ŚCIEŻKAMI ZDROWIA
BROSZURA DLA DRUŻYNOWEGO

Gdybyś nagle otrzymał samochód, który miałby ci służyć do końca życia, z pewnością chciałbyś go bliżej poznać, przygotować go do długiej pracy. Troszczyłbyś się zarówno o jego wygląd zewnętrzny, jak i urządzenia ukryte pod karoserią. Rozumiałbyś, że lakierowanie nie ma sensu, jeśli nie pracuje silnik. Szukałbyś najlepszego paliwa, nie kupując rozrzedzonego lub zawierającego dodatki o niskiej jakości. Gdyby to był twój pierwszy i ostatni w życiu samochód, niepokoiłyby cię jego defekty, ale pogodziłbyś się z nimi i próbowałbyś wyciągnąć z niego wszystko, co możliwe.

A teraz wyobraź sobie, że takim właśnie samochodem jest... twoje zdrowie.

Długość życia mierzy się latami, a jego jakość - zdrowiem. Najczęściej ludzie nie myślą o swoim zdrowiu. Przypominają sobie o nim dopiero wtedy, gdy zachorują. Będąc zdrowym łatwiej znosić rozmaite ciężary i nieprzyjemności. Gdy jest się chorym (np. gdy boli ząb), wtedy nie cieszy nawet najfajniejszy prezent. Dlatego właśnie bycie zdrowym jest naturalnym pragnieniem człowieka. Ponieważ zapas sił życiowych z wiekiem się wyczerpuje, wcześniej lub później zaczyna on myśleć o zdrowiu. Jeden człowiek może czuć się doskonale, mając 80 lat, a inny może wyczerpać zapas zdrowia już w wieku lat 30. Tego ostatniego nie można tłumaczyć wyłącznie dziedzicznością czy wrodzonymi chorobami. Istotny wpływ na zdrowie człowieka ma bowiem wybrany przez niego tryb życia. styl zachowania.

Każdy z nas w głównej mierze odpowiada za stan swojego zdrowia. Wybrany przez człowieka tryb życia może zmienić stan jego zdrowia (polepszyć lub pogorszyć) o 50%. Lecz tylko ten, kto jest przekonany o ważności zachowania własnego zdrowia. może w sposób ukierunkowany pracować nad kształtowaniem nawyków racjonalnego trybu życia.

Z reguły człowiek pozostaje zdrowy, dopóki sam sobie nie zaszkodzi. Najbardziej szkodliwe czynniki to alkohol, papierosy i narkotyki. Niestety, ludzie często myślą, że te substancje dają przyjemność i poczucie dorosłości.

Ale można postąpić dużo rozumniej i okazać więcej troski o własne zdrowie. Wybór na korzyść zdrowia to najmądrzejszy wybór. "Drogę pokona ten, kto idzie" brzmi mądrość ludowa. Lepiej iść przez życie z jasnym uśmiechem niż z grymasem bólu. Nawyki zdrowego trybu życia powinny stać się dla każdego tak samo potrzebne, jak powietrze, woda i pożywienie.

Zdrowy tryb życia pozwala człowiekowi w pełni zaspokajać swoje potrzeby. Zdrowego trybu życia nie należy jednak traktować jako coś dziwnego. To realna i pociągająca alternatywa. pomagająca człowiekowi zachować i wzmacniać swoje zdrowie.

STAN ZDROWIA MŁODEGO POKOLENIA

Polska należy do krajów Europy o najwyższym odsetku młodych ludzi, jednak sytuacja zdrowotna tej grupy uległa w ciągu ostatnich lat pogorszeniu. Główną przyczyną zgonów dzieci i młodzieży są wypadki i urazy (2-3 razy większe niż w lepiej rozwiniętych krajach Europy).

Przodujemy (niestety! - przed nami jest tylko Łotwa) w nasileniu próchnicy u młodzieży - choruje na nią 98% 18-latków, 5-15% populacji młodych ludzi cierpi na otyłość. Wzrosła liczba zaburzeń emocjonalnych i liczba zgonów z powodu samobójstw. Od lat w Polsce główne zagrożenia zdrowia i życia stanowią: choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe oraz urazy i zatrucia. Łączą się one ściśle ze stylem i poziomem życia Polaków. Główne czynniki zagrożenia to tytoń, alkohol, cholesterol i brak czynnego wypoczynku. Nadal problemem są choroby zakaźne: gruźlica, wirusowe zapalenie wątroby oraz zatrucia pokarmowe.

To tylko kilka informacji na temat stanu zdrowotnego dzieci i młodzieży w Polsce, tylko kilka, ale jakże wymownych.

Dlatego też w ramach programu "Moje ojczyzny" proponujemy kolejne wyzwanie, wyzwanie wynikające właśnie z potrzeby ojczyzn, tych dużych i małych. Od zdrowia zucha. harcerza w młodości zależy zdrowie jego późniejszej rodziny. Zdrowa rodzina to zdrowe społeczeństwo, powiat, region, kraj, zdrowe narody to w końcu wspaniały świat. Propozycja programowa "Ścieżkami zdrowia" to dobra droga do realizacji programu "Moje ojczyzny", to również dobra droga do tego, by w pełni przeżyć jego podsumowanie - Światowy Zlot Harcerstwa Polskiego GNIEZNO 2000.

Celem propozycji programowej "ścieżkami zdrowia" jest kształtowanie postaw, rozwijanie wiedzy, umiejętności zapobiegania chorobom

społecznym i cywilizacyjnym przez prowadzenie i propagowanie zdrowego trybu życia, higieny oraz życia w zgodzie z naturą.

ZDROWIE

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to "stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy kalectwa". Zdrowie warunkuje harmonijny rozwój człowieka, jego rolę w społeczeństwie, zdolność podejmowania i wykonywania ważnych zadań oraz osiąganie zamierzonych celów. Prawidłowy rozwój i dobre zdrowie w dzieciństwie i młodości oraz ukształtowane w tym wieku umiejętności racjonalnego trybu życia warunkują zdrowie w wieku późniejszym.

Obecnie uważa się, że czynniki determinują zdrowie w różnym stopniu:

- czynniki genetyczne w zakresie 5-15%,
- czynniki ekologiczne 5-10%,
- Środowisko społeczne 2-25%,
- styl życia 50%.

Trudno jest nam zmieniać uwarunkowania genetyczne, ale aktywnie możemy wpływać na środowisko, które nas otacza, oraz styl życia, w którym mieści się odżywianie, aktywność fizyczna, relaks, używki itd.

Aby to osiągnąć, powinniśmy:

- wiedzieć, jakie zachowania i działania służą zdrowemu wychowaniu,
- chcieć Świadomie dążyć do zmiany zachowań niezdrowych na prozdrowotne,
- móc stworzyć odpowiednie warunki do nabycia wiedzy i umiejętności przez naszych wychowanków.

Co wzmacnia zdrowie?

- racjonalne odżywianie,
- aktywność fizyczna,
- optymizm, pogodne i pozytywne nastawienie,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem i zachowywania zrównoważonego nastroju psycho-emocjonalnego,
- higiena osobista,
- racjonalny odpoczynek,
- stworzenie najkorzystniejszych warunków pracy, odpoczynku i życia.

Co szkodzi zdrowiu?

- nałogi, np. palenie, alkoholizm,
- używanie Środków odurzających i narkotyków,
- samodzielne leczenie,
- lenistwo, siedzący tryb życia,
- pesymizm.

Aby zachować zdrowie, dr Zbigniew Cendrowski, redaktor naczelny pisma "Lider", proponuje przestrzeganie "Dekalogu zdrowego trybu życia":

1. Poznaj siebie i stwórz pozytywny obraz siebie samego.
2. Utrzymuj swój organizm w ciągłej żywotności, tzn.:
– nie dopuszczaj do obniżenia bariery immunologicznej,
– stosuj właściwą dla siebie dietę,
– unikaj leków chemicznych w przypadku własnych dolegliwości,
– podejmuj zawsze psychiczną walkę z chorobą.
3. Nie nadużywaj leków.
4. Uprawiaj kulturę fizyczną i aktywność ruchową z właściwą dla siebie intensywnością i częstotliwością.
5. Odżywiaj się racjonalnie, tzn.:
– analizuj bilans energetyczny swego organizmu,
– unikaj tłuszczów zwierzęcych,
– wprowadź na stałe do swego jadłospisu zielone sałatki.
6. Hartuj swoją duszę i ciało.
7. Walcz ze stresem.
8. Wyeliminuj nałogi.
9. Bądź życzliwy dla innych.
10. Radź sobie z własnym życiem, tzn. znajdź swój styl.

