्थ विकास और मस्तिष्क विकास के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। संतुलित और स्वस्थ भोजन के उदाहरणों के लिए अपने राष्ट्रीय खाद्य दिशानिर्देशों (पिरामिड, पहिए या प्लेट मॉडल) का उपयोग करें।

जब हम खाते या पीते हैं, तो भोजन पोषक तत्वों में टूट जाता है, जिसमें ग्लूकोज (चीनी) भी शामिल है, जो रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। चूंकि टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चों का अग्न्याशय इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता, इसलिए रक्तप्रवाह में ग्लूकोज जमा हो जाता है, जिससे रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

यही कारण है कि टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित अधिकांश छात्रों को कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन खाने से पहले हर बार इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है।

टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चों को इंसुलिन की सही मात्रा निर्धारित करने के लिए अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट की सावधानीपूर्वक गणना करनी चाहिए। कभी-कभी, माता-पिता या देखभालकर्ता भोजन या नाश्ता तैयार करते समय कार्बोहाइड्रेट की मात्रा की गणना कर सकते हैं। हालाँकि, ऐसा समय भी आ सकते हैं जब छात्रों को स्कूल स्टाफ से सहायता की आवश्यकता हो।



"डायबिटीज और स्वास्थ्य मार्गदर्शिका" में और जाने

स्कूल कैंटीन और वेंडिंग मशीनें

जब टाइप 1 डायबिटीज़ से पीड़ित छात्र कैंटीन या वेंडिंग मशीनों से भोजन खरीदते हैं, तो निम्नलिखित बातों पर विचार करें ताकि वे अपनी स्थिति को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकें:



सुनिश्चित करें कि खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों पर कार्बोहाइड्रेट सामग्री का स्पष्ट लेबल हो, ताकि इंसुलिन की खुराक लेने में मदद मिल सके।



सभी छात्रों के लिए उपयुक्त विभिन्न प्रकार के स्वस्थ और संतुलित विकल्प प्रदान करें।



माता-पिता और छात्रों के साथ उपयुक्त विकल्पों पर चर्चा करके भोजन योजना को निर्धारित करें



कैंटीन कर्मचारियों को पोषण संबंधी जानकारी देने में सहायता करने तथा आवश्यकता पड़ने पर उचित विकल्प उपलब्ध कराने के लिए प्रशिक्षित करें।

डायबिटीज़ से पीड़ित बच्चों के लिए कक्षा के समारोहों को समावेशी बनाना

जन्मदिन की पार्टियाँ और सामाजिक कार्यक्रम कक्षा में विद्यार्थियों के लिए सबसे रोमांचक क्षणों में से होते हैं, और डायबिटीज़ से पीड़ित बच्चों को भी अपने साथियों की तरह इनका आनंद लेना चाहिए। कुछ योजना के साथ, वे पूरी तरह से भाग ले सकते हैं और अपनी स्थिति का सुरक्षित प्रबंधन कर सकते हैं। शिक्षकों को डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों के अभिभावकों को पहले से सूचित करना चाहिए, ताकि वे कार्यक्रम आयोजक से संपर्क कर सकें और पता कर सकें कि क्या भोजन और व्यंजन परोसा जाएगा। इससे माता-पिता को अपने बच्चे और एक जिम्मेदार वयस्क के साथ मिलकर योजना बनाने में मदद मिलती है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि वे क्या खाएं और क्या पिएं तथा आवश्यकता पड़ने पर इंसुलिन को कैसे समायोजित करें, इस बारे में सोच-समझकर निर्णय लें।

मुख्य बात ये हैं की समय पर संवाद हो और संतुलित संयम हो। इस दृष्टिकोण से, डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों को स्कूल में जन्मदिन पार्टियों और सामाजिक कार्यक्रमों का आनंद लेने से रोकने की कोई आवश्यकता नहीं है।



"डायबिटीज़ और स्वास्थ्य मार्गदर्शिका" में और जाने

परीक्षा के दौरान डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों की सहायता करना

परीक्षा के तनाव से डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों में हाइपर या हाइपो का खतरा बढ़ जाता है। उन्हें यह अनुमति दी जानी चाहिए:



