Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha ar Scoil

Pacáiste acmhainne do mhúinteoirí agus do thuismitheoirí

ASTHMA SOCIETY OF IRELAND

Diabetes Federation of Ireland

BRAINWAVE
THE IRISH EPILEPSY ASSOCIATION

Anaphylaxis Ireland
Supporting those living with severe allergies

Clár na nÁbhar

Réamhrá 3

Maidir leis an bPacáiste Acmhainne seo

Conas an Acmhainn seo a úsáid 7

Ráiteas Treorach um Riochtaí Ainsealacha 9

An Ráiteas Treorach á Chomhlíonadh 10

Reachtaíocht agus Treoir 19

Foirmeacha Caighdeánacha agus Teimpléid 21

- Foirm 1: Litir Theimpléadach 22
- Foirm 2: Plean Cúram Sláinte 23
- Foirm 3: Taifead Scoile um Sholáthar Leighis i gCás Éigeandála 27
- Foirm 4: Taifead Oiliúna Foirne 28

Ag Bainistiú an Asma ar Scoil

- Cuid A: Plean Éigeandála agus Gníomhartha 31
- Cuid B: Eolas Tábhachtach 35

Ag Bainistiú an Diaibéitis ar Scoil

- Cuid A: Plean Éigeandála agus Gníomhartha 51
- Cuid B: Eolas Tábhachtach 56

Ag Bainistiú an Titimis ar Scoil

- Cuid A: Plean Éigeandála agus Gníomhartha 73
- Cuid B: Eolas Tábhachtach 78

Ag Bainistiú an Anaifiolacsais ar Scoil

- Cuid A: Plean Éigeandála agus Gníomhartha 97
- Cuid B: Eolas Tábhachtach 101

Buíochas 117

Réamhrá

Scríobh grúpa eagraíochtaí an pacáiste acmhainne seo, is é sin le rá Cumann Asma na hÉireann, Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann, Brainwave – Cumann Titimis na hÉireann agus Anaifiolacsas Éireann, chun cabhrú le múinteoirí agus tuismitheoirí bainistiú ceart a dhéanamh ar dhaltaí ar scoil a bhfuil ceann ar bith de na riochtaí seo a leanas orthu.

Is é atá i gceist leis an bpacáiste seo ná sraith straitéisí ina bhfuil na nithe seo a leanas:

- Treoir ar do threoirlínte scoile maidir le 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' a fhorbairt nó a leasú chun dáta
- Plean Cúram Sláinte caighdeánaithe, foirmeacha agus litreacha teimpléadacha ar féidir a chur in oiriúint leis an riachtanas eolais atá i do scoil a chomhlíonadh le sábháilteacht na ndaltaí a bhfuil riocht ainsealach orthu a chinntiú
- Plean Éigeandála do gach riocht agus Gníomhartha don Bhord Bainistíochta, Múinteoirí agus Tuismitheoirí chun gach riocht a bhainistiú i gceart ar scoil
- Eolas praiticiúil maidir le gach riocht do na múinteoirí

Is eagraíochtaí deonacha sinn, agus dá bhrí sin faighimid glaonna go minic ó thuismitheoirí agus múinteoirí ag lorg cabhrach chun na daltaí a bhfuil na riochtaí ainsealacha seo orthu a bhainistiú i gceart. Tá riocht ainsealach ag duine ar feadh a s(h)aoil agus tá líon mór daoine in ann an riocht atá orthu a bhainistiú i gceart chun maireachtáil go sláintiúil agus gnáthshaol a bheith acu.

Rinneadh forbairt ar an bpacáiste acmhainne seo chun tacú le múinteoirí agus tuismitheoirí agus chun iad a chumasú le timpeallacht shábháilte a chur ar fáil do dhaltaí a bhfuil riocht ainsealach orthu agus iad ar scoil

... ar lean thall

Réamhrá (Ar lean...)

Rinneamar, i gcomhar leis an INTO, forbairt ar DVD gearr freisin, dar teideal 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' agus is féidir teacht air ar shuíomh Gréasáin an INTO **www.into.ie**

Tá súil againn go mbeidh an pacáiste acmhainne seo úsáideach.

Jean Holohan
Príomhoifigeach Feidhmiúcháin
Cumann Asma na hÉireann

Kieran O'Leary
Príomhoifigeach Feidhmiúcháin
Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann

Michael Glynn
Cathaoirleach
Brainwave Cumann Titimis na hÉireann

Clare O'Brien
Príomhoifigeach Feidhmiúcháin
Anaifiolacsas Éireann

Is féidir teacht ar an DVD freisin ar gach ceann de shuíomhanna Gréasáin na n-eagraíochtaí seo:

www.asthmasociety.ie

www.diabetes.ie

www.epilepsy.ie

www.anaphylaxisireland.ie

Maidir leis an bPacáiste Acmhainne seo

Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha ar Scoil

Conas an Acmhainn seo a úsáid 7

Ráiteas Treorach um Riochtaí Ainsealacha 9

An Ráiteas Treorach á Chomhlíonadh 10

Reachtaíocht agus Treoir 19

Foirmeacha Caighdeánacha agus Teimpléid 21

- Foirm 1: Litir Theimpléadach 22
- Foirm 2: Plean Cúram Sláinte 23
- Foirm 3: Taifead Scoile um Sholáthar Leighis i gCás Éigeandála 27
- Foirm 4: Taifead Oiliúna Foirne 28

Maidir leis an bPacáiste Acmhainne seo

Conas an Acmhainn seo a úsáid

Is féidir leat úsáid a bhaint as an bpacáiste acmhainne seo chun na treoirlínte 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' atá ann cheana féin i do scoil a leasú chun dáta nó d'fhéadfá é a úsáid chun cabhrú le do scoil na treoirlínte seo a fhorbairt. Cibé rud a dhéantar, is féidir leat an pacáiste seo a úsáid chun cabhrú leat é a bhaint amach.

Tá an pacáiste acmhainne seo ar fáil mar théacschomhad le híoslódáil ó www.into.ie agus ó gach ceann de shuíomhanna Gréasáin na n-eagraíochtaí.

Is féidir leat an pacáiste ar fad nó aon ghné de a chur in oiriúint le do scoil go héasca agus eolas a bhaineann le do scoil amháin a chur isteach ann.

Is é seo a leanas ord reatha an Phacáiste Acmhainne:

1. Ráiteas Treorach um Riochtaí Ainsealacha

Sa ráiteas seo léirítear an gealltanas poiblí a thugann do scoil le sábháilteacht do dhaltaí a bhfuil riocht ainsealach ar nós asma, diaibéiteas, titimeas agus anafiolacsas orthu a chinntiú.

2. An Ráiteas Treorach á Chomhlíonadh

Sa mhír seo leagtar amach go soiléir na treoirlínte ar chóir a bheith i bhfeidhm do gach riocht. B'fhéidir go gclúdaítear na réimsí seo sna treoirlínte atá sa scoil agat cheana féin. Mura ndéantar sin, d'fhéadfadh an mhír seo cabhrú leat agus treoirlínte níos uileghabhálaí a fhorbairt leis an dalta a bhfuil asma, diaibéiteas, titimeas nó anaifiolacsas air/uirthi a choinneáil chomh sábháilte agus is féidir gach lá.

Conas an Acmhainn seo a úsáid (Ar lean...)

3. Reachtaíocht agus Treoir

Sa mhír seo tá liosta acmhainní agus treoir ar fáil a bheadh ina chabhair do do scoil mar fhoinsí agus tú ag scríobh do threoirlínte um riochtaí ainsealacha.

4. Foirmeacha Caighdeánacha agus Teimpléid

Sa mhír seo tá Plean Cúram Sláinte caighdeánach agus líon foirmeacha áisiúla ann a d'fhéadfá a úsáid agus a chur in oiriúint le do riachtanais a chomhlíonadh.

5. Tá mír ar leith ann do gach ceann de na ceithre riocht ainsealacha agus déantar iad a bhriseadh síos mar seo a leanas:

- **CUID A** ina bhfuil an Plean Éigeandála agus Gníomhartha don Bhord Bainistíochta, do Mhúinteoirí agus Tuismitheoirí.
- **CUID B** a thugann mioneolas ar gach ceann de na ceithre riocht agus a chuireann tuilleadh comhairle ar fáil ar an mbealach le gach riocht a bhainistiú i gceart.

Ráiteas Treorach um Riochtaí Ainsealacha

Sa mhír seo tugtar cabhair do do scoil agus an gealltanas a thugann sí a leagan amach le sábháilteacht na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu a chinntiú.

A. Déanann an scoil seo deimhin de go bhfuil timpeallacht na scoile uile uileghabhálach agus fabhrach do dhaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha acu.

B. Tuigeann an scoil seo gur riochtaí troma iad riochtaí ainsealacha áirithe agus d'fhéadfaidís a bheith bagrach don bheatha, go háirithe mura ndéantar iad a bhainistiú i gceart nó mura dtuigtear i gceart iad. Tá dualgas ar thuismitheoirí riochtaí mar seo a chur in iúl don scoil agus an fearas leighis atá ag teastáil a chur ar fáil ionas gur féidir gníomhú i gcásanna éigeandála.

C. Tá treoir shoiléir ag an scoil seo maidir leis an leigheas agus an fearas riachtanach a riar agus a stóráil ar scoil.

D. Tuigeann an fhoireann na riochtaí sláinte ainsealacha atá coitianta agus a chuireann isteach ar dhaltaí na scoile seo. Cuirtear an oiliúint oiriúnach ar an bhfoireann faoi riochtaí ainsealacha agus cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála.

Is féidir é seo a leanas a úsáid chun gach ceann de na ráitis ar leith atá sa 'Ráiteas Treorach um Riochtaí Ainsealacha' ar leathanach 9 a chur i bhfeidhm

Ráiteas A

Déanann an scoil seo deimhin de go bhfuil timpeallacht na scoile uile uileghabhálach agus fabhrach do dhaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu.

Clúdaíonn sé seo an timpeallacht fhisiciúil freisin, chomh maith le gníomhaíochtaí sóisialta, spóirt agus oideachasúla.

Cad é atá beartaithe againn a bhaint amach

OIDEACHAS AGUS FOGHLAIM

1. Déanann an scoil seo deimhin de gur féidir le daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu páirt a ghlacadh i ngach gné den churaclam agus déantar gach iarracht na socruithe oiriúnacha agus an tacaíocht bhreise a chur ar fáil de réir mar is gá.
2. Má bhíonn dalta as láthair ón scoil go mionmhinic, nó mura mbíonn sé/sí in ann díriú ar chúrsaí scoile i gceart nó má bhíonn tuirse air/uirthi go rialta, tuigeann na múinteoirí uile sa scoil seo go bhféadfadh seo a bheith ann mar gheall ar riocht ainsealach.
3. Baineann an fhoireann úsáid as na deiseanna atá ann ar nós ceachtanna maidir le hoideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte, chun an fheasacht a mhúscailt maidir le riochtaí ainsealacha i measc na ndaltaí agus chun timpeallacht shóisialta dhearfach a chruthú.

CAIDREAMH SÓISIALTA

1. Déanann an scoil seo deimhin de go bhfuil riachtanais na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu curtha san áireamh go sásúil lena chinntiú go nglacann siad páirt i ngníomhaíochtaí sóisialta struchtúrtha agus neamhstruchtúrtha, le linn amanna sosa agus roimh agus i ndiaidh amanna scoile.

2. Déanann an scoil seo deimhin de go bhfuil riachtanais na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu curtha san áireamh go sásúil lena chinntiú go bhfuil fáil iomlán acu ar na gníomhaíochtaí breise atá sa scoil ar nós clubanna agus turais scoile.

3. Tuigeann an fhoireann sa scoil seo faoi na fadhbanna sóisialta a d'fhéadfadh a bheith ag daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu. Baineann an fhoireann úsáid as an eolas seo chun cosc a chur ar fhadhbanna agus chun déileáil leo i gcomhréir le polasaithe frithbhulaíochta agus iompair na scoile.

ACLAÍOCHT AGUS GNÍOMHAÍOCHT CHOIRP

1. Déanann an scoil seo deimhin de go ndéanann na múinteoirí uile agus na cóitseálaithe spóirt seachtracha na socruithe oiriúnacha i dtaobh spórt, cluichí agus gníomhaíochtaí eile ionas go mbeidh fáil ag gach dalta ar ghníomhaíocht choirp.

2. Déanann an scoil seo deimhin de go dtuigeann na múinteoirí uile agus na cóitseálaithe spóirt seachtracha nár chóir brú a chur ar dhaltaí páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht má mhothaíonn siad tinn.

3. Tá na múinteoirí agus na cóitseálaithe spóirt seachtracha ar an eolas faoi na daltaí atá faoina gcúram a fuair comhairle gníomhaíochtaí áirithe a sheachaint nó réamhchúraimí ar leith a dhéanamh sula dtugann siad faoi ghníomhaíocht.

4. Déanann an scoil seo deimhin de go dtuigeann na múinteoirí uile agus na cóitseálaithe spóirt seachtracha na rudaí a spreagann tús le riocht(aí) dalta agus iad i mbun aclaíochta agus conas é seo a laghdú.

5. Déanann an scoil seo deimhin de go bhfuil an leigheas agus/nó an bia oiriúnach ag na daltaí uile le linn gníomhaíochta fisiciúla agus go nglacann na daltaí iad de réir mar is gá.

6. Déanann an scoil seo deimhin de go spreagtar na daltaí uile a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí lasmuigh den scoil agus i spóirt foirne.

TURAIS SCOILE

1. Tugann an scoil seo faoi mheasúnuithe riosca sula dtugtar faoi aon chuairt a dhéanamh lasmuigh den scoil agus cuirtear na riochtaí ainsealacha san áireamh le linn an phróisis seo. Is iad seo a leanas na tosca a chuireann an scoil san áireamh: conas a bheidh na daltaí uile in ann fáil ar na gníomhaíochtaí atá molta, conas a dhéanfar gnáthleigheas agus leigheas éigeandála a stóráil agus a riar agus cá háit ar féidir cabhair a fháil i gcás éigeandála.
2. Tuigeann an scoil seo go mbeadh gá le leigheas breise, fearas nó tosca eile a chur san áireamh agus na turais á bpleanáil.

Ráiteas B

Tuigeann an scoil seo gur riochtaí troma iad riochtaí ainsealacha áirithe agus d'fhéadfaidís a bheith bagrach don bheatha, go háirithe mura ndéantar iad a bhainistiú i gceart nó mura dtuigtear i gceart iad. Tá dualgas ar thuismitheoirí riochtaí mar seo a chur in iúl don scoil agus an fearas leighis atá ag teastáil a chur ar fáil ionas gur féidir gníomhú i gcásanna éigeandála.

Tá plean cumarsáide soiléir ag an scoil seo don fhoireann agus do thuismitheoirí* chun sábháilteacht na ndaltaí uile a bhfuil riocht ainsealach orthu.

Cad é atá beartaithe againn a bhaint amach

1. Cuirtear na treoirlínte 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' in iúl agus i gcuimhne do na tuismitheoirí:
    - Tríd an ráiteas treorach a chur san áireamh i réamheolaire na scoile agus é seo a chur in iúl do thuismitheoirí nua
    - Nuair atá a leanbh cláraithe mar dhalta nua
    - Trí shuíomh Gréasáin na scoile
    - I nuachtlitir na scoile uair amháin in aghaidh na bliana

** Is é atá i gceist leis an téarma 'tuismitheoir' ná duine ar bith a bhfuil an fhreagracht mar thuismitheoir air/uirthi, cosúil le tuismitheoir altrama, cúramóir, caomhnóir nó údarás áitiúil.*

2. Cuirtear na treoirlínte 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' in iúl agus i gcuimhne do thuismitheoirí na leanaí a bhfuil riocht sláinte orthu:
   - Ag tús na scoilbhliana nuair a sheoltar amach teachtaireacht faoin bPlean Cúram Sláinte

3. Cuirtear na treoirlínte 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' in iúl agus i gcuimhne go rialta d'fhoireann na scoile:
   - Trí thuairiscí chun dáta agus cóip a thabhairt do gach ball foirne, múinteoirí ionaid/sealadacha agus cóitseálaithe ina measc
   - Ag seisiúin oiliúna eagraithe faoi riochtaí ainsealacha
   - Trí phríomhphrionsabail threoirlínte na scoile a chur ar taispeáint i limistéir foirne éagsúla ar scoil
   - Trí chumarsáid fhorleathan a dhéanamh ar fud na scoile faoin monatóireacht agus meastóireacht a dhéantar ar na treoirlínte

4. Cuirtear na treoirlínte 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' in iúl agus i gcuimhne go rialta do na daltaí i ranganna faoi oideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte (OSPS).

5. Leagtar amach freagrachtaí fhoireann na scoile agus thuismitheoirí na ndaltaí a bhfuil riocht ainsealach orthu i scríbhinn agus tuigeann gach páirtí iad go soiléir sa Phlean Cúram Sláinte agus sa Phlean Éigeandála do gach riocht.

6. Baintear úsáid as Pleananna Cúram Sláinte chun clár láraithe a chruthú de dhaltaí a bhfuil riachtanais leighis orthu. Tá an cúram ar bhall foirne ainmnithe don chlár sa scoil seo.

7. Déanann an ball foirne atá freagrach teagmháil leis na tuismitheoirí maidir le tuilleadh mionsonraí a bheadh ag teastáil faoi Phlean Cúram Sláinte an dalta, nó mura bhfuil an cead leis an leigheas a thabhairt soiléir nó má tá sé easnamhach.

CUMARSÁID LEANÚNACH AGUS ATHBHREITHNIÚ AR PHLEANANNA CÚRAM SLÁINTE

1. Cuirtear i gcuimhne go rialta do thuismitheoirí na ndaltaí sa scoil seo Plean Cúram Sláinte a linbh a leasú chun dáta agus na hathruithe a chur isteach, i rudaí ar nós a siomptóim (ag éirí níos fearr nó níos measa) nó sa leigheas atá acu.

2. Baineann an fhoireann sa scoil seo úsáid as na deiseanna ar nós cruinnithe idir múinteoirí agus tuismitheoirí lena chinntiú go bhfuil an t-eolas atá ag an scoil maidir le riocht dalta cruinn agus suas chun dáta.

3. Pléitear leis na daltaí uile a bhfuil Plean Cúram Sláinte acu an plean sin go rialta agus déantar athbhreithniú air uair amháin sa bhliain ar a laghad.

