

RAZISKOVALNA NALOGA

Hana Husar, 9. a

OSNOVNA ŠOLA SVETI JURIJ
SVETI JURIJ 13

SLADKORNA BOLEZEN IN MLADI



Raziskovalno področje: interdisciplinarno področje

Avtorica: HANA HUSAR, 9. a

Mentorici: Anita FARTEK, univ. dipl. psih.

Andreja SRAKA, univ. dipl. ped.

Sveti Jurij, junij 2020

ZAHVALA

Za pomoč in sodelovanje se zahvaljujem:

- mentoricama Aniti Fartek in Andreji Sraka za nasvete in spodbudo;
- anketirancem, ki so si vzeli čas in izpolnili anketne vprašalnike;
- učiteljici Tatjani Grah Marič za lektoriranje naloge;
- učiteljici Petri Schwietzer za prevod povzetka;
- učiteljici Bojani Škaper Mertelj za pomoč pri tehničnem oblikovanju raziskovalne naloge;
- ravnatelju, ki je finančno omogočil nastanek raziskovalne naloge.

Vsem skupaj še enkrat iskrena hvala.

VSEBINSKO KAZALO

POVZETEK.....	6
ABSTRACT.....	7
1.0 TEORETIČNI UVOD	8
1.1 KAJ JE SLADKORNA BOLEZEN?.....	8
1.2 STATISTIČNI PODATKI O SLADKORNI BOLEZNI.....	9
1.3 TIPI SLADKORNE BOLEZNI.....	9
1.4 HIPOGLIKEMIJA IN HIPERGLIKEMIJA.....	10
1.5 VZROKI ZA NASTANEK SLADKORNE BOLEZNI	11
1.6 ZDRAVLJENJE IN VODENJE SLADKORNE BOLEZNI.....	11
1.7 ZDRAVSTVENA SKUPINA SLADKORNIH BOLNIKOV	12
1.8 ZAPLETI PRI SLADKORNI BOLEZNI.....	13
1.9 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE	14
2.0 EMPIRIČNI DEL	16
2.1 VZOREC.....	16
2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČEK.....	16
2.3 POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV	16
3.0 REZULTATI.....	18
3.1 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	18
3.2 POVZETKI INTERVJUJEV	35
4.0 DISKUSIJA	38
5.0 ZAKLJUČEK	43
6.0 LITERATURA	45
7.0 PRILOGA	46

POVZETEK

Sladkorna bolezen je tema, o kateri se vedno več govori. Televizijske oddaje, internetni in časopisni članki ter številni letaki opozarjajo na to temo. Tudi mladih s to boleznijo je vedno več in skoraj vsak pozna vsaj enega mladega diabetika. Ob ustrezni skrbnosti je danes bolezen povsem obvladljiva in omogoča povsem normalno življenje diabetikov. Ko sem razmišljala o tej temi, sem dobila zamisel za raziskovalno nalogo. Zanimalo me je predvsem, kako mladi diabetiki doživljajo bolezen in kaj znajo o njej povedati njihovi prijatelji ter sošolci.

V ta namen sem pripravila anketni vprašalnik za osnovnošolce in srednješolce ter vprašanja za intervju. Anketirala sem 170 učencev osnovne šole in 90 dijakov gimnazije. Opravila sem tudi dva intervjuja z mladima diabetikoma. Rezultati ankete so pokazali, da osnovnošolci svoje znanje o sladkorni bolezni ocenjujejo kot srednje dobro, prav tako menijo srednješolci. Anketiranci prav tako menijo, da sladkorna bolezen ni nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi, in povzroča hujše zdravstvene težave. Dokaj velik del osnovnošolcev je mnenja, da lahko za sladkorno boleznijo zbolijo le prekomerno debeli ljudje, kar seveda ne drži. Slaba tretjina osnovnošolcev zmotno meni tudi, da diabetiki nikdar ne smejo uživati sladice. Največji del anketiranih je mnenja, da poznamo dva tipa sladkorne bolezni, to sta tip 1 in tip 2. Približno polovica anketirancev (tako osnovnošolskih kot srednješolskih) meni, da ne bi znali ustrezno odreagirati, če bi njihov prijatelj pokazal znake previsokega ali prenizkega nivoja sladkorja v krvi. Rezultati intervjujev pa so pokazali, da so diabetiki mnenja, da mladi premalo poznajo sladkorno bolezen.

Veseli me, da sem se lotila raziskovanja te teme, saj je po mojem mnenju nastala raziskovalna naloga uporabna in poučna.

ABSTRACT

Diabetes is an increasingly common topic. Many television shows and newspapers, the internet and numerous newsletters draw our attention to this topic. More and more young people develop diabetes. In fact, everyone knows at least one young person with diabetes. With the right treatment, the disease is manageable and allows for a perfectly normal life for a diabetic. When I was thinking about this topic myself, I got an idea for a research assignment. I was particularly interested in how young diabetics experience the disease and how much their friends and classmates actually know about this disease.

In order to find the answer to my research questions, I designed a questionnaire for elementary and secondary school students and also prepared a few interview questions. I interviewed 170 elementary school students and 90 high school students. I also interviewed two young diabetics. The results of the survey show that both, the primary school students as well as the high school students have an average knowledge of the disease. The students surveyed also believe that diabetes is a common condition that causes severe health problems. A fairly large proportion of the elementary school students are of the opinion that only overweight people can develop diabetes, which of course is not true. Less than a third of the primary school students say that the diabetics should never eat desserts. However, the majority of the students surveyed know that there are two types of diabetes: type 1 and type 2. Finally, about half of the students say that they would not be able to respond correctly, if their friend showed signs of high or low blood sugar level. The two diabetics interviewed believe that young people today do not have enough knowledge of diabetes.

I am glad to have done this project because I am convinced that the results of the research are very useful and informative.

Sem Hana Husar, učenka 9. a razreda OŠ SVETI JURIJ. V tem šolskem letu želim raziskati temo mladi in sladkorna bolezen. Predvsem me zanima, kako mladi s sladkorno boleznijo gledajo na to bolezen. Izvedeti želim tudi, kaj o sladkorni bolezni mislijo drugi učenci, ki te bolezni nimajo, ter kolikšno je njihovo znanje o tej bolezni.

1.0 TEORETIČNI UVOD

1.1 KAJ JE SLADKORNA BOLEZEN?

Da bi razumeli sladkorno bolezen, je dobro vedeti, kaj se v telesu dogaja, če sladkorne bolezni ni. Po zaužitju hrane se je veliko razgradi v poseben sladkor – glukozo (krvni sladkor), ki je kot gorivo za celice. Ko se raven glukoze v krvi zvišuje, se iz trebušne slinavke v kri sprošča inzulin. To je hormon, ki ga izdeluje trebušna slinavka. Veže se na telesne celice in krvnemu sladkorju omogoči, da vstopi vanje. Pri ljudeh, ki nimajo sladkorne bolezni, se vse to dogaja samodejno (www.sladkorna.si).

Sladkorna bolezen (diabetes mellitus) je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi. Previsok krvni sladkor, kot glukozo poimenujemo laično, je posledica sočasno prisotne okvare trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslabljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra (www.nijz.si).

Sladkorna bolezen je kronična bolezen. Pojavi se, če telo ne more izdelati dovolj inzulina ali inzulina ne more učinkovito uporabljati.

- **Pri sladkorni bolezni tipa 1** v celicah beta (celice, ki v trebušni slinavki izdelujejo inzulin) inzulin, ki ga telo potrebuje, sploh ne nastaja več.
- **Pri sladkorni bolezni tipa 2** telo ne more izdelati dovolj inzulina, ga ne more učinkovito uporabljati, največkrat pa oboje (www.sladkorna.si).

V obeh primerih je posledica kopičenje sladkorja v krvi. Visoka raven sladkorja v krvi lahko povzroči okvare, zaradi katerih se razvijejo zapleti sladkorne bolezni (prav tam).

Pri sladkorni bolezni gre za motnjo v presnovi, katere končni učinki so lahko trajne okvare, nepravilno delovanje organizma, v skrajnih primerih pa celo odpoved številnih telesnih organov. Za zdravljenje te bolezni se uporablja inzulin (www.sladkorna.si).

Inzulin je kemijska beljakovina, ki jo izloča trebušna slinavka. Za zdravljenje je bil prvič uporabljen leta 1922. Sladkorna bolezen je bolezen našega časa in vpliva na kvaliteto življenja, vendarle pa gre za bolezen, s katero je mogoče živeti, če bolniki upoštevajo zdravstvene napotke in blažijo njene simptome (prav tam).

1.2 STATISTIČNI PODATKI O SLADKORNI BOLEZNI

- Sladkorna bolezen ima **več kot 371 milijonov ljudi** in to število v vseh državah **narašča**.
- Polovica oseb s sladkorno boleznijo niti ne ve, da jo ima.
- **Največ ljudi** s sladkorno boleznijo je starih **od 40 do 59 let**.
- Sladkorna bolezen je leta 2011 po vsem svetu povzročila **4,6 milijona smrti**.
- Za sladkorno boleznijo tipa 1 zbolijo **78.000 otrok na leto** (www.sladkorna.si).

1.3 TIPI SLADKORNE BOLEZNI

Za **sladkorno boleznijo tipa 1**, ki je druga oblika sladkorne bolezni, obolevajo praviloma otroci in mlajši odrasli. Pojav bolezni je hiter in ga ne moremo spregledati. Pri sladkorni bolezni tipa 1 je potrebno takojšnje nadomeščanje hormona inzulin (www.sladkorna.si).

Včasih so jo imenovali od inzulina odvisna ali juvenilna sladkorna bolezen. Ponavadi se pojavi pri otrocih ali mlajših odraslih, lahko pa tudi v katerikoli starosti. Ta tip bolezni ima približno od 5 do 10 % vseh ljudi s sladkorno boleznijo. Pri sladkorni bolezni tipa 1 telo ne tvori več inzulina. Če inzulina ni, se sladkor kopiči v krvi.

Ljudje, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1, morajo za uravnavanje krvnega sladkorja uporabljati inzulin (www.sladkorna.si).

Največji del ljudi s sladkorno boleznijo pa ima **sladkorno bolezen tipa 2**, teh je kar 90 %. Večinoma se pojavi v poznejši dobi življenja. Simptomi so pri bolnikih tipa 2 pogosto manj očitni

kot pri bolnikih tipa 1. Marsikdo sploh nima simptomov, zato lahko bolezen veliko let ostane neodkrita. Žal imajo zaradi tega nekateri bolniki ob odkritju bolezni že razvite njene zaplete (prav tam).

Včasih so bolezen imenovali odrasla ali od insulina neodvisna sladkorna bolezen. Je najpogostejša vrsta sladkorne bolezni. Ima jo približno od 90 do 95 % vseh, ki imajo sladkorno bolezen. Pri sladkorni bolezni tipa 2 trebušna slinavka ne izdeluje dovolj insulina, hkrati pa telo insulina ne uporablja učinkovito (www.sladkorna.si).

Pogostejša je pri ljudeh, ki imajo sladkorno bolezen v družini (genetska nagnjenost). Lahko je posledica čezmerne telesne teže in nezadostne telesne dejavnosti in se ponavadi pojavi pri odraslih. Vendar v zadnjih letih ugotavljajo sladkorno bolezen tipa 2 tudi pri otrocih in mladostnikih (prav tam).

Tretja oblika sladkorne bolezni se lahko pojavi v nosečnosti. Imenujemo jo **nosečnostna sladkorna bolezen**. Pojavi se v majhnem odstotku nosečnosti in po porodu običajno izzveni. Lahko je napovednik za pojav sladkorne bolezni tipa 2 kasneje v življenju (www.sladkorna.si).

1.4 HIPOGLIKEMIJA IN HIPERGLIKEMIJA

Hipoglikemija (nizka raven krvnega sladkorja) se pojavi, če se **raven krvnega sladkorja zniža pod 4,0 mmol/L**. Hipoglikemijo včasih imenujemo tudi **inzulinska reakcija**. Pojavi se lahko, če je **inzulina v krvi preveč** (www.sladkorna.si).

Nekateri ljudje s sladkorno boleznijo **ne čutijo** ali **ne prepoznajo simptomov hipoglikemije**. Nezavedanje hipoglikemije je **pogostejše** pri tistih, ki imajo **velikokrat nizko raven krvnega sladkorja**. Pri njih ti simptomi niso prepoznavni, dokler se raven glukoze v krvi zelo ne zniža, to pa lahko **povzroči zmedenost, izgubo zavesti, napade krčev in celo smrt** (prav tam).

Hiperglikemija (visoka raven krvnega sladkorja) v ožjem pomenu je vsako **zvečanje ravni krvnega sladkorja nad normalno raven**. O hiperglikemiji pri sladkorni bolezni govorimo, kadar so **izvidi izrazito nad ciljno vrednostjo krvnega sladkorja**. V bistvu visok krvni sladkor pomeni,

da je v telesu premalo inzulina ali da telo tega inzulina ne more pravilno uporabiti (www.sladkorna.si).

1.5 VZROKI ZA NASTANEK SLADKORNE BOLEZNI

Vzroka za **sladkorno bolezen tipa 1** še ne poznamo, a je možno, da so v nastanek vpleteni genetski dejavniki in dejavniki okolja (www.sladkorna.si).

Vzrok za nastanek **sladkorne bolezni tipa 2** pa je povezan z debelostjo, ki se pogosto pojavlja družinsko, hkrati pa imajo družine podobne navade glede prehrane in telesnih dejavnosti (dejavnik tveganja je povezan z življenjskim slogom posameznika) (prav tam).