उनके साथ पानी और नाश्ता रखें।



शौचालय का स्वतंत्र रूप से उपयोग करें।



निम्न रक्त शर्करा की स्थिति में ग्लूकोमीटर के साथ एक "हाइपो किट" रखें।



एक उपयोगी विधि है **"Stop the clock"** जिसमें टाइमर का उपयोग होता है। यदि किसी छात्र को परीक्षा के दौरान निम्न रक्त शर्करा का अनुभव होता है, तो संचालक टाइमर को रोक सकता है, जिससे उन्हें भोजन करने और आराम करने का अवसर मिल सके, तथा यह सुनिश्चित हो सके कि उन्हें आवंटित समय मिले।

डायबिटीज और पाठ्येतर गतिविधियाँ

डायबिटीज से पीड़ित बच्चे सभी पाठ्येतर गतिविधियों में भाग ले सकते हैं, जिनमें भ्रमण और रात्रि विश्राम भी शामिल हैं।

क्षेत्र भ्रमण या रात्रि विश्राम से पहले

1. योजना

डायबिटीज से पीड़ित बच्चे के माता-पिता और स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवार के बीच स्पष्ट, समय पर और ईमानदार संवाद एक सफल और आनंददायक अनुभव का निर्माण करेगा।

स्कूल स्टाफ को अभिभावकों को क्षेत्रीय यात्राओं के बारे में सूचित करना चाहिए, विशेष रूप से उन यात्राओं के बारे में जिनमें रात्रि विश्राम शामिल हो, तथा उन्हें यथाशीघ्र योजना प्रक्रिया में शामिल करना चाहिए।

2. शिक्षित

माता-पिता को अपने बच्चे की स्थिति को स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवार को बिना चिकित्सीय शब्दावली के सरल भाषा में स्पष्ट रूप से समझाना चाहिए तथा प्रश्नों के लिए समय देना चाहिए। उन्हें बच्चे की डायबिटीज प्रबंधन योजना भी बतानी चाहिए तथा स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवार से अपेक्षित सहयोग पर भी चर्चा करनी चाहिए।



अनुलग्नक में दिए गए डायबिटीज प्रबंधन योजना टेम्पलेट का उपयोग करें। इससे पहले कि आप इसे मेडिकल टीम के साथ समीक्षा करें इसे प्रभारी वयस्क को वितरित करना।

आवश्यक बातों को ध्यान में रखना याद रखें: रक्त शर्करा की निगरानी, इंसुलिन प्रशासन, भोजन और नाश्ता, निम्न और उच्च रक्त शर्करा को कैसे संभालना है, आपातकालीन प्रक्रियाएं और सोने से पहले की दिनचर्या। यदि संभव हो तो, अधिक व्यक्तिगत स्पर्श के लिए तथा डायबिटीज प्रबंधन उपकरणों की कार्यप्रणाली को प्रदर्शित करने के लिए व्यक्तिगत बैठक या वीडियो कॉल की व्यवस्था करें।



स्लीपओवर के मामले में, याद रखें कि मेजबान परिवार बच्चे की सभी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम नहीं हो सकता है, इसलिए माता-पिता को लचीला और समझदार बने रहने की आवश्यकता है। यदि यह पहली बार मेजबानी है, तो परिवार अनिश्चित महसूस कर सकता है। ऐसे मामलों में, इंसुलिन देने, रक्त शर्करा की जांच करने या डायबिटीज उपकरणों को बदलने में मदद करने के लिए उनके घर जाने की पेशकश करें। यद्यपि बच्चे के डायबिटीज का प्रबंधन आवश्यक है, लेकिन इससे उन्हें मौज-मस्ती करने और अपने दोस्तों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से कभी नहीं रोकना चाहिए।

3. अपेक्षाओं को संरेखित करना

इस अवसर का उपयोग परिवार, बच्चे की आवश्यकताओं और स्कूल या मेजबान परिवार की क्षमता के आधार पर संचार अपेक्षाओं को संरेखित करने के लिए करें। अभिभावकों, स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवारों से लगातार आने वाले कॉल या संदेश व्यवधानकारी और भारी पड़ सकते हैं। हालांकि कुछ माता-पिता और बच्चे नियमित रूप से जानकारी प्राप्त करना पसंद करते हैं, लेकिन बार-बार संवाद करने से घर की याद आने लगती है या बच्चे के अनुभव पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, विशेष रूप से क्षेत्रीय यात्राओं के दौरान। हम वयस्कों के बीच संचार को दिन में एक बार तक सीमित रखने की सलाह देते हैं, आदर्शतः बच्चों को इसमें शामिल किए बिना।
याद रखें, कोई खबर न होना ही अच्छी खबर है।