PLEANANNA CÚRAM SLÁINTE Á STÓRÁIL AGUS CONAS TEACHT ORTHU

1. Cuirtear cóip de Phlean Cúram Sláinte reatha an dalta atá comhaontaithe ar fáil do thuismitheoirí na ndaltaí sa scoil seo.

2. Coinnítear Pleananna Cúram Sláinte in áit lárnach atá slán sa scoil.

3. Tá fáil ag na baill foirne uile atá ag obair leis na daltaí ar Phleananna Cúram Sláinte na ndaltaí atá faoina gcúram.

4. Déanann an scoil deimhin de go bhfuil na múinteoirí ionaid/sealadacha ar an eolas faoi Phleananna Cúram Sláinte na ndaltaí atá faoina gcúram, agus go bhfuil fáil acu orthu freisin.

5. Déanann an scoil seo deimhin de go gcosnaíonn an fhoireann uile rúndacht na ndaltaí.

6. Lorgaíonn an scoil seo cead ó na tuismitheoirí leis an bPlean Cúram Sláinte a chur ar aghaidh chuig an bhfoireann cúram éigeandála i gcás éigeandála le linn uaireanta scoile nó ag gníomhaíocht scoile lasmuigh den ghnáthlá scoile. Tá an cead seo curtha san áireamh sa Phlean Cúram Sláinte.

FEIDHM NA BPLEANANNA CÚRAM SLÁINTE

Baineann an scoil seo úsáid as na Pleananna Cúram Sláinte leis na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- An fhoireann oiriúnach agus na múinteoirí ionaid/sealadacha oiriúnacha a chur ar an eolas faoi na riachtanais ar leith atá ag dalta faoina gcúram a bhfuil riocht ainsealach air/uirthi.
- Meabhrú do na daltaí a bhfuil riocht ainsealach orthu a leigheas a thógáil nuair is gá agus más iomchuí é, agus a mheabhrú dóibh an leigheas éigeandála a choinneáil leo an t-am ar fad.

- Na rudaí coitianta nó tábhachtacha a spreagann tús le riochtaí ar leith do na daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu agus iad ar scoil agus na rudaí a chuireann tús leis na siomptóim ina mbeadh cásanna éigeandála i gceist. Baineann an scoil úsáid as an eolas seo chun cabhrú leo na rudaí coitianta seo a chuireann tús le riochtaí a laghdú

Ráiteas C

Tá treoir shoiléir ag an scoil seo maidir leis an leigheas agus an fearas riachtanach a riar agus a stóráil ar scoil.

Tuigeann an scoil seo an tábhacht a bhaineann le leigheas a ghlacadh de réir mar a thugtar ar oideas é agus an riachtanas atá ann leis an leigheas a stóráil go sábháilte ar scoil.

Cad é atá beartaithe againn a bhaint amach

RIARACHÁN – LEIGHEAS ÉIGEANDÁLA

1. Tá fáil ag na daltaí uile sa scoil seo a bhfuil riochtaí ainsealacha acu ar a leigheas éigeandála an t-am ar fad.

2. Tuigeann an scoil seo an tábhacht a bhaineann le leigheas a ghlacadh de réir mar a thugtar ar oideas é.

3. Tá an fhoireann ar an eolas nach bhfuil dualgas dleathach nó conarthach ar bhall foirne leigheas a thabhairt nó maoirseacht a dhéanamh ar dhalta agus leigheas á ghlacadh aige/aici. Ach, má tá múinteoir ar bith toilteanach agus muiníneach an leigheas a thabhairt do dhalta is féidir leis/léi é seo a dhéanamh faoi threoirlínte smachtaithe. Ní mór don mhúinteoir seo cead a fháil ón mBord Bainistíochta, cead a fháil i scríbhinn ó na tuismitheoirí agus a bheith lánoilte sna nósanna imeachta.

4. Tuigeann tuismitheoirí na ndaltaí sa scoil seo má athraíonn an leigheas a ghlacann a leanbh nó má chuirtear stop leis, ba chóir dóibh é seo a chur in iúl don scoil láithreach i scríbhinn chun an Plean Cúram Sláinte atá ag a leanbh a leasú chun dáta. Dearbhaíonn an scoil go bhfuil na hathruithe curtha isteach sa phlean.

5. Cuirtear an fhoireann nó tuismitheoirí eile a théann ar thurais/chuig gníomhaíochtaí lasmuigh den scoil ar an eolas faoi na daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu atá ar an turas. Gheobhaidh siad eolas faoin riocht atá i gceist, cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála agus aon tacaíocht bhreise eile atá de dhíth, leigheas nó fearas sa bhreis atá de dhíth ina measc.

6. Má bhaineann dalta mí-úsáid as a leigheas féin nó leigheas dalta eile, cuirtear é seo in iúl dá t(h)uismitheoirí a luaithe agus is féidir. Cuirfear na daltaí seo faoi ghnáth-nósanna imeachta smachta na scoile.

STÓRÁIL SHÁBHÁILTE – LEIGHEAS ÉIGEANDÁLA

1. Tá an leigheas éigeandála ar fáil an t-am ar fad le linn am scoile nó ag gníomhaíochtaí lasmuigh den scoil.

2. Tá baill foirne ar an eolas faoin áit ina stóráiltear an leigheas éigeandála.

3. Áit a gcuireann daoine gairmiúla i gcúram sláinte agus tuismitheoirí comhairle ar an scoil nach bhfuil an dalta ábalta nó in aois chun a leigheas éigeandála féin a bhainistiú é/í féin nó a iompar, go bhfuil múinteoir an dalta seo ar an eolas faoi cá bhfuil a leigheas éigeandála agus conas fáil air.

4. Déanann an fhoireann deimhin de nach bhfuil teacht ar an leigheas ach amháin acu siúd a thugtar dóibh é ar oideas.

STÓRÁIL SHÁBHÁILTE – GINEARÁLTA

1. Táball foirne ainmnithe a chinntíonn go stóráiltear an leigheas i gceart ar scoil.

2. Ag tús gach téarma, seiceálann an ball foirne ainmnithe na dátaí éaga atá ar na leigheasanna uile a stóráiltear. Tá an cúram seo ar an tuismitheoir freisin.

3. Déanann an ball foirne ainmnithe deimhin de, in éineacht le tuismitheoirí na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu, go bhfuil lipéid atá soiléir ar an leigheas éigeandála agus ar an leigheas neamhéigeandála a thugtar isteach sa scoil, agus go bhfuil ainm an dalta air, chomh maith le hainm an leighis, méid an leighis a thugtar agus cé mhéad uair a ghlactar an méid sin. Clúdaíonn sé seo na leigheasanna uile a iompraíonn na daltaí iad féin.

4. Stóráiltear an leigheas de réir na dtreoracha, agus tugtar aird ar leith don teocht.
5. B'fhéidir go mbeidh gá le leigheasanna áirithe do na daltaí sa scoil seo a chur isteach i gcuisneoir. Stóráiltear na leigheasanna ar fad sa chuisneoir i ngabhdán nach ligeann aer isteach a bhfuil lipéad le hainm an dalta go soiléir air.
6. Cuirtear gach leigheas abhaile leis na tuismitheoirí ag deireadh gach téarma. Ní stóráiltear an leigheas ar scoil le linn na laethanta saoire scoile.
7. Tá an cúram ar an tuismitheoir a chinntiú go dtagann an leigheas nua atá laistigh den dáta isteach sa scoil ar an gcéad lá den téarma nua.

AG FÁIL RÉIDH LE LEIGHEAS GO SÁBHÁILTE

1. Iarrtar ar thuismitheoirí sa scoil seo a chinntiú go mbailíonn duine fásta leigheas atá imithe as dáta.
2. Baintear úsáid as boscaí d'earraí géara chun snáthaidí a chaitheamh amach. (Is gabhdán beag buí é bosca d'earraí géara ar a bhfuil clúdach cosantach a úsáidtear chun fáil réidh le snáthaidí úsáidte). Caithfidh na tuismitheoirí bosca d'earraí géara a chur ar fáil don scoil. Stóráiltear na boscaí d'earraí géara uile in áit shábháilte agus d'fhéadfadh seo a bheith ina chófra a chuirtear faoi ghlas nuair nach bhfuil sé in úsáid ach amháin má tá socruithe eile atá sábháilte agus slán curtha i bhfeidhm do gach cás aonair.
3. Má tá gá le bosca d'earraí géara ar thuras lasmuigh den scoil nó ar thuras ina mbeifear ag fanacht in áit eile, tá ball foirne ainmnithe freagrach as é a stóráil go sábháilte agus é a thabhairt ar ais chuig an scoil nó chuig tuismitheoirí na ndaltaí.
4. Déanann na tuismitheoirí na socruithe maidir leis na boscaí d'earraí géara a bhailiú agus chun fáil réidh leo.
5. Caithfear uath-insteallairí Aidréanailín úsáidte (Anapens) a thabhairt do chriú an otharchairr.

An Ráiteas Treorach á Chomhlíonadh

Ráiteas D

Tuigeann an fhoireann na riochtaí sláinte ainsealacha atá coitianta agus a chuireann isteach ar dhaltaí na scoile seo. Cuirtear an oiliúint oiriúnach ar an bhfoireann faoi riochtaí ainsealacha agus cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála.

Cad é atá beartaithe againn a bhaint amach

1. Tá an fhoireann uile sa scoil seo ar an eolas faoi na riochtaí ainsealacha is coitianta atá ann.
2. Tuigeann an fhoireann sa scoil seo an dualgas atá orthu aire a thabhairt do na daltaí i gcás éigeandála. I gcás éigeandála, ní mór d'fhoireann na scoile, faoin dlí coiteann maidir le dualgas cúraim, gníomhú cosúil le tuismitheoir ar bith atá stuama agus féachaint chuige go gcuirtear an Plean Éigeandála cuí i bhfeidhm.
3. Cuirtear oiliúint ar an bhfoireann a oibríonn leis na daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu sa scoil seo agus tá a fhios acu cad atá le déanamh i gcás éigeandála trí Phlean Éigeandála na scoile a leanúint do gach riocht.
4. Tá an gníomh atá le déanamh ag an bhfoireann i gcás éigeandála do na riochtaí is coitianta sa scoil seo ar taispeáint in áiteanna sofheicthe don fhoireann ar fad.
5. Bíonn seisiúin oiliúna ar na riochtaí ainsealacha coitianta ag an scoil go rialta. Coinníonn an scoil tuairisc ar an oiliúint maidir le riochtaí ainsealacha a bhainistiú agus déantar athbhreithniú air gach 12 mhí lena chinntiú go gcuirtear oiliúint ar na baill foirne nua ar fad.
6. Cuireann gairmí cúram sláinte oiliúint ar an bhfoireann scoile uile atá toilteanach nó atá ar conradh chun an leigheas a thabhairt. Coinníonn an scoil clár den fhoireann a chríochnaigh an oiliúint ábhartha agus déantar taifead ar an dáta a bheidh gá le hathoiliúint.

Tá na húdaráis áitiúla, scoileanna agus Boird Bainistíochta freagrach as sláinte agus sábháilteacht na ndaltaí faoina gcúram.

Na píosaí reachtaíochta a bhfuil tionchar díreach acu ar na treoirlínte um riochtaí sláinte ainsealacha a bhainistiú ná 'An tAcht um Míchumas 2005' agus 'An tAcht um Oideachas do Dhaoine a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais Acu 2004' (ODRPO).

Leis na hachtanna seo tá sé neamhdhleathach do sholáthraithe seirbhíse, na scoileanna ina measc, leithcheal a dhéanamh ar dhaoine faoi mhíchumas. Reachtaíocht ábhartha eile ná 'An tAcht Oideachais 1998', 'An tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 1989' agus 'An tAcht um Bord Leigheasra na hÉireann 2006'. Sa chuid seo leagtar amach na príomhphointí ón reachtaíocht ábhartha. .

An tAcht um Míchumas 2005 agus an tAcht um Oideachas do Dhaoine a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais Acu 2004

Déanann 'An tAcht um Míchumas 2005' agus an 'ODRPO' líon mór daltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu a chosaint, fiú mura gceapann siad féin gur daoine 'faoi mhíchumas' iad. Ina measc tá na freagrachtaí seo a leanas ar na scoileanna:

- Gan caitheamh le dalta ar bith ar bhealach níos lú fabhraí in aon ghníomhaíochtaí scoile gan chúis mhaith a bheith ann.
- Mionathruithe réasúnta a dhéanamh a chlúdaíonn gach gníomhaíocht – ní mór gnéithe ar nós sriantachtaí airgeadais, riachtanais sláinte agus sábháilteachta agus leasanna daltaí eile a chur san áireamh.
- Comhionannas do dhaoine faoi mhíchumas a chur chun cinn i gcomhréir leis an treoir atá curtha ar fáil ag an 'ODRPO'.

An tAcht Oideachais 1998

San acht seo déantar soláthar d'oideachas a chur ar gach duine, duine ar bith faoi mhíchumas nó duine a bhfuil aon riachtanais oideachais eile aige/aici ina measc. Déantar soláthar do ról agus freagrachtaí an phríomhoide agus na múinteoirí.

Reachtaíocht agus Treoir

An tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 1989

San acht seo tá freagrachtaí curtha ar fhostóirí do shláinte agus sábháilteacht a bhfostaithe agus do dhuine ar bith eile atá ina n-áitreabh. Tá na príomhoidí agus múinteoirí, an fhoireann scoile nach bhfuil ag teagasc, na daltaí agus cuairteoirí san áireamh anseo.

An tAcht um Bord Leigheasra na hÉireann 2006

San acht seo sonraítear an bealach ina ndéantar leigheas a ordú, a chur ar fáil agus a thabhairt.

Treoir bhreise

- Treoracha agus Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí. Do bhunscoileanna, tá na treoirlínte leasaithe bunaithe ar Leanaí ar dTús, atá mar theideal ar na treoirlínte náisiúnta uileghabhálacha do gach institiúid a d'fhoilsigh an Roinn Oideachais.

Féach freisin orthu seo a leanas

- Clár Bhia Shláintiúil
- An Straitéis Náisiúnta do Leanaí 2000
- An tAcht um Mí-úsáid Drugaí 2009
- Na hAchtanna um Stádas Comhionann 2000-2008
- Acht na Leanaí 2001

Foirmeacha Caighdeánacha agus Teimpléid

Is féidir leat na foirmeacha seo a leanas a úsáid chun cabhrú le do scoil na treoirlínte um Riochtaí Sláinte Ainsealacha a Bhainistiú a chur i bhfeidhm. Féadtar iad seo a chur in oiriúint le riachtanais do scoile.

Foirm 1: Litir Theimpléadach

Féadfaidh do scoil an litir theimpléadach seo a chur in oiriúint de réir mar is gá le bheith in éineacht le do Phleananna Cúram Sláinte nuair a chuirtear iad chuig tuismitheoirí na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu.

Foirm 2: Plean Cúram Sláinte

Áis den scoth atá ann ná na Pleananna Cúram Sláinte, ionas gur féidir le do scoil mionsonraí tábhachtacha a thaifeadadh maidir le riachtanais leighis na ndaltaí aonair, na rudaí a spreagann tús lena riochtaí, comharthaí, siomptóim, leigheas agus cóireálacha leighis eile.

Féadfaidh do scoil iarraidh ar thuismitheoirí uile na ndaltaí a bhfuil riochtaí ainsealacha orthu plean a chomhlánú ag tús na scoilbhliana, nuair a chláraíonn siad nó nuair a dhéantar dalta a dhiagnóisiú le riocht. Ba chóir na pleananna a thabhairt suas chun dáta agus aon uair a athraíonn riocht an dalta féin nó nuair a chaithfear an leigheas a athrú. Ba chóir iarraidh ar thuismitheoirí, daltaí agus gairmí cúram sláinte an dalta na codanna iomchuí de Phlean Cúram Sláinte an dalta a chomhlánú. Ansin, féadfaidh na tuismitheoirí na foirmeacha comhlánaithe a chur ar ais chuig an scoil.

Foirm 3: Taifead Scoile um Sholáthar Leighis i gCás Éigeandála

Féadfaidh do scoil an fhoirm seo a úsáid chun taifead a choinneáil gach uair a thugann ball foirne leigheas éigeandála do dhalta nó nuair a dhéanann ball foirne maoirseacht ar dhalta agus é/í ag tógáil leighis. Má dhiúltaíonn dalta an leigheas a thógáil, is féidir leat é seo a thaifeadadh freisin ar an bhfoirm in éineacht leis an ngníomh a rinneadh dá bharr.

Foirm 4: Taifead Oiliúna Foirne – An Leigheas á Thabhairt

Féadfaidh do scoil an fhoirm seo a úsáid le taifeadadh a dhéanamh ar mhionsonraí na mball foirne ar cuireadh oiliúint orthu chun leigheas a thabhairt do dhaltaí, áit a bhfuil gá le hoiliúint ar leith agus dáta na hathoiliúna.

Foirm 1: Litir Theimpléadach

A Thuismitheoir, a chara,

MAIDIR LE: PLEAN CÚRAM SLÁINTE

Ba mhaith liom buíochas a ghabháil leat as ucht riocht ainsealach do linbh a chur in iúl dúinn. Mar chuid den dea-chleachtas a bhfuil glacadh leis agus trí chomhairle a fháil ón Roinn Leanaí agus Gnóthaí Teaghlaigh, na heagraíochtaí deonacha cuí agus Bord Bainistíochta na Scoile tá treoirlínte faoi 'Ag Bainistiú Riochtaí Sláinte Ainsealacha' curtha le chéile ag ár scoil don fhoireann ar fad.

Mar chuid de na treoirlínte seo, iarraimid ar thuismitheoirí uile na ndaltaí a bhfuil riocht ainsealach orthu cuidiú linn trí Phlean Cúram Sláinte scoile dá leanbh a chomhlánú. Comhlánaigh an plean le cuidiú ó ghairmí cúram sláinte do linbh le do thoil agus cuir ar ais chuig an scoil é. Más fearr leat casadh le duine ón scoil chun an Plean Cúram Sláinte a chomhlánú nó má tá ceist ar bith agat téigh i dteagmháil linn ag [**cuir isteach uimhir theagmhála na scoile**]

I bplean comhlánaithe do linbh beidh mionsonraí ann a chabhróidh linn maidir le riocht do linbh, an leigheas reatha, na rudaí a spreagann tús leis an riocht, na siomptóim agus uimhreacha teagmhála i gcás éigeandála. Cabhróidh an plean leis an bhfoireann scoile tuiscint níos fearr a fháil ar riocht do linbh.