Mogoči vzroki sladkorne bolezni tipa 1	Dejavniki tveganja za sladkorno bolezen tipa 2
Genetska nagnjenost (geni, podedovani od staršev).	• Debelost (genetska nagnjenost). • Prehrana, ki vsebuje veliko sladkorja in nasičenih maščob ter malo sadja in zelenjave. • Telesna nedejavnost. • Višja starost. • Sladkorna bolezen v družini. • Slaba prehrana med nosečnostjo, ki prizadene razvijajočega se otroka.
Okoljski sprožilci: • hladno vreme in virusi; • prehrana v najzgodnejšem obdobju: sladkorna bolezen tipa 1 je redkejša med tistimi, ki so bili dojeni, in med tistimi, ki so pozneje začeli dobivati gosto hrano; • avtoprotitelesa v krvi. Protitelesa so beljakovine, ki uničujejo bakterije in viruse; avtoprotitelesa pa so protitelesa, ki »iztirijo« in napadejo tkivo lastnega telesa.	

1.6 ZDRAVLJENJE IN VODENJE SLADKORNE BOLEZNI

Osnova zdravljenja sladkorne bolezni je, poleg inzulina in drugih zdravil, zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in vzdrževanje primerne telesne teže (prav tam).

Uvedba **zdrave prehrane** je eden izmed pomembnih prvih ukrepov pri zdravljenju sladkorne bolezni. Zdrava prehrana ne pomeni posebne diete za sladkorno bolezen, ampak redne zmerne obroke zdrave hrane, primerne prav za vsakogar (www.sladkorna.si).

Naslednji pomemben korak je odločitev za **redno in zadostno telesno dejavnost**. Vadba ima številne kratkoročne in dolgoročne ugodne učinke na različne dele telesa, splošno počutje in na sladkor v krvi (prav tam).

Pri **sladkorni bolezni tipa 1** bolniki takoj **začnejo** tudi z **nadomeščanjem inzulina**. **Raven sladkorja v krvi se ves čas spreminja**, kar je odvisno od **številnih dejavnikov**: vrste in količine zaužite hrane ter pijače, telesne dejavnosti, stresa, odmerkov inzulina ali zdravil...

Ključ zdravljenja sladkorne bolezni je dobra **urejenost sladkorja v krvi**. To pomeni, da vsak človek s sladkorno boleznijo s pomočjo zdravil in inzulina (kar je odvisno od vrste zdravljenja) ter zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti skrbi za to, da je **njegov krvni sladkor čim bližje ciljnega območja**. **Ciljne vrednosti** za večino ljudi s sladkorno boleznijo so med **4,0 mmol/l in 7,0 mmol/l na tešče** ter med **5,0 mmol/l in 10,0 mmol/l dve uri po obroku**.

Vodenje sladkorne bolezni obsega tudi:

- uživanje zdrave prehrane,
- telesno dejavnost,
- zdrave življenjske navade, na primer skrb za primerno telesno težo in nekajenje,
- skrb za urejenost krvnega tlaka,
- redno jemanje zdravil proti sladkorni bolezni (inzulina, tablet ali drugih), ki so potrebna skoraj pri vseh osebah s sladkorno boleznijo (www.sladkorna.si)

1.7 ZDRAVSTVENA SKUPINA SLADKORNIH BOLNIKOV

Zdravstvena skupina sladkornih bolnikov lahko vključuje številno zdravstveno osebje, ki jim pomaga živeti s sladkorno boleznijo. To skupino dopolnjujejo tudi družinski člani in prijatelji, sodelavci, psihologi in drugi, ki jim lahko ponudijo praktično pomoč in čustveno oporo (www.sladkorna.si).

Zdravstveno osebje v primarnem zdravstvenem varstvu: družinski oz. splošni zdravnik in medicinski tehnik.

Medicinska sestra za sladkorno bolezen (edukatorica): medicinska sestra, posebej usposobljena za zdravstveno vzgojo (edukacijo) na področju sladkorne bolezni. Poučuje in pomaga pri vodenju sladkorne bolezni. Uči, kaj je sladkorna bolezen, kako se spopasti z njo, kako nadzirati krvni sladkor, kako uporabljati zdravila za to bolezen in še marsikaj drugega.

Dietetik: ljudem pojasnjuje, kako zaužita hrana vpliva na raven krvnega sladkorja in maščobe v krvi. V sodelovanju z njim bolniki oblikujejo svoj prehranski načrt, nauči jih brati oznake na prehranskih izdelkih in svetuje glede načrtovanja posebnih dogodkov in obrokov v restavracijah.

Diabetolog: je zdravnik – specialist interne medicine, posebej specializiran za zdravljenje sladkorne bolezni.

Farmacevt: svetuje o učinkovanju zdravil za sladkorno bolezen in tem, ali lahko zdravila, ki jih jemljejo zaradi drugih bolezni, vplivajo na koncentracijo krvnega sladkorja.

Pediker: ima posebno znanje za oskrbo diabetičnega stopala, lahko svetuje tudi glede težav s stopali in njihovega zdravljenja, da prepreči okužbe in zaplete na stopalih.

Med drugimi strokovnjaki, ki lahko pomagajo, so še:

socialni delavec: pomaga razrešiti morebitno socialno stisko;

klinični psiholog ali strokovnjak za duševno zdravje: pomaga pri čustvenih vidikih življenja s sladkorno boleznijo in sladkorne bolnike nauči obvladovati stres;

svetovalec za telesno vadbo: pomaga načrtovati program telesne vadbe (www.sladkorna.si).

1.8 ZAPLETI PRI SLADKORNI BOLEZNI

Pri tej bolezni se lahko tudi **zaplete**. Spodaj je naštetih nekaj informacij o možnih zapletih pri sladkorni bolezni.

- Srčna bolezen je pri odraslih s sladkorno boleznijo od 2 do 4-krat verjetnejša kot pri osebah brez sladkorne bolezni.
- Sladkorna bolezen je najpogostejši vzrok slepote pri odraslih s sladkorno boleznijo, starih od 20 do 74 let.
- Velik delež ljudi s sladkorno boleznijo ima tudi visok krvni tlak.
- Sladkorna bolezen je vodilni vzrok odpovedi ledvic.
- Približno 60 % oseb s sladkorno boleznijo ima okvaro živcev (www.sladkorna.si).

Sladkorna bolezen tekom let povzroči okvare drobnih žil in notranje stene velikih žil. Na ta način poškoduje **očesno ozadje, ledvice in živčevje** ter zmanjša **prekrvitev možganov, srčne mišice in nog**. Sočasna okvara prekrvavitve skupaj z okužbo lahko privede do **amputacije** dela okončine. Sladkorna bolezen v razvitem svetu ostaja vodilni **vzrok** za **odpoved delovanja ledvic, amputacije spodnjih okončin ter bolezni srca in ožilja**. Dobra novica je, da lahko z ustreznim zdravljenjem previsokega krvnega sladkorja ter hkrati povišanega krvnega tlaka zmanjšamo tveganje za pojav zapletov. Z rednim **pregledovanjem** lahko zaplete odkrijemo v tako zgodnji fazi, da z zdravljenjem **preprečimo** najhujše oblike. (www.nijz.si)

1.9 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE

V raziskovalni nalogi želim raziskati, kako starejši osnovnošolci (6.–9. razreda) in srednješolci poznajo sladkorno bolezen in kako sladkorna bolezen vpliva na življenje mladih diabetikov.

Zastavila sem si tri cilje:

1. ugotoviti, kako sladkorna bolezen vpliva na življenje diabetikov oz. sladkornih bolnikov;
2. ugotoviti, kako ostali učenci in srednješolci zaznavajo sladkorno bolezen in diabetike;
3. ugotoviti, ali prihaja do razlik med doživljanjem bolnikov in videnjem le-tega s strani ostalih učencev/dijakov.

Na podlagi prebrane literature in svojih lastnih pričakovanj sem postavila naslednje 4 hipoteze:

1. osnovnošolci in srednješolci sladkorne bolezni ne poznajo dovolj;

2. srednješolci imajo več znanja o sladkorni bolezni;
3. osnovnošolci so mnenja, da je njihovo znanje o sladkorni bolezni srednje dobro;
4. srednješolci prav tako menijo, da je njihovo znanje o sladkorni bolezni srednje dobro.

2.0 EMPIRIČNI DEL

2.1 VZOREC

V raziskovalno nalogo o sladkorni bolezni je bilo vključenih 170 starejših osnovnošolcev iz 6., 7., 8. in 9. razredov. Anketirani osnovnošolci so bili iz štirih različnih šol, in sicer: OŠ Sveti Jurij, OŠ Puconci, OŠ Tišina in OŠ Kuzma. Anketni vprašalnik je izpolnilo 36 učencev 6. razreda, 44 učencev 7. razreda, 29 učencev 8. in 61 učencev 9. razreda.

V raziskovalno nalogo je bilo vključenih tudi 90 srednješolcev iz 1., 2., 3. in 4. letnika. Anketirani srednješolci so bili z dveh šol, in sicer: Gimnazije Murska Sobota in Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer.

Glede na spol je anketni vprašalnik izpolnilo 152 deklic in 108 dečkov. Opravila sem tudi dva intervjuja z diabetikoma, ki sta bila učenca naše šole.

2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČEK

V raziskovalni nalogi sem uporabila anketni vprašalnik o sladkorni bolezni za osnovnošolce in dijake. Anketni vprašalnik za osnovnošolce in dijake sem sestavila na podlagi lastnih izkušenj in s pomočjo spletne strani o sladkorni bolezni (www.sladkorna.si). Anketni vprašalnik vsebuje 17 vprašanj, od katerih sta dve vprašanji odprtega tipa (1. in 15. vprašanje), dve vprašanji kombiniranega tipa (14. in 17. vprašanje), ostala vprašanja so zaprtega tipa.

S pomočjo vnaprej pripravljenih vprašanj odprtega tipa na temo sladkorna bolezen sem opravila tudi intervju z dvema mladima diabetikoma.

2.3 POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

Učencem naše šole sem anketne vprašalnike razdelila, učencem drugih šol (OŠ Kuzma, OŠ Tišina in OŠ Puconci) pa smo ankete poslali po pošti. Zbiranje podatkov je potekalo v času od novembra 2019 do decembra 2019. Intervju z diabetikoma sem opravila v začetku meseca junija 2019.

Odgovore anketirancev sem meseca decembra 2019 vnesla v računalniški program SPSS in jih tam tudi statistično obdelala. Grafični prikaz dobljenih rezultatov sem pripravila v programu Microsoft Excel, in sicer v mesecu januarju 2020.

3.0 REZULTATI

3.1 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

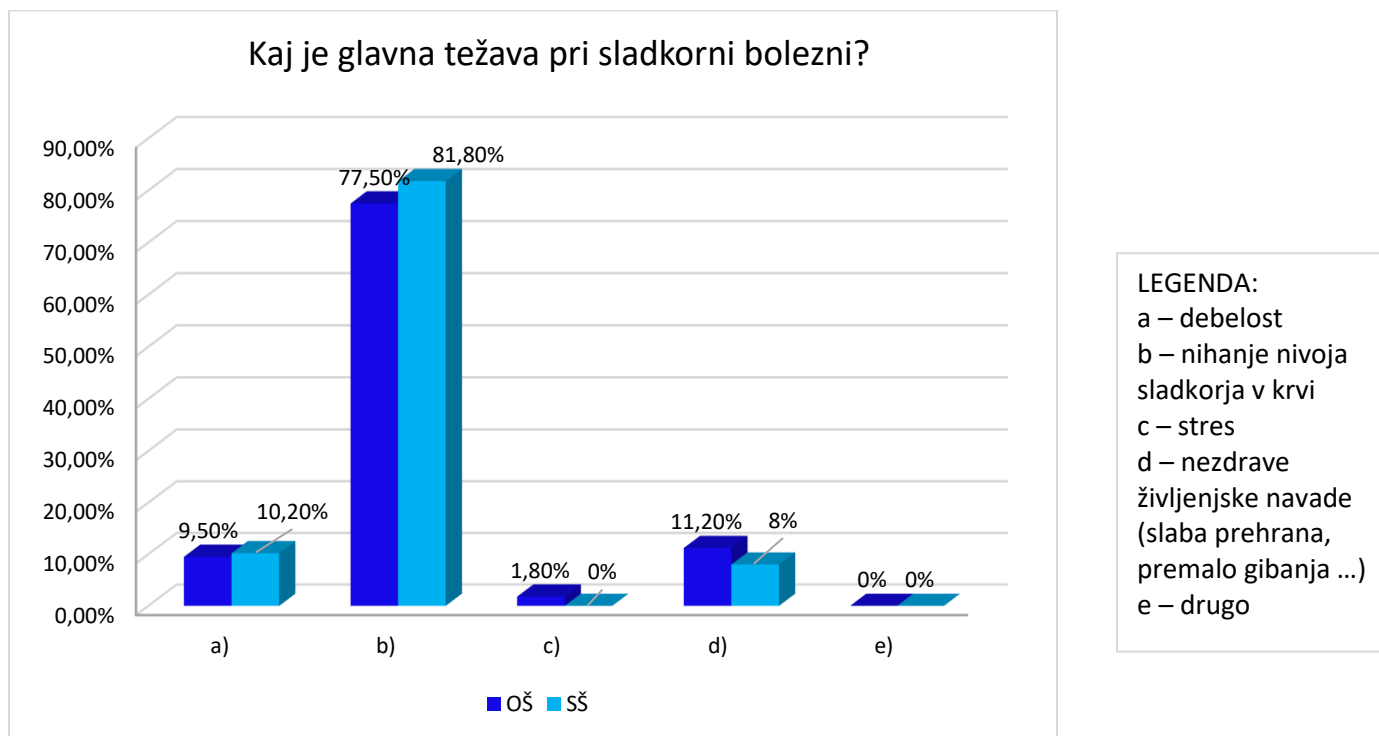
Prvo vprašanje na anketnem vprašalniku je bilo odprtega tipa in se je glasilo: **Kaj je sladkorna bolezen?**

Vsebinsko podobne odgovore sem združila in pripisala njihovo pogostost, nekatere odgovore pa sem prepisala dobesedno (zapisani so krepko). Odgovori osnovnošolcev so sledeči:

- **bolezen** (45-krat);
- **povišana količina sladkorja v krvi** (38-krat), **premajhna količina sladkorja v krvi** (5-krat);
- **nihanje količine sladkorja v krvi** (24-krat);
- nepravilno delovanje trebušne slinavke – izdela premalo inzulina (7-krat);
- **bolezen, pri kateri ne smemo zaužiti veliko sladkega** (25-krat);
- **nastane zaradi prekomernega uživanja sladkorja** (7-krat);
- bolezen, ki **traja celo življenje** (7-krat), je **dedna** (2-krat);
- **zdravi se z inzulinom** (4-krat).

