

# Σακχαρώδης διαβήτης και οικογένεια

**Δημ. Θ. Καραμήτσος**

Ομ. Καθηγητής

Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ

# Διάγνωση διαβήτη

- Σε μεσήλικα
- Σε ηλικιωμένο
- Σε παιδί ή έφηβο

# **Διαβήτης σε ενήλικες και υπερήλικες**

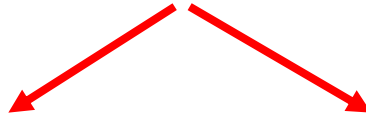
# Ενήλικας ή Ηλικιωμένος με ΣΔ

- Αρχικός αιφνιδιασμός- ελαφρά κατάθλιψη
- Προσπάθεια συμμόρφωσης με οδηγίες

**-Αρχική επιτυχία**



**-Εγκατάλειψη συμμόρφωσης**



**Μικρός βαθμός  
τήρησης  
κανόνων**

**Πλήρης εγκατάλειψη  
κανόνων**

# Προβληματισμοί-περιορισμοί

**Γλυκά;**

**Ποσότητα τροφής;**

**Ποιότητα τροφής;**

**Τρόπος παρασκευής**

**τροφής;**

**Κοινωνικές**

**συναναστροφές;**

# Λοιποί παράγοντες αθηρωμάτωσης

- Κάπνισμα
- Αρτηριακή υπέρταση
- Αυξημένη χοληστερίνη (LDL)

# Φάρμακα-Διατροφή

Συνήθως δημιουργείται κόπωση από την πειθαρχία που απαιτείται

- Φάρμακα πολλά (ΣΔ, υπέρταση, λιπίδια, κ.τ.λ.)
- Διαιτολόγιο, προσπάθεια να χαθεί λίγο βάρος
- Αχ αυτά τα γλυκά, ιδίως η σοκολάτα...!**
- Οινοπνευματώδη;**
- Όταν κάτι απαγορεύεται ανακατεύεται ο διάβολος!**



# Προβλήματα μνήμης υπερηλίκων

- Δυσκολία κατανόησης - συμμόρφωσης
- Δυσκολία αλλαγής παλαιών συνηθειών
- Λάθη στη λήψη φαρμάκων /ινσουλίνης
- Απαιτείται επίβλεψη, αλλά πώς...!

# Τι πρέπει να γίνει;

- Καθορισμός ρεαλιστικών στόχων
- Όχι υπερβολική αυστηρότητα
- Προσπάθεια να κατανοήσει και να εφαρμόσει ένα ελάχιστο οδηγιών
- Επανάληψη οδηγιών
- Έλεγχος για λάθη λόγω κακής μνήμης

# Επιπλέον προβλήματα

- Μεγάλη παχυσαρκία - λιπώδες ήπαρ
- Κάπνισμα
- Αρτηριακή υπέρταση
- Δυσλιπιδαιμία
- Καρδιοπάθειες
- Οστεοαρθρίτιδα
- Επιπλοκές διαβήτη

# Βοήθεια λοιπής οικογένειας

- Υγιεινό διαιτολόγιο για όλους
- Όχι γλυκά στο σπίτι
- Όχι ειρωνείες
- Καθιέρωση καθημερινού περίπατου
- Καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών
  - π.χ. κήπος, ποδήλατο κ.α.

# Διαβήτης σε παιδί ή έφηβο

# Διαβήτης σε παιδί ή έφηβο

- Αρχικός αιφνιδιασμός-ψυχολογικό σοκ
- Τραυματική εμπειρία νοσοκομείου
- Κάθε ηλικία έχει τα δικά της προβλήματα
  - 2 έως 5 ετών
  - 6 έως 13 ετών
  - εφηβεία
- Ανησυχία γονέων

# Παιδί-έφηβος

- **Ανησυχία**



- **Φόβος ιατρών- νοσοκομείου**

# **Αισθήματα – αντιδράσεις οικογένειας**

- **Ανησυχία**
- **Απελπισία - απόγνωση**
- **Φόβος αγνώστου**
- **Προσπάθεια ενημέρωσης**
- **Αναζήτηση κατάλληλου γιατρού ή νοσοκομείου**



# Επίσκεψη σε γιατρό ή νοσοκομείο

- Τραυματικές εμπειρίες
- Τσιμπήματα – αιμοληψίες
- Απαγορεύσεις γλυκών
- Δίαιτες
- Ωράριο