ZDROWIE ZUCHÓW I HARCERZY

Stan twojego zdrowia jest ważny. Pełniąc jednak służbę instruktorską powinieneś pamiętać i o zdrowiu swoich podopiecznych. Rodzice powierzyli ci troskę o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci, przebywających na zajęciach harcerskich.

Kilka konkretnych spraw, o których warto wiedzieć i pamiętać:

- niezbędne jest, aby rodzice wychowanków przekazali ci informacje o stanie zdrowia swoich dzieci, abyś wiedział, czy nie istnieją jakieś przeciwwskazania lekarskie co do ich uczestnictwa w różnych zajęciach,
- organizując zajęcia, najpierw zastanów się, czy nie stworzą one groźby dla zdrowia,
- zastanów się, czy miejsce, w którym prowadzisz zbiórkę, jest bezpieczne,
- zwróć uwagę, aby na każdej zbiórce była okazja do ruchu, gier, zabawy, aby jak najwięcej zajęć odbywało się na świeżym powietrzu,
- staraj się, by miejsce, w którym organizujesz zajęcia, nie było wilgotne i ciemne, by umożliwiało ruch i było ogrzewane zimą,
- pamiętaj, że w zależności od wieku trzeba dozować wysiłek fizyczny,
- podczas zajęć miej zawsze w pogotowiu apteczkę.

Wędrując "Ścieżkami zdrowia" chcemy rozwijać postawy, wiedzę i umiejętności zapobiegania chorobom społecznym i cywilizacyjnym przez propagowanie zdrowego trybu życia, higieny oraz życia zgodnie z naturą.

Nasi podopieczni powinni zatem uświadomić sobie:

- potrzebę bycia zdrowym,
- fakt, iż zdrowie wymaga stałej troski,
- że każdy człowiek ponosi osobistą odpowiedzialność za swoje zdrowie,
- że każdy człowiek, niezależnie od początkowego stanu zdrowia. może polepszyć je o 50% wybierając racjonalny tryb życia.
- że swoim stylem życia mogą oddziaływać na otoczenie.

OPIS ŚCIEŻEK ZDROWIA

Propozycja programowa ZHP "Ścieżkami zdrowia" obejmować będzie sześć bloków tematycznych:

NA RÓWNOWAŻNI

To blok poświęcony zdrowiu psychicznemu. Przedstawia najczęściej występujące u dzieci i młodzieży zaburzenia emocjonalne, ich objawy i następstwa, a także całą gamę ćwiczeń pomocnych w ich rozwiązywaniu. Na ścieżce tej znaleźć można wskazówki, jak relaksować się, a także informacje o takich schorzeniach, jak bulimia czy anoreksja psychiczna.

Ścieżka pomoże radzić sobie z nieśmiałością i agresją, uczyć będzie, jak mówić "nie".

Dzięki grom, ćwiczeniom, zaproponowanym na tej ścieżce zuchy i harcerze mogą nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, ze złością, nieśmiałością, jak pokonać stres, jak się relaksować. Realizując tę ścieżkę zuchy i harcerze, mogą również nauczyć się mówić "nie" w sytuacjach, w których nie chcą mówić "tak".

ŚLEPY ZAUŁEK

To ścieżka, która dotyczyć będzie trudnych problemów uzależnień -od alkoholu, papierosów, narkotyków, komputera. Na tej ścieżce będzie można się dowiedzieć, jak rozpoznać osoby uzależnione, jakie objawy i zachowania u naszych harcerzy, kolegów, sąsiadów powinny nas zaniepokoić. Znajdziecie tu również informacje, jak uzależnienia wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, co tracimy poddając się im. Ścieżka wskaże również osoby i instytucje, które pomogą rozwiązywać problemy uzależnień lub poszerzać wiedzę na ich temat.

Na tej ścieżce zuchy i harcerze uświadomią sobie, jak duże niebezpieczeństwo dla zdrowia, życia i funkcjonowania w społeczeństwie niesie za sobą eksperymentowanie ze środkami odurzającymi. Będą mogli nauczyć się szukać rozwiązań problemów, tak by w trudnych sytuacjach potrafili sobie poradzić, zamiast sięgać po środki odurzające.

DO PRZODU!

"W zdrowym ciele, zdrowy duch" - tak mówi przysłowie, nie może więc w programie zabraknąć dbałości o naszą wydolność fizyczną i sprawność ciała. W tym rozdziale znajdziecie podstawowe informacje o budowie ciała a także o specyfice zapotrzebowania na ćwiczenia fizyczne w różnym wieku, u osób zdrowych i dzieci cierpiących na różne schorzenia (wady serca, astma, cukrzyca itd.). Przekonacie się, że dzieci takie, często będące w drużynie, również potrzebują ruchu i wysiłku, należy go jednak umiejętnie dobierać. Ścieżka pokaże, jak sprawdzić wydolność harcerzy i jak ją podnieść.

Wkraczając na tę ścieżkę, zuchy i harcerze będą mogli określić swoją sprawność fizyczną. Nauczą się i będą systematycznie stosować ćwiczenia podnoszące ich tężyznę fizyczną, kształtujące prawidłową postawę.

ENERGIA ŻYCIA

To ścieżka, która wić się będzie pomiędzy różnymi dietami. Wskaże podstawowe zasady zdrowego odżywiania a także główne przyczyny i skutki błędów dietetycznych. Odpowie na pytanie, co to jest zdrowa żywność, oraz co w XX wieku możemy zrobić np. z ziołami. Znajdą się tu również informacje na temat zalet i wad różnych popularnych sposobów odżywiania. np. wegetarianizmu, a także wskazówki pomocne w samodzielnym ułożeniu prawidłowego jadłospisu na obozie czy biwaku. Nie zabraknie również przepisów na kilka smacznych kąsków.

Wędrując tą ścieżką zuchy i harcerze nauczą się przygotowywać zdrowe posiłki, nauczą się praktycznie stosować zasady zdrowego odżywiania, zapobiegać i radzić sobie z zatruciami pokarmowymi.

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

Chcemy widzieć swego przyjaciela, czyli osobę, którą lubimy. Każdy powinien akceptować siebie. Ścieżka "Na równoważni" ma wspomagać w polubieniu swego wnętrza, natomiast ta ścieżka ma pomóc nam akceptować swój wygląd zewnętrzny. W bloku tym znajdą się informacje, jak dbać o urodę i higienę, jakich zabiegów pielęgnacyjnych wymaga nasze ciało w zależności od rodzaju cery czy wieku. Przedstawione będą tutaj najczęstsze schorzenia

skóry, np. trądzik młodzieńczy, oraz sposoby zapobiegania i leczenia. Dowiemy się, jak bezpiecznie się opalać.

Zuchy i harcerze, którzy poruszają się tą ścieżką, mogą nauczyć się właściwie dbać o swoje ciało, umiejętnie korzystać z kosmetyków, dobierać je do własnych potrzeb.

ZDROWIEM POMAGAĆ INNYM

Ścieżka ta wskaże nam kolejne pole harcerskiej służby, pokaże, że możemy własnym zdrowiem pomagać innym. Zaprowadzi nas do punktów krwiodawstwa i hospicjów, do PCK i na kursy pierwszej pomocy. Znajdziecie tu informacje na temat potrzeby i zasad krwiodawstwa a także pomysły rozpropagowywania tej idei nie tylko wśród osób pełnoletnich, ale również harcerzy i zuchów.

Każda "ścieżka" zostanie opisana w jednym zeszycie, w którym znajdą się:

- uzasadnienie ważności danego tematu,
- teoria,
- pomysły repertuarowe,
- wskazówki metodyczne dla drużynowego,
- źródła,
- wskazówki, gdzie szukać wsparcia, pomocy etc.

JAK REALIZOWAĆ PROPOZYCJĘ PROGRAMOWĄ

Od ciebie, druhno drużynowa, druhu drużynowy, zależy, w jaki sposób będziesz realizował propozycję programową "Ścieżkami zdrowia", w swojej gromadzie, drużynie harcerskiej czy starszoharcerskiej. Od wspólnej decyzji w Kręgu Rady czy rady drużyny będzie zależała wasza droga zmierzająca do osiągnięcia celu propozycji - do **kształtowania postaw, wyposażenia zuchów i harcerzy w wiedzę i umiejętności zapobiegania chorobom społecznym i cywilizacyjnym przez prowadzenie i propagowanie zdrowego trybu życia, higieny oraz życie w zgodzie z naturą.**

Krok pierwszy

Wspólnie z przybocznym (w gromadzie zuchowej), na radzie drużyny (w drużynie harcerskiej) ustalcie, jaki problem zdrowotny istnieje w waszym środowisku -może dzieci mają wady postawy, źle się odżywiają, a może problemem są narkotyki. Pamiętaj, że realizacja propozycji programowej "Ścieżkami zdrowia" ma rozwiązywać problemy zdrowotne twojego środowiska. Opiszcie dokładnie problem.