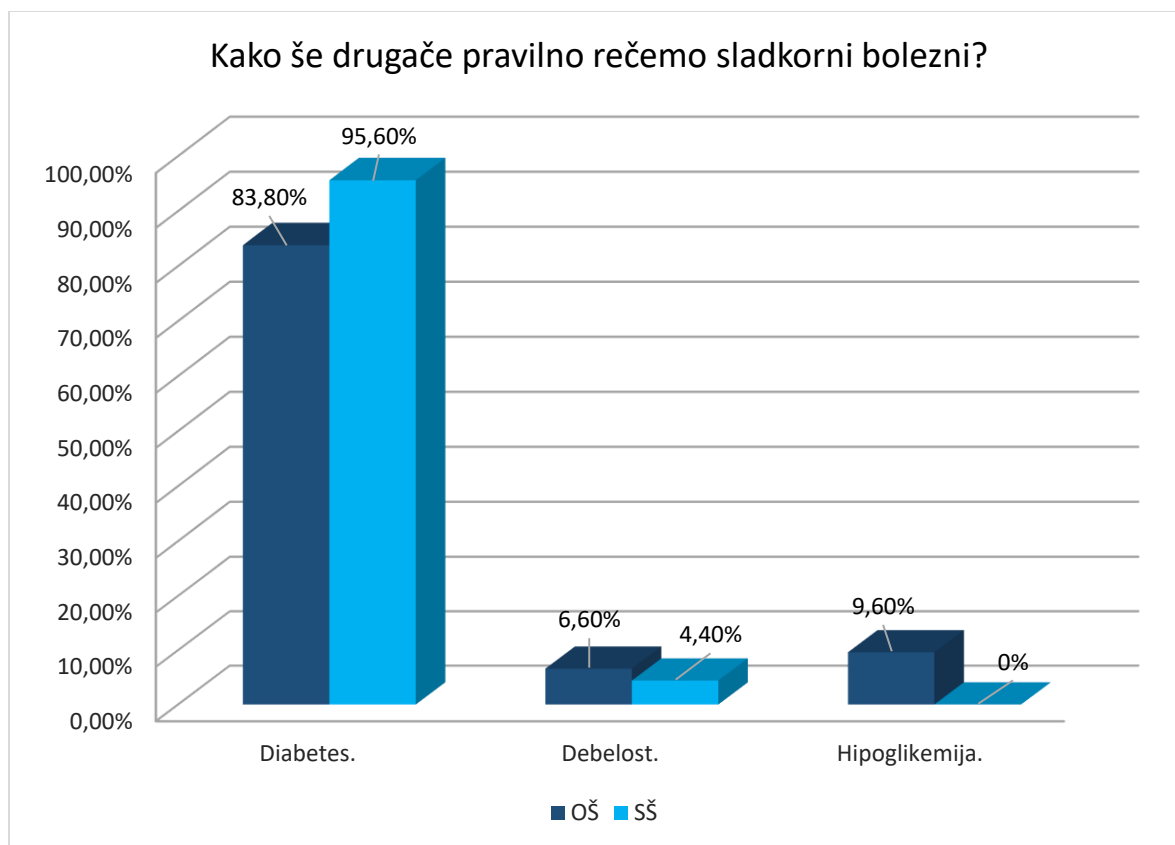
Odgovori dijakov so sledeči:

- **bolezen** (32-krat);
- **prevelika ali premajhna količina sladkorja v krvi** (18-krat);
- **pomanjkanje ali nepravilno delovanje inzulina** (30-krat);
- **nepravilno delovanje trebušne slinavke** (12-krat);
- **nihanje nivoja sladkorja v krvi** (15-krat);
- **prevelika količina sladkorja v krvi** (11-krat);
- bolezen, ki jo imajo **samo debeli ljudje**;
- imajo jo **ljudje s povišanim krvnim tlakom**;
- **zdravi se z inzulinom**.



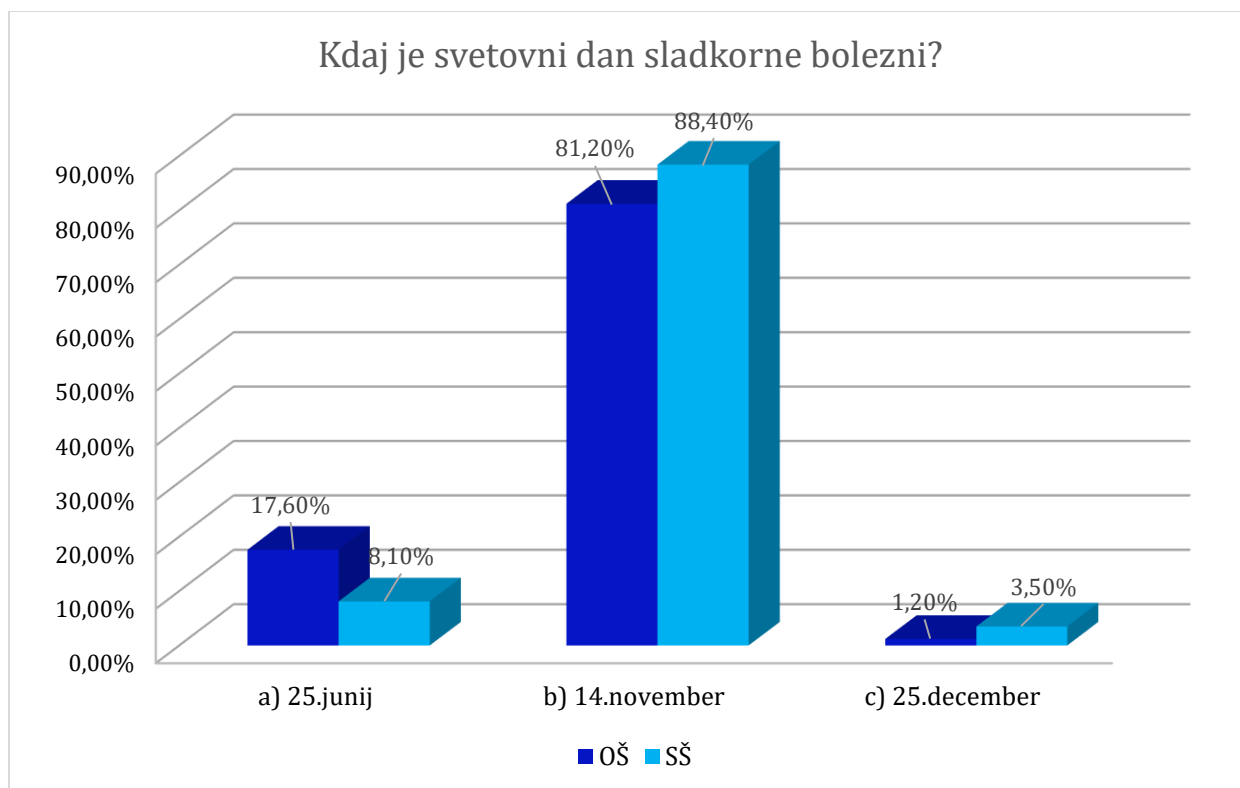
Grafikon 1. Odgovori anketirancev na vprašanje, kaj je glavna težava pri sladkorni bolezni (v odstotkih – %).

Iz grafikona 1 lahko vidimo, da je največ osnovnošolcev (77,50 %) in srednješolcev (81,80 %) mnenja, da je glavna težava pri sladkorni bolezni nihanje sladkorja v krvi. Odgovora drugo ni izbral noben izmed anketiranih osnovnošolcev in srednješolcev.



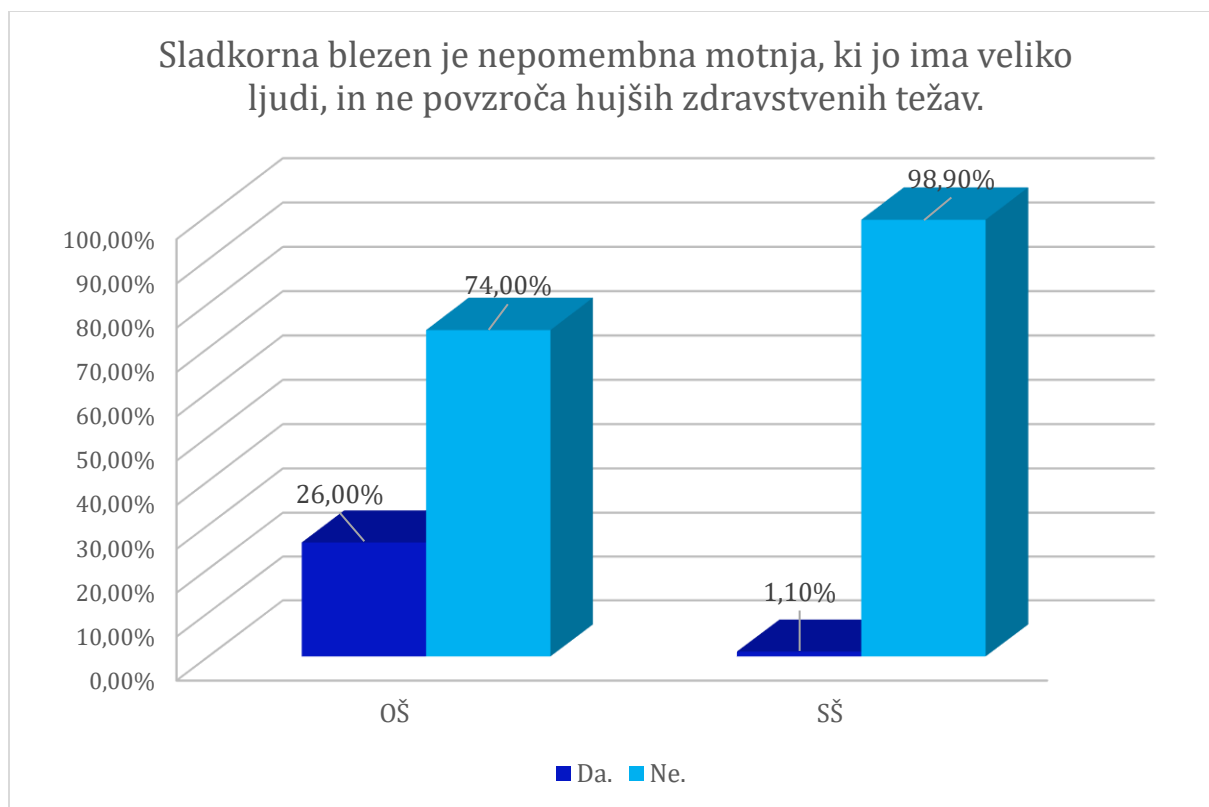
Grafikon 2. Odgovori anketirancev na vprašanje, kako še drugače pravilno rečemo sladkorni bolezni (v odstotkih – %).

Rezultati grafikona 2 nam kažejo, da je največ anketirancev (83,80 % osnovnošolcev in 95,60 %) izbralo odgovor diabetes. Odgovor debelost je izbralo približno 7 % osnovnošolcev in 4 % srednješolcev. Odgovor hipoglikemija je izbralo 9,60 % osnovnošolcev in noben anketiran srednješolec.



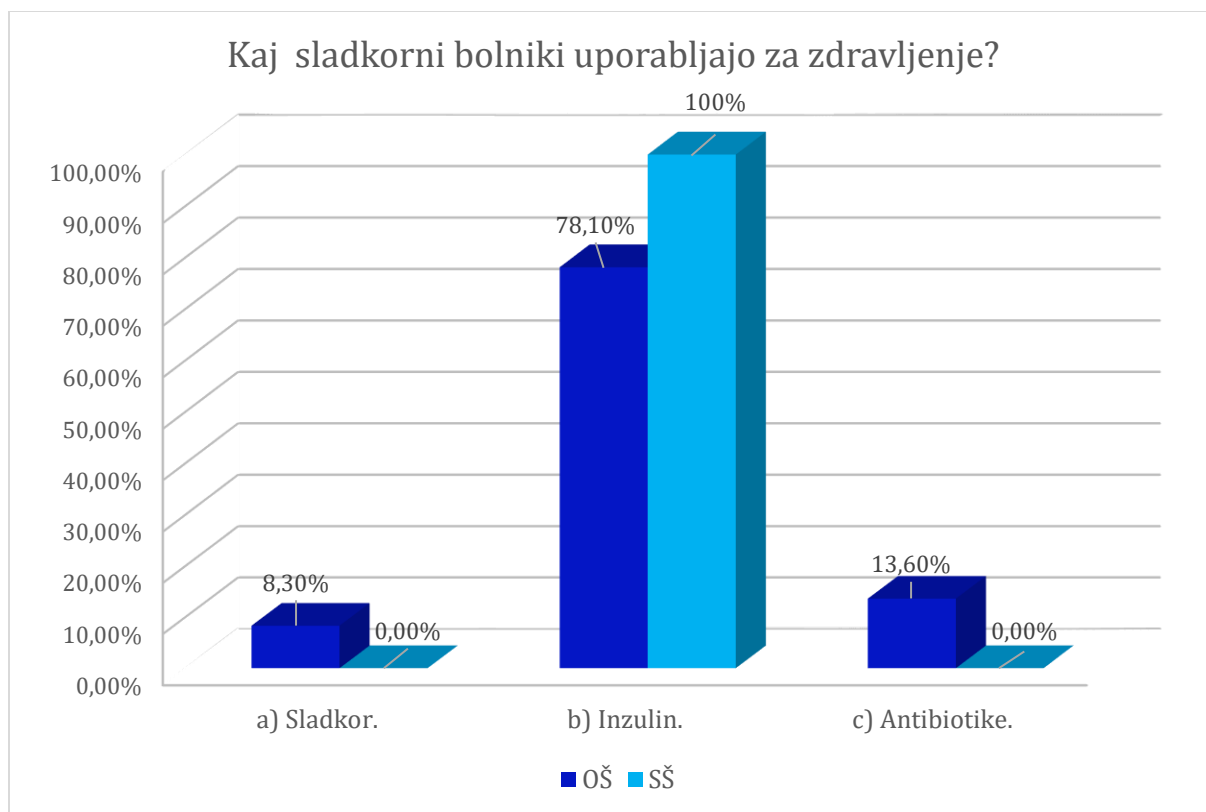
Grafikon 3. Odgovori anketirancev na vprašanje, kdaj je svetovni dan sladkorne bolezni (v odstotkih – %).

