

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

PROFESSOR ALUMNES

1/6



www.fundaciondiabetes.org

És ben sabut que les excursions i les colònies són esdeveniments extraordinaris en la vida de l'aula.

Conforme es va acostant la data, els alumnes es comencen a posar nerviosos, s'alteren i aleshores cal fer mans i mànigues per mantenir l'ordre a classe.

En general, són experiències molt enriquidores que fomenten la cohesió del grup, aprenen a responsabilitzar-se, permeten conèixer-los millor, etc.

Per al professor, especialment el tutor, és una situació privilegiada per conèixer a fons els seus alumnes, més enllà de l'àmbit acadèmic. Les colònies li permeten reajustar encertadament la imatge que té de cadascun.

A causa de l'atenció a la diversitat, els professors s'han d'esforçar més per estar al corrent de les peculiaritats que cada alumne presenta en aquest context: enuresi nocturna, asma, primer cop que dorm fora de casa, al·lèrgia a algun aliment, necessitat de prendre medicaments, diabetis...

La concurrència d'algun d'aquests factors no hauria d'impedir que l'alumne participi en aquesta activitat, sempre que els pares o el personal especialitzat aportin les pautes d'actuació i l'autorització pertinent.

Si t'ha tocat anar a alguna d'aquestes sortides hauràs experimentat, probablement, el pes de la responsabilitat. Has d'estar molt més alerta, dorms molt menys i són pocs els moments de relaxació. Però segur que també has pensat que val la pena l'esforç, quan veus els alumnes (i tu mateix, per què no?) passant-s'ho d'allò més bé!

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

PROFESSOR

ALUMNES

2/6



www.fundaciondiabetes.org

En el cas de la diabetis, probablement l'infant hagi consultat amb l'equip mèdic les contingències que poden sorgir i com resoldre-les, ja que les variacions en la rutina exigeixen replantejaments terapèutics (dosis d'insulina, nombre de comprovacions de glucosa, etc.).

RECORDA

El grau de preocupació que genera que el teu alumne amb diabetis vagi a l'excursió és inversament proporcional a la qualitat dels teus coneixements sobre diabetis i sobre les mesures que has de prendre.

ALGUNS SUGGERIMENTS

Uns dies abans d'anar-hi, demana als pares del nen que et proporcionin instruccions clares sobre què has de fer. Millor si són poques i per escrit.

Algunes poden ser:

- Telèfons: el dels pares, el de l'infermer o infermera del nen, el del centre de salut més pròxim.
- Taula de valors que relacioni la xifra de glucosa amb les unitats d'insulina que s'ha d'injectar. Semblant a això.

Considera-ho com un exemple, ja que cada nen té la seva pròpia pauta d'insulina.

En qualsevol moment

Per sota de 65	Un suc o 2 terrossos de sucres
Per damunt de 260	Posar 2 unitats d'insulina i trucar al 621 234 567
Amb una altra xifra	No fer res

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

PROFESSOR ALUMNES

3/6



www.fundaciondiabetes.org

A l'hora de dinar o sopar

Entre 81 i 125	2 unitats
Entre 126 i 200	3 unitats
Entre 201 i 300	4 unitats
Més de 300	5 unitats i trucar al 621 234 567

- Altres indicacions sobre l'alimentació, l'exercici, etc., que et puguin proporcionar.
- Una ploma d'insulina extra perquè la portis tu.
- Un glucagó per incloure a la farmaciola (llegeix: «Què és el glucagó?»).

DURANT EL DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

- Interessa't pels nivells de glucosa abans de cada àpat i de la realització d'alguna activitat física.
- Comprova que s'ha injectat la insulina tal com està pautaada a la taula de referència.
- Comprova que duu el «kit diabètic»: reflectòmetre, papers reactius, ploma d'insulina amb l'agulla, sucres o suc.
- Emporta't tu també un altre «kit diabètic» (per si de cas).

Fins aquí actua com sempre.

QUÈ ÉS EL GLUCAGÓ?

És una hormona que eleva el nivell de glucosa a la sang, el contrari a la insulina, que el baixa. Quan l'organisme requereix més sucre a la sang, les cèl·lules alfa del pàncrees elaboren glucagó. Aquest glucagó mobilitza les reserves de glucosa presents al fetge en forma de glicogen.

(Font: wikipedia.com).