Krok drugi

Zastanówcie się, co chcecie osiągnąć, określcie zmianę, zapiszcie zamierzenia. Bardzo ważne, by jasno określić, do czego zmierzacie -po upływie określonego czasu będziecie wiedzieć, czy udało wam się osiągnąć zaplanowany cel. Stwórzcie listę osób, które mogą pomóc w realizacji zamierzeń, przydatna może też okazać się lista książek i innych pomocy.

Krok trzeci

To wybór zadań, zajęć, form, które przybliżą was do zaplanowanych zamierzeń. Musicie zastanowić się i zdecydować:

- jak długo będziecie realizować zadania propozycji "Ścieżkami zdrowia" (przez pół roku, rok, czy propozycja stanie się waszym wieloletnim planem),
- czy "Ścieżki zdrowia" będą stanowić główny wątek pracy waszej drużyny, czy też będą wzbogacać program realizowany wdanym roku przez drużynę,
- czy zajęcia będą prowadzone blokami tematycznymi czy też będą się przeplatać,
- z których zeszytów -opisów "ścieżek", skorzystacie. Może okazać się, że problem, który istnieje w waszym Środowisku, nie został ujęty w żadnej ze "Ścieżek", wówczas przed wami stoi tylko większe wyzwanie wzbogacić propozycje programową o nową "Ścieżkę",
- jakie sprawności, uprawnienia i odznaki zdobędą wasi wychowankowie ("Już pływam", "Siedmiomilowe buty", "Powszechna Odznaka Sportowa", "Młodzieżowa Odznaka Turystyki", "Odznaka Sprawności Obronnej", karta rowerowa, karta pływacka, "Żółty czepek", "Harcerski Znak Spadochronowy", "Odznaka Strzelecka PZSS", uprawnienia Młodzieżowego Organizatora Sportu, Młodzieżowego Organizatora Turystyki, uprawnienia spadochronowe, żeglarskie, płetwonurkowe, wspinaczkowe i inne).

Krok czwarty

To realizacja zaplanowanych działań.

Krok piąty

To podsumowanie realizacji "Ścieżek zdrowia". Sprawdźcie, na ile udało wam się osiągnąć zaplanowane zamierzenia, czy umiejętności, wiedza, postawy waszych zuchów, harcerzy i harcerzy starszych Świadczą o prowadzeniu zdrowego stylu życia w zgodzie z naturą.

Przykład

Zuchy

zagrożenie	opis problemu	zamierzenia	forma	pomoce
nieprawidłowe odżywianie	dzieci często przychodzą do szkoły bez drugiego śniadania, w ich pożywieniu mało jest warzyw i owoców a zbyt dużo słodyczy. Dzieciom często zdarza się jeść brudnymi rękami...	chcemy, by zuchy: - potrafiły przygotować sobie zdrowy, prosty posiłek, - wiedziały, dlaczego nadmiar słodyczy szkodzi, - by myły ręce przed posiłkiem	- podczas zdobywania sprawności "Przyjaciele Gumisiów" trzy zbiórki odbędą się w magicznej kuchni babuni, - zuchy zrealizują cykl niesprawnościowy "witaminki", - na Dzień Mamy zuchy przygotują zdrowe sałatki, - na każdej zbiórce będzie stworzona możliwość umycia rąk	zeszyt "Energia życia"

Harcerze

zagrożenie	opis problemu	zamierzenia	forma	pomoce
brak nawyków higienicznych	dzieci nie myją się, nie mają nawyku mycia rąk przed jedzeniem, po wyjściu z ubikacji, nie dbają o swój wygląd	chcemy, by harcerki i harcerze: - dbali o higienę Własnego ciała, - myli ręce przed jedzeniem, po wyjściu z ubikacji, - potrafili dobierać kosmetyki, - dbali o swój wygląd zewnętrzny (czysty ubiór)	- na każdej zbiórce będzie stworzona możliwość umycia rąk wodą i mydłem, - przy każdej okazji przygotowywania i spożywania posiłków dzieci będą myły ręce, - na każdej wycieczce, wyjeździe, obozie zostaną stworzone takie warunki, by dzieci mogły się umyć, - harcerki i harcerze odwiedzą salon kosmetyczny, - w drużynie odbędzie się sąd nad poglądem "częste mycie skraca życie", - na jedną ze zbiórek zostanie zaproszony dermatolog	zeszyt "Po drugiej stronie lustra"

Harcerze starsi

zagrożenie	opis problemu	zamierzenia	forma	pomoce
brak akceptacji własnej osoby	harcerze nie wierzą we własne sny, nie potrafią poradzić sobie z własnym emocjami, złością	chcemy, by harcerki i harcerze starsi: - umieli określić własne umiejętność, swoje słabe i mocne strony, - umieli radzić sobie z emocjami, - podejmowali wyzwania na miarę własnych sił i marzeń	- drużynowy bardzo często będzie podkreślał dobre cechy danej osoby, - odbędą się zbiórki uczące relaksacji, sposobów radzenia sobie ze stresem, - każdy harcerz określi wyzwanie dla siebie na dany harcerki rok, - wspólnie ustalimy wyzwanie dla drużyny (obóz wędrowny po Francji, organizacja Święta Młodych w mieście, wyprawa morska...)	zeszyty "Na równoważni" , "ślepy zaułek"

DZIECKO CHORE W DRUŻYNIE

Ten rozdział ma pomóc ci, druhu drużynowy, przełamać strach przed dzieckiem chorym w twojej drużynie. Wyposaży cię w informacje, jak z takim dzieckiem postępować, o co należy zadbać, o czym musisz pamiętać. Być może nie masz w drużynie osób chorych na wymienione niżej choroby i z materiału tego dziś nie skorzystasz, być może kiedyś ci pomoże.

Czego szukamy w harcerstwie - przyjaźni, braterstwa, okazji do rozwoju samego siebie, czy może sposobności podjęcia służby dla innych i swojego otoczenia? Wszystko to odnajdziemy w harcerskim życiu. I nie tylko - możemy tu doświadczyć jeszcze czegoś... przeżyć przygodę! Jest ona nieodłącznym elementem harcerstwa! W każdym z nas jest pragnienie przeżycia czegoś wyjątkowego, niezwykłego - rzucanie wyzwania żywiołom, pokonanie własnego lęku i słabości, dokonanie czegoś, z czego będziemy dumni.

Wszystkie dzieci - bez różnicy zdrowe czy chore odczuwają potrzebę uczestniczenia w życiu społecznym. Nie należy zapominać, że jednym z najważniejszych warunków prawidłowego rozwoju młodego człowieka jest przebywanie wśród rówieśników. Taką możliwość stwarza harcerstwo. Tu wszyscy mogą zaznać prawdziwej radości, tu mogą zapomnieć o chorobie, tu mogą czuć się równymi sobie. Możemy zatem zaoferować takim dzieciom nie tylko zabawę, przyjaźń i ekscytujące przeżycia, ale także możliwość pełnego udziału w życiu drużyny. Mają wtedy okazję wykazania się swoimi zdolnościami i umiejętnościami, co pozwala im czuć się szczęśliwymi, potrzebnymi i docenianymi.

Metoda harcerska stwarza możliwości doboru odpowiednich form pracy dla każdego dziecka. Dzięki temu w naszych drużynach harcerskich i gromadach zuchowych jest również miejsce dla dzieci przewlekle chorych.

Związek Harcerstwa Polskiego od wielu lat zajmuje się problemem dzieci i młodzieży niepełnosprawnej i chorej, prowadząc działalność w drużynach a także w różnorodnych Środowiskach integracyjnych. Program "Ścieżkami zdrowia" nie jest więc żadnym nowym odkryciem programowym, a jedynie doskonali i uzupełnia nasze przygotowanie do pracy na rzecz szeroko pojętej integracji dzieci i młodzieży.

Harcerski styl to braterskie wyciągnięcie ręki do drugiego człowieka, poczucie, że jego potrzeby są ważniejsze od moich.

Hm. Stefan Mirowski

Podstawowe informacje na temat niepełnosprawności i pojęcia choroby przewlekłej

Niepełnosprawność - słowo, z którym bardzo często można się spotkać w życiu codziennym. Oznacza ograniczenie możliwości wykonania przez dziecko określonych czynności i zadań. Gdy spotkasz kogoś, kto jeździ na wózku inwalidzkim, niewidomego z białą laską, człowieka z aparatem słuchowym na uchu, czy też dziecko nie potrafiące zapamiętać tabliczki mnożenia, to właśnie są osoby niepełnosprawne.