Iz grafikona 3 je razvidno, da je največ osnovnošolskih (81,20 %) in srednješolskih (88,40 %) anketirancev mnenja, da svetovni dan sladkorne bolezni obeležujemo 14. novembra. Odgovor 25. december je izbralo najmanj anketirancev (1,20 % osnovnošolcev in 3,50 % srednješolcev).



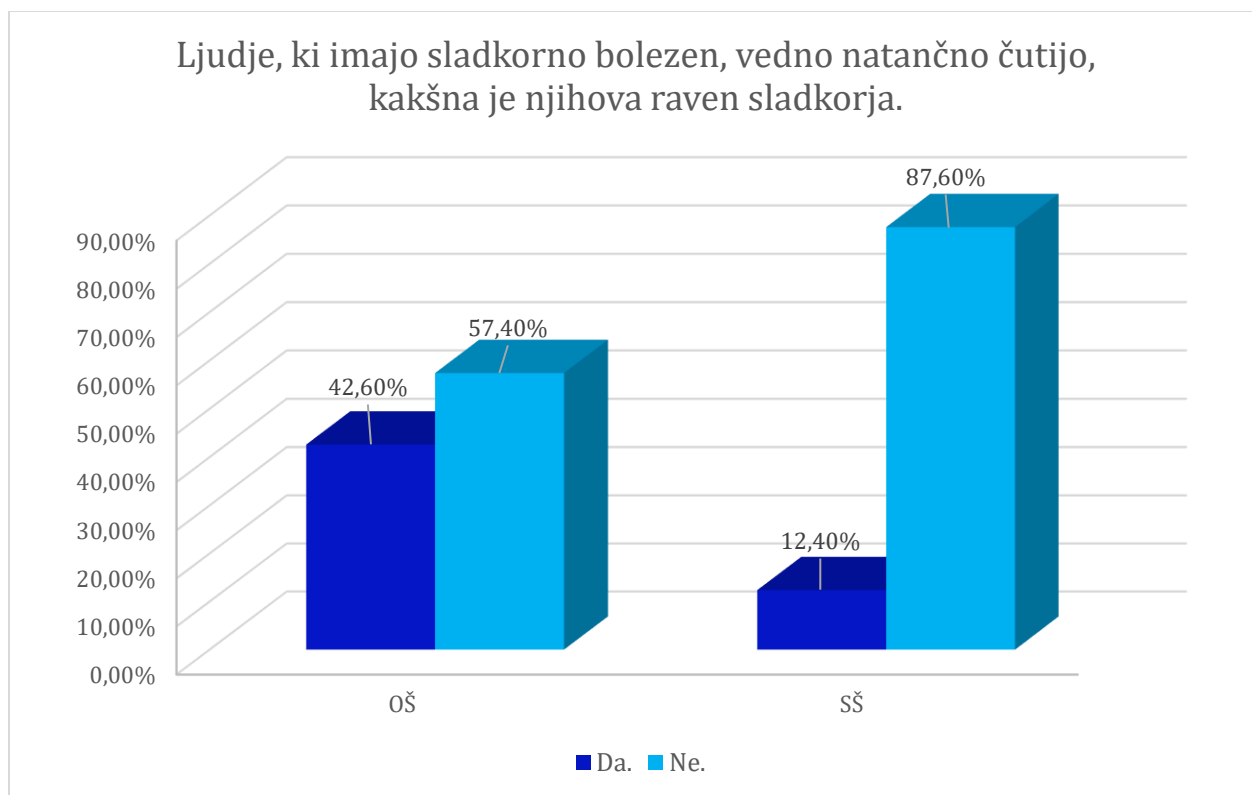
Grafikon 4. Odgovori anketirancev o trditvi, da je sladkorna bolezen nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi, in ne povzroča hujših zdravstvenih težav (v odstotkih – %).

Iz grafikona 4 lahko vidimo, da je največ osnovnošolcev (74,00 %) in srednješolcev (98,90 %) mnenja, da omenjena trditev drži. Odgovor ne je izbralo 26,00 % osnovnošolcev in 1,10 % anketiranih srednješolcev.



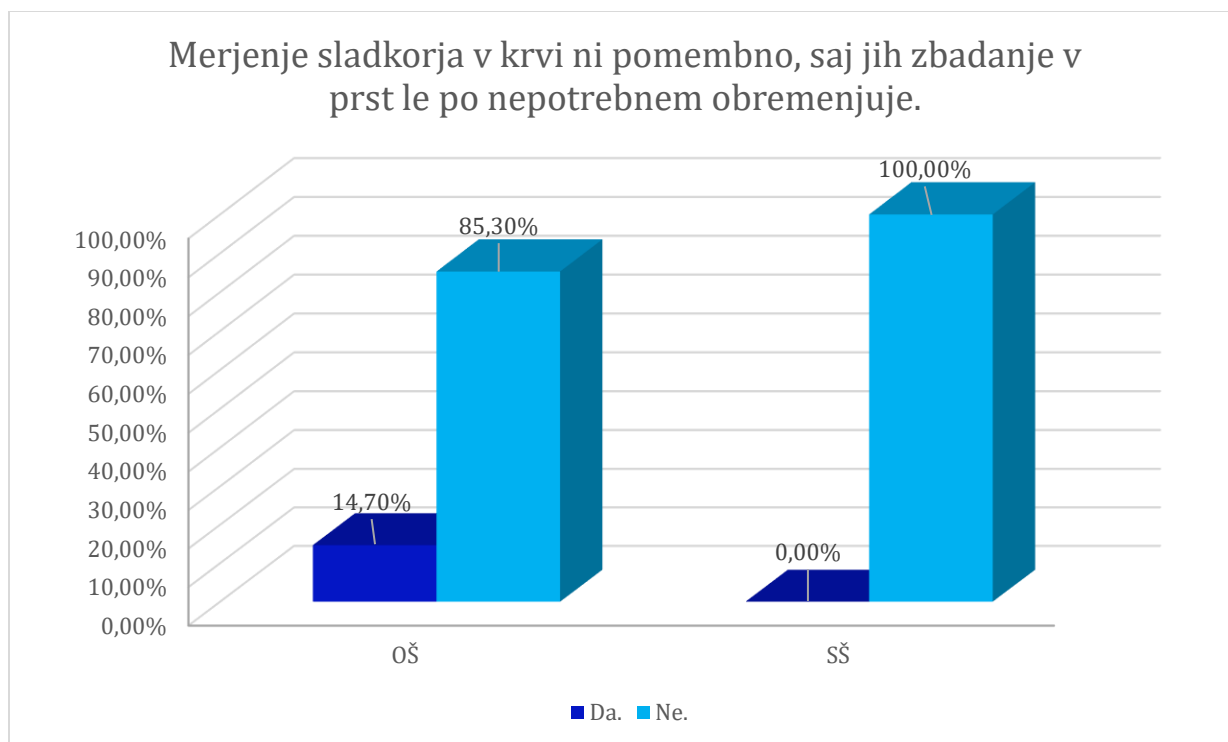
Grafikon 5. Odgovori anketirancev na vprašanje, kaj sladkorni bolniki uporabljajo za zdravljenje (v odstotkih – %).

Rezultati grafikona 5 nam kažejo, da največ osnovnošolcev (78,10 %) in srednješolcev (100 %) meni, da diabetiki za zdravljenje uporabljajo insulin. Najmanj anketirancev (8,30 % osnovnošolcev in 0 % srednješolcev) pa je mnenja, da le-ti za zdravljenje uporabljajo sladkor.



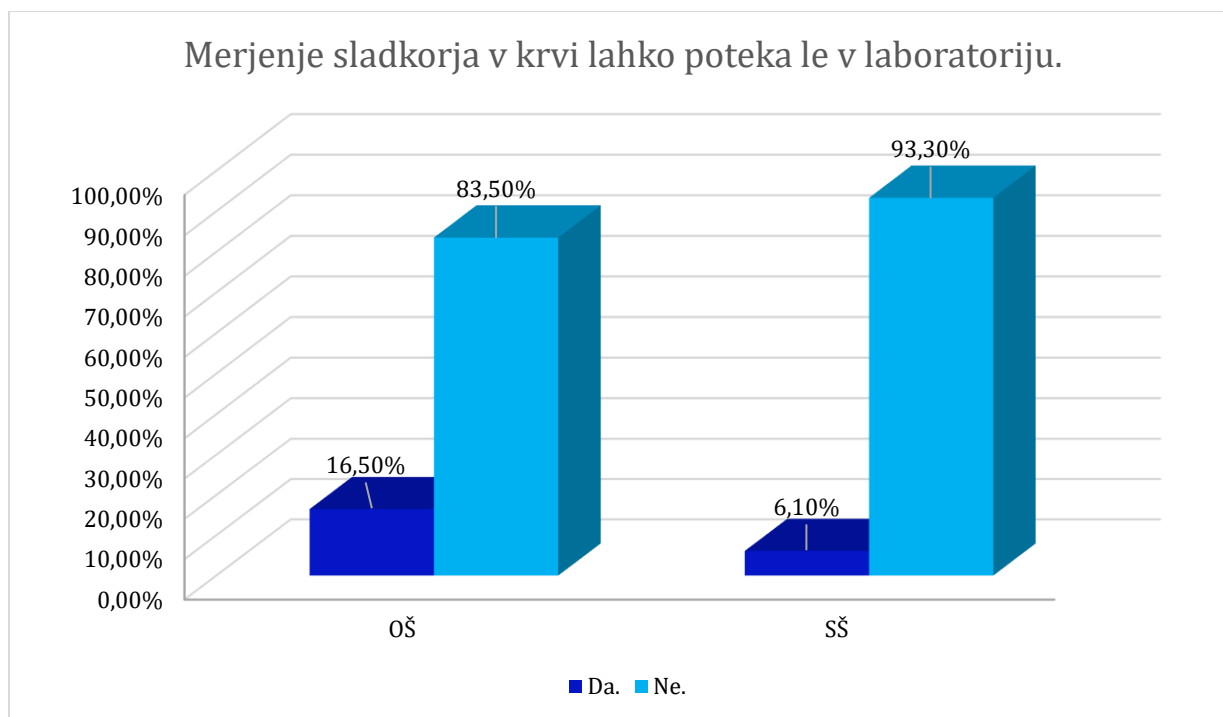
Grafikon 6. Odgovori anketirancev o trditvi, da ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, vedno natančno čutijo, kakšna je njihova raven sladkorja (v odstotkih – %).

Iz grafikona 6 je razvidno, da največ anketirancev (57,40 % osnovnošolcev in 87,60 % srednješolcev) meni, da diabetiki ne čutijo, kakšna je njihova raven sladkorja. Odgovor da je izbralo 42,60 % osnovnošolcev in 12,40 % srednješolcev.



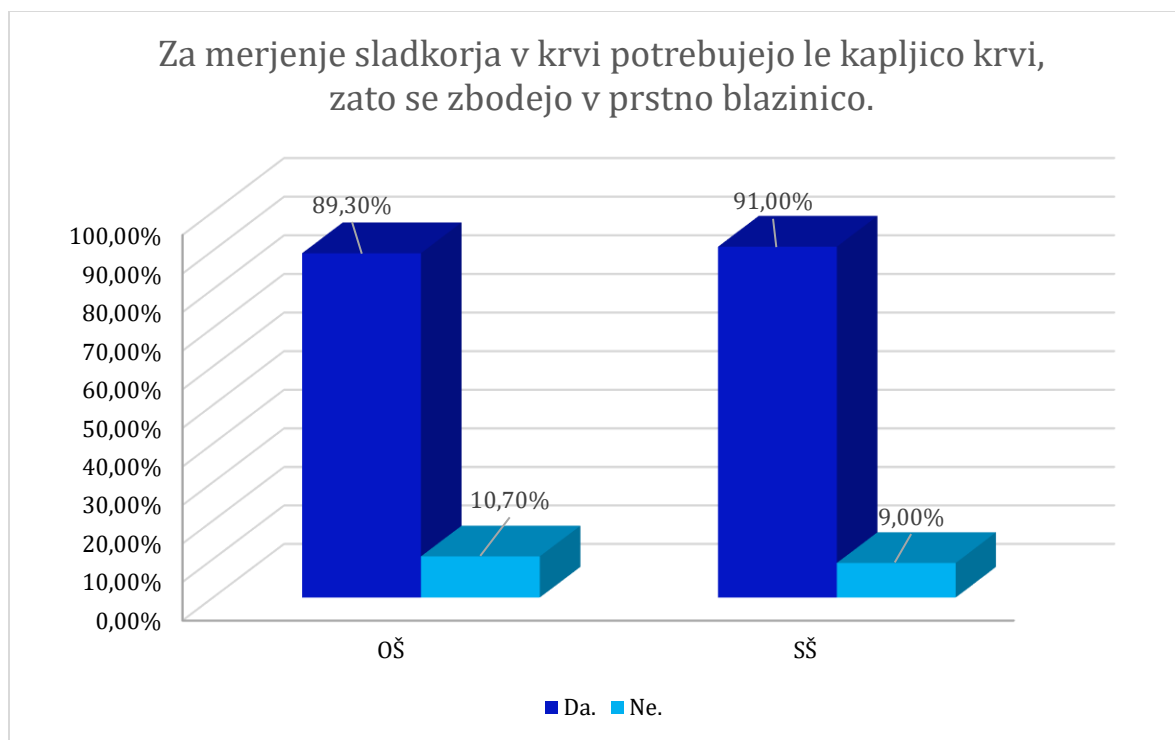
Grafikon 7. Odgovori anketirancev o trditvi, da merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, saj jih zbadanje v prst le po nepotrebnem obremenjuje (v odstotkih – %).