Cinntigh le do thoil go ndéantar an plean a scrúdú agus a thabhairt suas chun dáta go rialta agus go gcuirtear in iúl don scoil má bhíonn athrú ar bith i riocht do linbh nó sa leigheas. Clúdaíonn seo aon athrú maidir leis an méid leighis ar chóir dóibh a thógáil agus cathain ar chóir dóibh é a thógáil.

Táim ag súil le Plean Cúram Sláinte do linbh a fháil.

Gabhaim buíochas leat as ucht do chabhrach.

Is mise le meas

____

Príomhoide

Foirm 2: Plean Cúram Sláinte

Dáta a comhlánaíodh an fhoirm: ______ Dáta Athbhreithnithe: ______

Plean Cúram Sláinte do Dhalta a bhfuil riocht ainsealach air/uirthi ar scoil

1. Eolas faoin Dalta

Ainm na Scoile: ______

Ainm an Dalta: : ______ Rang: ______

Dáta breithe: ______ Aois: ______

Deartháireacha/Deirfiúracha sa scoil: ______

Ainm: ______ Rang: ______

Ainm: ______ Rang: ______

2. Eolas Teagmhála

Seoladh an Dalta: ______

______

TEAGMHÁLAÍ TEAGHLAIGH 1

Ainm: ______

Fón (i rith an lae) Póca: ______ Fón (um thráthnóna): ______

Gaol leis an dalta: ______

TEAGMHÁLAÍ TEAGHLAIGH 2

Ainm: ______________________________

Fón (i rith an lae) Póca: ______________ Fón (um thráthnóna): ______________

Gaol leis an dalta: ______________________________

TEAGMHÁLAÍ TEAGHLAIGH 3

Ainm: ______________________________

Fón (i rith an lae) Póca: ______________ Fón (um thráthnóna): ______________

Gaol leis an dalta: ______________________________

DG (DOCHTÚIR GINEARÁLTA)

Ainm: ______________ Fón: ______________

LIA COMHAIRLEACH

Ainm: ______________ Fón: ______________

Eolas faoin riocht do: ______________________________

3. Mionsonraí riochtaí an dalta

Na comharthaí agus siomptóim maidir le riocht an dalta seo: ______________

____

____

____

Na rudaí a spreagann tús le riocht(aí) an dalta seo nó a dhéanann é/iad níos measa:

____

____

____

4. Na Gnáthriachtanais Cúram Sláinte

Le linn uaireanta scoile: ______________________

____

____

Lasmuigh d'uaireanta scoile: ______________________

____

____

5. An Gnáthleigheas a thógtar le linn uaireanta scoile:

____

____

____

6. Leigheas éigeandála-Líon isteach na mionsonraí ar fad, an méid leigheas ina measc:

____

____

Féach freisin ar an bPlean Éigeandála le haghaidh an eolais chuí: Asma ar leathanach 31, Diaibéiteas ar leathanach 51, Titimeas ar leathanach 73, Anaifiolacsas ar leathanach 97.

7. Gníomhaíochtaí - An bhfuil aon ghnéithe eile ar chóir aird a thabhairt orthu?

____

____

____

8. An bhfuil eolas ar bith eile maidir le cúram sláinte an dalta ar scoil?

____

____

____

9. Ainm an Altra Ospidéil don dalta

Ainm: ____________________

Seoladh: ____________________

Fón: ____________________

Féadfaidh an scoil teagmháil a dhéanamh leis an duine ainmnithe thuas le haghaidh tuilleadh eolais nó oiliúna.

Comhaontú tuismitheora agus dalta (cuir tic leis an bhfreagra cuí)

Aontaím ____________ Ní aontaím ____________ gur féidir an t-eolas maidir leis an leigheas sa phlean seo a roinnt le daoine a bhfuil baint acu le cúram agus oideachas mo linbh (tá na seirbhísí éigeandála san áireamh anseo). Tuigim gur gá dom a chur in iúl don scoil i scríbhinn má bhíonn aon athruithe ann.

Sínithe ag an tuismitheoir: ____________________

Priontáil an t-ainm: ____________________

Dáta: ____________________

Cead do leigheas éigeandála (cuir tic leis an bhfreagra cuí)

I gcás éigeandála, aontaím ____________ ní aontaím ____________ go bhfaigheadh mo leanbh leigheas nó cóireáil ó bhall foirne mar atá leagtha amach sa Phlean Éigeandála iniata leis seo.

Sínithe ag an tuismitheoir: ____________________

Priontáil an t-ainm: ____________________

Dáta: ____________________

Foirm 3: Taifead Scoile um Sholáthar Leighis i gCás Éigeandála

DÁTA	AM	AINM AN DALTA	LEIGHEAS	MÉID A THUGTAR	FRITH-GHNÍOMHARTHA AR BITH	SÍNIÚ Ó BHALL FOIRNE	PRIONTÁIL AN tAINM

Foirm 4: Taifead Oiliúna Foirne

An Leigheas á Thabhairt

Ainm na scoile: ____________________

An oiliúint curtha ar fáil ag: ____________________

An cineál oiliúna a fuarthas: ____________________

____

An dáta a críochnaíodh an oiliúint: ____________________

Deimhním go bhfuair na daoine seo a leanas an oiliúint a bhfuil mionsonraí faoi thuas.

Síniú gach duine a d'fhreastail ar an gcúrsa oiliúna

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

Síniú an Oiliúnóra: ____________________ Dáta: ____________

Bain úsáid as bileog ar leith má cuireadh oiliúint ar níos mó ná cúigear.

Deimhním gur cuireadh an oiliúint seo ar na daoine atá ar an liosta thuas.

Síniú an Phríomhoide: ____________________ Dáta: ____________

Dáta leis an oiliúint a thabhairt suas chun dáta/don athoiliúint:

____

Ag Bainistiú an Asma ar Scoil

Arna ullmhú ag Cumann Asma na hÉireann

ASTHMA SOCIETY OF IRELAND

Cuid A - Plean Éigeandála & Gníomhartha

Sampla de Phlean Éigeandála d'Asma 31
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta 32
Gníomhartha do Mhúinteoirí 33
Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí 34

Cuid B - Eolas Tábhachtach

Cad is brí le hAsma? 35
Comharthaí agus siomptóim 35
Leigheas agus Cóireáil Leighis 36
Análóirí Faoisitheora 37
Análóirí Rialaitheora 39
Spásairí 40
Táibléid Stéaróideacha 41
Néalaitheoirí / Comhbhrúiteoirí 41
Ag Bainistiú Asma 42
Na Nithe A Spreagann Tús Leis An Riocht 43
Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp 46
Acmhainní 48

Asma

Sampla de Phlean Éigeandála d'Asma

Sa **RIAIL CÚIG NÓIMÉAD** leagtar amach na céimeanna molta ar chóir a leanúint má bhíonn ionsaí asma ag leanbh.

Ainm an Dalta:

Rang:

Teagmhálaí Teaghlaigh:

Deartháireacha/Deirfiúracha sa Scoil:

Comharthaí coitianta d'ionsaí asma

- Ag casachtach
- Gearranáil
- Cársán
- Mothúchán fáiscthe sa chliabhrach
- Uaireanta deir leanaí níos óige go bhfuil pian acu ina mbolg agus mothúchán fáiscthe acu sa chliabhrach
- A bheith níos ciúine ná mar is gnách
- Deacracht abairtí iomlána a rá os ard
- Ag iarraidh an t-análóir faoisitheora gorm a úsáid
- Ag diúltú aclaíocht a dhéanamh

CLEACHTAS ÉIGEANDÁLA
AN RIAIL CÚIG NÓIMÉAD

Déan na nithe seo a leanas ...

- Coinnigh socair, féadfaidh na hionsaithe a bheith scanrúil agus tá sé tábhachtach a bheith socair agus an dalta a shuaimniú
- Iarr ar an dalta suí suas agus é/í cromtha beagáinín chun tosaigh – ná tabhair barróg dóibh agus ná cuir ina luí iad
- Iarr ar an dalta análú a dhéanamh go mall agus go suaimhneach agus cinntigh go ndícheanglaítear aon éadach atá teann
- Cinntigh go dtógann an dalta a (h)análóir faoisitheora (dath gorm de ghnáth) láithreach – trí spásaire más féidir. DHÁ phuth más MDI (análóir dáileoige méadraithe) /evohaler é, puth AMHÁIN más turbohaler é

Mura dtagann feabhas láithreach

- Lean ar aghaidh agus cinntigh go dtógann an dalta an t-análóir faoisitheora gach nóiméad ar feadh cúig nóiméad nó go dtí go dtagann feabhas ar na siomptóim atá aige/aici

Glaoigh ar otharcharr nó ar an dochtúir go práinneach:

- Mura bhfeabhsaíonn siomptóim an dalta taobh istigh de 5-10 nóiméad
- Má tá análú an dalta ag giorrú an iomarca nó má tá sé/sí róthraochta chun labhairt
- Má tá dath gorm ar liopaí an dalta **nó má tá amhras ar bith ort**

Cinntigh go leanann an dalta ag tógáil puth amháin dá (h)análóir faoisitheora gach nóiméad go dtí go dtagann an t-otharcharr nó an dochtúir.

Na nithe tábhachtacha nach mór cuimhneamh orthu nuair a tharlaíonn taom asma

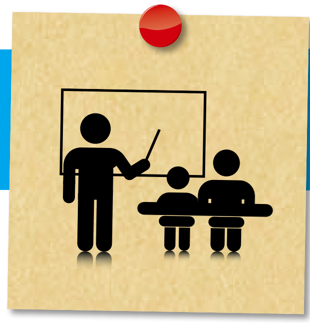
- Ná fág dalta leis/léi féin riamh agus taom asma air/uirthi
- Mura bhfuil an t-análóir agus/nó spásaire ag an dalta, cuir múinteoir nó dalta eile chuig a s(h)eomra ranga nó chuig an seomra ainmnithe leis an análóir agus/nó spásaire breise a fháil
- I gcás éigeandála, ní mór d'fhoireann na scoile faoi dhualgas cúraim an dlí choitinn gníomhú cosúil le tuismitheoir stuama ar bith
- Tá an leigheas faoisitheora an-sábháilte. Le linn taoma asma ná bí buartha má ghlacann an dalta an iomarca den leigheas
- Iarr ar dhalta eile múinteoir/duine fásta a fháil más gá glaoch a chur ar otharcharr
- Téigh i dteagmháil le tuismitheoirí an dalta láithreach agus glaoch curtha ar an otharcharr/dochtúir
- Ba chóir do bhall foirne dul in éineacht leis an dalta san otharcharr chuig an ospidéal i gcónaí agus fanacht leo go dtí go dtagann a t(h)uismitheoir
- Má bhíonn taom asma ag leanbh ba chóir é a chur in iúl dá t(h)uismitheoirí i gcónaí

Gníomhartha don Bhord Bainistíochta

Tá na freagrachtaí seo a leanas ar an mBord Bainistíochta:

- Timpeallacht foghlama thacúil a chur chun cinn do dhaltaí a bhfuil asma orthu
- Forbairt a dhéanamh ar threoirlínte scoile maidir le hasma a bhainistiú le linn scoile agus turas scoile
- Teacht le chéile gach bliain le foireann na scoile chun cruinniú a eagrú agus freastal air leis an dalta, an teaghlach, an múinteoir/ na múinteoirí agus baill foirne eile atá freagrach go príomha as an dalta sula dtosaíonn an scoilbhliain nó nuair a dhéantar an dalta a dhiagnósú ar dtús chun na seirbhísí a bhaineann leis a phlé chun riachtanais an dalta a chomhlíonadh
- Na baill foirne uile atá freagrach as an dalta a bhfuil asma air/uirthi a shainaithint
- Ball foirne a ainmniú chun clár riochtaí ainsealacha na scoile a choinneáil
- Oiliúint um bainistiú asma a eagrú do bhaill foirne atá freagrach as daltaí a bhfuil asma orthu
- Na baill foirne uile sa scoil a mhúineann nó a dhéanann maoirseacht ar dhalta a bhfuil asma air/uirthi a chur san airdeall. A chinntiú go bhfuil siad ar an eolas faoi na cleachtais éigeandála. Tá baill foirne ionaid san áireamh anseo.
- Tuiscint ar an asma a chur san áireamh mar chuid den oideachas sláinte
- Foghlaim a dhéanamh faoin asma agus a bheith in ann na siomptóim a aithint maidir le taom asma agus conas a bheith in ann gníomhú má tharlaíonn a leithéid (Riail 5 nóiméad)
- Tacaíocht a thabhairt don Phlean Éigeandála d'Asma (Riail 5 Nóiméad) atá comhaontaithe idir an scoil agus tuismitheoirí an dalta agus é a chur i bhfeidhm
- Tacaíocht a thabhairt don phlean atá comhaontaithe maidir leis an leigheas asma a stóráil agus é a chur i bhfeidhm

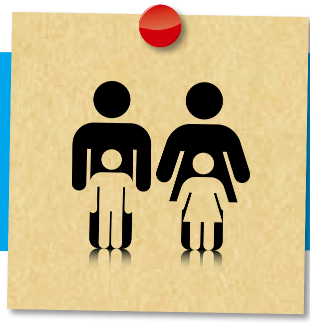
Gníomhartha do Mhúinteoirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar na múinteoirí:

- Páirt a ghlacadh sa chruinniú scoile leis an tuismitheoir/ na tuismitheoirí agus leis an bpríomhoide. Ba chóir don mhúinteoir/ do na múinteoirí atá freagrach as an dalta páirt a ghlacadh sa chruinniú/ sna cruinnithe
- A bheith ullmhaithe chun na nithe a spreagann tús leis an riocht a aithint, chun freagairt do na comharthaí agus siomptóim de thaom asma agus a bheith ar an eolas faoi cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála (Riail 5 Nóiméad)
- Téagmháil éifeachtach a choinneáil leis na tuismitheoirí agus a chur in iúl dóibh má éiríonn a leanbh tinn ar scoil
- Timpeallacht thacúil a chur ar fáil don dalta chun an t-asma a bhainistiú go héifeachtach agus go sábháilte ar scoil. Bheadh i gceist leis seo na nithe a spreagann tús leis an riocht a sheachaint agus an leigheas análóra a thógáil nuair is gá
- Foghlaim a dhéanamh faoin asma trí shúil siar a chaitheamh ar an ábhar atá sa treoir seo agus freastal ar oiliúint um bainistiú asma más gá
- Caitheamh leis an dalta a bhfuil asma air/uirthi mar an gcéanna leis na daltaí eile ach amháin nuair is gá na riachtanais leighis a chomhlíonadh
- Roghanna eile a chur ar fáil do ghníomhaíocht choirp atá an-fhuinniúil agus nach raibh pleanáilte agus a chinntiú go ndéanann daltaí a bhfuil asma orthu réamhaclaíocht agus go dtógann siad a leigheas roimh ré de réir mar is gá
- A chinntiú go bhfuil an t-análóir agus an gléas spásaire stóráilte in áit shábháilte sa seomra ranga agus go bhfuil an dalta in ann teacht air/orthu i gcás taoma asma. Cuirfidh an tuismitheoir an t-análóir agus spásaire seo ar fáil
- A chinntiú go bhfuil an leigheas oiriúnach ag an dalta a bhfuil asma air/uirthi agus aclaíocht ar bith ar bun aige/aici agus go bhfuil cead aige/aici é a thógáil nuair is gá

Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar thuismitheoirí /caomhnóirí dalta a bhfuil asma air/uirthi:

- A chur in iúl do phríomhoide na scoile agus do mhúinteoir an linbh go bhfuil asma ar a leanbh
- Freastal ar an gcruinniú scoile agus páirt a ghlacadh ann. Eolas ar leith maidir le asma a linbh a chur ar fáil, agus ina measc an leigheas, na gléasanna spásaire agus an Riail 5 Nóiméad – an Plean Éigeandála a leagann amach cad ba chóir a dhéanamh i gcás taoma asma
- Sonraí teagmhála atá cruinn a chur ar fáil chomh maith le Plean Cúram Sláinte dá leanbh atá suas chun dáta
- Foireann na scoile a chur ar an eolas má bhíonn aon athruithe i stádas sláinte a linbh
- An fearas riachtanach chun déileáil le taom asma a chur ar fáil don scoil: leigheasanna análóra, gléasanna spásaire, póstaer ar a bhfuil an Riail 5 Nóiméad nó cártaí maidir le taom asma (ar fáil ó Chumann Asma na hÉireann)
- A chinntiú go bhfuil lipéid ar análóirí agus spásairí a linbh ar a bhfuil ainm iomlán a linbh. A chinntiú go bhfuil na leigheasanna asma riachtanacha ar fad taobh istigh den dáta éaga

Cuid B: Eolas Tábhachtach

Cad is brí le hAsma?

Is riocht fadtéarmach é Asma a chuireann isteach ar na haerbhealaí – na feadáin bheaga a iompraíonn aer isteach sna scamhóga agus amach astu.

Istigh sna scamhóga tá feadáin bhídeacha a leathann amach ar a dtugtar aerbhealaí a iompraíonn aer isteach in aershaic bheaga (nó ailbheolaí) agus amach astu agus ocsaigin á malartú do dhé-ocsaíd charbóin. Laistigh dá mballaí tá matáin ag na haerbhealaí (nó feadáin bhroinceacha) agus ciseal de líneáil. I gcás asma, éiríonn na haerbhealaí níos cúinge ná mar is gnách agus dá bhrí sin tá sé níos deacra don aer dul isteach sna scamhóga agus leis an aer a easanálú.

D'fhéadfadh aerbhealaí atá mothálach agus athlasta a bheith ag leanaí agus daoine óga a bhfuil asma orthu. Is féidir le rudaí a spreagann tús leis an riocht seo cur isteach ar na haerbhealaí seo.

Fáisceann na matáin timpeall bhallaí na n-aerbhealaí agus éiríonn na haerbhealaí níos cúinge. Athlasann líneáil na n-aerbhealaí agus atann sí. Go minic bíonn múcas greamaitheach nó réama ann.

Agus na frithghníomhartha seo ann tarlaíonn na siomptóim asma.

Comharthaí agus siomptóim

Ní bhíonn gach siomptóm ag gach dalta a bhfuil asma air/uirthi.