Każdy człowiek, również niepełnosprawny, odczuwa potrzebę uczestniczenia w życiu społecznym. Jest to jednym z warunków prawidłowego rozwoju młodego człowieka. Podobnie jak i przebywanie wśród rówieśników. Aby umożliwić ludziom niepełnosprawnym normalne funkcjonowanie w społeczeństwie, podejmowane są różnorodne działania ujęte pod pojęciem **rehabilitacji**. Są to zabiegi medyczne, ćwiczenia usprawniające i korekcyjne, zajęcia terapeutyczne, specjalne metody nauczania i wychowania oraz wiele innych oddziaływań, których celem jest przywrócenie utraconej przez dzieci i młodzież sprawności. Jeżeli w drużynie czy gromadzie integracyjnej znajdą się niepełnosprawni umysłowo, prowadząc z nimi zajęcia o charakterze edukacyjno-wychowawczym, mamy do czynienia z **rewalidacją**, tj. procesem ogólnego usprawniania osób upośledzonych umysłowo. Rodzajem swoistej rehabilitacji, prowadzonej wśród dzieci i młodzieży niedostosowanej społecznie, jest **resocjalizacja**. Jest to system wielu działań, mających na celu zmianę niewłaściwych postaw społecznych dzieci i młodzieży.

Definicja zdrowia określa, że jest to tzw. dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Choroba jest to stan, który aktualnie albo potencjalnie przeszkadza w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. Choroba może być wywoływana przez rozmaite czynniki. Może zaczynać się nagle i szybko przeminąć (np. choroby zakaźne wieku dziecięcego - różyczka, ospa wietrzna), albo może toczyć się powoli, długotrwale, nie dając ostrych niepokojących objawów. Taki proces nazywamy chorobą przewlekłą.

Dziecko przewlekle chore (np. na cukrzycę, astmę, padaczkę, schorzenia układu pokarmowego) spędza w łóżku bardzo dużo czasu (całe lata!), często z dala od domu. Odcięcie od świata z powodu choroby budzi w nim poczucie krzywdy i niezadowolenie. W Ślad za tym mogą iść zakłócenia zdolności uczenia się, słaba koncentracja uwagi. Mimo to rozwój umysłowy pozostaje przecież bez zaburzeń. Okażmy więc zainteresowanie, jego uwagę zwróćmy na ciekawe czynności, jak: majsterkowanie, zajęcia plastyczne itp., odkryjmy ukryte zdolności. Dzięki temu można przywrócić radość. Przebywanie z rówieśnikami umożliwia prawidłowy rozwój psychofizyczny i pozwala zapomnieć o chorobie, a nawet ją pokonać.

Harcerstwo daje możliwość uczestniczenia w życiu społecznym nawet dzieciom chorym. Aby mogły one bezpiecznie uczestniczyć w życiu drużyny, należy wśród harcerzy przeprowadzać szkolenia na temat najczęściej występujących chorób przewlekłych, takich jak: cukrzyca, astma, padaczka, alergia, oraz okresu rehabilitacji po przewlekłych chorobach, aby zapoznać wszystkich z objawami i formami udzielania pomocy takim chorym w razie wystąpienia jakichkolwiek kłopotów zdrowotnych.

Drużynowy powinien mieć świadomość tego, jak należy postępować z dzieckiem chorym oraz mać jego chorobę. Istotną sprawą jest tu kontakt z rodzicami i wzajemne informowanie się o wszelkich niepokojących objawach.

UCZULENIA

Uczulenia nazywamy inaczej alergiami. Jest to grupa chorób, które wywoływane są przez tzw. alergeny, czyli substancje wywołujące niepożądane reakcje w organizmie człowieka. Charakterystyczną cechą jest występowanie u danej osoby powtarzających się takich samych dolegliwości w każdym przypadku kontaktu z alergenem. Ważny jest fakt, że objawy takie nie występują u innych -zdrowych osób, które również narażone były na działanie substancji, która wywołała chorobę.

Substancje wywołujące uczulenia dzielimy na:

- alergeny pokarmowe - dolegliwości występują po ich spożyciu (najczęstsze to: mleko krowie, jaja, owoce cytrusowe, pszenica, żyto, ryby, niektóre warzywa i owoce naszej strefy klimatycznej - truskawki, pomidory i inne, czekolada, leki itd.);
- alergeny wziewne - dolegliwości występują po ich zetknięciu z błoną śluzową dróg oddechowych, np. nosa lub oskrzeli (najczęstsze to: kurz, roztocze,

sierść zwierząt, pióra, pyłki roślin, grzyby pleśniowe, różnorodne lotne substancje chemiczne, np. opary farb, dym tytoniowy);
- alergeny kontaktowe - dolegliwości występują po bezpośrednim kontakcie substancji ze skórą (najczęstsze to: chrom, nikiel, guma, proszki do prania, niektóre kosmetyki, leki do stosowania zewnętrznego, barwniki ubrań, metale - klamry pasków, kolczyki, itp., a także zjawiska fizyczne - temperatura, światło oraz ucisk);
- alergeny iniekcyjne - dolegliwości występują po wstrzyknięciu substancji do organizmu (są to leki i jady owadów).

Alergeny mogą wywoływać różnorodne dolegliwości - jest to naprawdę szeroki wachlarz objawów. Ważną cechą reakcji uczuleniowych jest fakt, że na tą samą substancję różne osoby reagować mogą w odmienny sposób -tzn. że np. przy uczuleniu na białka mleka krowiego u jednego dziecka może wystąpić biegunka, a u drugiego - wysypka na skórze. W przypadku alergii mamy do czynienia ze zjawiskiem nadwrażliwości, a więc z pojawieniem się odczynu czasami tak silnego i burzliwego, że pogarsza on samopoczucie, może poważnie i niekorzystnie zmienić czynności narządów, a nawet zagrozić życiu.

Najczęściej występujące objawy reakcji uczuleniowych
- objawy ze strony układu oddechowego: kaszel, kichanie, wodnista wydzielina z nosa, napady duszności (napadowa duszność może być objawem choroby zwanej astmą oskrzelową, o której więcej informacji można znaleźć w dalszej części tego rozdziału);
- objawy dermatologiczne (na skórze i błonach śluzowych):
  - pokrzywka - obrzęknięte, swędzące bąble o różowym lub porcelanowobiałym zabarwieniu, szybko powstające i ustępujące po kilku lub kilkunastu godzinach,
  - wyprysk - powierzchowne zmiany na skórze powstające w wyniku bezpośredniego kontaktu skóry z alergenem: grudki, pęcherzyki, zaczerwienienie, skóra staje się szorstka, zaczyna się łuszczyć, swędzi,
  - obrzęk naczynioruchowy - obrzęk tkanki podskórnej, zazwyczaj na twarzy - wargi, okolice oczodołów, błony śluzowe jamy ustnej, krtani i gardła, obrzęk występuje szybko, utrzymuje się do kilku dni, zazwyczaj skóra nie swędzi i nie jest zaczerwieniona;
- objawy ze strony układu pokarmowego:
  - biegunka, wymioty, bóle brzucha, wzdęcia, zaparcie, brak apetytu;
- inne objawy:
  - zapalenie spojówek,
  - bóle głowy,
  - zaburzenia zachowania,
  - zespół zmęczenia,
  - wstrząs anafilaktyczny - jest to rzadka, ale najgroźniejsza postać reakcji uczuleniowej, występuje w ciągu kilkunastu sekund lub kilku minut od np. ukąszenia przez owada; objawy to: chrypka, duszność, dreszcze, bóle brzucha, wymioty, obrzęk skóry, pokrzywka, sine zabarwienie warg, czubka nosa i płatków małżowin usznych, bladość skóry, obniżenie ciśnienia, szybkie tętno, utrata świadomości. Wstrząs anafilaktyczny to stan zagrożenia życia i wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej.

