



دیابت و مدرسه

اگر شما بدلیل بیماری دیابت در مدرسه دچار مشکل شده اید، آیا تنها و به حال خود رها میشوید؟ البته نه، معلمین، مربی بهداشت و حتی دوستانتان در این موارد به شما کمک میکنند. اما اگر آنها از نیازهای شما آگاهی نداشته باشند یا ندانند که شما به دیابت مبتلا هستید نمی توانند کمک مناسبی را به شما برسانند. پس چگونه می توانید آگاهی آنها را بیشتر کنید؟ بیایید راه حل ها را مرور کنیم.

آیا دیابت شما یک راز است؟ بهترین راه برای شروع آن است که پدر یا مادرتان با معلمین و سایر پرسنل مدرسه ملاقات داشته و در باره نقش آنها در کمک به شما در کنترل دیابتان صحبت کنند. بدین ترتیب پرسنل مدرسه میدانند که دیابت دارید. آنها خواهند فهمید که شما بعضی مواقع نیاز به اندازه گیری قند خون، مصرف دارو ها، یا رسیدگی بیشتر توسط مربی بهداشت خواهید داشت.

انجام این کارها نیز به شما کمک خواهد کرد:

همیشه آماده تمام چیزهایی را که در منزل برای مراقبت از خود انجام میدهید در مدرسه نیز باید پیگیری شود. والدینتان می توانند به شما کمک کنند که آنچه را که نیاز دارید به همراه داشته باشید، مانند دارو ها، وسایل اندازه گیری قند خون، نهار، میان وعده ها، آب، گردنبند یا دستبند هویت، یک نوع قند ساده، انسولین و سرنگ و هر چیزی که پزشک شما توصیه کرده است.

آموزش دهید. برای کنترل دیابتان لازم است که بعضی از کارها را خودتان انجام دهید، مانند اندازه گیری قند خون، خوردن میان وعده، یا مصرف دارو ها. گاهی اوقات شما در موقعیتی قرار میگیرید که برایتان مشکل است (مانند اندازه گیری قند خون). به هیچ عنوان نگران نباشید. هر زمان که می توانید برای معلم خود توضیح دهید که گاهی لازم است برای اندازه گیری قند خونتان از کلاس خارج شوید. اگر مربی یا معلم جدید، از وجود دیابت شما مطلع نیست با او نیز صحبت کرده یا والدینتان برای او یک یادداشت بنویسند.

اگر مشکلی داشتید چه کنید. بدانید که اگر مشکل و یا سوالی داشتید چه کسی به شما کمک خواهد کرد. اگر مدرسه شما پرستار ندارد آیا کس دیگری می تواند کمکتان کند؟ آیا شما یا مسئولین مدرسه باید با والدین یا پزشکتان تماس بگیرند؟ چه مشکلاتی باید سریعاً حل شده و در چه مواردی میتوان تا اتمام مدرسه صبر کرد؟

والدینتان را مطلع کنید. اجازه دهید که والدین شما در باره هر تغییر، مشکل یا رخ دادی که در زمان مدرسه اتفاق می افتد مطلع شوند. ممکن است آنها تصمیم بگیرند که این مسئله را با پزشک مطرح کنند و نیاز به اقدام فوری باشد.

به هم کلاسی های خود چه بگوییم؟ لازم نیست که شما به تمام مردم دنیا اعلام کنید که دیابت دارید اما اگر دوستان نزدیک شما از این مسئله مطلع شوند احساس بهتری خواهید داشت. مادر یا پدرتان میتوانند در بیان این مطلب به شما کمک کنند. میتوانید به طور خلاصه درباره آن توضیح دهید مانند: "من دیابت دارم. به همین خاطر مجبورم گاهی قند خونم را اندازه گیری کنم و یا دارو مصرف کنم. اگر این کارها را انجام ندهم بیمار خواهم شد."

بعضی از بچه ها کسانی را که با دیگران فرق دارند مسخره میکنند. دیابت هم شما را کمی متفاوت از دیگران میکند و ممکن است گاهی مسخره شوید. اگر این اتفاق افتاد، میتوانید بگویید که دیابت دارید و توضیح مختصری بدهید. اگر این کار موثر نبود می توانید از والدین، معلم و یا مشاور مدرسه کمک بگیرید. دوستانتان هم میتوانند به شما کمک کنند. به عنوان مثال آنها میتوانند بگویند: "تمامش کنید. دیابت مشکل بزرگی نیست." ولی به خاطر داشته باشید هر زمان که در این باره ناراحت بودید در باره آن صحبت کنید. چرا که صحبت کردن باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.