4. पैकिंग

बच्चे का बैग तैयार करते समय, उसमें गतिविधि के दौरान डायबिटीज प्रबंधन के लिए आवश्यक सभी चीजें शामिल करें। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- ❗ ग्लूकोज़ मीटर, टेस्ट स्ट्रिप्स, लैंसेट्स, इंसुलिन और/या अन्य डायबिटीज की दवाइयाँ, सिरिंज/पेन, पंप से जुड़ी सामग्री और इंसुलिन देने की एक बैकअप विधि साथ रखें। ग्लूकोज़ मीटर, इंसुलिन पंप और ट्रांसमीटर चार्जर के लिए बैटरियाँ साथ रखना न भूलें।
- ❗ यदि संभव हो तो अतिरिक्त डायबिटीज संबंधी सामग्री एक अलग बैग में रखें, और कोशिश करें कि आवश्यकता से दोगुनी मात्रा साथ हो।
- ❗ हाइपोग्लाइसीमिया के उपचार या रोकथाम के लिए, तेज़ असर करने वाले ग्लूकोज़ साथ रखना न भूलें, जैसे ग्लूकोज़ टैबलेट, जेल या जूस बॉक्स।
- ❗ अनियमित समय-सारणी या अधिक शारीरिक गतिविधि की स्थिति में अतिरिक्त नाश्ता साथ रखें।



यदि गतिविधि में गर्मी या लंबे समय तक बाहर रहना शामिल है, तो प्रभावशीलता बनाए रखने के लिए अप्रयुक्त इंसुलिन को कूलिंग बैग, आइस पैक के साथ कूलर बॉक्स या अन्य शीतलन उपकरणों में पैक करने पर विचार करें।

5. बच्चे को तैयार करना

डायबिटीज से पीड़ित बच्चे को गतिविधि के दौरान सहज और आत्मविश्वास महसूस करने की आवश्यकता होती है। यदि वे पहली बार यात्रा कर रहे हैं या घर से दूर सो रहे हैं, तो वे असुरक्षित या चिंतित महसूस कर सकते हैं।

अभिभावकों को इस बात पर जोर देना चाहिए कि यह दोस्तों के साथ घुलने-मिलने, नए अनुभव प्राप्त करने तथा स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवार द्वारा बनाई गई कार्य योजना पर प्रकाश डालने का एक उत्कृष्ट अवसर है।



यदि उन्होंने अभी तक नहीं सीखा है, तो उन्हें उच्च और निम्न रक्त शर्करा के लक्षणों को पहचानना सिखाएं। उन्हें याद दिलाएं कि यदि वे अच्छा महसूस न करें तो तुरंत किसी वयस्क को सूचित करें।

फील्ड ट्रिप या स्लीपओवर के दौरान

स्कूल स्टाफ या प्रभारी मेजबान अभिभावक को पूरी गतिविधि के दौरान उपलब्ध रहना चाहिए, परिवार द्वारा प्रदान की गई डायबिटीज प्रबंधन योजना का पालन करना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए बच्चा अत्यधिक संरक्षण के बिना समर्थित महसूस करता है। आपूर्ति बैग - विशेष रूप से हाइपो किट - हर समय बच्चे की पहुंच में होना चाहिए, रात में भी।

बच्चे को सभी गतिविधियों में शामिल महसूस होना चाहिए तथा उसकी स्थिति के कारण उसके साथ अलग व्यवहार नहीं किया जाना चाहिए।



यदि बच्चा उनकी देखभाल के लिए जिम्मेदार है, तो उन्हें विशिष्ट कार्यों (जैसे, रक्त शर्करा की जांच करना और इंसुलिन लेना) की याद दिलाने के बजाय, उनसे पूछकर उनका सहयोग करें कि क्या उन्हें सहायता की आवश्यकता है?