Jak postępować z dzieckiem chorym na alergię?
1. Musimy wiedzieć, na jaką substancję dziecko jest uczulone, a następnie starać się wyeliminować ją z jego otoczenia. Np. jeżeli dziecko uczulone jest na białka mleka krowiego, nie każmy jeść mu zup mlecznych, serów itp.; jeżeli jest uczulone na detergenty zawarte w środkach czystości, nie wyznaczajmy mu w ramach służby np. mycia podłogi czy obozowych latryn, a zastąpmy to np. drugą kolejką służby wartowniczej.
2. Od rodziców musimy zebrać dokładne informacje o tym, jak objawia się alergia u dziecka i w jaki sposób możemy mu najskuteczniej pomóc. Jeżeli dziecko stosuje na co dzień leki przepisane przez lekarza, powinniśmy wiedzieć, jak je podawać.
3. U dzieci uczulonych na jad owadów należy położyć szczególny nacisk na odpowiednie zabezpieczenie przed ukąszeniami: dzieci nie mogą chodzić boso, nie powinny nosić zbyt kolorowych ubrań (kolory wabią owady!), używać mocno pachnących kosmetyków, przebywać w kwitnących ogrodach i w pobliżu uli.
4. Jeżeli nie mamy pod ręką preparatów przeciwuczuleniowych, możemy jak najszybciej podać wapno, które złagodzi objawy reakcji alergicznych.

ASTMA OSKRZELOWA

Astma oskrzelowa - inaczej dychawica oskrzelowa - również jest chorobą należącą do grupy schorzeń alergicznych.

W tym przypadku reakcją na alergen jest skurcz oskrzeli wraz z obrzękiem ich błony śluzowej oraz wytwarzaniem się w ich świetle lepkiej wydzieliny, która zatykać może całkowicie drobne oskrzeliki.

Objawy astmy
- Zmiany w oskrzelach powodują, że w czasie napadu astmy oddychanie jest utrudnione:
  - oddech jest przyspieszony i płytki,
  - wydech jest wydłużony, świszczący.
- Płuca dostarczają w takiej sytuacji mniejszą niż zazwyczaj ilość tlenu. W czasie cięższego napadu mogą więc występować takie objawy, jak:
  - przyspieszenie rytmu serca,

– bladość skóry oraz zasinienie czerwieni wargowej, czubka nosa, płatków małżowin usznych,
– chory jest zaniepokojony, przestraszony.

- Napad może ustąpić samoistnie po kilkunastu minutach. Może jednak przedłużać się i trwać kilka godzin, a nawet kilka dni. Jest to tzw. stan astmatyczny. Zbliżanie się do końca napadu zapowiada odkrztuszenie większej ilości lepkiej i gęstej plwociny.

Co wywołuje napady astmy?
Choroba występuje u osób z wrodzoną skłonnością do alergii. Czynnikami wywołującymi są alergeny (substancje powodujące wystąpienie reakcji alergicznej), których rolę mogą odgrywać:
– chemiczne czynniki drażniące -np. freon, lakiery do włosów, piana podczas kąpieli, zapachy kuchenne, dym papierosowy i wiele innych,
– czynniki fizyczne -mgła, powietrze zimne lub suche, kaszel, śmiech, wysiłek fizyczny itp.,
– czynniki wywołujące typowe reakcje alergiczne pyłki kwiatów i drzew, kurz, jady owadów itp.,
– leki - np. aspiryna i podobne do niej leki przeciwzapalne,
– infekcje - zwłaszcza wirusowe i bakteryjne choroby dróg oddechowych.

O czym powinien pamiętać drużynowy?

Postępowanie w czasie napadu astmy
1. Natychmiast należy podać choremu wziewne środki rozkurczające oskrzela - przepisane przez lekarza chorzy potrafią sami sobie zaaplikować odpowiednią dawkę leku. W przypadku dzieci - koniecznie poprośmy rodziców o wytłumaczenie zasad i sposobu podawania leku! Każdy pacjent chorujący na astmę powinien mieć przy sobie tego typu leki!
2. Jeżeli chory nie ma przy sobie leków lub napad nie ustąpił po ich podaniu, należy wezwać pogotowie ratunkowe lub przewieźć pacjenta do szpitala albo najbliższego ośrodka zdrowia. W czasie transportu pozwólmy choremu wybrać sobie pozycję, w której najłatwiej jest mu oddychać (zazwyczaj jest to pozycja siedząca z rękami wyciągniętymi do przodu).

Leczenie astmy między napadami
Dzieci chorujące na astmę oskrzelową wymagają zazwyczaj systematycznego i całorocznego leczenia, co pomaga zapobiegać występowaniu częstych i ciężkich napadów dychawicy. Pamiętajmy więc o tym, aby na każdej wycieczce, biwaku czy obozie dopilnować, by nasz podopieczny zażywał leki zgodnie z zaleceniami lekarza przekazanymi nam przez rodziców.

Jeżeli napady astmy zdarzają się nie częściej niż 2-3 razy w roku, nie zawsze zachodzi potrzeba stałego leczenia - taką decyzję może podjąć jedynie lekarz prowadzący!

Przydatną informacją może być fakt, że zazwyczaj wraz z dorastaniem dziecka objawy stają się mniej uciążliwe, napady astmy są łagodniejsze i rzadsze.

Pamiętajmy również o tym, by dziecko chore nie uczestniczyło w zajęciach narażających je na kontakt z alergenami wywołującymi objawy choroby (prace w zakurzonych pomieszczeniach - np. sprzątanie harcówki po remoncie, albo majówka w okresie pylenia drzew i dużej aktywności owadów).

PADACZKA

Padaczka - inaczej epilepsja - to choroba neurologiczna dotycząca centralnego układu nerwowego, a dokładniej kory mózgowej. Napady padaczkowe mają bardzo różnorodny obraz -może występować pobudzenie lub zahamowanie czuciowe, ruchowe lub psychiczne (dokładny opis poniżej). Postać napadu padaczkowego zależy od tego, gdzie znajduje się miejsce nieprawidłowych wyładowań bioelektrycznych między komórkami nerwowymi kory mózgowej. Takie właśnie wyładowania są przyczyną występowania objawów choroby.

Padaczka jest najczęstszą chorobą neurologiczną występującą u dzieci. Połowa zachorowań przypada na pierwsze l0 lat życia. Ocenia się, że na padaczkę choruje 0,5 % wszystkich dzieci. W niektórych typach padaczki, w miarę dorastania napady padaczkowe stają się coraz rzadsze, a nawet ustępują całkowicie.

Napady padaczkowe u dzieci w wieku 6-10 lat Napady mogą mieć rozmaitą postać.
Wyróżniamy:
– napady częściowe, gdy zaburzenia występują tylko w określonej części ciała,
– napady uogólnione, gdy zaburzenia obejmują całe ciało dziecka.

Istnieje kilka charakterystycznych typów napadów padaczkowych występujących u dzieci:
1. Łagodna padaczka dziecięca. Napady polegają na skurczach mięśni mimicznych twarzy, charakterystyczne jest uczucie sztywnienia języka i ślinotok -dziecko nie może mówić, ale świadomość jest zachowana. Czasami skurcze obejmują kończynę górną tej samej strony, po której wystąpiły skurcze na twarzy. Jeżeli taki jak opisany napad częściowy występuje podczas snu, może przekształcić się w napad uogólniony.
2. Padaczka z napadami nieświadomości - pycnolepsia. Napady polegają na krótkotrwałych, kilku sekundowych stanach wyłączenia świadomości. Chory np. przerywa wykonywaną czynność, przez chwilę jest nieruchomy, po czym podejmuje przerwaną pracę i nie zdaje sobie sprawy z tego, co się stało. Ze względu na bardzo krótki czas trwania napadu zdarza się, że osoby będące w pobliżu również go nie zauważają. Napady w takiej postaci występują wielokrotnie -do kilkudziesięciu w ciągu dnia. Zdarza się, że takim napadom towarzyszą objawy ruchowe, np. mruganie, zwrot gałek ocznych w

górę, opadnięcie głowy, kiwanie głową, nagły skurcz różnych mięśni.

3. Padaczka odruchowa. Napady wywołane są bodźcami zewnętrznymi, takimi jak:

-obraz telewizyjny, jaskrawe światło, błyski świetlne (padaczka fotogenna),

-niespodziewany hałas, muzyka (dźwięki o różnym natężeniu i wysokości).

4. Padaczka z napadami uogólniającymi się. Napady mogą zaczynać się od napadów częściowych i stopniowo się rozprzestrzeniać, obejmując kolejne części ciała, albo od razu występują w postaci uogólnionej (opis w dalszej części).

Napady padaczkowe u dzieci po okresie szkolnym W miarę dorastania napady padaczkowe nabierają charakteru uogólnionych napadów wieku dojrzałego.

Przebieg napadu padaczkowego uogólnionego

l. Kilka godzin (czasem nawet jeden-dwa dni) przed wystąpieniem napadu pojawiają się tzw. zwiastuny napadu. Przybierają bardzo różny charakter, najczęściej jednak są to:

– mdłości lub zwiększony apetyt,
– bladość lub zaczerwienienie skóry, pokrzywka,
– ból głowy, szum w uszach, mroczki przed oczami,
– nadmierne pocenie się, bicie serca – przyspieszony rytm lub odczuwane mocniejsze uderzenia,
– zmiany usposobienia, przygnębienie, apatia, rozdrażnienie.