Iz grafikona 7 lahko vidimo, da je največ anketiranih (85,30 % osnovnošolcev in 100 % srednješolcev) mnenja, da ta trditev ne drži. Odgovor da je izbralo 14,70 % vprašanih osnovnošolcev in noben srednješolec.



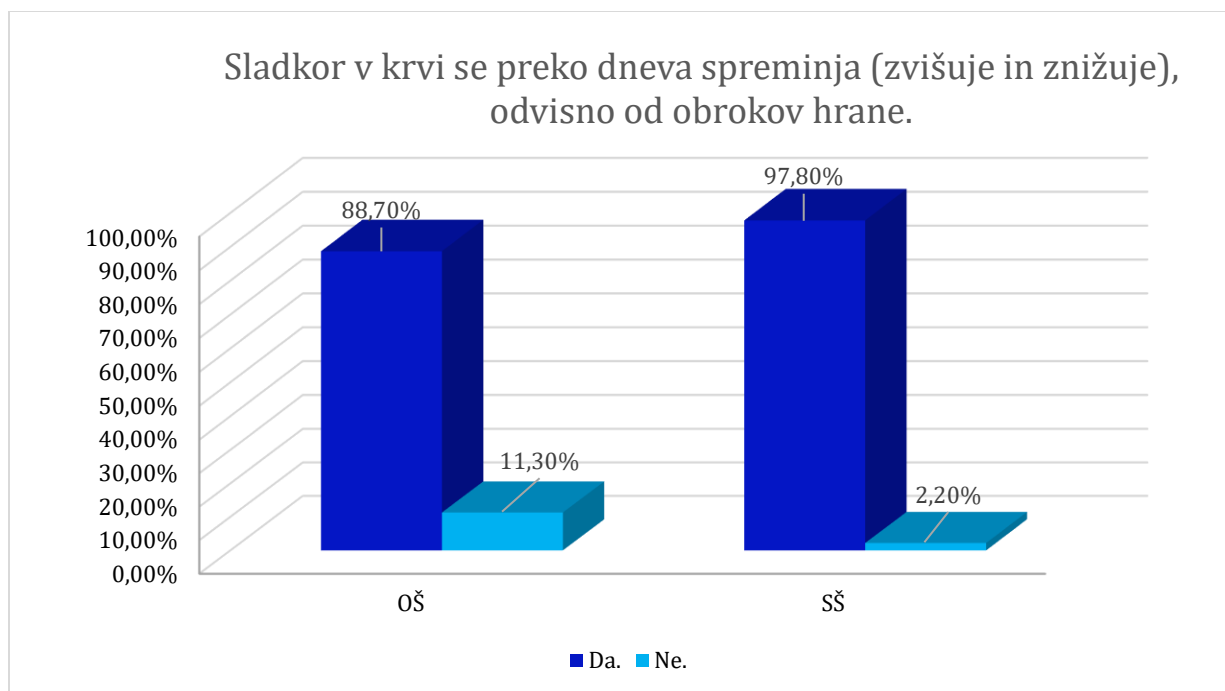
Grafikon 8. Odgovori anketirancev o trditvi, da merjenje sladkorja v krvi lahko poteka le v laboratoriju (v odstotkih – %).

Rezultati grafikona 8 nam kažejo, da je največ anketirancev mnenja, da omenjena trditev ne drži. Ta odgovor je izbralo 83,50 % anketiranih osnovnošolcev in 93,30 % srednješolcev. Odgovor ne je izbralo 16,50 % osnovnošolcev in 6,10 % srednješolcev.



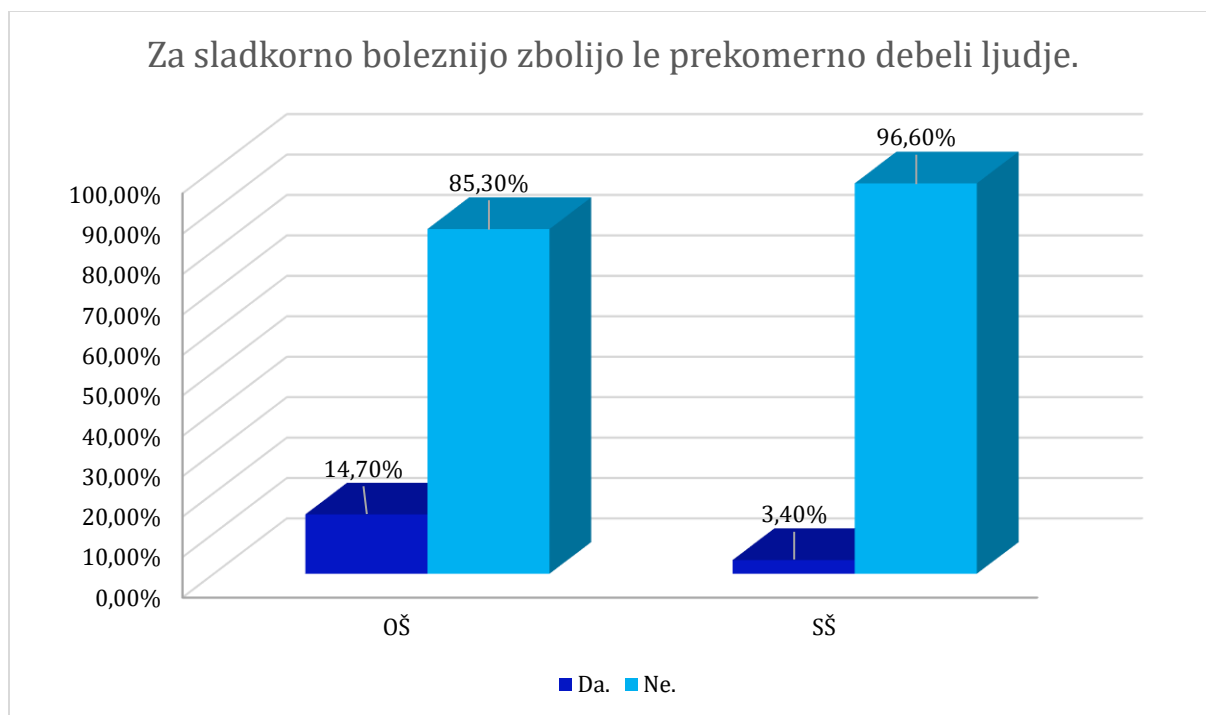
Grafikon 9. Odgovori anketiranih o trditvi, da za merjenje sladkorja v krvi potrebujemo le kapljico krvi, zato se zbodejo v prstno blazinico (v odstotkih – %).

Iz grafikona 9 je razvidno, da je največ anketirancev (89,30 % osnovnošolcev in 91 % srednješolcev) mnenja, da ta trditev drži. Za odgovor ne se je odločilo 10,70 % osnovnošolskih in 9 % srednješolskih anketirancev.



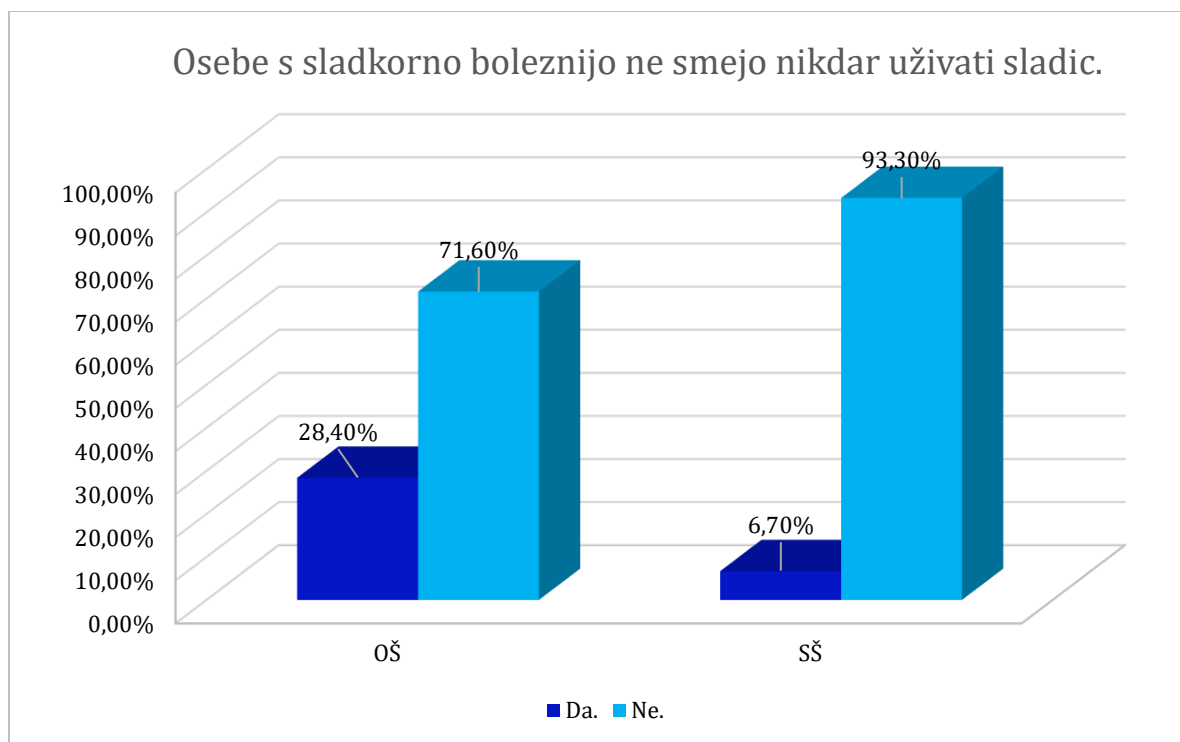
Grafikon 10. Odgovori anketiranih o trditvi, da se sladkor v krvi preko dneva spreminja (zvišuje in znižuje), odvisno od obrokov hrane (v odstotkih – %).

Iz grafikona 10 lahko vidimo, da je le 2,20 % srednješolcev in 11,30 % osnovnošolcev mnenja, da se sladkor v krvi čez dan ne spreminja. Največ anketiranih osnovnošolcev (88,70 %) in srednješolcev (97,80 %) pa meni, da je ta trditev pravilna.



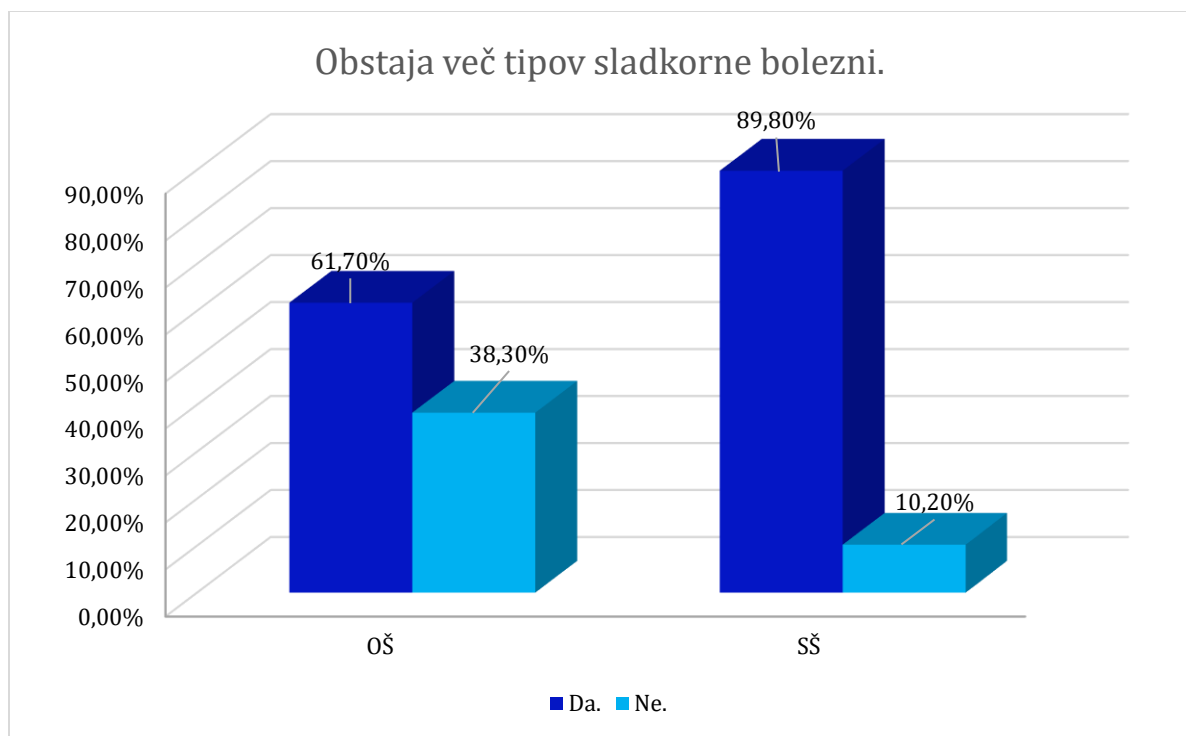
Grafikon 11. Odgovori anketirancev o trditvi, da za sladkorno boleznijo zbolijo le prekomerno debeli ljudje (v odstotkih – %).