किसी आपात स्थिति में, प्रभारी वयस्क को तुरंत चिकित्सक और माता-पिता से संपर्क करना चाहिए।

फील्ड ट्रिप या स्लीपओवर के बाद

माता-पिता को बच्चे और प्रभारी वयस्क (स्कूल स्टाफ या मेजबान परिवार) के साथ चर्चा करनी चाहिए कि गतिविधि कैसी रही।

बच्चे के अनुभव, भावनाओं, उल्लेखनीय घटनाओं और भविष्य की गतिविधियों के लिए किसी भी सुधार के बारे में पूछें।

संलग्नक



डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों के लिए एक अनुकूल स्कूल वातावरण बनाने के लिए सुझाव

यह दस्तावेज़ स्कूल के वातावरण में शामिल विभिन्न लोगों के लिए सुझाव प्रदान करता है, ताकि वे डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों के लिए एक सहायक स्कूल वातावरण बनाने में उन्हें सशक्त बना सकें। यदि एक बच्चे के पालन-पोषण के लिए पूरे गांव की आवश्यकता होती है, तो स्कूल के सहयोगात्मक प्रयास की भी आवश्यकता होती है।

समुदाय को डायबिटीज़ से पीड़ित छात्र के लिए एक समावेशी वातावरण प्रदान करना चाहिए।

सबसे पहले, अपेक्षाओं का प्रबंधन करना महत्वपूर्ण है। यद्यपि हम चाहते हैं कि प्रत्येक स्कूल डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों के लिए डायबिटीज़ प्रबंधन की सुविधा उपलब्ध कराए, लेकिन ऐसा नहीं है। कुछ स्कूलों में कानूनी प्रतिबंध कर्मचारियों को स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने से रोकते हैं, जबकि अन्य स्कूलों में,

कर्मचारियों को इस स्थिति के बारे में जानकारी नहीं है या उन्हें इस बारे में अधिक जानकारी की आवश्यकता है। इन दुविधाओं से निपटने के लिए सफलता के मार्ग पर खुले और सम्मानजनक संवाद की आवश्यकता है।

यदि स्कूल किसी बच्चे को दाखिला देने से मना कर दे, आवश्यक डायबिटीज़ देखभाल प्रदान करने से मना कर दे या किसी भी प्रकार का भेदभाव प्रदर्शित करे, तो सीधे संपर्क से बचें। इसके बजाय, अपने स्थानीय डायबिटीज़ एसोसिएशन से संपर्क करें, जो आपको सर्वोत्तम उपाय अपनाने के बारे में सलाह दे सकता है।

नीचे दी गई तालिका प्रत्येक लक्षित दर्शकों के लिए विशिष्ट सिफारिशें और सुझाई गई समय-सीमा प्रदान करती है:

कौन	क्या	कब
स्कूल की दिशा	माता-पिता, कक्षा शिक्षक, संबंधित स्कूल स्टाफ और यदि छात्र सहज हो तो छात्र के साथ बैठक आयोजित करें और उसे सुविधाजनक बनाएं। इससे माता-पिता अपने बच्चे की ज़रूरतों को साझा कर सकेंगे और डायबिटीज़ के बारे में जानकारी दे सकेंगे।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में और/या छात्र की आवश्यकताओं के अनुसार
	माता-पिता और छात्र के चिकित्सा प्रदाताओं के साथ मिलकर एक योजना तैयार करें, जिसमें संपर्क नंबर सहित आपातकालीन प्रक्रियाओं की पुष्टि की जाए, तथा यह सुनिश्चित किया जाए कि स्कूल स्टाफ को पता हो कि आगे कैसे बढ़ना है।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में और/या छात्र की आवश्यकताओं के अनुसार
	सुनिश्चित करें कि दवाइयां देने और ग्लूकोज मीटर, इंसुलिन पेन और पंप जैसे उपकरणों को संभालने के लिए स्कूल की नीतियां और प्रक्रियाएं स्थापित हैं और स्कूल स्टाफ को पता है कि आगे कैसे बढ़ना है।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में
	उच्च और निम्न रक्त शर्करा प्रकरणों के प्रबंधन के लिए एक कार्य योजना विकसित करें और सुनिश्चित करें कि स्कूल स्टाफ को उचित प्रतिक्रिया के लिए प्रशिक्षित किया गया है।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में
	स्कूल में, या कम से कम डायबिटीज़ से पीड़ित छात्र की कक्षा में डायबिटीज़ संबंधी शैक्षिक सत्र आयोजित करने में सहायता करें।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में