2. Kilka-kilkanaście sekund przed napadem występować może tzw. aura padaczkowa:

– zaburzenia świadomości,
– omamy - wrażenia zapachowe, obrazy wzrokowe,
– złudzenia, urojenia,
– nagłe ożywienie śladów pamięciowych –pojawia się wrażenie już to widziałem, już to przeżyłem,
– drętwienie ciała.

3. Napad padaczkowy:

a) nagły początek: utrata przytomności i upadek,

b) silny skurcz toniczny mięśni różnych części ciała, trwający 20-30 sekund:

– zaciśnięcie zębów,
– głowa odgięta w tył,
– wyprężony kręgosłup,
– kończyny górne zgięte w łokciach, ręce zaciśnięte w pięść,
– kończyny górne wyprostowane,
– czasem chory wydaje krzyk - nie jest on spowodowany bólem lub oznaką przytomności, ale nagłym skurczem mięśni klatki piersiowej,
– zasinienia twarzy spowodowane zatrzymaniem oddechu.

c) bezładne, gwałtowne drgawki -skurcze kloniczne, trwające od 30 sekund do 3 minut:

– najpierw występuje lekkie drżenie ciała, które szybko się nasila i przechodzi w uogólnione drgawki całego ciała,
– nasilone ruchy oddechowe klatki piersiowej,
– piana na ustach,
– bezwiedne oddanie moczu lub stolca,
– przygryzienie języka (piana na ustach staje się wówczas krwawa),

d) okres śpiączki - chory zasypia na czas kilku minut-kilku godzin:

– źrenice są rozszerzone, nie reagują na światło,
– neurologiczne odruchy są zniesione lub osłabione,
– przy odzyskiwaniu przytomności chory może być za mroczony, niespokojny, agresywny.

Postępowanie w czasie napadu padaczkowego

l. W czasie trwania napadu chorego nie przenosimy - chyba że wymaga tego sytuacja. **Wzywamy pogotowie ratunkowe.**

2. Należy zabezpieczyć chorego przed urazami:

– aby zapobiec przygryzieniu języka, wkładamy między zęby np. wałek z opaski gazowej (bandaż), pasek skórzany, mocno skręconą chustę -nie wolno wkładać przedmiotów metalowych lub innych dość twardych, ponieważ mogą spowodować złamanie i wpadnięcie zęba do tchawicy,
– odsuwamy przedmioty, które mogą uszkodzić ciało chorego,
– układamy chorego na plecach, pod kark wkładamy wałek z odzieży lub podsuwamy własne stopy, albo siedząc lub klęcząc za chorym opieramy go na naszym tułowiu odchylając jego głowę w tył przez nasz bark,
– możemy przytrzymać chorego w miejscach stawów - nie na odcinkach przebiegu kości długich: może wówczas dojść do ich złamania.

3. Zapewniamy choremu swobodny dostęp powietrza:

– rozpinamy kurtkę, rozluźniamy szalik, koszulę, pasek,
– pilnujemy drożności dróg oddechowych (język!) przytrzymujemy głowę w odchyleniu do tyłu,
– odsuwamy gapiów od miejsca, w którym znajduje się chory.

4. Po ustaniu drgawek - zapewniamy choremu odpoczynek:

– układamy chorego w pozycji bezpiecznej lub na plecach,
– odwracamy głowę chorego na bok – zapobiegamy w ten sposób zachłyśnięciu się chorego śliną,
– o ile to możliwe, dbamy o higienę chorego,
– obserwujemy chorego w czasie jego snu –napad może wystąpić powtórnie.

Gdy napad padaczkowy przedłuża się i trwa ponad kilka minut, mamy do czynienia z tzw. stanem padaczkowym. W takim przypadku natychmiast trzeba wezwać pogotowie ratunkowe lub przetransportować chorego do szpitala, a do czasu jego przybycia zapewnić choremu swobodny dostęp powietrza i zapobiec uszkodzeniom ciała.

DŁUGOTRWAŁY STAN PADACZKOWY PROWADZI WSKUTEK NIEDOTLENIENIA DO

USZKODZENIA MÓZGU ORAZ JEST STANEM ZAGROŻENIA ŻYCIA.

Warto wiedzieć, że wystąpienie napadu padaczki mogą prowokować takie stany, jak:

– niedotlenienie komórek kory mózgowej -np. przy dłuższym przebywaniu w dusznym pomieszczeniu,
– niski poziom cukru we krwi -np. gdy dziecko jest głodne,
– brak snu (jakże częsta sytuacja na obozach!),
– nadmierne nawodnienie organizmu dziecka,
– hiperwentylacja - czyli stan wywoływany intensywnym, głębokim oddychaniem: (czasami zdarza się podczas osłuchiwania płuc przez lekarza, że oddychamy tak mocno, aż się nam kręci w głowie i mamy mroczki przed oczami -to jest przykład hiperwentylacji).

O czym powinien pamiętać drużynowy?

1. Wiedząc, że dziecko choruje na padaczkę, musimy dowiedzieć się od jego rodziców, jak wygląda napad padaczkowy i co go wywołuje, a także czy i kiedy występują objawy zwiastunowe oraz jakie są charakterystyczne cechy aury pojawiającej się przed napadem.
2. Najważniejszą zasadą w leczeniu padaczki jest długotrwałe i systematyczne leczenie farmakologiczne, co pozwala ograniczać napady i zapobiegać ich wystąpieniu. O sposobie leczenia decyduje lekarz neurolog. Naszym obowiązkiem jest dopilnowanie, by dziecko przebywając pod naszą opieką dostało tabletki w odpowiednich ilościach i we właściwym czasie.

Zapamiętaj: Nagłe odstawienie leku może wywołać napad drgawkowy!

3. Musimy zadbać, aby dziecko nie było głodne, nie przebywało długi czas w dusznych pomieszczeniach, nie wykonywało intensywnego wysiłku fizycznego (niebezpieczeństwo niedotlenienia komórek kory mózgowej !).
4. Dziecko chore na padaczkę może kąpać się i pływać tylko wówczas, gdy ma swojego indywidualnego ratownika.
5. Nie sadzajmy naszego chorego podopiecznego zbyt blisko ognia, nie mianujmy go strażnikiem ognia (na pewno znajdzie się okazja, aby go wyróżnić w inny sposób!);

wysoka temperatura, mniejsza ilość tlenu w pobliżu ognia i intensywny blask w połączeniu z emocjami przeżywanymi w czasie harcerskiego ogniska mogą sprzyjać występowaniu napadów.

Zapamiętaj: Dziecko chore na padaczkę musi regularnie jadać posiłki, przesypiać całe noce, unikać forsownego wysiłku fizycznego, nadmiernych stresów i emocji, a także systematycznie brać leki.

CUKRZYCA

Chorych na cukrzycę nazywamy inaczej diabetykami. Nazwa ta pochodzi od łacińskiej nazwy cukrzycy - diabetes mellitus. Cukrzyca jest przewlekłą chorobą spowodowaną zaburzeniami pracy trzustki, czego efektem jest niedobór insuliny. Insulina to hormon, który przede wszystkim reguluje w organizmie poziom glukozy (cukru), a poza tym ma wpływ na wiele innych procesów metabolicznych.

Typ tej choroby występujący u dzieci określa się mianem cukrzycy insulinozależnej (cukrzyca typu I) - tzn. takiej, w której jedynym sposobem leczenia jest podawanie zastrzyków z insuliny. Trzustka nie produkuje tego hormonu (lub produkuje go w bardzo małych ilościach), ponieważ może być to uwarunkowane genetycznie, albo trzustka została w dużym stopniu uszkodzona -np. w przebiegu niektórych chorób wirusowych.

Cukrzyca typu I najczęściej zaczyna się u dzieci w wieku 12-15lat. U ludzi dorosłych, przeważnie po 40-50 roku życia, zdarza się, że występuje cukrzyca, którą można leczyć zażywając tabletki pobudzające trzustkę do produkcji hormonu - jest to tzw. cukrzyca insulinoniezależna, nazywana inaczej cukrzycą typu II.