Is iad seo a leanas na gnáthshiomptóim asma:

- Ag casachtach (i gcásanna áirithe d'fhéadfadh seo a bheith mar an t-aon siomptóim asma)
- Ag casachtach tar éis aclaíocht a dhéanamh agus/nó san oíche
- Gearranáil
- Cársán
- Mothúchán fáiscthe sa chliabhrach - Uaireanta deir leanaí níos óige go bhfuil pian acu ina mbolg agus mothúchán fáiscthe acu sa chliabhrach

Eolas Tábhachtach

Tá éagsúlacht sa chineál asma a bhíonn ar dhaoine. Cé go bhféadfadh casacht nó cársán anois is arís a bheith ag leanaí agus daoine óga áirithe, d'fhéadfadh siomptóim níos troime a bheith ag daoine eile. I gcásanna áirithe an t-aon siomptóm asma a d'fhéadfadh a bheith ann ná an chasacht. D'fhéadfadh siomptóim a bheith ag daltaí áirithe ó am go ham (tar éis aclaíocht a dhéanamh nó le linn séasúir anfiabhras léana, b'fhéidir), ach d'fhéadfaidís a bheith ag mothú go maith an chuid eile den am.

Mar sin féin, ba chóir do dhalta cuairt a thabhairt ar an dochtúir nó an t-altra asma má mhothaíonn sé/sí ceann ar bith díobh seo a leanas:

- Siomptóim a bhíonn ann go rialta nó go minic i rith an lae
- Siomptóim san oíche nuair nach gcodlaítear go maith agus nuair a bhíonn tuirse air/uirthi i rith an lae
- As láthair ón scoil go minic de bharr asma a bheith air/uirthi
- Tagann laghdú ar an méid aclaíochta atá sé/sí in ann a dhéanamh

D'fhéadfadh aon cheann díobh seo thuas a bheith mar chomhartha nach bhfuil dalta in ann a (h)asma a rialú i gceart. D'fhéadfadh cúiseanna éagsúla a bheith i gceist, na cinn seo a leanas ina measc:

- Ní bhfuair siad an leigheas ceart dá gcuid riachtanas
- Níl an teicníc cheart in úsáid acu agus an t-análóir á thógáil
- Níl an leigheas á thógáil mar a dúradh leo
- Níl na rudaí a spreagann tús leis an asma á seachaint acu nó níl siad in ann iad a sheachaint
- Tá slaghdán nó infhabhtú orthu

Leigheas agus Cóireáil Leighis

Níor chóir go mbeadh ar an gcuid is mó de dhaltaí a bhfuil asma orthu ach leigheas faoisitheora (de ghnáth bíonn dath gorm orthu seo) a thabhairt leo ar scoil.

Análóirí Faoisitheora

Ba chóir go mbeadh análóir faoisitheora ag gach leanbh agus duine óg. Chomh luath is a thosaíonn na siomptóim asma tógtar na faoisitheoirí. Oibríonn siad go tapa agus éiríonn na matáin atá timpeall na n-aerbhealaí cúnga bog agus dá bhrí sin tá na haerbhealaí in ann oscailt amach níos mó, agus tá sé níos éasca análú a dhéanamh arís. Mar sin féin, ní laghdaíonn na faoisitheoirí an bealach ina n-atann na haerbhealaí.

Tá gá le faoisitheoirí chun déileáil le taomanna asma

- De ghnáth bíonn dath gorm ar análóirí faoisitheora
- Tá cruthanna agus toisí éagsúla orthu (féach ar an bpóstaer le haghaidh samplaí)
- Tá sé ríthábhachtach go bhfuil análóir faoisitheora ag dalta a bhfuil asma air/uirthi atá siad in ann a úsáid go muiníneach agus go héifeachtach. Ba chóir go mbeadh a fhios ag an dalta conas a (h)análóir faoisitheora agus spásaire a úsáid i gceart agus ba chóir an teicníc atá aige/aici a bheith seiceáilte go rialta ag gairmí cúram sláinte
- Tá an leigheas faoisitheora an-sábháilte agus an-éifeachtach agus ní bhíonn mórán fo-iarmhairtí i gceist. Tá leanaí agus daoine óga áirithe ann agus méadaíonn ráta an chroí agus b'fhéidir go mbeidís ag crith má ghlacann siad le putha bhreise
- Más rud é nár baineadh úsáid as an análóir ar feadh tamaill (ar scoil nó sa mhála scoile) tá seans ann go mbeidh gá é a 'phrímeáil' – déan dhá phuth a spraeáil amach san aer sula dtugtar don dalta é lena chinntiú go ndéantar an leigheas a sholáthar i gceart
- Nuair a tharlaíonn taom asma is ea is fearr é ná go leanann an dalta ar aghaidh ag glacadh a (h)análóra fhaoisitheora go dtí go dtagann cabhair éigeandála

Gach seans nach mbeidh ach análóir faoisitheora amháin ag leanaí agus daoine óga nach mbíonn siomptóim asma orthu go rialta. Ach, má bhíonn orthu an t-análóir faoisitheora a úsáid níos mó ná dhá uair sa tseachtain, ba chóir dóibh dul chuig a ngairmí cúram sláinte le hathbhreithniú a dhéanamh ar an asma atá orthu toisc go mb'fhéidir go mbeidh orthu leigheas rialaitheora a thógáil freisin.

Ar Scoil

- Caithfidh daltaí a bhfuil asma orthu a n-análóirí faoisitheora a choinneáil leo, nó gar dóibh i gcónaí. Ní bheadh a fhios agat riamh cathain a bheadh sé ag teastáil uathu. Ba chóir análóir breise a bheith acu freisin

- Chomh luath agus atá an dalta ábalta beidh sé/sí in ann an t-análóir faoisitheora a choinneáil leis/léi i gcónaí
- Tá sé riachtanach go bhfuil na daltaí uile a bhfuil asma orthu in ann teacht ar a n-análóirí faoisitheora i gcónaí. **Níor chóir análóirí faoisitheora a choinneáil riamh i seomra nó tarraiceán atá faoi ghlas**
- Ba chóir a chur i gcuimhne do na daltaí a n-análóir faoisitheora a thógáil leo chuig ceachtanna corpoideachais, turais scoile agus gníomhaíochtaí eile taobh amuigh den seomra ranga
- Má tá spórt á imirt ag daltaí ar an bpáirc spóirt ba chóir go mbeifí in ann teacht go héasca ar na hanálóirí faoisitheora (e.g. fágtha leis an múinteoir/cóitseálaí)
- Tá tábhacht le bheith ar an eolas faoi cén dalta ar leis/léi na faoisitheoirí éagsúla. Ba chóir go mbeadh lipéad soiléir le hainm an dalta ar gach leigheas asma
- Ba chóir dáta éaga na leigheasanna asma uile a sheiceáil gach sé mhí
- Ba chóir a chur in iúl do na tuismitheoirí i gcónaí má tá an t-análóir faoisitheora in úsáid ag a leanbh níos minice ná mar is gnách

Do leanaí níos óige sa bhunscoil

Má cheaptar, tar éis plé a bheith ann idir na tuismitheoirí agus an dochtúir nó an t-altra asma, go bhfuil dalta ró-óg leis an análóir faoisitheora atá aige/aici a iompar, ba chóir é a choinneáil i seomra ranga nach bhfuil faoi ghlas nó in áit a bhfuil teacht air go héasca agus ba chóir go mbeadh a fhios ag an múinteoir cathain ar chóir dó/di é a thabhairt don dalta agus conas cabhrú leis an dalta an t-análóir a thógáil.

Análóirí faoisitheora breise

Ba chóir iarraidh ar thuismitheoirí uile na ndaltaí a bhfuil asma orthu análóir faoisitheora breise a chur ar fáil, ceann difriúil ón gceann a bhíonn á iompar ag an dalta i gcónaí. Leis seo cinntítear go bhfuil ceann breise ar fáil, má dhéanann dalta dearmad ar an análóir a bhíonn aige/aici de ghnáth nó má chailleann sé/sí é.

- Ba chóir go mbeadh daltaí a bhfuil asma orthu ar an eolas i gcónaí faoin áit ar chóir dul lena n-análóir faoisitheora (agus an ceann breise) a fháil nuair a bhíonn sé ag teastáil uathu

- Sa bhunscoil, ba chóir lipéid a chur ar na hanálóirí breise agus iad a choinneáil i seomra ranga an dalta é féin. Bealach amháin leis na hanálóirí breise a stóráil ná i racaí spíosra

Mí-úsáid análóirí faoisitheora

- Ní féidir an leigheas faoisitheora a fháil ach amháin ar oideas. Cé nach bhfuil sé oiriúnach, ní dhéanann sé aon dochar má bhaineann dalta nach bhfuil asma air/uirthi mí-úsáid as análóir faoisitheora dalta eile. Má thógann siad roinnt puth den análóir faoisitheora, d'fhéadfadh méadú a bheith sa ráta croí nó d'fhéadfaidís a bheith ag crith, ach ba chóir go stopfadh sé seo go luath agus níor chóir go mbeadh aon éifeachtaí fadtéarmacha ann

Análóirí Rialaitheora

Gníomhaíonn an leigheas rialaitheora ionas nach mbeidh líneáil na n-aerbhealaí chomh mothálach sin agus nach mbeidh frithghníomh chomh mór sin ann i gcoinne na rudaí a spreagann tús le hasma. Cabhraíonn sé leis an at a laghdú sna haerbhealaí. Má thógtar leigheas rialaitheora is é is dóichí ná nach mbeidh frithghníomh chomh mór sin ag leanbh nó duine óg a bhfuil asma air/uirthi nuair a bhíonn sé/sí timpeall rud éigin a chuirfeadh tús leis an asma. Ach, níl rialaitheoir ag teastáil ó gach dalta a bhfuil asma air/uirthi. De ghnáth tugtar rialaitheoirí do dhaoine a bhfuil an t-análóir faoisitheora in úsáid acu níos mó ná dhá uair sa tseachtain

- Le rialaitheoirí laghdaítear an baol atá ann go mbeidh taom asma ag duine
- De ghnáth bíonn dath donn, béas, oráiste, dearg agus bán nó corcra ar análóirí rialaitheora
- Neartaíonn éifeacht chosantach an leighis rialaitheora thar am agus dá bhrí sin ní mór na rialaitheoirí a thógáil gach lá (ar maidin agus istoíche de ghnáth) fiú má bhíonn an leanbh nó an duine óg ag mothú go maith
- Go hiondúil is cortacaistéaróidigh iad na hanálóirí rialaitheora
- Is é atá i gceist le cortacaistéaróidigh ná macasamhail de stéaróidigh a dhéantar go nádúrtha sa chorp. Tá siad go hiomlán difriúil ó na stéaróidigh anabalacha a úsáideann corpfhorbróirí
- Leis an asma a rialú tugann dochtúirí an méid is lú agus is féidir den chortaistéaróideach análaithe don duine

- Tá baol beag ann d'ionfhabhtú sa bhéal ar a dtugtar truis nó piachán sa ghuth

Ar scoil

- Ba chóir go mbeadh scoileanna cónaithe ar an eolas faoi na daltaí atá faoina gcúram a bhfuil leigheas rialaitheora á dtógáil acu agus an bainistiú ceart a leagan amach
- Beidh gá le líon mór daltaí a bhfuil asma orthu an t-análóir rialaitheora a thógáil ar maidin agus isoíche nuair atá siad ar thurais scoile thar oíche

An bhfuil dáta éaga ag leigheasanna análóra?

- Tá dáta éaga ag gach análóir faoisitheora agus cúnta. Ba chóir do thuismitheoirí a bheith freagrach as a chinntiú go bhfuil leigheas asma a linbh taobh istigh den dáta éaga. De ghnáth maireann análóirí asma ar feadh dhá bhliain
- Féadtar úsáid a bhaint as Pleananna Cúram Sláinte a chabhraíonn leis na tuismitheoirí agus leis an mball foirne ceaptha dátaí éaga an leighis a thaifeadadh agus a sheiceáil

Análóirí atá folamh

- Tá tuismitheoirí freagrach as a chinntiú nach bhfuil análóir a linbh folamh agus go bhfuil dóthain leighis fágtha ann
- I suíomh na scoile, is fiú go mór análóir breise a bheith ar fáil

Spásairí

Baintear úsáid as spásairí in éineacht le hanálóirí aerasóil. Is gabhdán plaisteach é spásaire le gléas don bhéal ar thaobh amháin agus oscailt d'análóir aerasóil ar an taobh eile. Baintear úsáid as spásairí a chabhraíonn leis an leigheas a thabhairt isteach sna scamhóga. Leis seo tá sé níos éasca agus níos éifeachtaí agus na hanálóirí aerasóil in úsáid.

Ar scoil

- D'fhéadfadh spásairí a bheith ag teastáil agus in úsáid go minic ar scoil, go háirithe ag daltaí atá faoi bhun 12 bhliain d'aois
- Ba chóir go mbeadh spásaire ar a bhfuil lipéad le hainm an dalta ag gach dalta a bhfuil asma air/uirthi a fuair spásaire óna d(h)ochtúir nó ón altra asma. Ba chóir é seo a choinneáil lena (h)análóir

Eolas Tábhachtach

Táibléid Stéaróideacha

Uaireanta is gá táibléid stéaróideacha a thógáil ar feadh tréimhse giorra chun déileáil leis an asma má éiríonn sé níos measa agus de ghnáth tógtar iad seo taobh amuigh de na huaireanta scoile. Go hiondúil má tá dalta chomh tinn sin go bhfuil táibléid stéaróideacha béil á dtógáil acu, ba chóir don dalta a bheith sa bhaile sa chás sin.

Néalaitheoirí / Comhbhrúiteoirí

Is é atá i gceist le comhbhrúiteoir ná meaisín a athraíonn an leigheas leachtach isteach i smúit agus a dhéantar a análú isteach trí mhasc nó gléas don bhéal. De ghnáth ní gá do dhaltaí úsáid a bhaint as néalaitheoir/comhbhrúiteoir ar scoil toisc gur féidir an t-asma a rialú trí úsáid a bhaint as análóirí agus gléasanna spásaire.

Arna fhoilsiú le Deontas Oideachais ó Chumann Asma na hÉireann

Eolas Tábhachtach

Ag Bainistiú Asma

Rialú Asma

De ghnáth is féidir le leanaí agus daoine óga an t-asma a rialú go héifeachtach trí na rudaí aitheanta a spreagann tús leis an riocht a sheachaint agus tríd an leigheas oiriúnach a thógáil agus an teicníc cheart in úsáid.

Athbhreithnithe Asma

Tá sé tábhachtach go mbíonn coinní rialta ag leanaí agus daoine óga a bhfuil asma orthu chun athbhreithniú a dhéanamh ar an asma lena g(h)airmí cúram sláinte chun monatóireacht a dhéanamh ar na siomptóim asma, ar an leigheas atá á thógáil acu (an bealach ina n-úsáideann siad an t-análóir san áireamh) agus ar aon fho-iarmhairtí

Pleananna Pearsanta um Ghníomhú in Aghaidh Asma

Ba chóir go dtabharfadh dochtúir an linbh nó an t-altra asma plean pearsanta i scríbhinn um ghníomhú in aghaidh asma do gach tuismitheoir de leanbh nó duine óg a bhfuil asma air/uirthi. Ba chóir don ghairmí cúram sláinte an plean cúraim/féinbhainistíochta pearsantaithe seo a chomhlánú i gcomhairle leis an leanbh agus lena t(h)uismitheoirí ag athbhreithniú asma an linbh a bhíonn ann go rialta.

Sa phlean seo tá eolas ann atá ag teastáil ó thuismitheoirí chun cuidiú lena leanbh an t-asma a rialú, na nithe seo a leanas ina measc:

- Mionsonraí faoi leigheas asma a linbh
- Conas siomptóim a linbh a aithint nuair atá siad ag éirí níos measa agus cad ba chóir dóibh a dhéanamh
- Cad ba chóir a dhéanamh má bhíonn taom asma ag a leanbh

Má tá asma linbh ag éirí níos measa nó níos fearr, léirítear don tuismitheoir sa phlean pearsanta scríofa um ghníomhú in aghaidh asma an chaoi le monatóireacht a dhéanamh ar riocht a linbh, an chaoi le leigheas a linbh a athrú agus cathain ar chóir comhairle leighis a lorg. De ghnáth is é athrú sa leigheas atá i gceist le hathruithe leighis an linbh nó an duine óig agus tarlaíonn sé seo taobh amuigh de na huaireanta scoile.

De ghnáth ní gá cóip de phleananna pearsanta na ndaltaí um ghníomhú in aghaidh an asma a choinneáil ar scoil. Ina ionad sin, ba chóir do na scoileanna Plean Cúram Sláinte a úsáid chun eolas i scríbhinn a choinneáil faoi na daltaí ar leith a bhfuil asma orthu.