कौन	क्या	कब
डायबिटीज़ के साथ छात्रों के अभिभावक	छात्र की स्थिति के बारे में स्कूल को सूचित करें।	निदान के बाद और स्कूल वर्ष की शुरुआत
	अपने बच्चे को स्पष्ट और सटीक स्पष्टीकरण देकर उसकी स्थिति को समझने में सहायता करें, ताकि स्कूल की गतिविधियों में भाग लेते समय वे आत्मविश्वास और सक्षम महसूस करें।	लगातार
	सुनिश्चित करें कि स्वास्थ्य टीम डायबिटीज़ प्रबंधन योजना उपलब्ध कराती है और उसे नियमित रूप से अद्यतन करती है।	लगातार
	डायबिटीज़ प्रबंधन योजना को स्कूल स्टाफ के साथ साझा करें।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में या उपचार में बदलाव होने पर
	छात्र के लिए आवश्यक आपूर्ति और दवाइयाँ उपलब्ध कराएँ।	लगातार
	स्कूल स्टाफ से इस बात पर सहमत हों कि उनसे कब संपर्क किया।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में जायेगा।
	डायबिटीज़ संबंधी शैक्षिक सत्रों का आयोजन करें/आयोजन की अनुमति दें।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में और छात्र की आवश्यकताओं के अनुसार

उ
प
चा
र

में

प

कौन	क्या	कब
स्कूल स्टाफ	डायबिटीज़ के बारे में जानें। इस स्थिति को समझने से छात्रों को समर्थित और सम्मिलित महसूस करने में मदद मिल सकती है।	लगातार
	स्कूल में डायबिटीज़ से पीड़ित बच्चे की सहायता करें।	लगातार
	डायबिटीज़ से पीड़ित छात्रों की आवश्यकताओं को सामान्य बनाएं तथा उन्हें अति-संरक्षणात्मक या पितृसत्तात्मक बने बिना, अपनी स्थिति का स्वतंत्र रूप से प्रबंधन करने के लिए प्रोत्साहित करें।	लगातार
	बच्चे को जब भी आवश्यकता हो, अपने रक्त शर्करा के स्तर की जांच करने की स्वतंत्रता दें।	लगातार
	बच्चे को इंसुलिन देने के लिए सुरक्षित स्थान उपलब्ध कराएं।	लगातार
	निम्न और उच्च रक्त शर्करा के संकेतों और लक्षणों को जानें।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में
	जानें कि ऐसे बच्चे के साथ कैसे व्यवहार करें जिसका रक्त शर्करा स्तर कम या अधिक हो।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में, लगातार
	छात्रों के अभिभावकों के साथ खुला और पारदर्शी संवाद बनाए रखें, खासकर तब जब कुछ ठीक से काम नहीं कर रहा हो।	लगातार
	सुनिश्चित करें कि कम रक्त शर्करा वाले बच्चे की निगरानी की जाए और उसे अकेला न छोड़ा जाए।	लगातार
	सुनिश्चित करें कि छात्र जब भी आवश्यक हो खाना खा सके।	लगातार
स्कूल स्टाफ	बाथरूम तक असीमित पहुंच लगातार उपलब्ध कराएं।	लगातार
	डायबिटीज़ संबंधी शैक्षिक सत्रों का आयोजन करें या आयोजन की अनुमति दें।	स्कूल वर्ष की शुरुआत में और छात्र की आवश्यकताओं के अनुसार

कौन	क्या	कब
डायबिटीज के साथ जी रहे छात्र	यदि संभव हो, तो जब रक्त शर्करा का स्तर कम हो रहा हो, शिक्षक को बताएं।	हमेशा
	जब अस्वस्थ महसूस करें तो शिक्षक को बताएं।	हमेशा
	डायबिटीज संबंधी उपकरण स्कूल में लाएँ।	हमेशा
	अपनी योजना के अनुसार इंसुलिन प्रशासन और रक्त ग्लूकोज निगरानी सहित डायबिटीज प्रबंधन करें।	लगातार
	निम्न रक्त शर्करा की स्थिति में तेजी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करें।	लगातार

कौन	क्या	कब
डायबिटीज से मुक्त छात्र	डायबिटीज से पीड़ित अपने सहपाठी का स्वागत करें और उनके साथ कोई भेदभाव न करें।	निदान होने पर
	जब शिक्षक को पता चले कि डायबिटीज से पीड़ित उनके सहपाठी को हाइपो हो रहा है तो उन्हें बताएं।	लगातार
	जब आप लगातार महसूस करें कि आपका सहपाठी डायबिटीज से पीड़ित है और अस्वस्थ महसूस कर रहा है, तो उससे पूछें कि उसकी मदद कैसे करें।	लगातार



अंतर्राष्ट्रीय
डायबिटीज़

KIDS

स्कूलों में बच्चे
और डायबिटीज़

kids@idf.org | kids.idf.org