Objawy cukrzycy

Objawy cukrzycy u dzieci rozwijają się w czasie od dwóch do czterech tygodni, a czasem przez kilka miesięcy. Stopniowo pojawiają się i nasilają takie objawy, jak:

- nadmierne pragnienie: dziecko pije znacznie częściej i więcej niż jego rówieśnicy,
- zaburzenia w oddawaniu moczu: wielomocz (dziecko oddaje duże ilości moczu), częstomocz (częste oddawanie moczu), moczenie nocne,
- spadek masy ciała, mimo prawidłowego odżywiania się,
- zaburzenia apetytu, np. początkowo zwiększony apetyt może przechodzić w anoreksję,
- swędzenie skóry - dziecko ustawicznie się drapie, ma widoczne ślady zadrapań,
- różnorodne zmiany w zachowaniu dziecka -np. pobudzenie, apatia, ogólne zmęczenie, trudności w koncentracji, pogorszenie wyników w nauce, są to objawy, które możemy zaobserwować u naszych podopiecznych w ich codziennym zachowaniu,
- stany zapalne błon śluzowych okolic narządów płciowych,
- przyspieszone bicie serca,
- zajady w kącikach ust.

Leczenie cukrzycy

Początkowy okres - diagnozowanie i leczenie, odbywa się w szpitalu. Potem jednak diabetycy żyją w swoim środowisku i mogą wykonywać wszystkie codzienne czynności oraz uczestniczyć w różnorodnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Muszą przestrzegać

jednak zaleceń dietetycznych oraz systematycznego podawania określonych przez lekarza dawek insuliny.

O czym powinien wiedzieć drużynowy?

Gdy w drużynie mamy dziecko chore na cukrzycę, musimy ściśle współpracować z jego rodzicami, a przede wszystkim dobrze poznać jego chorobę oraz zasady leczenia. Tylko w ten sposób zapewnimy mu bezpieczeństwo.

Dziecko chore na cukrzycę musi przestrzegać zaleceń dietetycznych (m.in. ograniczenie cukrów prostych, łatwo przyswajalnych - słodycze, cukier, coca-cola itp., i wprowadzenie takich produktów, jak kasze, mąki, ziemniaki, jarzyny, nienasycone kwasy tłuszczowe). Należy dążyć do stabilizacji wielkości i jakości posiłków w ciągu dnia pod względem ich zawartości energetycznej i składu (odpowiednia ilość witamin).

Dziecko chore na cukrzycę powinno spożywać pięć posiłków dziennie.

Liczba i rodzaj spożywanych pokarmów są ściśle określone i skorelowane z ilością podawanej insuliny i wykonywanym wysiłkiem fizycznym.

Zapamiętaj: Dla dziecka chorego na cukrzycę każde dodatkowe ciastko, cukierek lub kilka łyk6w soku -to dodatkowa, nadprogramowa ilość cukru.
Warto wiedzieć, że istnieją specjalne słodycze i słodziki dla diabetyk6w, co jednak wcale nie oznacza, że można je spożywać w dowolnych ilościach!

W czasie wysiłku fizycznego organizm zużywa więcej glukozy. W takich przypadkach przed wysiłkiem należy spożyć dodatkowy posiłek lub zjeść coś słodkiego albo zmniejszyć ilość wstrzykiwanej insuliny.

Trzeba pamiętać o tym, że każda infekcja wymaga zwiększenia dawek insuliny. Tak więc gdy diabetyk przeziębi się, zachoruje na grypę lub anginę - zawsze potrzebuje konsultacji lekarza pediatry, a czasami nawet leczenia szpitalnego.

Cukrzycy towarzyszy zmniejszona odporność na zakażenia. Dlatego też w przypadku dziecka chorującego na tę chorobę musimy szczególnie zadbać o jego higienę osobistą, stan uzębienia oraz czystość otoczenia.

Bardzo ważne w leczeniu cukrzycy jest systematyczne oznaczanie poziomu cukru -we krwi lub w moczu (trzy razy dziennie). Służy do tego specjalny aparat - tzw. glukometr. Każde dziecko (od ok. 8 roku życia) prowadzi swój specjalny zeszyt kontroli. Należy dopilnować, by nasi podopieczni nie zaniedbywali tego obowiązku -są to cenne informacje dla lekarza na co dzień opiekującego się chorym dzieckiem.

Zapamiętaj: Cukrzyca jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną. Przy przestrzeganiu odpowiednich zasad, można jednak prawidłowo funkcjonować w swoim środowisku, nie różniąc się od r6wieśnik6w. Chory powinien prowadzić uregulowany tryb życia, przestrzegać zaleceń dietetycznych, kontrolować poziom cukru we krwi.

Najczęściej spotykane pułapki cukrzycy

Jeżeli chory na cukrzycę nie przestrzega powyższych zasad, to może doprowadzić do niebezpiecznych dla życia następstw, takich jak:

- stan niedocukrzenia (niski poziom cukru we krwi i nadmiar insuliny) -taka sytuacja kończy się czasami utratą przytomności i wystąpieniem tzw. śpiączki hipoglikemicznej,
- stan niedoboru insuliny i zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi -co również może doprowadzić do utraty przytomności i wystąpienia tzw. śpiączki hiperglikemicznej.

Stan niedocukrzenia

może pojawić się, gdy:

- dziecko otrzyma zbyt dużą dawkę insuliny,
- wykona duży wysiłek fizyczny,
- zje zbyt małą ilość pokarmu lub nie zje posiłku o określonej porze,
- u dziecka rozpoczyna się infekcja.

Uwaga: stany niedocukrzenia u dzieci leczonych insuliną zdarzają się dość często!

Objawy:

Pierwsze objawy to uczucie głodu. Jest to sygnał niskiego poziomu cukru we krwi (również u ludzi zdr0wych), następne to zniechęcenie, ospałość, apatia i bóle głowy.

Późniejsze objawy: drżenie rąk, niepokój, nadmierne pocenie, nadmierne wydzielanie łez i śliny, drętwienie warg, mrowienie i zaburzenia czucia w różnych częściach ciała, zblednięcie twarzy, przyspieszone bicie serca, utrata przytomności -śpiączka.

Postępowanie

1. Przy wystąpieniu pierwszych - mało nasilonych objawów

- należy podać niewielką ilość mocno osłodzonej herbaty, kawałek czekolady, coca-colę, słodki cukierek, kostki cukru,
- podać choremu pieczywo - wolno wchłaniające się węglowodany - np. kanapkę.

2. W zaawansowanym stanie niedocukrzenia -gdy pojawia się coraz więcej objawów i są one nasilone

- wezwać pogotowie ratunkowe,
- podać choremu -jeżeli jest przytomny – coś słodkiego (patrz wyżej),
- zabezpieczyć chorego przed utratą ciepła, np. okryć kocem, a także ułożyć w pozycji bezpiecznej.

Stan nadmiaru cukru

Stan nadmiaru cukru we krwi pojawia się w sytuacji niedoboru insuliny, co może pojawić się

- gdy dziecko otrzyma zbyt małą dawkę insuliny albo nie otrzyma jej w ogóle,
- przy nieprzestrzeganiu zaleceń dietetycznych,
- w sytuacji stresowej,
- zmniejszenie aktywności ruchowej dziecka.

Objawy
narastają w ciągu kilku-kilkunastu godzin
- złe samopoczucie,
- nudności, wymioty,
- bóle brzucha,
- wielomocz i wzmożone pragnienie,
- stan zamroczenia - chory nie jest w pełni zorientowany, co się dzieje wokół niego;

Przy zaawansowaniu tego stanu występują: zaczerwieniona skóra twarzy, wysuszone wargi, cechy odwodnienia: skóra sucha i plastyczna (utworzony przez uszczypnięcie fałd skóry bardzo wolno wraca do poprzedniego stanu), błony śluzowe są suche, gałki oczne są miękkie i zapadnięte, wyczuwalny jest zapach acetonu z ust chorego, oddech staje się przyspieszony i głęboki.

Postępowanie
- chorego należy ciepło okryć,
- wezwać pogotowie ratunkowe.

INNE PRZEWLEKŁE STANY CHOROBOWE

Choroby nowotworowe u dzieci

Nowotwór to niekontrolowany rozrost komórek. W stosunkowo krótkim czasie rośnie guz lub tzw. naciek nowotworowy. Komórki nowotworowe nie pełnią żadnej korzystnej dla organizmu roli, a wręcz przeciwnie - produkują substancje zatruwające cały organizm, a guzy często utrudniają pracę sąsiednich narządów. Wczesne rozpoznanie nowotworu jest podstawowym czynnikiem decydującym o wyleczeniu pacjenta.

Najczęściej spotykane u dzieci choroby nowotworowe to białaczki.

Objawy choroby są mało charakterystyczne, a przez to trudno powiązać je w całość. Często uważamy, że dziecko jest po prostu przeziębione. Dlatego obserwujmy uważnie naszych podopiecznych i przekazujmy wszystkie niepokojące nas spostrzeżenia rodzicom dziecka:
- bladość skóry,
- łatwe męczenie się,
- stany podgorączkowe,
- bóle kończyn,
- zmiany na skórze o charakterze krwotocznym - punkcikowate czerwone wybroczyny, liczne siniaki,
- krwawienia z błon śluzowych (dziąsła, nos),
- powiększone węzły chłonne, wątroba, śledziona.