Rezultati grafikona 11 nam kažejo, da se je največ anketirancev (85,30 % osnovnošolcev in 96,60 % srednješolcev) odločilo izbrati odgovor ne. Odgovor da je izbralo 14,70 % osnovnošolcev in 3,40 % srednješolcev.



Grafikon 12. Odgovori anketirancev o trditvi, da osebe s sladkorno boleznijo ne smejo nikdar uživati sladice (v odstotkih – %).

Iz grafikona 12 je razvidno, da je največ anketirancev izbralo odgovor ne (71,60 % osnovnošolcev in 93,30 % srednješolcev). Najmanj anketiranih osnovnošolcev (28,40 %) in srednješolcev (6,70%) pa se je odločilo za odgovor da.



Grafikon 13. Odgovori anketirancev o trditvi, da obstaja več tipov sladkorne bolezni (v odstotkih – %).

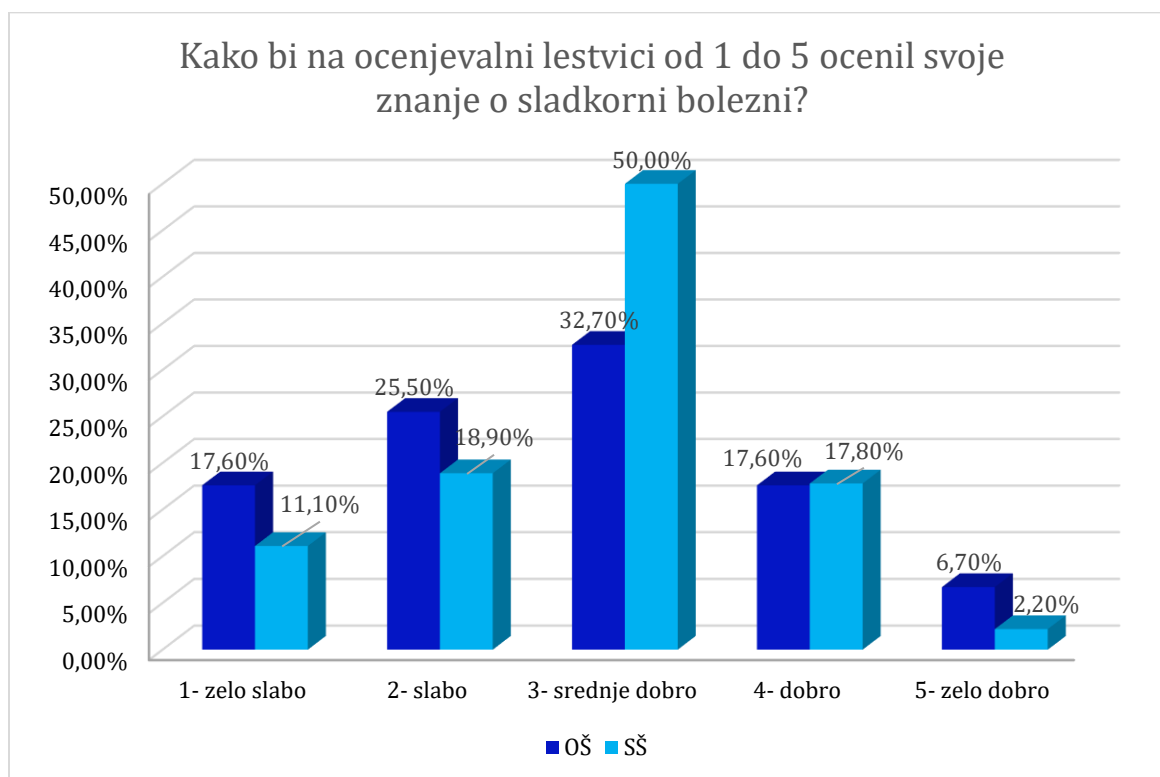
Iz grafikona 13 je razvidno, da največ anketirancev (61,70 % osnovnošolcev in 89,80 % srednješolcev) meni, da obstaja več tipov sladkorne bolezni. 38,30 % osnovnošolcev in 10,20 % srednješolcev pa se je odločilo za odgovor ne.

Štirinajsto vprašanje v anketnem vprašalniku je bilo kombiniranega tipa in se je glasilo: **Obstaja več tipov sladkorne bolezni.** Anketirani učenci, ki so izbrali odgovor da, so napisali tudi, katere oblike bolezni poznajo. Njihovim odgovorom sem pripisala tudi pogostost:

- tip **1** in tip **2** (16-krat),
- **nosečniški** tip sladkorne bolezni (9-krat),
- tip **A** in tip **B** (2-krat).

Na isto vprašanje so odgovarjali tudi **srednješolci**. Njihovi odgovori so bili:

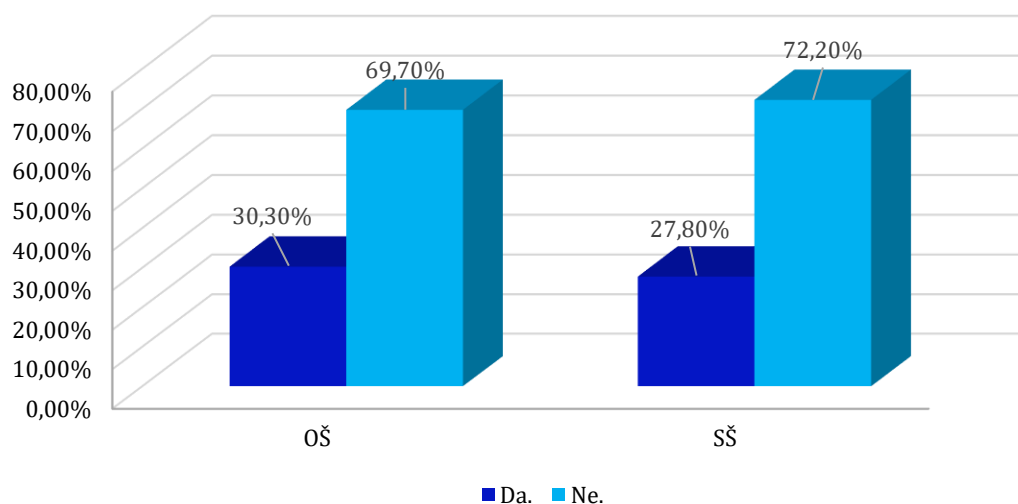
- tip 1 in tip 2 (55-krat),
- **nosečniški** tip sladkorne bolezni (21-krat),
- tip A in tip B (12-krat),
- **hiperglikemija** in **hipoglikemija** (2-krat).



Grafikon 14. Odgovori anketirancev na vprašanje, kako bi na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 ocenili svoje znanje o sladkorni bolezni (v odstotkih – %).

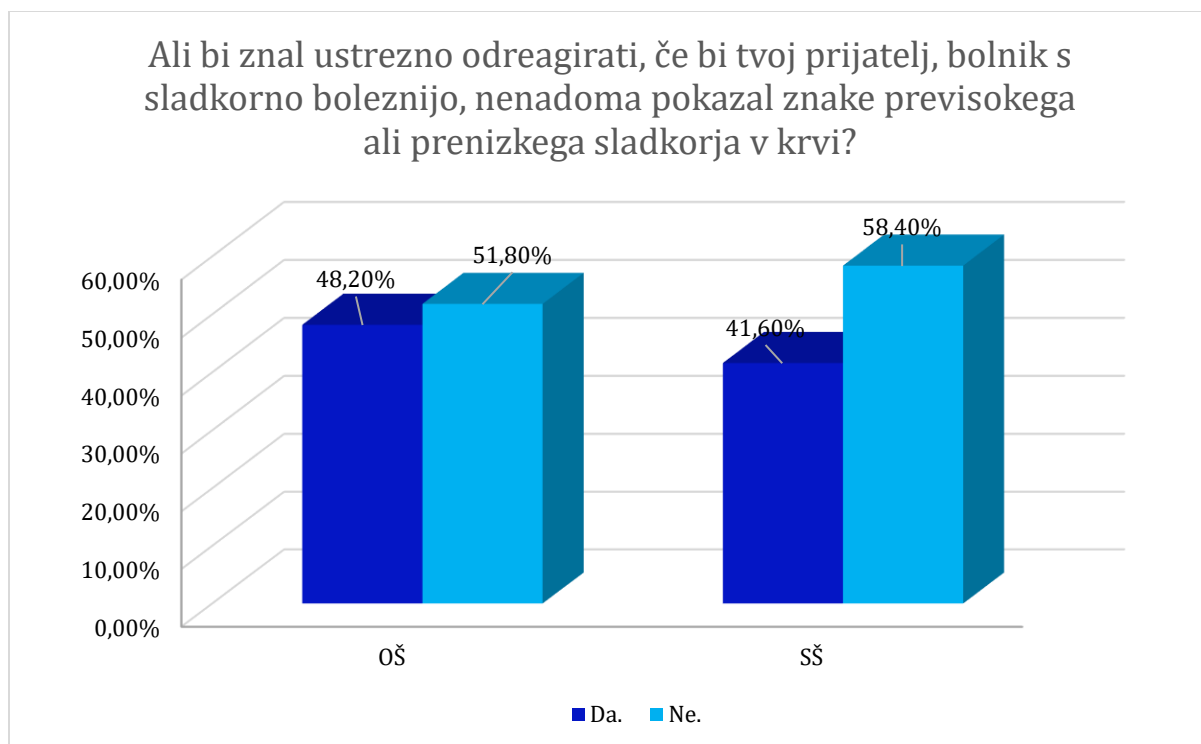
Rezultati grafikona 14 nam kažejo, da je največ anketirancev (32,70 % osnovnošolcev in 50 % srednješolcev) svoje znanje ocenilo z oceno 3 – srednje dobro. Odgovor 5 – zelo dobro je izbralo 6,70 % osnovnošolcev in 2,20 % srednješolcev.

Ko bolniki s sladkorno boleznijo prejmejo ustrezno zdravljenje (inzulinska črpalka, injekcije), več nimajo nobenih težav. Njihova kvaliteta življenja se ne razlikuje od drugih ljudi.



Grafikon 15. Odgovori anketirancev o trditvi, da bolniki s sladkorno boleznijo, kadar prejmejo ustrezno zdravljenje (inzulinska črpalka, injekcije), več nimajo nobenih težav. Njihova kvaliteta življenja se ne razlikuje od drugih ljudi (v odstotkih – %).

Iz grafikona 15 je razvidno, da je najmanj anketirancev (30,30 % osnovnošolcev in 27,80 % srednješolcev) izbralo odgovor da. Odgovor ne je izbralo 69,70 % osnovnošolcev in 72,20 % srednješolcev.



Grafikon 16. Odgovori anketirancev na vprašanje, ali bi znal ustrezno odreagirati, če bi tvoj prijatelj – bolnik s sladkorno boleznijo, nenadoma pokazal znake previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi (v odstotkih – %).

Iz grafikona 16 razberemo, da je manj anketirancev mnenja, da bi ob znakih previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi znali pomagati prijatelju, kot tistih, ki menijo, da ne bi znali pomagati. Odgovor da je izbralo 48,20 % osnovnošolcev in 41,60 % srednješolcev. Odgovor ne je izbralo 51,80 % osnovnošolcev in 58,40 % srednješolcev.

Zadnje, sedemnajsto vprašanje, je bilo prav tako kombiniranega tipa. Glasilo se je: **Ali bi znal ustrezno odreagirati, če bi tvoj prijatelj, bolnik s sladkorno boleznijo, nenadoma pokazal znake previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi? Če si odgovoril z DA, kako bi ukrepal?**

H komentarjem **učencev** sem dopisala tudi pogostost:

- Če bi imel **prenizko** količino sladkorja v krvi, bi mu dal **nekaj sladkega** (npr.: bonbon) (13-krat); če bi imel **previsoko** vrednost sladkorja, bi mu dal **injekcijo insulina** (16-krat);
- poklical bi zdravnika oz. **medicinsko pomoč** (16-krat);

- povedal bi **odrasli osebi ali učiteljici** (7-krat).

Odgovori **srednješolcev** so bili:

- če bi imela oseba **prenizko** vrednost sladkorja, bi mu dal **nekaj sladkega** (npr. sok, piškot) in **izključil črpalko**; če bi bila vrednost sladkorja **previsoka**, bi mu dal **injekcijo** (26-krat);
- poklical bi **reševalce** (4-krat).

3.2 POVZETKI INTERVJUJEV

V sklopu raziskovalne naloge sem opravila tudi dva intervjuja z mladima diabetikoma, ki sta bila učenca naše šole. Z učenko in učencem sem intervju opravila meseca junija 2019. V nadaljevanju bom predstavila najpomembnejše informacije, ki sem jih na ta način pridobila. Celotni zapisi intervjujev so v prilogi.

Vprašala sem ju, kdaj sta izvedela, da imata sladkorno bolezen. Učenka je povedala, da je za diagnozo izvedela, ko je bila stara 7 let, zato se tega niti ne spominja. Intervjuvani učenec je povedal, da so mu diagnozo postavili leta 2017. Torej ima sladkorno bolezen »še« tretje leto in se dneva, ko so mu postavili diagnozo, toliko bolj spominja.

Na vprašanje, kako sta izvedela, da imata diabetes, je intervjuvana učenka povedala, da je veliko pila, imela veliko željo po sladkarijah in je shujšala za približno 5 kilogramov. Na sladkorno bolezen je prva pomislila mama, nato je zdravnik to potrdil. Učenec pa je povedal, da se je slabo počutil, prav tako je veliko pil in pogosto je bil utrujen. Zdravnik mu je povedal, da gre za sladkorno bolezen.