Na Nithe A Spreagann Tús Leis An Riocht

Is é atá i gceist le rud a spreagann tús leis an riocht ná rud ar bith a chuireann isteach ar na haerbhealaí agus a chuireann tús leis na siomptóim asma. Tá réimse leathan agus éagsúil de rudaí a spreagann tús leis an riocht agus a chuireann isteach ar asma daoine ar bhealaí éagsúla. Tá rudaí coitianta a spreagann tús leis an riocht leagtha amach anseo thíos. Tá rudaí áirithe a spreagann tús leis an riocht ag líon mór daoine. Tá sé tábhachtach go bhfuil leanaí agus daoine óga ar an eolas faoi na rudaí a spreagann tús lena riocht agus go ndéanann siad iarracht iad a sheachaint nó a bheith réamhchúramach i gcás inar féidir é. Má chuirtear athruithe áirithe i bhfeidhm ar scoil chun na rudaí a spreagann tús le hasma a laghdú tá gach seans ann go gcuirfear cosc ar thaomanna asma

Slaghdáin agus Fliú

- A mheabhrú do thuismitheoirí daltaí a bhfuil asma orthu fiafraí den ghairmí cúram sláinte faoin vacsaíniú fliú ag tús na scoilbhliana

Deannach cailce

- Na cláir dhubha chailce a bhfuil deannach orthu a chuimilt le héadach tais nó bain úsáid as cláir bhána

Míolta deannaigh tí

- A chinntiú go nglantar na seomraí go rialta le héadach tais leis an deannach agus na míolta deannaigh tí a laghdú
- Gach áit a ghlanadh go minic le folúsghlantóir. Ba chóir go mbeadh súchán maith ag an bhfolúsghlantóir agus sceitheadh scagtha nach scaipeann deannach
- An méid troscán boga agus bréagáin bhoga atá sa seomra ranga a theorannú

Eolas Tábhachtach

Múscán

- A chinntiú go bhfuil dóthain aeir ag fáil isteach sna seomraí ranga agus an comhdhlúthú a sheachaint. Bain aon tais nó múscán ar bith atá sa scoil go tapa
- A chinntiú go bhfuil cairn dhuilleoga an fhómhair in áiteanna nach bhfuil fáil ag na daltaí orthu agus go mbaintear iad go minic ó thailte na scoile

Pailin agus bearradh féir

- Gan plandaí atá ag pailniú a choinneáil sna seomraí ranga nó sna háiteanna súgartha
- Gan na páirceannna imeartha ná na háiteanna ina bhfuil féar a bhearradh le linn uaireanta scoile
- Ba chóir go mbeadh an rogha ag daltaí a bhfuil ailléirgí pailine orthu fanacht taobh istigh le linn na laethanta nuair atá an t-áireamh pailine ard (clúdaíonn seo gníomhaíochtaí corpoideachais agus cluichí). Leis seo beidh gá le socruithe a dhéanamh le go ndéanfar iad a mhaoirsiú i gceart

Strus agus mothúchán

- Cuidiú le daltaí lena gcuid ama a bhainistiú i gceart agus le teicnící chun scíth a ligean a fhoghlaim chun strus a sheachaint agus a bhainistiú le linn na scrúduithe
- A bheith ar an eolas faoi na daltaí ina spreagtar tús lena n-asma de bharr mothúcháin ghéir nó de bharr taomanna gáire

Ainmhithe a bhfuil fionnadh nó cleití orthu

- Gan peataí a bhfuil fionnadh ná cleití orthu a choinneáil sna seomraí ranga ná in áit ar bith eile sa scoil
- A bheith ar an eolas go bhféadfadh éadaí daltaí a bhfuil peataí acu sa bhaile tús a chur leis na siomptóim

Díbholaígh agus cumhráin

- A bheith ar an eolas faoi na daltaí a spreagann díbholaígh agus cumhráin tús lena n-asma
- Iarraidh ar an bhfoireann agus na daltaí gan cumhráin a bhfuil boladh láidir uathu a chaitheamh agus úsáid earraí gan bholadh agus gan aerasól a spreagadh ar fud na scoile
- Gan díbholaíocha seomra ná úraitheoirí aeir a úsáid

Eolas Tábhachtach

Lámhainní Laitéise

- Gan úsáid a bhaint as lámhainní laitéise in áit ar bith sa scoil

Deannach ó phlúr agus arbhar

- A bheith ar an eolas faoi na daltaí a spreagann deannach ó phlúr nó ó arbhar tús lena n-asma agus gan deannach ó phlúr agus ó arbhar a scaipeadh le linn gníomhaíochtaí cócaireachta

Ceimiceáin agus múch

- Ceimiceáin agus múch a sheachaint chomh fada agus is féidir a spreagann tús le hasma i ndaltaí i ranganna eolaíochta agus ceardaíochta
- A bheith ar an eolas faoi na daltaí agus na rudaí a spreagann tús lena n-asma. Más rud é go bhfuil tú ar an eolas faoi cheimiceáin nó múch áirithe a spreagann tús le hasma an dalta, a chinntiú go bhfuil an seomra aeráilte go maith. Tabhair an rogha dóibh go discréideach an t-análóir faoisitheora a úsáid

Earraí glantacháin agus garraíodóireachta

B'fhéidir go mbeidh gá le hathbhreithniú a dhéanamh ar an gcóras glantóireachta toisc go bhféadfadh ceimiceáin agus earraí glantacháin áirithe tús an asma i ndaltaí áirithe a spreagadh. Is treoirlínte cabhrach iad seo a leanas:

- In ionad spraeanna, úsáid a bhaint as earraí glantacháin eile atá soladach nó leachtach i gcás inar féidir é
- Gan snasán troscán, glantóirí urláir, glantóirí cairpéid agus glantóirí oighinn a úsáid le linn uaireanta scoile. A chinntiú go bhfuil an áit aeráilte go maith
- Úsáid na n-earraí glantacháin a laghdú trí áiteanna a ghlanadh le héadach tais i gcás inar féidir é
- Ná bain úsáid as spraeanna i gcoinne fiailí agus feithidí ach amháin taobh amuigh de na huaireanta scoile

An aimsir agus caighdeán an aeir

- Gan fuinneoga a fhágáil oscailte le linn stoirmeacha toirní – le linn stoirmeacha toirní scaoiltear méideanna móra pailine san aer agus spreagann seo tús le taomanna asma

- An rogha a thabhairt do dhaltaí a bhfuil asma orthu fanacht taobh istigh le linn na laethanta nuair atá an t-áireamh pailine ard nó le linn laethanta nuair atá an aimsir an-te nó an-fhuar. Clúdaíonn seo gníomhaíochtaí corpoideachais agus cluichí

Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp

Déanann aclaíocht agus gníomhaíocht choirp maitheas do gach duine, leanaí agus daoine óga a bhfuil asma orthu ina measc. Ba chóir go mbeadh an chuid is mó de na daltaí a bhfuil asma orthu in ann páirt a ghlacadh in aon spórt, aclaíocht nó gníomhaíocht a mbaineann siad taitneamh as, chomh fada agus atá siad in ann an t-asma a rialú. Do leanaí agus daoine óga áirithe, is í an aclaíocht an t-aon rud a spreagann tús lena n-asma (ar a nglaoitear asma atá ann de bharr aclaíochta) agus do dhaoine eile is ceann de na rudaí éagsúla a spreagann tús leis an asma é. Ach, toisc go bhfuil aclaíocht le déanamh chun maireachtáil go folláin, ba chóir bainistiú ceart a dhéanamh ar an rud seo a spreagann tús leis an riocht, agus níor chóir an aclaíocht a sheachaint.

Corpoideachas, spórt, cluichí agus gníomhaíochtaí ar scoil

- Ba chóir daltaí a bhfuil asma orthu a spreagadh chun páirt a ghlacadh sna ranganna corpoideachais agus i gceachtanna atá bunaithe ar ghníomhaíochtaí agus a bheith rannpháirteach i gclubanna i ndiaidh scoile agus i ngníomhaíochtaí spóirt

Leideanna chun maoirsiú a dhéanamh ar dhaltaí a bhfuil asma orthu atá i mbun aclaíochta

- Má éiríonn asma an linbh nó an duine óig níos measa agus iad i mbun aclaíochta nó gníomhaíochta coirp, a chinntiú go mbaineann siad úsáid as an análóir faoisitheora (dath gorm de ghnáth) díreach sula dtosaíonn siad leis an réamhchleachtadh
- Tús a chur le seisiún i gcónaí trí réamhchleachtadh a dhéanamh
- A chinntiú i gcónaí go bhfuil a (h)análóir faoisitheora ag an dalta
- Iarracht a dhéanamh agus rudaí a spreagann tús le hasma a sheachaint le linn na haclaíochta (e.g. deannach, aer fuar, deatach, pailin, féar bearrtha)
- Ceaptar de ghnáth gurb é an snámh an ghníomhaíocht is fearr do dhaltaí a bhfuil asma orthu. Ach, tá seans ann go spreagfadh an clóirín nó na hathruithe teochta tús le siomptóim asma. Más rud é go spreagann an clóirín nó na hathruithe teochta tús le hasma i ndalta b'fhéidir go mbeidh ar an dalta a (h)análóir faoisitheora a thógáil

5-10 nóiméad sula dtosaíonn sé/sí ag snámh

- Má bhíonn siomptóim asma ar dhalta agus iad i mbun aclaíochta, ba chóir dóibh stopadh, a (h)análóir faoisitheora a thógáil agus fanacht ar feadh cúig nóiméad ar a laghad nó go dtí go mothaíonn siad níos fearr sula dtosaíonn siad arís
- Ag deireadh an tseisiúin déan deimhin de go ndéantar iaraclaíocht

Ba chóir do mhúinteoirí corpoideachais agus cóitseálaithe spóirt na nithe seo a leanas a dhéanamh freisin:

- A bheith cinnte go bhfuil siad ar an eolas faoi na daltaí atá á múineadh/á gcóitseáil acu a bhfuil asma orthu agus na rudaí a spreagann tús lena n-asma
- A thuiscint conas laghdú a dhéanamh ar na rudaí a d'fhéadfadh tús an asma a spreagadh le linn aclaíochta
- Úsáid earraí gan bholadh agus gan aerasól a spreagadh sna seomraí gléasta ag linn snámha
- A chinntiú go bhfuil lipéad le hainm an dalta ar análóir gach dalta agus go gcoinnítear i mbosca é san áit ina bhfuil an ceacht. Más gá don dalta a (h)análóir a úsáid le linn ceachta ba chóir iarraidh air/uirthi é seo a dhéanamh
- Labhairt leis na tuismitheoirí má tá imní orthu nach bhfuil an t-asma faoi smacht ag an dalta. B'fhéidir go mbeidh ar an dochtúir nó altra asma athbhreithniú a dhéanamh ar asma na ndaltaí seo
- Am a chaitheamh ag caint leis na tuismitheoirí ionas nach mbeidh imní ná faitíos orthu toisc go bhfuil a leanaí ag glacadh páirte i ranganna corpoideachais
- A chinntiú más gá do dhaltaí suí síos ar feadh cúig nóiméad, go bhfuil siad rannpháirteach ann chomh fada agus is féidir, mar shampla, trí iarraidh orthu nótaí a ghlacadh ar an gcluiche nó trí iarraidh orthu obair a dhéanamh le liathróid (más rud é go bhfuil siad ag mothú go maith leis seo a dhéanamh)

Ba chóir do mhúinteoirí seomra ranga na prionsabail chéanna a leanúint mar atá tuairiscithe thuas le haghaidh cluichí agus gníomhaíochtaí ina bhfuil gníomhaíocht choirp i gceist. Tá seans ann go mbeidh deacrachtaí ag líon beag leanaí agus daoine óga nach bhfuil in ann an t-asma a choinneáil faoi smacht le páirt a ghlacadh i gcúrsaí aclaíochta de bharr an chineáil asma atá orthu. Ach, tharla athruithe sna ranganna corpoideachais agus i gcúrsaí aclaíochta i scoileanna agus tá deiseanna ann anois agus bealaí eile a úsáid chun aclaíocht a dhéanamh agus ionas go mbeidh níos mó leanaí agus daoine óga páirteach ann.

Eolas Tábhachtach

Acmhainní

www.asthmasociety.ie
Líne Chabhrach Asma: Glao Sábhála 1850 44 54 64, 10am – 1pm, Dé Luain – Dé hAoine.

Conas d'Análóir, do Ghléas Spásaire & do Bhuaicshreabhadh a úsáid
Tá físeáin a thaispeánann na bealaí cearta inar chóir na gléasanna seo a úsáid atá ar fáil chun breathnú orthu ag: **www.asthmasociety.ie/inhaler/index.html**

Cárta Taom Asma
Cárta póca le cur in iúl do dhaoine a bhfuil asma orthu agus ar na daoine a bhíonn ina gcomhluadar maidir le cad ba chóir a dhéanamh má bhíonn taom asma ag an duine a bhfuil asma air/uirthi.

Póstaer: Cad ba chóir a dhéanamh má bhíonn taom asma ag dalta
Ba chóir póstaer ar a bhfuil mionsonraí faoin Riail Cúig Nóiméad – cad ba chóir a dhéanamh má bhíonn taom asma ag duine a bhfuil asma air/uirthi – a chur ar taispeáint sna seomraí ranga chun cuidiú le múinteoirí/baill foirne i gcás éigeandála.

Pacáiste 'Aimsigh Do Bhuaic'
Póstaer, DVD agus bileog leis na príomhleideanna ina bhfuil eolas maidir le haclaíocht a dhéanamh go sábháilte agus asma ort – áis úsáideach chun daltaí a bhfuil asma orthu a spreagadh le páirt a ghlacadh in aclaíocht agus chun cuidiú le cóitseálaithe, múinteoirí agus daltaí eile le tuiscint a fháil ar an riocht.

Tá na hacmhainní seo ar fad ar fáil le híoslódáil ónár suíomh Gréasáin nó ar fáil i gcló trí theagmháil a dhéanamh lenár n-oifig.

Cumann Asma na hÉireann, 42-43 Sráid Amiens, Baile Átha Cliath 1.

Teileafón: 01-817 8886
Glao Sábhála: 1850 44 54 64
Facs: 01- 817 8878

R-phost: office@asthmasociety.ie
Suíomh Gréasáin: www.asthmasociety.ie

Uimhir chláraithe charthanais CHY6100

Ag Bainistiú an Diaibéitis ar Scoil

Arna ullmhú ag Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann

Diabetes Federation of Ireland

Cuid A – Plean Éigeandála & Gníomhartha

Sampla de Phlean Éigeandála do Dhiaibéiteas 51
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta 53
Gníomhartha do Mhúinteoirí 54
Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí 55

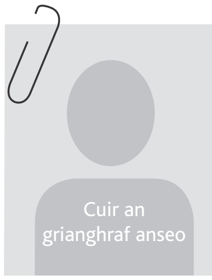
Cuid B - Eolas Tábhachtach

Cad is brí le Diaibéiteas? 56
Comharthaí agus siomptóim den Diaibéiteas, Cineál 1 57
Leigheas agus Cóireáil Leighis 57
An riocht á bhainistiú 60
Am lóin nó sosanna le haghaidh sneaiceanna 61
Tástáil fola 62
Buntáistí maidir le leibhéil glúcóis fola a sheiceáil sa seomra ranga 63
Inslin le linn uaireanta scoile 63
Ag bainistiú an diaibéitis lasmuigh den scoil 64
Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp 64
Aimhréidheanna 67
Acmhainní 69

Diaibéiteas

Sampla de Phlean Éigeandála do Dhiaibéiteas

Sna leathanaigh seo a leanas tá eolas iontu a bhaineann le pleananna éigeandála le haghaidh Hipiglicéime agus Hipirglicéime.



Ainm an Dalta:	
Rang:	
Teagmhálaí Teaghlaigh:	
Deartháireacha/Deirfiúracha sa Scoil:	

HIPIGLICÉIME: Nuair atá an siúcra fola faoi 4 mmol agus nuair a mhothaíonn an dalta tinn.

SIOMPTÓIM DE HIPIGLICÉIME ÉADROM
(Cuir na siomptóim ar leith atá ag an dalta anseo)

- Ag cur allais
- Dath bán
- Laige nó meadhrán
- Tinneas cinn agus/nó pian sa bholg
- Ocrach
- Athrú sna mothúcháin, go háirithe iompar feargach nó ionsaitheach
- Imní nó cantal
- Gan bheith in ann díriú ar rudaí

TÁ LEANAÍ ÓGA ANN NACH MOTHÓDH NA SIOMPTÓIM RABHAIDH DE HIPIGLICÉIME.

NÁ FÁG AN DALTA GAN DUINE FÁSTA IN ÉINEACHT LEIS/LÉI RIAMH LE LINN 'EACHTRA HIPIGLICÉIME'.

Cóireáil Leighis do HIPIGLICÉIME ÉADROM

CÉIM 1
Déan na nithe seo a leanas

- TABHAIR 15G DE CHARBAIHIODRÁIT A GHNÍOMHAÍONN GO TAPA LÁITHREACH.
- Tá 15g de charbaihiodráit ar fáil ó cheann ar bith díobh seo a leanas:
  - 100ml de Lucozade
  - 150ml de coke nó de dheoch eile le siúcra
  - 150ml de shú torthaí glan
  - 3- 5 táibléid glúcóis
  - 3- 4 mhilseán, e.g. milseáin glóthaí
- Fan 10-15 nóiméad go dtí go ndéantar an siúcra a ionsú isteach i sruth na fola
- Má tá an siúcra fola fós faoi 4mmol tar éis 10 nóiméad, ba chóir rogha siúcra eile ón liosta thuas a thabhairt arís
- Má ardaíonn an siúcra fola os cionn 4 mmol lean ar aghaidh le CÉIM 2

CÉIM 2
Ina dhiaidh seo ní mór bia le carbaihiodráit a ghníomhaíonn go mall a thógáil, mar na cinn seo a leanas:

- Rolla/ceapaire
- Píosa toraidh
- Barra gránaigh
- Dhá ghnáthbhriosca (gan seacláid)
- nó béile má tá sé in am dó

Plean Éigeandála do Dhiaibéiteas (Ar Lean...)

CÓIREÁIL LEIGHIS DO HIPIGLICÉIME MEÁNACH

Níl an dalta in ann comhoibriú ach tá sé/sí in ann slogadh agus níl sé/sí neamhaireachtálach

- Bain úsáid as tiúb amháin de 'Glucogel'
- Cas an barr agus bain den tiúb é. Cuir barr an rannóra isteach i mbéal an dalta idir an drandal agus an leaca
- Fáisc isteach go mall an ghlóthach ar fad (bain úsáid as leath den tiúb ar dtús do leanaí atá faoi bhun 5 bliana d'aois)
- Cuimil an leaca lasmuigh go bog
- Fan 5-10 nóiméad agus ansin seiceáil an siúcra fola
- Bain úsáid as an nglóthach arís má tá an siúcra fola níos lú ná 4 mmol tar éis 5-10 nóiméad
- Má tá feabhas ar an dalta agus má tá an leibhéal siúcra fola os cionn 4 mmol, tabhair bia le carbaihiodráit ón liosta atá ar an leathanach roimhe seo i gCÉIM 2 – Cóireáil Leighis do Hipiglicéime éadrom

CÓIREÁIL LEIGHIS DO HIPIGLICÉIME TROM

Má tá Ainm

Neamhaireachtálach, ná tabhair rud ar bith dóibh le hithe ná le hól

- Cuir i luí téarnaimh iad agus cinntigh go bhfuil siad in ann análú
- Glaoigh ar otharcharr ar 999, abair go bhfuil diaibéiteas acu agus téigh i dteagmháil leis an neasghaol
- Bíodh Glúcagón ar fáil le tabhairt amach

HIPIRGLICIMÉINE: Glúcós Fola Ard

NA SIOMPTÓIM CHOITIANTA:

- An-tart
- Ag mún go minic
- Tuirse
- Breoiteacht
- Radharc geamhach
- Cailliúint meáchan

FÉADFAIDH HIPIRGLICÉIME A BHEITH ANN DE BHARR NA NITHE SEO A LEANAS:

- Gan dóthain insline nó gan inslin ar bith
- An iomarca bia
- Strus
- Níos lú aclaíochta ná mar is gnách
- Ionfhabhtú nó fiabhras
- A bheith corraithe

GNÍOMH:

- D'fhéadfadh an dalta a bheith in ann inslin bhreise a thabhairt dó/di féin.
- Mura bhfuil an dalta in ann é seo a dhéanamh, glaoigh ar neasghaol an dalta a thabharfaidh treoracha. Má tá an dalta ag mothú go maith, ba chóir dóibh roinnt uisce nó deochanna gan siúcra a ól.