Inne - rzadziej występujące -to nowotwory układu nerwowego (ośrodkowego i obwodowego), nerek, kości, układu chłonnego itp. warto wiedzieć, że duża część z nich ma charakter wrodzony, a ujawniają się dopiero w wieku kilku-kilkunastu lat.

Leczenie nowotworów

Wybór metody leczenia zależy od rodzaju nowotworu i od stopnia jego zaawansowania. Podstawowe metody to:

1. Chemioterapia - jest to podawanie leków, których zadaniem jest zniszczenie komórek nowotworowych. Odbywa się to cyklicznie przez wiele miesięcy.
2. Radioterapia - wielokrotne naświetlanie nowotworów odpowiednio dobranymi dawkami promieniowania radioaktywnego z takich pierwiastków jak np. cez, kobalt.
3. Leczenie chirurgiczne - operacja polegająca na usunięciu guza nowotworowego.

Rehabilitacja po chorobach nowotworowych

W tym okresie dziecko wraca do swojego środowiska - podejmuje naukę w swojej szkole, spotyka się z rówieśnikami. Ma poczucie, że wreszcie jest zdrowe. Czy rzeczywiście?

Co prawda nie ma już choroby, ale zmiany, które zaszły w organizmie dziecka pod wpływem leczenia, utrzymują się jeszcze przez dłuższy czas. Mowa tu o
- ogólnym osłabieniu organizmu,
- obniżonej liczbie erytrocytów, leukocytów i płytek krwi, cechach uszkodzenia innych narządów, np. wątroby, serca albo wzroku lub słuchu,
- przejściowych zmianach w owłosieniu całego ciała wypadają włosy na głowie, brwi, rzęsy. Jest to trudne do zaakceptowania zarówno dla chorego, jak i dla jego otoczenia. Jak już powyżej zostało to zaznaczone jest to zmiana odwracalna: owłosienie odrasta!

O czym powinniśmy pamiętać?

1. Dziecku należy ułatwić ponowne wejście w grupę rówieśniczą - najlepiej przygotować się do tego z pedagogiem szkolnym lub psychologiem
- jest to trudny powrót -pamiętajmy, że dziecko czuje się inne od pozostałych dzieci, często jest poważniejsze i bardziej dojrzałe od swoich rówieśników;
- w okresie rehabilitacji zmienia się miejsce w hierarchii społecznej: do tej pory życie wszystkich najbliższych mu ludzi skupione było wokół niego, teraz staje się jednym z członków grupy -ma takie same prawa i obowiązki jak inni, traci wiele dotychczasowych przywilejów.

2. Musimy utrzymywać ścisłą współpracę z rodzicami dziecka. Ze względu na zmiany w ogólnym stanie zdrowia, dowiedzmy się, na co należy zwracać szczególną uwagę. Powinniśmy dowiedzieć się, czy
- dziecko może spożywać wszystkie pokarmy,
- zażywa na stałe leki,
- może uczestniczyć we wszystkich zajęciach, zwłaszcza jeżeli dotyczy to aktywności fizycznej.

INNE PRZEWLEKŁE CHOROBY WYSTĘPUJĄCE U DZIECI

Krótko wspomnimy tu o chorobach, które wymagaj od nas bliskiej współpracy z rodzicami. Powinniśmy maksymalnie dużo dowiedzieć się o tych schorzeniach oraz sposobie ich leczenia. Szczególnie

dokładnie musimy przestrzegać wszystkich zaleceń dotyczących terapii!

- celiakia - inaczej choroba trzewna
  - zaburzenia wchłaniania pokarmu w jelicie cienkim wywołane tzw. glutenem (są to białka zawarte w otoczce pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa),
  - dziecko nie może jeść żadnych produktów, pieczywa, ciastek, zup mlecznych itp., zawierających te zboża,

- niedokrwistość - czyli zbyt mała ilość czerwonych ciałek krwi
  - istnieje bardzo wiele przyczyn takiego stanu -np. zaburzenia wchłaniania żelaza potrzebnego do produkcji hemoglobiny, niedobory witaminowe, uwarunkowania genetyczne, znaczna utrata krwi, inne choroby organizmu, w których niedokrwistość jest jednym z objawów,
  - podstawowym problemem w niedokrwistości jest szybkie i łatwe męczenie się, poza tym bladość, ospałość, przyspieszone bicie serca,
  - dziecko nie może wykonywać intensywnego wysiłku fizycznego!

- skazy krwotoczne, czyli stany, w których dochodzi do nadmiernego krwawienia i zaburzone jest krzepnięcie krwi
  - może to być spowodowane nieprawidłową budową naczyń krwionośnych, zbyt małą ilością płytek krwi, albo niedoborami tzw. czynników krzepnięcia (więcej informacji na ten temat znajdziecie w zeszycie pt. Zdrowiem służyć innym),
  - objawem są samoistnie powstające punkcikowate czerwone wybroczyny, łatwo powstające duże siniaki, przedłużone lub nie dające się zatamować krwawienia,

- gorączka reumatyczna
  - jest to choroba wywołana bakteriami - paciorkowcami (często występuje po anginie),
  - w swoim przebiegu uszkadza najczęściej (w sposób trwały) serce i stawy,
  - wymaga leczenia w szpitalu i w sanatorium, - choroba ma liczne nawroty,
  - chory przez wiele lat zażywa leki, powinien pozostawać pod stałą opieką lekarza,
  - konieczna jest regulacja wysiłku fizycznego (w zależności od aktualnego stanu zdrowia), wczesne leczenie chorób dróg oddechowych, systematyczna kontrola stanu uzębienia,

- choroby serca
  - mogą mieć charakter wad (uszkodzeń) wrodzonych lub nabytych w ciągu dotychczasowego życia, np. w wyniku przebytych chorób,
  - podstawowym ograniczeniem jest wykonywanie intensywnego wysiłku fizycznego,

- okres rehabilitacji po złamaniach i operacjach chirurgicznych
  - są to stany, w których organizm wraca do pełnej sprawności, w związku z tym należy stworzyć po temu najlepsze warunki, takie jak odpowiednia dieta, właściwa ilość snu i wypoczynku, stopniowy wzrost wysiłku fizycznego.

PODSUMOWANIE

1. Obowiązkiem każdego drużynowego jest informowanie rodziców naszych podopiecznych o wszystkich niepokojących nas sytuacjach związanych z ich zdrowiem.
2. Gdy w naszej drużynie jest dziecko przewlekle chore, dokładnie zapoznajmy się z jego chorobą –zbierzmy informacje od rodziców, zapytajmy lekarza. Tylko w ten sposób zapewnimy mu bezpieczeństwo, a jednocześnie umożliwimy pełen rozwój w grupie rówieśniczej.
3. Gdy mimo wiedzy na temat choroby dziecka znajdującego się pod naszą opieką, nie czujemy się na siłach udzielić mu pomocy -nie wahajmy się udać się z nim do lekarza lub wezwijmy pogotowie ratunkowe.

ŹRÓDŁA

1. M. Barczyński, J. Bogusz, Medyczny słownik encyklopedyczny
2. J. Blicharski, Zarys chorób wewnętrznych
3. J. Burska, J. Chełstowska, P. Rządca, J. Witkowicz, Sekrety dobrej drużyny
4. B. Górnicki, B. Dębiec, Vademecum pediatrii
5. B. Górnicki, B. Dębiec, J. Baszczyński, Pediatria
6. A. Kamiński, Książka drużynowego zuchów
7. M. Kościeiska, Psychologia kliniczna i psychopedagogika specjalna, seria IV, tom 5
8. J. Łapińska, M. Żebrowska, Wiek dorastania
9. D. Mattingly, C. Stewart, Rozpoznanie przy łóżku chorego
10. A. Papierkowski, Choroby wieku rozwojowego
11. Program ZHP, Odkrywcy Nieznanego Świata
12. Sprawności zuchowe, cz. I i II
13. Stopnie i sprawności harcerskie
14. J. Strelau, A. Jurkowski, Z. Putkiewicz, Podstawy psychologii dla nauczycieli
15. T. Wróblewski, N. Miechowiecka, Patologia

AUTORZY ZESZYTU

hm. K. Bokacka
phm. M. Czerepińska
hm. A. Gawlikowska-Sroka
pwd. P. Juzal
phm. J. Latkowska
hm. E. Prędka
rysunki J. Martyn