# 1ος Χρόνος

- Κακή ψυχολογία Παιδιού και Γονέων
- Αλληλεπίδραση παιδιού με γονείς
- Ανάγκη εκπαίδευσης γονέων αλλά και παιδιού

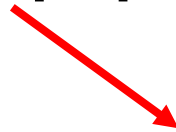
*Το παιδί μπορεί να καταλάβει πολύ περισσότερα από ό,τι νομίζουμε*

# Διάγνωση ΣΔ – ψυχολογικές φάσεις

Αιφνιδιασμός- Ανησυχία-θυμός



Άρνηση πραγματικότητας



Αναγνώριση-Φόβος αγνώστου



Ελαφρά κατάθλιψη



Προσαρμογή

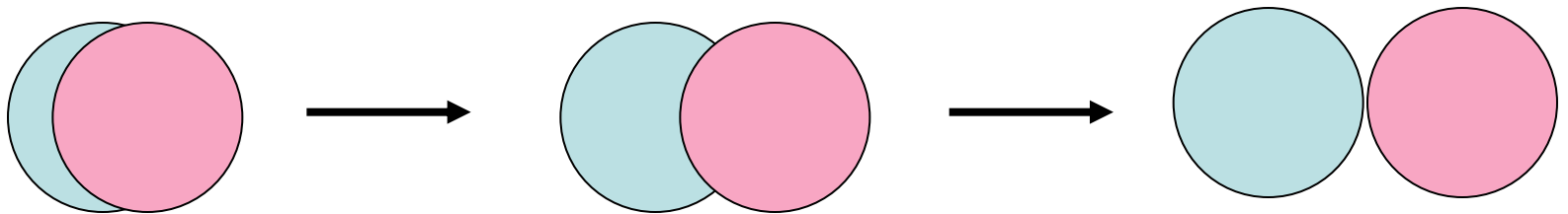
# Φόβοι εφήβων & ιδίως των γονέων

- Απώτερες επιπλοκές
- Υπογλυκαιμία
- Περιορισμοί ωραρίου
- Αθλοπαιδιές; Αθλητισμός;

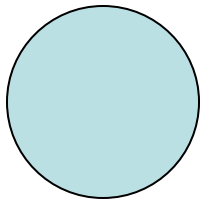
# **Ανησυχία για υπογλυκαιμία**

- **Εμπόδιο επιδίωξης καλύτερης ρύθμισης**
- **Η μητέρα μπορεί να φτάσει στο σημείο να κοιμάται στο δωμάτιο του παιδιού!**
- **Ενδέχεται να αφήνουν επίτηδες αυξημένα σάκχαρα το βράδυ**

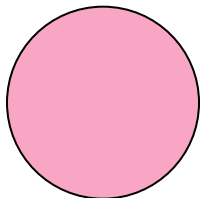
# Επόμενα χρόνια προσαρμογής



1ος χρόνος - - - - - → επόμενα χρόνια



Μητέρα



Τέκνο

# Νεαρός ενήλικας με ΣΔ

- **Ανάγκη παραδοχής της νόσου**
- **Σωστή εκπαίδευση σε θέματα διαβήτη**
- **Τακτικός αυτοέλεγχος**
- **Εντατικοποιημένη ινσουλινοθεραπεία**

# Τι πρέπει να γίνεται

- Να συμμετέχει και το παιδί στις αποφάσεις
- Σιγά-σιγά να αποκτά αυτοπεποίθηση και αυτοτέλεια
- Ο γιατρός να μην είναι ο άνθρωπος που μόνο απαγορεύει, αλλά που ενημερώνει και εξηγεί
- Να τίθενται μικροί στόχοι και να υπάρχει επιβράβευση



# Απάντηση για Αθλητισμό

- **Ναι, αν το επιθυμείς, αλλά βάζεις ακόμη μια μικρή δυσκολία στη ρύθμιση**
- **Μπορείς να είσαι αθλητής αν το θέλεις, αλλά πρέπει να ασχοληθείς επιπλέον και με τον ΣΔ**



- **Ιδιαίτερη προσοχή στην**
- **υπογλυκαιμία**



# **Αντιμετώπιση επαναστατικότητας εφήβων με ΣΔ**

- Διατήρηση ηρεμίας
- Μην απαντάτε με έντονη φωνή
- Πέστε στο παιδί σας ότι είστε δίπλα του για να βοηθήσετε αν ο ίδιος το επιθυμεί
- Προσπαθήστε να είστε δίπλα του σαν φίλος όχι σαν μεγάλος ή αυθεντία
- Μην προδίδετε την ανησυχία σας, αλλά και μη δείχνετε αδιάφοροι

# Απάντηση για τα ωράρια

- **Σταθερά ωράρια ενέσεων –φαγητού- ύπνου** δημιουργούν σταθερότερη ρύθμιση
- Ξέρω ότι θέλεις να διασκεδάσεις και να ψυχαγωγηθείς
- **Εσύ θα αποφασίσεις** πόσο θα ξενυχτίσεις αλλά πρέπει να ξέρεις..., να μη μου πεις δεν στο είπα...