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

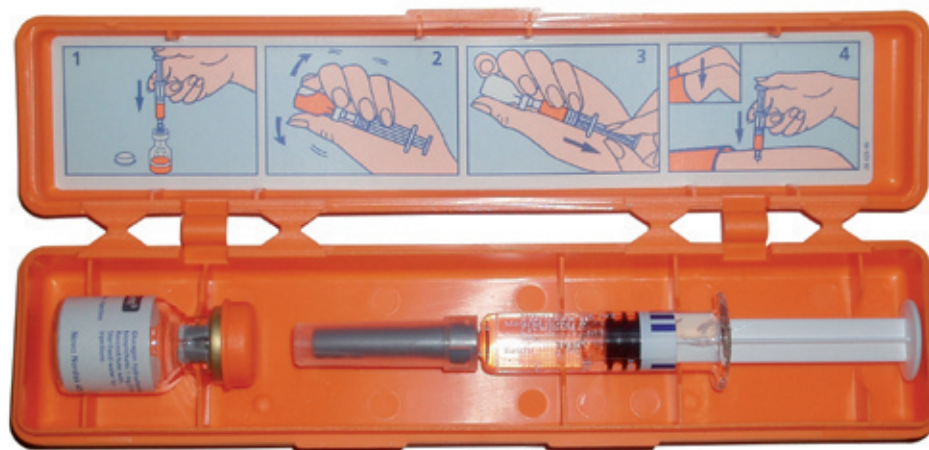
PROFESSOR ALUMNES

4/6



www.fundaciondiabetes.org

Està comercialitzat i s'administra com a medicament per tractar d'emergència els pacients diabètics amb nivells de sucre a la sang **extremadament baixos**, quan no són capaços de prendre sucre per via oral.



1. Extreu la tapa de plàstic taronja del vial.
2. Treu la tapa de l'agulla i injecta tot el líquid de la xeringa al vial.
3. Sense treure la xeringa i l'agulla, agita suaument el vial fins que el Glucagón-Cen estigui totalment dissolt.
4. Extreu tota la solució a la xeringa.
5. Injecta-la de manera subcutàniat. Si la injecció fos intramuscular o intravenosa no ocasionaria cap risc al pacient.

Si estàs molt angoixat perquè ha de venir un nen amb diabetis, llegeix-te l'apartat següent, si no, salta-te'l.

SOBRE EL GLUCACÓ (SI ESTÀS MOLT PREOCUPAT)

El glucagó és per utilitzar-lo en l'**improbable** cas que el nen entri en coma per una hipoglucèmia.

Aquesta improbabilitat és una de les fonts d'inquietud més grans per al professor. Crec que, en general, aquest malestar és fruit del desconeixement.

Deixa'm que et proposi una comparació:

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

PROFESSOR ALUMNES

5/6



www.fundaciondiabetes.org

A la farmaciola, potser hi tens alguna cosa per immobilitzar un alumne que s'hagi trencat una cama. Tanmateix, això no vol dir que esperis que això passi. Que algú es trenqui una cama **entra dins de les possibilitats, però és poc probable.**

És possible perquè camines per la muntanya, però improbable perquè ja t'encarregaràs de vigilar que els alumnes no pugin per on no toca, que vagin amb compte, etc.

Doncs amb la diabetis passa el mateix. És possible, però ja t'encarregaràs tu que no li baixi la glucosa tant com per entrar en zona de risc. Com? Comprovant-ho amb certa freqüència i proporcionant-li suc o sucre.

En tot cas, el procediment amb el glucagó és molt senzill. Si t'has de quedar més tranquil, demana als pares que te'n proporcionin un de caducat per poder-lo obrir i practicar. Veuràs que no és tan difícil.

Un altre bon exemple que se m'ocorre per ajudar-te a enquadrar correctament la situació són els viatges en avió.

Abans d'enlairar-se, els auxiliars de vol s'encarreguen d'explicar-nos com hem d'utilitzar l'armilla salvavides, les màscares d'oxigen, etc.

Aquesta explicació només impacta negativament en els passatgers que tenen un terror irracional a volar perquè ho interpreten com la «crònica d'un accident anunciat».

No obstant això, a la majoria dels viatgers crec que els passa com a mi. Jo vaig estar atent les primeres vegades. No em perdia detall de la informació que em proporcionaven. Ara que ja sé com és el procediment, em dedico a llegir la premsa. Mai no m'he vist en la necessitat d'utilitzar-lo (gràcies a Déu!), però si per desgràcia algun dia passa, crec que sabria com fer-ho. I, per descomptat, això no em suposa cap impediment a l'hora de viatjar en avió.

Dia a dia amb la diabetis

Cicles: 1r, 2n i 3r

Tema: Excursions i colònies

PROFESSOR ALUMNES

6/6



www.fundaciondiabetes.org

Sens dubte, impedir que l'alumne amb diabetis participi d'unes colònies, només perquè el professor té una por excessiva o irracional, seria del tot injust i tindria conseqüències molt negatives sobre l'autoestima de l'alumne i la visió que ha de tenir de la seva malaltia. A més, podria fomentar conductes de discriminació per part dels companys.

ACTIVITATS RECOMENADES

TÍTOL	DESCRIPCIÓ	CICLE	REF.
Què necessita la Carol?	Reforç de coneixements sobre la diabetis	1r	09
Els objectes que no ha d'oblidar la Carol	Reforç de coneixements sobre la diabetis	1r	23