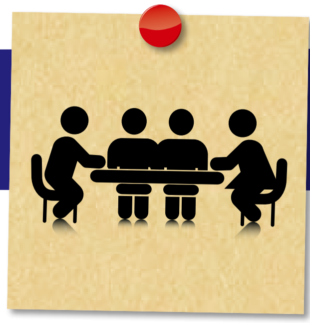
Plean Éigeandála do Chéataigéadóis Diaibéiteach

Céataigéadóis Diaibéiteach – má bhíonn na leibhéil glúcóis siúcra ard agus mura ndéileáitear leo, d'fhéadfadh an dalta éirí an-tinn agus Céataigéadóis Diaibéiteach a fháil.

GLAOIGH AR NA SEIRBHÍSÍ ÉIGEANDÁLA-999 AGUS TUISMITHEOIRÍ AN DALTA MÁ TÁ NA SIOMPTÓIM SEO A LEANAS AG AN DALTA:

- Análú domhain agus tapa (ró-análú)
- Breoiteacht agus ag Cur Amach
- Codlatacht
- Boladh aicéatóin e.g. glantóir vearnais ingne dá (h)anáil
- Pian sa bholg

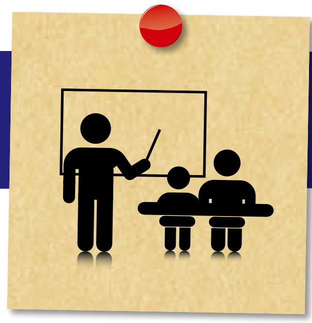
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar an mBord Bainistíochta:

- Timpeallacht foghlama thacúil a chur chun cinn do dhaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu
- Forbairt a dhéanamh ar threoirlínte scoile maidir le diaibéiteas a bhainistiú le linn scoile agus turas scoile
- Dóthain acmhainní a chur ar fáil chun maoirseacht a dhéanamh ar dhaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu
- Ball foirne a ainmniú chun clár riochtaí ainsealacha na scoile a choinneáil
- Cruinnithe a eagrú leis an dalta (más cuí sin), an teaghlach, an múinteoir/ na múinteoirí agus baill foirne eile atá freagrach go príomha as an dalta agus freastal orthu. Ba chóir go dtarlódh sé seo ag tús na scoilbhliana nó nuair a dhéantar an dalta a dhiagnósú ar dtús. Na seirbhísí a bhaineann leis a phlé chun riachtanais an dalta a chomhlíonadh
- Na baill foirne uile atá freagrach as an dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi a shainaithint
- A chinntiú go bhfuil baill foirne ionaid ar an eolas faoi riachtanais dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi agus faoin Phlean Éigeandála do Dhiaibéiteas
- Oiliúint um bainistiú a dhéanamh ar dhiaibéiteas a eagrú do bhaill foirne atá freagrach as daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu
- Na baill foirne uile sa scoil a mhúineann nó a dhéanann maoirseacht ar dhalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi a chur san airdeall. A chinntiú go bhfuil siad ar an eolas faoi na cleachtais éigeandála.
- Tacaíocht a thabhairt don phlean atá comhaontaithe maidir leis an leigheas diaibéitis a stóráil agus é a chur i bhfeidhm. Áit phríobháideach a chur ar fáil más gá ionas gur féidir leis an dalta inslin a ghlacadh
- Ball foirne a ainmniú chun dáta éaga na leigheasanna diaibéitis a choinnítear sa scoil a sheiceáil go rialta
- Tuiscint ar an diaibéiteas a chur san áireamh mar chuid den oideachas sláinte
- Tacaíocht a thabhairt agus éascú a dhéanamh do chumarsáid leanúnach idir tuismitheoirí/caomhnóirí na ndaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu agus foireann na scoile
- Dóthain eolais a bheith ann chun na cinntí eolasacha a dhéanamh maidir le sábháilteacht na ndaltaí
- Tacaíocht a thabhairt don Phlean Cúram Sláinte agus don Phlean Éigeandála do Dhiaibéiteas atá comhaontaithe idir an scoil agus tuismitheoirí an dalta agus é a chur i bhfeidhm

Gníomhartha do Mhúinteoirí

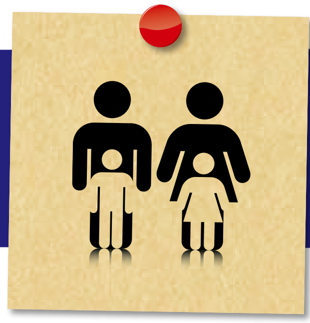


Tá na freagrachtaí seo a leanas ar na múinteoirí:

- Páirt a ghlacadh sa chruinniú scoile leis an tuismitheoir/ na tuismitheoirí agus leis an bhfoireann scoile chuí ar fad
- Obair a dhéanamh i gcomhar le foireann na scoile agus leis na tuismitheoirí chun Plean Cúram Sláinte a fhorbairt ina bhfuil Plean Éigeandála do Dhiaibéiteas don dalta
- A bheith ullmhaithe chun na nithe a spreagann tús le hipiglicéime agus hipirglicéime a aithint, chun freagairt do na comharthaí agus siomptóim a bhaineann leo agus a bheith ar an eolas faoi cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála
- Téagmháil éifeachtach a choinneáil leis na tuismitheoirí agus iad a chur ar an eolas má éiríonn a leanbh tinn ar scoil
- Timpeallacht thacúil a chur ar fáil don dalta chun an diaibéiteas a bhainistiú go héifeachtach agus go sábháilte ar scoil. Bheadh i gceist leis seo a bheith in ann dul chuig an leithreas, uisce a ól, bia a ghlacadh, monatóireacht a dhéanamh ar an nglúcós fola agus inslin a ghlacadh
- Caitheamh leis an dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi mar an gcéanna leis na daltaí eile ach amháin nuair is gá na riachtanais leighis a chomhlíonadh
- A chinntiú go bhfuil mála trealaimh hipiglicéime* stóráilte in áit shábháilte sa seomra ranga agus go bhfuil an dalta in ann teacht air sa chás go mbíonn babhta hipiglicéimeach aige/aici. Cuirfidh an tuismitheoir an mála trealaimh hipiglicéime ar fáil
- A chinntiú go bhfuil an leigheas nó an bia oiriúnach ag an dalta a bhfuil diaibéiteas air/ uirthi agus aclaíocht ar bith ar bun aige/aici agus go bhfuil cead aige/aici é a thógáil nuair is gá. Clúdaíonn seo monatóireacht a dhéanamh ar an nglúcós fola i rith am scoile
- Roghanna eile a chur ar fáil do ghníomhaíocht choirp atá an-fhuinniúil agus nach raibh pleanáilte
- A chinntiú go bhfuil áit phríobháideach ag an dalta nuair atá sé/sí ag insealladh na hinsline isteach ann/inti, go bhfuil dóthain ama tugtha dó/di le tástáil glúcóis siúcra a dhéanamh agus le sneaiceanna/béilí a ithe más gá
- An dáta éaga ar an leigheas a sheiceáil go rialta
- Eolas a chur ar fáil do mhúinteoirí ionaid a bhíonn i dteagmháil leis na daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu gach lá agus an Plean Éigeandála do Dhiaibéiteas a thabhairt dóibh freisin
- Foghlaim a dhéanamh faoin diaibéiteas a bhainistiú trí shúil siar a chaitheamh ar Chuid B den mhír faoin diaibéiteas sa phacáiste acmhainne seo
- Freastal ar oiliúint um bainistiú a dhéanamh ar dhiaibéiteas más gá

** Sampla de mhála trealaimh Hipiglicéime- mála ina bhfuil méadar glúcóis fola, stiallacha tástála, gléas chun méara a phriocadh le lansaí, Lucozade, milseáin glúcóis, barra gránaigh, brioscaí, Glucogel agus insealladh Glúcagóin.*

Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar thuismitheoirí/ caomhnóirí dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi:

- A chur in iúl do phríomhoide na scoile agus do mhúinteoir an linbh go bhfuil diaibéiteas ar a leanbh
- Freastal ar an gcruinniú scoile agus páirt a ghlacadh ann chun Plean Cúram Sláinte a fhorbairt a chomhlíonann riachtanais a linbh.
- Sonraí teagmhála i gcás éigeandála atá cruinn a chur ar fáil chomh maith le Plean Éigeandála do Dhiaibéiteas a fhorbairt dá leanbh
- Foireann na scoile a chur ar an eolas má bhíonn aon athruithe i stádas sláinte a linbh
- An fearas riachtanach ar nós mála trealaimh hipiglicéime* a chur ar fáil don scoil agus an stoc a athsholáthar de réir mar is gá
- A chinntiú go bhfuil lipéid ar inslin agus méadar glúcóis a linbh le hainm iomlán a linbh.
- A chinntiú go bhfuil an inslin agus an trealamh riachtanach uile taobh istigh den dáta éaga
- An leigheas breise cuí a chur ar fáil don scoil agus lipéid le hainm an linbh orthu
- An leigheas a thabhairt abhaile ón scoil ar an lá deireanach de gach téarma agus é a chur ar ais chuig an scoil ar an gcéad lá den téarma nua
- Eolas a chur ar fáil faoi sceideal béilte/bia a linbh ar chóir a chur in oiriúint chomh fada agus is féidir le hamchlár laethúil na scoile
- Na milseáin oiriúnacha a chur ar fáil don scoil le tabhairt dá leanbh ag ócáidí speisialta ar nós cóisirí

** Sampla de mhála trealaimh Hipiglicéime- mála ina bhfuil méadar glúcóis fola, stiallacha tástála, gléas chun méara a phriocadh le lansaí, Lucozade, milseáin glúcóis, barra gránaigh, brioscaí, Glucogel agus instealladh Glúcagóin.*

Cad is brí le Diaibéiteas?

Is riocht fadtéarmach é an diaibéiteas ina bhfuil méid an ghlúcóis (siúcra) san fhuil ró-ard toisc nach féidir leis an gcorp é a úsáid i gceart. Tarlaíonn sé seo de bharr na gcúiseanna seo a leanas:

- Ní dhéanann an paincréas inslin ar bith nó dóthain insline
- Ní oibríonn an inslin i gceart
- Uaireanta tarlaíonn an dá rud le chéile

Tagann glúcós ó dhíleá carbaihiodráití agus ón ae, a dhéanann glúcós. Is é atá i gceist le carbaihiodráití ná:

- Arán, rís, prátaí, chapattis, gránach, pasta
- Siúcra agus bianna eile atá milis

Inslin is ea an hormón a dhéanann an paincréas agus a chabhraíonn leis an nglúcós le dul isteach i gcealla an choirp. Tá glúcós ag teastáil ón gcorp do theas agus fuinneamh. Gníomhaíonn inslin mar an 'eochair' chun 'an glas a bhaint' de na cealla agus an glúcós a ligean isteach. A luaithe is atá 'an glas bainte' den doras is féidir leis an nglúcós dul isteach sna cealla áit a n-úsáidtear é mar bhreosla le haghaidh fuinnimh. Nuair nach bhfuil aon inslin ann nó mura n-oibríonn sí i gceart, níl glúcós in ann fáil isteach sna cealla agus méadaíonn sé i sruth na fola.

Diaibéiteas Cineál 1

Tarlaíonn diaibéiteas, Cineál 1, má stopann an corp ag déanamh insline. De ghnáth faigheann daoine diaibéiteas Cineál 1, sula sroicheann siad 40 bliana d'aois agus is é diaibéiteas Cineál 1 atá ar an gcuid is mó de na daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu. Ní fios cén fáth a dtarlaíonn an cineál seo diaibéitis. Ní tharlaíonn sé de bharr an iomarca milseán ná siúcra a ithe agus níl rud ar bith a d'fhéadfadh dalta le diaibéiteas Cineál 1 ná a t(h)uismitheoirí a dhéanamh chun cosc a chur air. Tá diaibéiteas Cineál 1 ag níos mó ná 2,500 leanbh atá ag dul ar scoil in Éirinn. Tabhair faoi deara go bhfuil méadú ag teacht ar líon na leanaí in Éirinn a fhaigheann diaibéiteas Cineál 1.

Diaibéiteas Cineál 2

Tarlaíonn diaibéiteas Cineál 2 nuair atá an corp in ann méid áirithe insline a dhéanamh ach nach bhfuil sé in ann dóthain de a dhéanamh, nó nuair nach n-oibríonn an inslin a dhéantar i gceart (ar a dtugtar frithsheasmhacht insline).

Sa chuid is mó de na cásanna seo baineann sé le bheith róthrom. Faigheann daoine fásta diaibéiteas Cineál 2 níos minice ná daoine óga agus leanaí agus faigheann níos mó daoine san Afraic agus san Áise Theas é ná in áiteanna eile. Mar sin féin, le déanaí, tá níos mó leanaí agus daoine óga a bhfuil diagnóisiú á dhéanamh orthu leis an riocht, agus roinnt díobh atá chomh hóg sin ag seacht mbliana d'aois.

Comharthaí agus siomptóim den Diaibéiteas, Cineál 1

Mura ndéileáiltear leis an diaibéiteas, briseann an corp síos an tsaill agus próitéin atá stóráilte ann chun iarracht a dhéanamh le tuilleadh glúcóis a scaoileadh amach ach níl an glúcós seo in ann fáil isteach sna cealla de bharr na heaspa insline.

Toisc go méadaíonn an glúcós seo i sruth na fola, déanann an corp iarracht é a eisfhearadh san fhual. Is é seo an fáth a mbíonn daoine nach ndéileálann lena ndiaibéiteas nó nach ndéanann bainistiú ceart air ag mún go minic, a mbíonn an-tart orthu, a mbíonn tuirse orthu agus a mbíonn meáchan á chailleadh acu.

Is iad seo a leanas na gnáthshiomptóim den diaibéiteas:

- Tart
- Tuirse
- Ag mún go minic
- Meáchan á chailleadh

Leigheas agus Cóireáil leighis

Leigheas do dhiaibéiteas, Cineál 1

Baintear úsáid as inslin chun cóireáil a chur ar dhuine in aghaidh diaibéitis cineál 1. Ní féidir inslin a thógáil isteach sa bhéal toisc go scriosann na súlaigh dhíleácha sa ghoile í.

Is inslin fho-chraicneach (faoin gcraiceann) í an chóireáil insline atá ann do dhiaibéiteas Cineál 1 agus a thógtar ag tráthanna éagsúla ach d'fhéadfaí suas le ceithre hinstealladh a bheith i gceist in aghaidh an lae nó trí ghléas caidéil.

Leis an rialú is fearr a dhéanamh ar an diaibéiteas

Beidh ar dhaltaí le diaibéiteas Cineál 1 tástáil a dhéanamh ar a leibhéil glúcóis fola ar scoil chun cuidiú le bainistiú a dhéanamh ar a ndiaibéiteas agus chun fadhbanna géara a chosc. Braitheann an méid insline a thógann gach dalta ar na torthaí seo. Más rud é go bhfuil diaibéiteas, Cineál 1 ar dhalta, tá gá le hinslin a thógáil go rialta le bheith in ann maireachtáil agus ní mór an inslin a bheith acu mar a mholann an fhoireann cúram sláinte atá acu.

Bainfidh an chuid is mó de na daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu úsáid as gléas atá cosúil le peann chun an inslin a thógáil ach níos minice anois tá caidéil insline in úsáid. Déanfaidh an dalta, a m(h)uintir agus foireann diaibéitis an dalta an cinneadh faoin gcóras ar chóir a úsáid.

Pinn insline

Don chuid is mó beidh gléas cosúil le peann (ar a dtugtar peann insline) ag na daltaí ach is féidir steallaire nó snáthaid a úsáid chun an inslin a thógáil.

Má bhaintear úsáid as inslin atá fuar d'fhéadfadh seo a bheith níos pianmhaire. Dá bhrí sin ba chóir go mbeadh an inslin atá in úsáid ag an dalta faoi láthair coinnithe ag teocht an tseomra. Ba chóir an leigheas breise nach bhfuil in úsáid a stóráil sa chuisneoir. Nuair a bhaintear an inslin den chuisneoir, is féidir leat í a úsáid ar feadh míosa, agus ina dhiaidh sin ba chóir fáil réidh leis, fiú amháin mura bhfuil an cartús folamh agus ba chóir úsáid a bhaint as ceann nua. Braitheann an méid insline ar chóir don dalta a choinneáil ar scoil ar an méid insline a thugann an dochtúir dó/di.

Má bhíonn an inslin in áit a bhfuil an teocht an-ard agus an-íseal, scriosfar an inslin. Dá bhrí sin, níor chóir pinn insline a choinneáil díreach faoi sholas na gréine, in aice le radaitheoir ná in aice le foinsí teasa eile. Ba chóir do thuismitheoirí an dalta labhairt leis an scoil agus teacht ar chomhaontú maidir leis an áit ar chóir an inslin a choinneáil. D'fhéadfaí é a choinneáil i ngabhdán le hainm an dalta air in áit lárnach ach in áit a bhfuil fáil air nó, nuair atá an dalta aibí go leor, é a choinneáil leis/léi féin nó ina m(h)ála scoile.

Ag Fáil Réidh Leis Na Snáthaidí

Ba chóir na snáthaidí do phinn insline a athrú tar éis gach insteallta. Ba chóir go mbeadh fáil ag daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu ar bhosca d'earraí géara ar leith inar féidir fáil réidh le snáthaidí tar éis an inslin a instealladh isteach iontu nó tar éis tástáil fola a dhéanamh. Is féidir leis na tuismitheoirí bosca d'earraí géara a chur ar fáil don scoil agus ceann eile a chur ar fáil nuair atá sé lán. Ní mór é a stóráil in áit shábháilte a d'fhéadfadh a bheith i gcófra a chuirtear faoi ghlas nuair nach bhfuil an dalta ag baint úsáid as chun é a choinneáil sábháilte agus ba chóir go mbeadh an dalta in ann fáil air nuair is gá dó/di a (h)inslin a thógáil

Bíonn bearrthóir snáthaidí ag daltaí áirithe, gléas beag a bhearrann agus a bhailíonn na píosaí géara de na snáthaidí tar éis iad a úsáid agus tá cead ag an dalta ceann díobh seo a bheith aige/aici (má tá sé/sí aibí go leor leis seo a dhéanamh).

Caidéil Insline

Is modh eile é an teiripe le hinslin a phumpáil chun inslin a thógáil. Déanann caidéal insline an inslin a insileadh isteach san fhíochán fo-chraicneach (ciseal an fhíocháin díreach faoin gcraiceann).