Povprašala sem ju tudi, ali sta imela kakršnokoli predznanje o tej bolezni. Učenka predznanja o tej bolezni ni imela, prav tako ne intervjuvani učenec. Učenki so pri pridobivanju znanja pomagali psiholog, dietetik in zdravstveno osebje. Oba intervjuvanca sta se udeležila tudi 7-dnevnega izobraževanja v Ljubljani.

Vprašala sem ju, ali jima je sladkorna bolezen spremenila življenje in kako. Oba sta povedala, da jima je sladkorna bolezen spremenila življenje. Učenka je rekla, da ne more več jesti vsega, kar bi si želela, vsak dan si mora meriti količino sladkorja v krvi in paziti na raven krvnega sladkorja.

Učenca pa omejuje, da si mora vsakodnevno vbrizgavati inzulin ter meriti količino krvnega sladkorja. Najbolj ga ovira pri športnih dejavnostih (vedno mora imeti s sabo nekaj sladkega, npr. sok, čokolado).

Na vprašanje, katere naprave uporabljata za uravnavanje količine inzulina, sta mi oba intervjuvanca odgovorila, da uporabljata merilnik količine sladkorja v krvi in injekcije. Učenka je v prejšnjih letih uporabljala tudi inzulinsko črpalko, vendar jo je motila pri vsakodnevni dejavnosti.

Vprašala sem ju tudi, kako so prijatelji in družina sprejeli sladkorno bolezen. Učenka je povedala, da je bilo sošolcem na začetku čudno, vendar so se potrudili in ji nudili pomoč, ko jo je potrebovala. Njena družina pa je bila zaskrbljena. Učenčevi sošolci so se začeli zanimati za bolezen, za njegovo družino pa je bil to velik šok.

Zastavila sem jima tudi vprašanje, kako sta bolezen sprejela na čustveni ravni. Intervjuvana učenka je povedala, da je diagnoza sladkorne bolezni ni preveč prizadela, saj je bila takrat stara 7 let in ji je mama pomagala. Učenca pa je bolezen precej prizadela, saj se mu je življenje povsem spremenilo, vendar je bolezen hitro sprejel.

Na vprašanje, ali imata občutek, da obvladujeta bolezen ter ali sta se je že kdaj ustrašila, je učenka odgovorila, da je mnenja, da obvladuje bolezen. Tudi ustrašila se je je že kdaj. Učenec prav tako meni, da obvladuje svojo bolezen. Bolezni se je večkrat ustrašil, predvsem na začetku, kmalu po tem, ko so mu postavili diagnozo.

Povprašala sem ju, kaj se njima zdi pomembno, da vedo drugi o tej bolezni. Učenka je mnenja, da je pomembno, da ljudje znajo, kako pomagati sladkornemu bolniku, ki potrebuje pomoč. Nasploh pa se ji zdi, da mladi premalo poznajo sladkorno bolezen. Učenec pa meni, da je dobro, da ljudje vedo, da sladkorna bolezen ni nalezljiva in dedna. Prav tako je mnenja, da mladi premalo vedo o sladkorni bolezni.

Povedala sta, kaj bi sporočila mladim, ki izvejo za diagnozo sladkorne bolezni. Učenka bi jim sporočila, da zaradi tega še ni »konec sveta« in bodo lahko še naprej normalno živeli. Povedala bi

jim tudi, naj zaupajo staršem in zdravnikom, ki jim želijo pomagati. Intervjuvani učenec pa bi jim sporočil, da ni tako hudo in se bodo gotovo hitro navadili.

4.0 DISKUSIJA

V raziskovalni nalogi sem želela raziskati, kakšno je znanje osnovnošolcev in srednješolcev o sladkorni bolezni, kaj o tem znanju menijo diabetiki in kako sladkorna bolezen vpliva na življenje mladih diabetikov ter kako jo doživljajo. Ugotoviti sem želela tudi, ali prihaja do razlik med odgovori osnovnošolcev in srednješolcev in kakšne so le-te.

Na podlagi literature in anketnega vprašalnika sem postavila 5 hipotez, ki jih bom na podlagi dobljenih rezultatov potrdila ali ovrgla.

Prva hipoteza se je glasila, **da osnovnošolci in srednješolci sladkorne bolezni ne poznajo dovolj.**

Anketiranim osnovnošolcem in srednješolcem sem zastavila nekaj osnovnih vprašanj o sladkorni bolezni. V grafikonu 1 lahko vidimo, da je največ anketirancev (78 % osnovnošolcev in 82 % srednješolcev) izbralo odgovor nihanje nivoja sladkorja v krvi, kar pomeni, da so izbrali pravilen odgovor.

V drugem grafikonu so prikazani odgovori anketirancev na vprašanje, kako še drugače pravilno rečemo sladkorni bolezni. Razvidno je, da je največ anketirancev (84 % učencev in 96 % dijakov) izbralo odgovor diabetes, kar je bil pravilen odgovor. Nekaj anketiranih osnovnošolcev (10 %) se je odločilo za odgovor hipoglikemija. Tega odgovora ni izbral noben izmed srednješolcev.

V grafikonu 3 lahko vidimo, da se je največ anketiranih odločilo za pravilen odgovor, tj., da svetovni dan sladkorne bolezni praznujemo 14. novembra. Ta odgovor je izbralo 81 % vprašanih osnovnošolcev in 89 % srednješolcev. Odgovor 25. junij je izbral 1 % osnovnošolcev in 4 % srednješolcev.

Rezultati grafikona 5 nam kažejo, da večina osnovnošolcev (78,10 %) in vsi srednješolci (100 %) menijo, da diabetiki za zdravljenje uporabljajo inzulin, kar je pravilen odgovor.

Iz grafikona 7 lahko vidimo, da je največ anketiranih (85,30 % osnovnošolcev in 100 % srednješolcev) mnenja, da trditev da merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, ne drži. Odgovor da je izbralo le 14,70 % vprašanih osnovnošolcev in noben srednješolec. Anketiranci se torej zavedajo pomembnosti merjenja sladkorja v krvi.

Na podlagi zgoraj opisanih rezultatov lahko **ovržem svojo prvo hipotezo**, saj osnovnošolci in srednješolci poznajo pomembne osnove sladkorne bolezni.

Druga hipoteza se je glasila, **da imajo srednješolci več znanja o sladkorni bolezni**.

Predpostavila sem, da imajo srednješolci več znanja o sladkorni bolezni, saj so starejši kot osnovnošolci in imajo tudi morda več izkušenj in znanja.

Iz dobljenih rezultatov (grafikon 4) lahko razberemo, da se je pri trditvi, da je sladkorna bolezen nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi in ne povzroča hujših zdravstvenih težav, največ osnovnošolcev (74 %) odločilo za odgovor ne. Za ta odgovor se je prav tako odločilo največ srednješolcev, tj. 99 %.

Pri vprašanju, kaj sladkorni bolniki uporabljajo za zdravljenje (grafikon 5), se je za odgovor b) inzulin odločilo 100 % srednješolcev in »le« 78 % vprašanih osnovnošolcev, kar kaže na to, da so bili srednješolci glede izbire odgovora veliko bolj sigurni.

Prav tako je več srednješolcev (88 %) izbralo odgovor ne pri trditvi, da ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, vedno natančno čutijo, kakšna je njihova raven sladkorja (grafikon 6). Za odgovor ne se je prav tako odločilo največ osnovnošolcev – približno 58 %.

V grafikonu 7 lahko vidimo odgovore anketirancev o trditvi, da merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, saj jih zbadanje v prst le po nepotrebnem obremenjuje. Za odgovor ne se je odločilo največ anketiranih (85 % osnovnošolcev in 100 % srednješolcev). Srednješolci so ponovno v večjem številu odgovorili pravilno.

Prav tako je v naslednjem grafikonu (grafikon 8) vidno, da se je več srednješolcev kot osnovnošolcev na trditvi, da merjenje sladkorja v krvi lahko poteka le v laboratoriju, odločilo za pravilen odgovor, tj. odgovor ne. Ta odgovor je izbralo 94 % srednješolcev in nekoliko manj (84 %) osnovnošolcev.

Iz grafikona 9 je razvidno, da se je pri trditvi, da za merjenje sladkorja v krvi potrebujejo le kapljico krvi, zato se zbodejo v prstno blazinico, le nekaj več srednješolcev (91 %) kot osnovnošolcev (89 %) odločilo za odgovor da.

Več srednješolcev je izbralo pravilen odgovor tudi na trditvi, da se sladkor v krvi preko dneva spreminja, odvisno od obrokov hrane (grafikon 10). Srednješolcev, ki so izbrali odgovor da, je bilo 98 %, osnovnošolcev pa nekoliko manj, 89 %. To pomeni, da je odgovor ne izbralo 2 % srednješolcev in 11 % anketiranih osnovnošolcev.

Pri trditvi, da za sladkorno boleznijo zbolijo le prekomerno debeli ljudje, je odgovor da izbralo le 15 % osnovnošolcev in 3 % srednješolcev. Pravilen odgovor, torej odgovor ne, je izbralo 86 % učencev in 97 % dijakov.

Prav tako lahko iz grafikona 12 razberemo, da se je pri trditvi, da osebe s sladkorno boleznijo ne smejo nikdar uživati sladice, največ anketiranih osnovnošolcev (72 %) in srednješolcev (94 %) odločilo za odgovor ne. Za ta odgovor se je odločilo več dijakov kot osnovnošolcev.

Podobne rezultate dobimo, če pogledamo katerega izmed grafikonov 13, 15 in 16.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko **potrdim** svojo drugo hipotezo, saj se je pri veliki večini vprašanj več dijakov kot učencev odločilo za pravilen odgovor.

Tretja hipoteza se je glasila, **da so osnovnošolci mnenja, da je njihovo znanje o bolezni srednje dobro.**

Iz grafikona 14 lahko vidimo, da je največ osnovnošolcev (33 %) svoje znanje ocenilo z oceno 3 – srednje dobro, kar je bil pričakovan rezultat.

Najmanj (približno 7 %) jih je izbralo oceno 5 – zelo dobro. Oceno 1 – zelo slabo pa je izbralo kar precej anketiranih osnovnošolcev (18 %). Dobra četrtnina (25,50 %) osnovnošolskih anketirancev se je ocenila z oceno 2 – slabo.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko **potrdim** tretjo hipotezo, saj je največ anketiranih osnovnošolcev izbralo oceno 3 – srednje dobro.

Zanimivo pa je, da je ocenilo nekoliko več kot polovica anketiranih učencev, da ob znakih previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi ne bi znali pomagati prijatelju (grafikon 16).

Četrta in hkrati zadnja hipoteza se je glasila, **da srednješolci prav tako menijo, da je njihovo znanje o bolezni srednje dobro.**

Iz grafikona 14 lahko vidimo, da je največ anketiranih srednješolcev izbralo pričakovano oceno 3 – srednje dobro. Za ta odgovor se je odločilo 50 % anketiranih srednješolcev. Najmanj anketirancev (2,20 %) se je odločilo za odgovor 5 – zelo dobro. Oceno 4 – dobro je izbralo 18 % anketiranih dijakov.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko **potrdim** zadnjo hipotezo, saj se je največ anketiranih srednješolcev odločilo za odgovor 3 – srednje dobro.

Rezultati (grafikon 16) pa so pokazali, da skoraj 60 % anketiranih dijakov meni, da ne bi znali ustrezno odreagirati, če bi njihov prijatelj – bolnik s sladkorno boleznijo, nenadoma pokazal znake previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi.

Osebno menim, da je pomembno, da imamo mladi osnovno znanje o sladkorni bolezni, saj nikoli ne vemo, kdaj nam bo prišlo prav. Oba mlada diabetika, s katerima sem opravila intervju sta povedala, da predznanja o tej bolezni nista imela. Oba sta se bolezni večkrat ustrašila, predvsem

na začetku, sedaj pa jo že obvladujeta. Zanimivo je, da sta tudi izpostavila, da menita, da mladi premalo vedo o tej bolezni.

5.0 ZAKLJUČEK

Za temo moje letošnje raziskovalne naloge sem si izbrala sladkorno bolezen in mlade. Zanimalo me je, kako dobro sladkorno bolezen poznajo osnovnošolci in srednješolci, kaj doživljajo diabetiki in kaj le-ti menijo o poznavanju sladkorne bolezni med mladimi.

V raziskovalni nalogi sem prišla do naslednjih spoznanj in zaključkov:

- znanje osnovnošolcev o sladkorni bolezni je srednje dobro;
- znanje srednješolcev o sladkorni bolezni je boljše kot znanje osnovnošolcev;
- mladima diabetikoma je sladkorna bolezen spremenila življenje, na začetku sta bila večkrat prestrašena, zdaj sta bolezen že sprejela in jo obvladata;
- mlada diabetika si želita, da se bi znanje mladih o sladkorni bolezni povečalo;
- večina osnovnošolcev in srednješolcev je mnenja, da ne bi znali ustrezno odreagirati, če bi diabetik potreboval pomoč;
- majhen odstotek anketirancev ima napačne predstave o sladkorni bolezni (npr. da nastane zaradi prekomernega uživanja sladkorja; je dedna; je bolezen, ki jo imajo samo debeli ljudje);
- približno tretjina osnovnošolcev zmotno meni, da ne obstaja več vrst te bolezni.

Menim, da bi raziskovalno nalogo morali videti mladi, ki izvejo za diagnozo sladkorne bolezni, saj je v njej veliko informacij o bolezni in bi jim lahko pomagala bolje razumeti diabetes. Nalogo bi morali videti tudi mnogi osnovnošolci in srednješolci, ki želijo svoje znanje o sladkorni bolezni nadgraditi, saj je v znanju moč.