# Ερωτήματα φίλων-συγγενών

Προβληματισμός: Να το πούμε ή όχι;

Απάντηση: **Ασφαλώς ΝΑΙ**

αλλά είναι θέμα **προσωπικό** του ατόμου με τον ΣΔ

# Παραμένουσες ανησυχίες- Προβλήματατισμοί

- Η ένταξη σε ομάδα φίλων
- Έρωτας και Σεξουαλικές σχέσεις



- Δυνατότητα δημιουργίας οικογένειας
- Κληρονομικότητα ΣΔ

# Προβλήματα από υπερπροστασία

- Διακρίσεις από άλλα παιδιά οικογένειας
- Ανοχή παραπτώματων
- Συνεχής παρακολούθηση των τεστ αυτοελέγχου από γονείς, μικροί καυγάδες
- Εγκατάλειψη εφήβου-νεαρού στην γονεϊκή υπερπροστασία

# Επίδραση πιεστικής οικογένειας

Αρχική υποταγή στην πίεση

Δυο πιθανές  
εξελίξεις

Ενήλικας  
άβουλος

Ενήλικας  
επαναστατημένος

# Απώτερες εξελίξεις από υπερπροστασία

- **Νέος εξαρτημένος από τους γονείς συνεχώς**
  - Άβουλη προσωπικότητα (πάντα μαζί με γονέα στον γιατρό)
- **Νέος επαναστατημένος**
  - Κάνει ότι θέλει (κυρίως λάθη) για να αποδείξει ότι είναι αυτός ο κύριος του εαυτού του.
  - Δεν επισκέπτεται γιατρό





# **Κοινή προσπάθεια για τη νίκη**

- **Γιατρού**
- **Γονέων – συγγενών**
- **Νοσηλεύτριας (ψυχολόγου;)**
- **Παιδιού**

# Ανάγκη σωστής προσαρμογής εξ' αρχής

- Σωστή καθοδήγηση
- Ενθάρρυνση
- Όχι διακρίσεις
- Βαθμιαία ανάληψη προσωπικής ευθύνης
- **Στόχοι**
  - Ως προς τον διαβήτη
  - Ως προς την προσωπική ζωή

# Λαθεμένες επιλογές εφήβων

- Χρησιμοποίηση του ΣΔ ως όπλου ικανοποίησης επιθυμιών
  - Αποφυγή σχολείου
  - Απόκτηση δώρων - ωφελημάτων
  - Προσέλκυση προσοχής
- Μειώσεις ινσουλίνης για μείωση βάρους

# Βάζετε μικρούς στόχους κάθε φορά και ψηλότερους

- Π.χ.
  - Λιγότερες υπογλυκαιμίες
  - Λιγότερες εξάρσεις σακχάρου
  - Βελτίωση βαθμών
  - Επιτυχία σε εξετάσεις
  - Ξένες γλώσσες
  - Μουσική, ζωγραφική, ευχάριστα χόμπι



# Ο νέος διαβητικός σαν αθλητής (μεταφορικά)

**Βάζει στόχο τη νίκη**

- Για τη νίκη απαιτείται
- αγωνιστικότητα
- καλή ψυχολογία
- πίστη ότι θα νικήσει



# Υπάρχει και όφελος από το διαβήτη;

- Δημιουργία αγωνιστικότητας
- Συγκροτημένη υπεύθυνα προσωπικότητα
- Απόκτηση υγιεινών συνηθειών
- Αύξηση αυτοεκτίμησης
- *(παρά την ύπαρξη διαβήτη καταφέρνω πολλά!)*

# Απάντηση για τις επιπλοκές

- Ο διαβήτης **τρόπος ζωής**
- Διαβητικός ενημερωμένος **ποτέ νικημένος**

# Πρώτα να επέλθει ηρεμία Εκπαίδευση – στόχοι - τρόπος ζωής



**Και τότε**



**Το μέλλον θα είναι είναι ρόδινο**