Buntáiste na teiripe le hinslin a phumpáil ná go gcabhraíonn sé le daltaí áirithe feabhas a chur leis an diaibéiteas a rialú agus minicíocht an tsiúcra fola ísil a laghdú. Chomh maith leis sin tugtar níos mó saoirse do dhaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu leis an inslin, bia agus leibhéil ghníomhaíochta toisc go ndéanann an caidéal aithris ar an mbealach ina ngníomhaíonn an paincréas.

Conas a oibríonn caidéal insline

De ghnáth caitear caidéil insline ar feadh 24 uair an chloig in aghaidh an lae ach is féidir iad a dhícheangal más gá, mar shampla, le linn don dalta a bheith ag imirt spórt teagmhála áirithe agus ag snámh.

Ní dhéanann caidéal insline tástáil ar leibhéil glúcóis fola agus ní mór don dalta a úsáideann an caidéal na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Foghlaim conas an méid insline a thógann sé/sí a shocrú é/í féin de réir na haiste bia atá aige/aici, an méid gníomhaíochta a dhéanann sé/sí agus na leibhéil glúcóis

fola nó cabhair a fháil ó dhuine atá ainmnithe más gá aon athrú a dhéanamh le linn na n-uaireanta scoile

- Tástáil a dhéanamh ar an leibhéil glúcóis fola ceithre huaire in aghaidh an lae ar a laghad nó de réir a treorach a thugann a f(h)oireann diaibéitis, le go mbeidh an t-eolas aige/aici atá ag teastáil chun an méid ceart a shocrú ar an gcaidéal dó/di

Leigheas do dhiaibéiteas, Cineál 2

De ghnáth cuirtear cóireáil ar dhuine a bhfuil diaibéiteas, Cineál 2 air/uirthi trí athruithe a dhéanamh ina s(h)lí bheatha trí bheith ag ithe níos sláintiúla, meáchan a chailleadh agus cur lena g(h)níomhaíocht choirp. Mar sin féin, b'fhéidir go mbeidh táibléid agus/nó inslin ag teastáil chun na gnáthleibhéil glúcóis fola a fháil i ndaltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 2 orthu.

An riocht á bhainistiú

Cé nach bhfuil leigheas iomlán ar dhiaibéiteas, is féidir é a bhainistiú i gceart. Cuid lárnach de bhainistiú an diaibéitis ná slí bheatha shláintiúil a bheith agat: aiste bia sláintiúil a bheith agat ina bhfuil an leibhéal ceart de bhianna agus ina ndéantar gníomhaíocht choirp go rialta – an moladh atá ann do leanaí agus daoine óga ná 60 nóiméad de ghníomhaíocht choirp in aghaidh an lae.

- **Daltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 1 orthu** – beidh inslin ag teastáil uathu don chuid eile dá s(h)aol. Chomh maith leis sin caithfidh siad aiste bia shláintiúil a leanúint ina bhfuil an leibhéal ceart de na bianna: aiste bia nach bhfuil mórán saille inti (agus iad os cionn cúig bliana d'aois), nach bhfuil mórán siúcra ná salann inti agus ina bhfuil líon mór torthaí agus glasraí.
- **Daltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 2 orthu** – beidh orthu aiste bia shláintiúil a leanúint nach bhfuil mórán saille inti (agus iad os cionn cúig bliana d'aois), nach bhfuil mórán siúcra ná salann inti agus ina bhfuil líon mór torthaí agus glasraí.

Má cheaptar nach féidir leis seo amháin na leibhéil glúcóis fola a choinneáil laistigh den leibhéal ba chóir a shroicheadh, b'fhéidir go mbeidh orthu leigheas a ghlacadh freisin.

Gnéithe de bhainistiú éifeachtach a dhéanamh ar dhiaibéiteas

- Monatóireacht a dhéanamh ar leibhéil glúcóis/siúcra fola

- Hipiglicéime a thuiscint agus an chóireáil leighis atá ann
- Hipirglicéime a thuiscint agus an chóireáil leighis atá ann
- Béilí agus sneaiceanna sláinitiúla a itear go rialta
- Gníomhaíocht choirp rialta
- An inslin á tógáil
- Ag pleanáil d'ócáidí speisialta
- Ag pleanáil d'ócáidí éigeandála
- Ag déileáil le saincheisteanna mothúchánacha agus sóisialta

Am Lóin nó sosanna le haghaidh sneaiceanna

Caithfidh daltaí a bhfuil diaibéiteas Cineál 1 orthu ithe go rialta. Má chailltear béile nó sneaic d'fhéadfadh babhta hipiglicéimeach a bheith acu. Ní mór a bheith ar an eolas faoi na hamanna ithe do dhalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi agus deimhin a dhéanamh de go gcloíonn siad leis na hamanna sin. Ba chóir ligean do leanaí agus daoine óga an lón a chríochnú go hiomlán agus an bia iomlán a ithe le linn sosa sula dtéann siad amach sa chlós. Gach seans go mbeidh orthu an lón a ithe ag an am céanna gach lá. Más gá do dhalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi bia a ithe nó deoch a ól sa rang, ní mór a phlé leis an dalta faoin mbealach ina mothaíonn sé/sí agus an diaibéiteas á mhíniú don rang ionas go mbeidh tuiscint níos fearr ag na daltaí ar an riocht agus ionas nach mbeidh aon mhíthuiscintí ann.

Ní bheidh na riachtanais chéanna ag daltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 2 orthu, agus atá ag daltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 1 orthu ó thaobh bia de mar gach seans go mbeidh orthu meáchan a chailleadh agus tá gach seans ann nach bhfaighidh siadsan babhtaí hipiglicéimeacha (siúcra fola níos lú ná 4 mmol).

Tabhair faoi deara: baintear úsáid as an téarma mmol sa doiciméad seo, a thagraíonn don aonad toise ar na méadair glúcóis fola a úsáideann duine a bhfuil diaibéiteas air/uirthi chun na leibhéil glúcóis fola a sheiceáil.

Na gnáthleibhéail glúcóis fola ná 4 go 7 mmol.
Beidh spriocleibhéal comhaontaithe ag gach dalta lena f(h)oireann diaibéitis dá leibhéil glúcóis fola a bheidh éagsúil ón raon 4 go 7 mmol.

Tástáil fola

Beidh ar an gcuid is mó de na daltaí atá ag déileáil le diaibéiteas trí inslin a thógáil tástáil a dhéanamh ar a leibhéil glúcóis fola go rialta. Ar scoil seans go mbeidh orthu é seo a dhéanamh:

- Sula dtosaíonn siad gníomhaíocht choirp nó ina diaidh
- Sula dtosaíonn siad ag ithe béile
- Uair ar bith a mhothaíonn siad go bhfuil a leibhéal glúcóis fola ag éirí ró-íseal nó ag dul in airde

Socróidh an fhoireann diaibéitis spriocanna glúcóis fola ar leith do gach dalta agus beidh cinneadh maidir lenar chóir a dhéanamh do gach dalta ina P(h)lean Cúram Sláinte mura bhfuil na leibhéil glúcóis fola ag cloí leis an sprioc.

Baintear úsáid as méadar glúcóis fola chun tástáil a dhéanamh ar na leibhéil glúcóis fola. Cuirtear stiall tástála isteach i méadar beag. Déanann an dalta a m(h)éar a phriocadh trí úsáid a bhaint as lansa agus déantar braon beag fola a dhoirteadh ar an stiall tástála. De ghnáth beidh daltaí atá níos sine ag iarraidh an fearas tástála a choinneáil in éineacht leo ionas gur féidir leo a nglúcós fola a thástáil nuair is gá agus más gá. Is féidir fáil réidh leis an lansa (priocadán méar) agus an stiall tástála sa bhosca d'earraí géara (an gabhdán céanna a úsáideann na daltaí chun fáil réidh leis na snáthaidí atá ina bpinn insline).

Níor chóir méadar glúcóis fola a 'roinnt' toisc gur gléas é do dhuine amháin atá ainmnithe

Má mholann dochtúir an dalta é, b'fhearr ó thaobh cúrsaí leighis de, cead a thabhairt do na daltaí a leibhéil glúcóis fola a sheiceáil agus freagairt don toradh sa seomra ranga, in áit ar bith eile sa scoil nó ag gníomhaíocht scoile ar bith. Tá sé tábhachtach gníomhú láithreach ionas nach n-éireoidh na siomptóim níos measa agus nach mbíonn an dalta i bhfad ón seomra ranga.

Buntáistí maidir le leibhéil glúcóis fola a sheiceáil sa seomra ranga

- Níl náire ar an dalta toisc nach rud rúnda é monatóireacht a dhéanamh ar ghlúcós fola nuair a dhéileáiltear leis go rialta os comhair na ndaltaí eile sa seomra ranga
- Tá sé níos sábháilte do dhaltaí toisc nach bhfuil mórán ama curtha amú idir na siomptóim a aithint, glúcós fola íseal a aithint agus cóireáil leighis a fháil trí shiúcra a ghníomhaíonn go tapa agus sneaic nó béile ina dhiaidh sin
- Níl an dalta i mbaol babhta hipigléimeach a bheith aige/aici agus é/í ina (h)aonair sna leithris
- Éiríonn leis an dalta an glúcós a rialú níos fearr a chuirfidh feabhas ar an gcumas atá ann/inti díriú ar na hábhair agus foghlaim a dhéanamh. Chomh maith leis sin cuideoidh sé le cosc a chur ar aimhréidheanna fadtéarmacha de ghlúcós fola ard agus d'aimhréidheanna géara de ghlúcós fola íseal agus ard
- Baineann an dalta neamhspleáchas amach i dtaobh bainistiú a dhéanamh ar dhiaibéiteas
- Ní chailleann an dalta mórán ama taobh amuigh den rang

Inslin le linn uaireanta scoile

Cé do dtosaíonn líon mór daltaí ar scoil le córas d'instealladh insline a dhéanamh dhá uair in aghaidh an lae ag am bricfeasta agus go luath istoíche, tarlaíonn athruithe ar na córais ag brath ar riachtanais an dalta. B'fhéidir go mbeidh ar dhaltaí áirithe instealladh a fháil le linn an lae scoile, mar shampla roimh lón nó go b'fhéidir go mbeidh orthu úsáid a bhaint as caidéal insline. B'fhearr don dalta an t-instealladh a fháil san áit ina bhfuil sé/sí lonnaithe. Is rud neamhghnách é agus b'fhéidir nach mbeadh sé oiriúnach go mbeadh seomra garchabhrach ag an dalta lena (h)inslin a thógáil más rud é go bhfuil sé/sí sásta instealladh a dhéanamh go discréideach agus iad ag a b(h)ord nó más rud é go bhfuil an seomra garchabhrach i bhfad ón áit ina mbíonn an dalta ag ithe.

Instealltaí insline – tá cineálacha áirithe insline a thugtar díreach sula dtosaíonn an dalta ag ithe agus dá bhrí sin b'fhéidir go mbeidh air/uirthi instealladh a thabhairt dó/di féin go discréideach ag an mbord bia.

Caidéil insline – tá siad seo leis an dalta 24 uair an chloig in aghaidh an lae agus faigheann sé/sí méid áirithe insline a ghníomhaíonn go tapa agus go leanúnach. Beidh ar an dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi an méid insline a 'mhéadú' le linn amanna do bhéilí agus fios aige/aici cé mhéad carbaihiodráití atá ite aige/aici. Féadtar méid bólais insline a thabhairt roimh an mbéile, le linn an bhéile nó ina dhiaidh, ag brath ar riachtanais an dalta. De ghnáth déanann daltaí níos sine é seo iad féin. Do leanaí níos óige tá gá le plé a dhéanamh faoin mbealach a ndéantar bainistiú air seo ar scoil lena dtuismitheoirí agus lena ngairmí cúram sláinte.

Ag bainistiú an diaibéitis lasmuigh den scoil

Ba chóir go mbeadh athbhreithniú bliantúil ag na leanaí agus daoine óga a bhfuil diaibéiteas orthu leis an bhfoireann diaibéitis chun plé a dhéanamh ar an diaibéiteas a bhainistiú. Ba chóir go mbeadh athbhreithnithe acu freisin gach trí nó ceithre mhí. D'fhéadfadh altraspeisialtóir diaibéitis an dalta cuairt a thabhairt ar an scoil ar iarratas ón múinteoir agus agus ó na tuismitheoirí chun plé a dhéanamh faoin diaibéiteas a bhainistiú ar scoil. Braitheann an fháil atá ar an altraspeisialtóir diaibéitis ar na seirbhísí áitiúla.

Turais scoile

Níor chóir go mbeadh mórán fadhbanna ag daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu agus iad ag dul ar thurais scoile. Ní mór dóibh cuimhneamh ar an méadar glúcóis fola, an inslin agus an fearas insteallta a thógáil leo, fiú amháin iad siúd nach dtógann inslin de ghnáth le linn uaireanta scoile ar fhaitíos go mbeadh moill i gceist ar an ngnáth-am nuair a thógann siad instealladh. Beidh orthu bia ina bhfuil stáirse a ithe i ndiaidh an insteallta agus dá bhrí sin ba chóir go mbeadh bia stáirse breise in éineacht leo. Ba chóir dóibh an ghnáthchóireáil leighis do hipiglicéime a thógáil leo freisin. Seans go mbeidh sé níos oiriúnaí do leanaí óga go n-iompródh an múinteoir an trealamh seo. Níor chóir daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu a fhágáil amach as turais scoile de bharr an riocht seo atá orthu.

Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp

Déanann aclaíocht agus gníomhaíocht choirp maitheas do gach duine, leanaí agus daoine óga a bhfuil diaibéiteas orthu ina measc. Ba chóir go mbeadh an chuid is mó de na daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu in ann páirt a ghlacadh i ngach cineál gníomhaíochta

coirp. Níor chóir go gcuirfeadh sé seo cosc orthu de bheith gníomhach nó de bheith roghnaithe chun ionadaíocht a dhéanamh ar an scoil nó le bheith i bhfoirne spóirt eile. Mar sin féin, ní mór do dhaltaí uile a bhfuil diaibéiteas orthu ullmhú níos mó a dhéanamh do gach cineál gníomhaíochta coirp i gcomparáid leo siúd nach bhfuil an riocht orthu, toisc go ndéantar glúcós a ídiú le linn gníomhaíocht ar bith.

Leideanna le maoirseacht a dhéanamh ar dhaltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 1 le linn gníomhaíochta coirp

Roimh an ngníomhaíocht

- Cinntigh go bhfuil am ag an dalta chun a leibhéil glúcóis fola a sheiceáil
- Cuir in iúl don dalta faoin méid fuinnimh a dhéanfar a ídiú
- Cinntigh gur ith an dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi dóthain bia sula dtosaíonn sé/sí an ghníomhaíocht, ionas nach n-ísleoidh a g(h)lúcós fola an iomarca agus nach mbeidh babhta hipiglicéimeach aige/aici
- Beidh ar dhaltaí áirithe a bhfuil diaibéiteas orthu rud éigin a ithe nó a ól le linn agus/nó i ndiaidh gníomhaíochta atá dian agus fada ionas nach n-ísleoidh a leibhéal glúcóis fola an iomarca agus nach mbeidh babhta hipiglicéimeach acu
- Cinntigh go bhfuil an dalta in ann teacht ar charbaihiodráit a ghníomhaíonn go tapa ar nós Lucozade
- Má léirítear sa tástáil go bhfuil an leibhéal glúcóis fola ag 15 mmol nó níos mó ar feadh tréimhse ama áirithe, b'fhéidir go mbeidh gá le tástáil fuail nó fola a dhéanamh le haghaidh céatón sula gcuirtear tús leis an ngníomhaíocht choirp. Más rud é go raibh an t-instealladh insline ceart ag na daltaí agus go bhfuil siad ag mothú go maith, seans go mbeadh sé sábháilte aclaíocht a dhéanamh ach beidh gá le monatóireacht a dhéanamh go cúramach ar an nglúcós fola.

Cé go bhfuil sé tábhachtach go gcoinníonn na múinteoirí súil ar dhaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu, níor chóir aird ar leith a thabhairt dóibh. Má dhéantar seo tá seans ann go mothóidís éagsúil ó dhaltaí eile agus náire orthu dá bharr.

Mura bhfuil muinín ag dalta ann/inti féin chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp, ba chóir do na múinteoirí labhairt le tuismitheoirí an dalta agus tuilleadh eolais a fháil faoi riocht an dalta. Ba chóir go mbeadh an chuid is mó de na daltaí in ann páirt a

ghlacadh i spórt, aclaíocht nó gníomhaíocht choirp ar bith a mbaineann siad taitneamh as, chomh fada is atá siad in ann bainistiú a dhéanamh ar a ndiaibéiteas

Le linn na gníomhaíochta

Tá sé tábhachtach go bhfuil a fhios ag an duine atá i mbun an ghníomhaíocht a stiúradh gur chóir go mbeadh táibléid glúcóis nó deoch ina bhfuil siúcra in aice leis an láthair ar fhaitíos go dtiteann leibhéal glúcóis fola an dalta an iomarca. Má leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh ar feadh uair an chloig nó níos mó, b’fhéidir go mbeidh ar an dalta a leibhéil glúcóis fola a thástáil le linn na gníomhaíochta agus gníomhú dá réir.

Má bhíonn babhta hipiglicéimeach ag dalta agus iad i mbun gníomhaíochta, ba chóir cóireáil leighis a chur air/uirthi láithreach. Ag brath ar an gcineál gníomhaíochta atá i gceist, ba chóir go mbeadh an dalta in ann leanúint ar aghaidh a luaithe agus a thagann feabhas air/uirthi. Braitheann an méid ama a ghlacann sé le go dtiocfaidh feabhas ar an dalta ar ghnéithe éagsúla, cé chomh dian is a bhí an ghníomhaíocht agus cé mhéid bia a d’ith an dalta le déanaí ina measc.

Ba chóir don dalta a g(h)lúcós fola a sheiceáil 10 – 15 nóiméad tar éis na hipiglicéime. Más rud é go bhfuil an glúcós fola fós faoi 4 mmol, tabhair faoi na céimeanna arís chun déileáil leis an hipiglicéime. Más rud é go bhfuil an leibhéal glúcóis fola os cionn 4 mmol, ba chóir don dalta bia ina bhfuil stáirse agus a ghníomhaíonn go mall. (Féach ar an bPlean Éigeandála do Dhiaibéiteas).