Ker število (ne le) mladih s sladkorno boleznijo narašča, sem mnenja, da se mora to področje še bolj raziskati in z dejstvi ter ugotovitvami seznaniti čim več ljudi.

Zelo sem zadovoljna, da sem se lotila raziskovanja tega področja, saj se mi zdi raziskovalna naloga uporabna, hkrati pa sem se tudi sama naučila veliko novega. Zanimivo bi bilo raziskati tudi znanje odraslih in doživljanje sladkorne bolezni s strani odraslega diabetika.

Vsekakor pa je pomembno, da se v osnovni in srednji šoli posveča več pozornosti sladkorni bolezni, saj bomo s tem pomagali mnogim diabetikom in jim bomo lahko nudili podporo ter pomoč, če ju bodo potrebovali.

6.0 LITERATURA

- ***O sladkorni bolezni.*** Dostopno na: <https://sladkorna.si/o-sladkorni-bolezni>. Sneto dne 14. 11. 2019.
- ***Sladkorna bolezen pri otrocih: zbornik predavanj (2002).*** Zbornica zdravstvene nege Slovenije - Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Pediatrična sekcija. Atomske toplice.
- ***Sladkorna bolezen.*** Dostopno na : <https://www.nijz.si/sl/sladkorna-bolezen>. Sneto dne 14. 11. 2019.
- ***Vrste sladkorne bolezni.*** Dostopno na: <https://sladkorna.si/vrste-sladkorne-bolezni>. Sneto dne: 13. 10. 2019.

Vir fotografije z naslovnice:

https://www.google.com/search?q=diabetes&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiWobScyvnnAhWN2KQKHBYBjD9cQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=604#imgrc=IT2sRf2bnEbtPM

7.0 PRILOGA

- Priloga 1: Anketni vprašalnik o poznavanju sladkorne bolezni (oblika za učence)
- Priloga 2: Anketni vprašalnik o poznavanju sladkorne bolezni (oblika za dijake)
- Priloga 3: Intervju z mlado diabetičarko
- Priloga 4: Intervju z mladim diabetikom

Priloga 1

ANKETNI VPRAŠALNIK: »KAJ VEMO O SLADKORNI BOLEZNI?« (oblika za učence)

Sem Hana Husar, učenka 9. a-razreda OŠ Sveti Jurij, in delam raziskovalno nalogo na temo **sladkorna bolezen**. Prosim te, da si vzameš nekaj časa in izpolniš anketni vprašalnik, ki je **anonimen**. Že vnaprej se ti zahvaljujem za tvoj čas in odgovore.

Spol (Obkroži.): Ž M **Starost** (Napiši.): _____ let **Razred** (Napiši.): _____ razred

1. Kaj je sladkorna bolezen? Zapiši svoj odgovor na črti spodaj.

2. Glavna težava pri sladkorni bolezni je ...? Izberi en odgovor.

- a) Debelost.
- b) Nihanje nivoja sladkorja v krvi.
- c) Stres.
- d) Nezdruge življenjske navade (slaba prehrana, premalo gibanja ...).
- e) Drugo (prosim, napiši):

3. Kako še drugače pravilno rečemo sladkorni bolezni? Izberi en odgovor.

- a) Diabetes.
- b) Debelost.
- c) Hipoglikemija.

4. Kdaj je svetovni dan sladkorne bolezni? Izberi en odgovor.

- a) 25. junij.
- b) 14. november.
- c) 25. december.

5. Sladkorna bolezen je nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi, in ne povzroča hujših zdravstvenih težav. Izberi en odgovor.

a) Da.

b) Ne.

6. Kaj sladkorni bolniki uporabljajo za zdravljenje? Izberi en odgovor.

a) Sladkor.

b) Inzulin.

c) Antibiotike.

7. Ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, vedno natančno čutijo, kakšna je njihova raven krvnega sladkorja. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

8. Merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, saj jih zbadanje v prst le po nepotrebnem obremenjuje.

Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

9. Merjenje sladkorja v krvi lahko poteka le v laboratoriju. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

10. Za merjenje sladkorja v krvi potrebujejo kapljico krvi, zato se zbodejo v prstno blazinico. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

11. Sladkor v krvi se preko dneva spreminja (zvišuje in znižuje), odvisno od obrokov hrane. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

12. Za sladkorno boleznijo zbolijo le prekomerno debeli ljudje. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

13. Osebe s sladkorno boleznijo nikdar ne smejo uživati sladice. Izberi en odgovor.

a) Da. b) Ne.

14. Obstaja več tipov sladkorne bolezni.

a) Da. b) Ne.

Če si obkrožil DA, napiši, katere:

15. Kako bi na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 ocenil svoje znanje o sladkorni bolezni (pri čemer 1 pomeni – zelo slabo in 5 – zelo dobro). Moja ocena (zapiši na črto): _____ .

16. Ko bolniki s sladkorno boleznijo prejmejo ustrezno zdravljenje (inzulinska črpalka, injekcije inzulina), več nimajo nobenih težav. Njihova kvaliteta življenja se ne razlikuje od drugih ljudi.

a) Da. b) Ne.

17. Ali bi znal ustrezno odreagirati, če bi tvoj prijatelj – bolnik s sladkorno boleznijo, nenadoma pokazal znake previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi?

a) Da. b) Ne.

Če si odgovoril z DA, kako bi ukrepal? Prosim, napiši na črto.

HVALA ZA TVOJ ČAS IN ODGOVORE! ☺

Priloga 2

ANKETNI VPRAŠALNIK: »KAJ VEMO O SLADKORNI BOLEZNI?«

(oblika za dijake)

Sem Hana Husar, učenka 9. a razreda OŠ Sveti Jurij, in delam raziskovalno nalogo na temo **sladkorna bolezen**. Prosim te, da si vzameš nekaj časa in izpolniš anketni vprašalnik, ki je **anonimen**. Že vnaprej se ti zahvaljujem za tvoj čas in odgovore.

Spol (Obkroži.): Ž M **Starost** (Napiši.): _____ let **Razred** (Napiši.): _____ razred

2. Kaj je sladkorna bolezen? Zapiši svoj odgovor na črti spodaj.

2. Glavna težava pri sladkorni bolezni je ...? Izberi en odgovor.

- a) Debelost.
- b) Nihanje nivoja sladkorja v krvi.
- c) Stres.
- d) Nezdruge življenjske navade (slaba prehrana, premalo gibanja ...).
- e) Drugo (prosim, napiši):

3. Kako še drugače pravilno rečemo sladkorni bolezni? Izberi en odgovor.

- a) Diabetes.
- b) Debelost.
- c) Hipoglikemija.

4. Kdaj je svetovni dan sladkorne bolezni? Izberi en odgovor.

- a) 25. junij.
- b) 14. november.
- c) 25. december.

5. Sladkorna bolezen je nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi, in ne povzroča hujših zdravstvenih težav. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

6. Kaj sladkorni bolniki uporabljajo za zdravljenje? Izberi en odgovor.

- a) Sladkor.
- b) Inzulin.
- c) Antibiotike.

7. Ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, vedno natančno čutijo, kakšna je njihova raven krvnega sladkorja. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

8. Merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, saj jih zbadanje v prst le po nepotrebnem obremenjuje. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

9. Merjenje sladkorja v krvi lahko poteka le v laboratoriju. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

10. Za merjenje sladkorja v krvi potrebujejo kapljico krvi, zato se zbodejo v prstno blazinico. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

11. Sladkor v krvi se preko dneva spreminja (zvišuje in znižuje), odvisno od obrokov hrane. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

12. Za sladkorno boleznijo zbolijo le prekomerno debeli ljudje. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

13. Osebe s sladkorno boleznijo nikdar ne smejo uživati sladice. Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

14. Obstaja več tipov sladkorne bolezni.

- a) Da.
- b) Ne.

Če si obkrožil DA, napiši, katere:

15. Kako bi na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 ocenil svoje znanje o sladkorni bolezni (pri čemer 1 pomeni – zelo slabo in 5 – zelo dobro). Moja ocena (zapiši na črto): _____ .

16. Ko bolniki s sladkorno boleznijo prejmejo ustrezno zdravljenje (inzulinska črpalka, injekcije inzulina), več nimajo nobenih težav. Njihova kvaliteta življenja se ne razlikuje od drugih ljudi.

a) Da. b) Ne.

17. Ali bi znal ustrezno odreagirati, če bi tvoj prijatelj – bolnik s sladkorno boleznijo, nenadoma pokazal znake previsokega ali prenizkega sladkorja v krvi?

a) Da. b) Ne.

Če si odgovoril z DA, kako bi ukrepal? *Prosim, napiši na črto.*

HVALA ZA TVOJ ČAS IN ODGOVORE! ☺

Priloga 3

INTERVJU – učenka s sladkorno boleznijo

1. Kako in kdaj si izvedela, da imaš diabetes oziroma sladkorno bolezen?

»Poleti leta 2012. Veliko sem pila, pojedla sem tudi veliko sladkarij, shujšala sem približno 5 kilogramov. Na sladkorno bolezen je prva pomislila mama, nato je zdravnik to potrdil.«

2. Ali si že imela predznanje o tej bolezni?

»Ne. O tej bolezni sem pridobila znanje s pomočjo psihologa, dietetika in zdravstvenega osebja. Udeležila sem se tudi 7-dnevnega izobraževanja v Ljubljani.«

3. Ali se ti zdi, da ti je sladkorna bolezen spremenila življenje? Kako?

»Da. Naenkrat nisem smela več vsega jesti, meriti sem si morala količino sladkorja v krvi, pri športnih aktivnostih sem prav tako morala paziti, da se mi raven sladkorja v krvi ne bi preveč znižala.«

4. Katere naprave uporabljaš za uravnavanje količine insulina? Ali si se jih težko naučila uporabljati?

»Uporabljam merilnik količine sladkorja v krvi ter injekcije. Uporabljala sem tudi črpalko. Raje uporabljam injekcije, saj sem morala črpalko imeti ves čas nameščeno na roki. Nisem se jih težko naučila uporabljati.«

5. Kaj se ti zdi pomembno, da vedo drugi o tej bolezni?

»Pomembno se mi zdi, da bi ljudje vedeli pomagati, če se bolnik onesvesti. Zdi se mi, da mladi premalo vedo o tej bolezni. Po mojem mnenju bi se o tem morali učiti tudi v šoli.«

6. Kako si bolezen sprejela na čustveni ravni? Te je zelo prizadelo?

»Ni me močno prizadelo, saj sem bila takrat še majhna, stara sem bila 8 let. Pri sprejetju bolezni mi je pomagala mama. Zdaj, ko sem starejša, več premišlujem o tem.«

7. Kako so sošolci in družina sprejeli tvojo bolezen?

»Sošolcem je bilo na začetku čudno, saj niso vedeli ničesar o tej bolezni, a so se potrudili in mi pomagali, ko sem potrebovala pomoč. Družina pa je bila zaskrbljena.«

8. Ali imaš občutek, da si se naučila obvladovati bolezen? Ali se kdaj ustrašiš bolezni?

»Da, mislim, da dobro obvladujem bolezen. Tudi ustrašila sem se je že kdaj.«

9. Kaj bi sporočila mladim, ko izvejo da imajo sladkorno bolezen?

»Najprej bi jim sporočila, da zaradi tega še ni konec sveta ter da naj zaupajo staršem in zdravnikom in da bodo lahko še naprej normalno živeli. Sporočila bi jim tudi, da ob morebitnem padcu/povišanju sladkorja ostanejo mirni.«

Priloga 4

INTERVJU – učenec s sladkorno boleznijo

1. Kako in kdaj si izvedel, da imaš diabetes oziroma sladkorno bolezen?

»Za to sem izvedel v 7. razredu, novembra 2017. Slabo sem se počutil, veliko sem pil, bil sem utrujen. Ko sem obiskal zdravnika, mi je sporočil, da imam sladkorno bolezen.«

2. Ali si že imel predznanje o tej bolezni?

»Ne. O tej bolezni sem se poučil na 7-dnevnem izobraževanju v Ljubljani.«

3. Ali se ti zdi, da ti je sladkorna bolezen spremenila življenje? Kako?

»Da, bolezen mi je vsekakor spremenila življenje. Vsakodnevno si moram vbrizgavati inzulin, meriti si moram tudi količino sladkorja v krvi. Ovira me tudi pri športnih dejavnostih, saj moram vedno imeti s sabo nekaj sladkega (čokolado, sok).«

4. Katere naprave uporabljaš za uravnavanje količine inzulina? Ali si se jih težko naučil uporabljati?

»Uporabljam merilnik količine sladkorja v krvi ter injekcije. Ni se jih bilo težko naučiti uporabljati.«

5. Kaj se ti zdi pomembno, da vedo drugi o tej bolezni?

»Pomembno se mi zdi, da vedo, da bolezen ni nalezljiva in dedna, obstaja več vrst bolezni. Nasploh se mi zdi, da mladi premalo vedo o tej bolezni.«

6. Kako si bolezen sprejel na čustveni ravni? Te je močno prizadelo?

»Diagnoza me je precej prizadela, saj se mi je življenje naenkrat postavilo na glavo, vendar sem kmalu ugotovil, da ni tako hudo, kot izgleda na začetku.«

7. Kako so sošolci in družina sprejeli tvojo bolezen?

»Sošolci so se začeli zanimati o bolezni, za družino pa je bil to šok.«

8. Ali imaš občutek, da si se naučil obvladovati bolezen? Ali se kdaj ustrašiš bolezni?

»Zdi se mi, da sem se bolezen naučil obvladovati. Večkrat sem se je ustrašil, predvsem na začetku, kmalu po tistem, ko sem izvedel za diagnozo.«

9. Kaj bi sporočil mladim, ko izvejo da imajo sladkorno bolezen?

»Sporočil bi jim, da ni tako hudo in se hitro navadiš na življenje z boleznijo.«