I ndiaidh na gníomhaíochta

Beidh ar dhaltaí a bhfuil diaibéiteas orthu bia ina bhfuil stáirse a ithe ar nós ceapaire nó rolla aráin ach braitheann seo ar an méid ama atá i gceist leis an ngníomhaíocht a dhéantar, an leibhéal aclaíochta a dhéantar,an uair a bheidh air/uirthi a (h)instealladh insline a thógáil agus más rud é go bhfuil sé in am do bhéile a bheith aige/aici.

Daltaí a bhaineann úsáid as caidéil insline

Más rud é go bhfuil na daltaí i mbun spórt teagmhála seans go mbeidh orthu na caidéil a bhaint díobh. Cé go bhféadfadh roinnt de na caidéil a bheith uiscedhíonach, b’fhéidir go mb’fhearr le daltaí iad a bhaint díobh agus iad ag snámh.

Ní féidir na caidéil a bhaint ar feadh tréimhsí ama fada toisc go bhfuil an caidéal ag baint úsáide as inslin a ghníomhaíonn go tapa. Go hiondúil, an treoir a thugtar ná nár chóir iad a bhaint ar feadh tréimhse níos faide ná uair an chloig. Agus an caidéal bainte, ní rachaidh aon inslin isteach sa chorp agus de réir a chéile tiocfaidh ardú ar an leibhéal glúcóis fola.

Lena chinntiú go bhfuil na leibhéil insline ag na leibhéil chearta i ndiaidh gníomhaíochta coirp, cinntigh go gcuimhníonn an dalta an caidéal a cheangal air/uirthi féin arís chomh luath is a chríochnaíonn an ghníomhaíocht agus tástáil a dhéanamh ar a leibhéil glúcóis fola. Má leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh ar feadh tréimhse fada, ní mór a sheiceáil ar an mbealach ina ndéanann an dalta bainistiú ar a leibhéil glúcóis.

Daltaí a bhfuil diaibéiteas, Cineál 2 orthu

Má bhíonn diaibéiteas, Cineál 2 ar dhalta ach mura bhfuil inslin á tógáil aige/aici, tá gach seans ann nach mbeidh babhta hipiglicéimeach aige/aici agus é/í i mbun aclaíochta. Ba chóir gníomhaíocht choirp a spreagadh toisc go bhfuil na daltaí seo róthrom de ghnáth.

Aimhréidheanna

Hipiglicéime (nó hipi / íseal)

Tarlaíonn hipiglicéime nuair a íslíonn leibhéal an ghlúcóis san fhuil an iomarca (de ghnáth faoi 4 mmol). De ghnáth nuair a tharlaíonn sé seo, beidh comharthaí rabhaidh ann a mhothóidh an dalta nuair a fhreagraíonn an corp do na leibéil glúcóis ísle.

Tarlaíonn hipiglicéime de bharr na nithe seo a leanas:

- Gan bhéile nó sneaic a bheith ag an dalta nó a bheith mall agus an béile nó sneaic á ghlacadh
- Gan dóthain bia a bheith ag an dalta go háirithe carbaihiodráití
- Aclaíocht dhian nó aclaíocht nach bhfuil réamhphleanáilte
- An iomarca insline
- Uaireanta ní bhíonn aon chúis shoiléir i gceist

Siomptóim hipiglicéime:

- Ag cur allais
- Dath bán
- Laige nó meadhrán
- Tinneas cinn agus/nó pian sa bholg
- Ocrach
- Athrú sna mothúcháin, go háirithe iompar feargach nó ionsaitheach
- Imní nó cantal
- Gan bheith in ann díriú ar rudaí

B'fhéidir nach mbeidh leanaí óga in ann na comharthaí seo a aithint agus b'fhéidir go gceapfaí nach bhfuil an dalta in ann é/í féin a iompar i gceart cé go bhféadfadh babhta hipiglicéimeach a bheith orthu i ndáiríre

- **Féach arís ar an bPlean Éigeandála do Dhiaibéiteas ar leathanach 51 chun déileáil le hipiglicéime.**

Hipiglicéime Throm

Ní tharlaíonn hipiglicéime throm mórán ar scoil agus de ghnáth is féidir cosc a chur uirthi trí chóireáil leighis a chur ar an dalta láithreach nuair a aithnítear na luathchomharthaí de hipiglicéime. Nuair a tharlaíonn babhta de hipiglicéime throm ní mór don scoil gníomhú láithreach.

Glúcagón is ea hormón a ardaíonn na leibhéil glúcóis fola trí ghlicigin (cineál carbaihiodráite a stóráiltear) a scaoileadh amach ón ae. Tugtar é seo don dalta má éiríonn leibhéil glúcóis fola an dalta chomh híseal sin go bhfágtar gan mheabhair é/í nó go mbíonn taomanna aige/aici. Cé go bhféadfadh an dalta a bheith ag mothú tinn nó ag cur amach de bharr an ghlúcagóin agus é/í ag teacht chuige/chuici féin, ní dhéanann sé dochar don dalta. Déanann an fhoireann diaibéitis cinneadh maidir leis an méid a thugtar don dalta. Féadfaidh altraspeisialtóir diaibéitis an dalta oiliúint a chur ar an bhfoireann scoile maidir le riar an ghlúcagóin. Cuireann tuismitheoirí an dalta an fearas glúcagóin ar fáil don scoil. De ghnáth stóráiltear an glúcagón sa chuisneoir. Ba chóir é a stóráil in áit shábháilte ar scoil ar féidir teacht air go héasca i gcás éigeandála.

Níor chóir glúcagón a fhágáil sa scoil le linn laethanta saoire na scoile agus is féidir glúcagón a thabhairt isteach sa scoil ag tús an téarma nua.

Hipirglicéime ná an téarma a úsáidtear nuair a ardaíonn an leibhéal glúcóis san fhuil os cionn 15 mmol agus nuair a fhanann sé mar sin ar feadh uaireanta an chloig.

Má fhanann na leibhéil glúcóis fola ard agus mura ndéileáiltear leo, d'fhéadfadh an dalta éirí an-tinn agus Céataigéadóis Diaibéiteach a fháil.

Is trí na nithe seo a leanas a aithnítear **Céataigéadóis Diaibéiteach**:

- Análú domhain agus tapa (ró-análú)
- Breoiteacht agus ag Cur Amach
- Codlatacht
- Boladh aicéatóin e.g. glantóir vearnais ingne dá (h)anáil
- Pian sa bholg

Má bhíonn na siomptóim seo ar dhalta tá cás éigeandála ann. Caithfear teagmháil a dhéanamh leis na tuismitheoirí agus glaoch a chur ar 999 le haghaidh na seirbhísí éigeandála.

An dalta tinn ar scoil

Níl aon chlaonadh ann go n-éireoidh daltaí a bhfuil diaibéiteas orthu ionfhabhtú nó tinn níos minice ná na daltaí eile sa seomra ranga.

Nuair a éiríonn dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi tinn leis na gnáthfhiabhrais agus tinnis a bhíonn ar leanaí, tá gach seans ann go mbeidh an leibhéal siúcra fola trína chéile. B'fhéidir go mbeidh gá le monatóireacht a dhéanamh go cúramach air trí thástáil glúcóis a dhéanamh agus inslin a thabhairt. Tá freagracht den chineál seo maidir le bainistiú a dhéanamh ar bhreoiteacht ar na tuismitheoirí/caomhnóirí agus ní bhaineann sé le foireann na scoile.

Dá bhrí sin, nuair a éiríonn dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi tinn ar scoil, ba chóir é seo a chur in iúl do na tuismitheoirí/caomhnóirí láithreach ionas gur féidir leo gníomhú dá réir.

Is riocht níos meas é má bhíonn an dalta ag cur amach nó mura mbíonn sé/sí in ann bia agus leachtanna a choinneáil síos toisc go bhfuil bia ag teastáil chun an leibhéal insline ceart a fháil. Má thosaíonn an dalta ag cur amach, téigh i dteagmháil leis na tuismitheoirí/caomhnóirí láithreach.

Acmhainní

An carthanas náisiúnta ná Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann atá tiomanta le tacaíocht, oideachas agus spreagadh a chur ar fáil do dhaoine a bhfuil diaibéiteas orthu. Músclaíonn sé feasacht phoiblí freisin maidir leis an diaibéiteas agus na siomptóim a ghabhann leis agus tugann sé maoiniú do thaighde atá bunaithe in Éirinn i dtaobh leigheas a fháil don diaibéiteas.

Eolas Tábhachtach

Is iad seo a leanas seirbhísí a chuireann Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann:

- Tacaíocht don othar trínár líne chabhrach teileafóin náisiúnta
- Eolas a chur ar fáil trí bhileoga, pacáistí eolais, an suíomh Gréasáin agus iris Diaibéitis na hÉireann a chuirtear ar fáil gach ráithe
- Tacaíocht do leanaí, daoine óga agus do thuismitheoirí a bhfuil diaibéiteas orthu trínár gClub SweetPea, turais eachtraíochta do leanaí agus daoine óga i rith an tsamhraidh, tréimhsí deiridh seachtaine do theaghlaigh agus grúpaí tacaíochta do thuismitheoirí
- Oideachas sláinte díreach do dhaoine a bhfuil diaibéiteas orthu trí chruinnithe poiblí agus cláir oideachais struchtúrtha a reáchtáil
- Seirbhísí árachais: scéimeanna árachais gluaisteán agus sláinte réamhshocraithe
- Tacú le feabhas a chur ar sheirbhísí diaibéitis agus comhrac i gcoinne an leithcheal a dhéantar ar dhaoine a bhfuil diaibéiteas orthu
- Tacaíocht ghairmiúil a thabhairt trí chruinnithe gairmiúla agus tríd an iris 'Diabetes Professional' a chuirtear ar fáil gach ráithe
- Feasacht phoiblí: Taispeántas um Fheasacht Sláinte agus tionscnaimh eile
- Tionscnaimh le Cúrsaí Sláinte a chur chun cinn, feasacht a spreagadh ar scoil, feasacht diaibéitis a spreagadh san ionad oibre, tionscnaimh ina n-aimsítear an diaibéiteas go luath agus ina gcuirtear cosc air agus an diaibéiteas a scagthástáil
- Maoiniú a dhéanamh ar thaighde leighis in Éirinn

Sonraí Teagmhála

Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann, 76 Sráid Ghairdinéir Íochtarach, Baile Átha Cliath 1.	Teil: 1850 909 909 nó 01-836 3022 R-phost: info@diabetes.ie Suíomh Gréasáin: www.diabetes.ie
Oifig Réigiúnach an Iarthair, Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann, 1 Sráid an Fhíona, Sligeach.	Teil: 071-9146001 R-phost: wro@diabetes.ie
Oifig Réigiúnach an Deiscirt, Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann, 32 Sráid an Chapaill Bhuí, Corcaigh.	Teil: 021-4274229 R-phost: sro@diabetes.ie

Ag Bainistiú an Titimis ar Scoil

Arna ullmhú ag Brainwave-Cumann Titimis na hÉireann

BRAINWAVE
THE IRISH EPILEPSY ASSOCIATION

Cuid A – Plean Éigeandála & Gníomhartha

Sampla de Phlean Éigeandála do Thitimeas 73
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta 75
Gníomhartha do Mhúinteoirí 76
Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí 77

Cuid B - Eolas Tábhachtach

Cad is brí le Titimeas? 78
Comharthaí agus siomptóim 78
Taomanna ginearálaithe 79
Páirt-taomanna 80
An tionchar a bhíonn ag an titimeas ar an dalta ar scoil 82
Míchumais intleachta agus riochtaí eile 82
Leigheasanna agus Cóireáil Leighis 83
An riocht á bhainistiú 86
Tosca síceolaíochta agus sóisialta 87
Na rudaí a spreagann tús leis an riocht 87
Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp 90
Acmhainní 92

Titimeas

Sampla de Phlean Éigeandála do Thitimeas

Tá an gharchabhair do thaomanna sách simplí agus beidh sí ina cuidiú chun cosc a chur ar dhalta ó dhíobháil a dhéanamh trí thaom a bheith aige/aici.

Ainm an Dalta:

An Cineál Taoma:

Rang:

Teagmhálaí Teaghlaigh:

Deartháireacha/Deirfiúracha sa Scoil:

TABHAIR FAOI DEARA GO BHFÉADFAÍ LEIGHEAS ÉIGEANDÁLA A THABHAIRT DO DHALTAÍ ÁIRITHE. FÉACH AR A bPLEAN CÚRAM SLÁINTE LE HAGHAIDH NA MIONSONRAÍ LE DO THOIL

TAOMANNA TÓNACHA-CLÓNACHA

DÉAN

- Déan nóta den am
- Cosain an dalta ó é/í féin a ghortú (bain aon rud atá in aice leis/léi a dhéanfadh dochar dó di)
- Tabhair cosaint don cheann
- Glan aon seile bhreise atá ag teacht amach as an mbéal
- Bog an dalta go réidh agus cuir i luí téarnaimh é nuair a thagann deireadh leis an taom
- Fan leo go dtí go bhfuil feabhas iomlán orthu
- Déan an dalta a shuaimhniú go réidh

NÁ

- Cuir srian ar an dalta
- Cuir rud ar bith isteach ina mbéal
- Déan iarracht iad a bhogadh ach amháin má tá siad i gcontúirt
- Tabhair rud ar bith don dalta le hithe nó le hól go dtí go bhfuil feabhas iomlán orthu

TAOMANNA INA dTARLAÍONN ATHRUITHE I gCOMHFHIOS AGUS IOMPAR AN DUINE

DÉAN

- Treoraigh an dalta ó chontúirt
- Fan leis an dalta go dtí go bhfuil feabhas iomlán air/uirthi
- Déan é/í a shuaimhniú go réidh
- Mínigh dóibh aon rud a bheadh caillte acu

NÁ

- Cuir srian ar an dalta
- Bíodh scanradh ort
- Ceap go bhfuil an dalta ar an eolas faoina bhfuil ag tarlú nó faoinar tharla
- Tabhair rud ar bith don dalta le hithe ná le hól go dtí go bhfuil feabhas iomlán orthu

Garchabhair do Thaomanna

BRAITHEANN AN GHARCHABHAIR AR THITIMEAS AR LEITH AN DALTA AGUS AN CINEÁL TAOM ATÁ Á FHULAINGT AIGE/AICI.

Tugtar treoir ghinearálta ar an leathanach seo. Is sampla de phlean é seo agus líon isteach é go hiomchuí do gach dalta, ach, an rud is tábhachtaí ná a bheith socair agus a bheith ar an eolas faoin áit inar chóir cabhair a lorg.

Cathain ar chóir glaoch a chur ar otharcharr - glaoigh ar 112 or 999

- Más rud é go bhfuil a fhios agat gurb é seo an chéad taom a bhí ag an dalta
- Má leanann an taom ar aghaidh ar feadh níos mó ná 5 nóiméad
- Nó má leanann sé ar aghaidh ar feadh tréimhse níos faide ná mar is gnách don duine
- Má thagann taom tar éis ceann eile a bheith ag an dalta agus gan teacht chuige/chuici féin idir na taomanna
- Má ghortaítear an dalta le linn an taoma
- Má cheapann tú go bhfuil cúram liachta práinneach de dhíth ar an dalta

Garchabhair do Thaomanna

TAOMANNA TÓNACHA-CLÓNACHA

DÉAN

- Déan nóta den am
- Cosain an dalta ó é/í féin a ghortú (bain aon rud atá in aice leis/léi a dhéanfadh dochar dó/di)
- Tabhair cosaint don cheann
- Glan aon seile bhreise atá ag teacht amach as an mbéal
- Bog an dalta go réidh agus cuir i luí téarnaimh é nuair a thagann deireadh leis an taom
- Fan leo go dtí go bhfuil feabhas iomlán air/uirthi
- Déan an dalta a shuaimhniú go réidh

NÁ

- Cuir srian ar an dalta
- Cuir rud ar bith isteach ina mbéal
- Déan iarracht iad a bhogadh ach amháin má tá siad i gcontúirt
- Tabhair rud ar bith don dalta le hithe nó le hól go dtí go bhfuil feabhas iomlán orthu

TAOMANNA INA dTARLAÍONN ATHRUITHE I gCOMHFHIOS AGUS IOMPAR AN DUINE

DÉAN

- Cosain an dalta ó é/í féin a ghortú (bain aon rud atá in aice leis/léi a dhéanfadh dochar dó/di)
- Tabhair cosaint don cheann
- Bog an dalta go réidh agus cuir i luí téarnaimh é nuair a thagann deireadh leis an taom
- Fan leo go dtí go bhfuil feabhas air/uirthi
- Déan an dalta a shuaimhniú go réidh

NÁ

- Cuir srian ar an dalta
- Cuir rud ar bith isteach ina mbéal
- Déan iarracht iad a bhogadh ach amháin má tá siad i gcontúirt
- abhair rud ar bith don dalta le hithe nó le hól go dtí go bhfuil feabhas iomlán orthu

Cathain ar chóir glaoch a chur ar otharcharr - glaoigh ar 112 or 999

- Más rud é go bhfuil a fhios agat gurb é seo an chéad taom a bhí ag an dalta
- Má leanann an taom ar aghaidh ar feadh níos mó ná 5 nóiméad
- Nó má leanann sé ar aghaidh ar feadh tréimhse níos faide ná mar is gnách don duine
- Má thagann taom tar éis ceann eile a bheith ag an dalta agus gan teacht chuige/chuici féin idir na taomanna
- Má ghortaítear an dalta le linn an taoma
- Má cheapann tú go bhfuil cúram liachta práinneach de dhíth ar an dalta

BRAINWAVE
THE IRISH EPILEPSY ASSOCIATION

Le haghaidh tuilleadh eolais, an nuacht is déanaí agus comhairle faoi thitimeas tabhair cuairt ar:

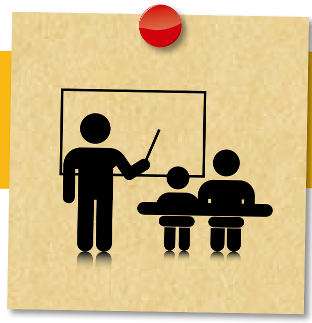
www.epilepsy.ie

Gníomhartha don Bhord Bainistíochta

Tá na freagrachtaí seo a leanas ar an mBord Bainistíochta:

- Timpeallacht foghlama thacúil a chur chun cinn do dhaltaí a bhfuil titimeas orthu. Clúdaíonn seo tuiscint a fháil ar éifeachtaí cognaíocha den titimis a d'fhéadfadh a bheith ann agus an chóireáil leighis ar an bhfoghlaim. Chomh maith leis sin clúdaíonn sé tacaíocht a thabhairt don dalta chun an cur isteach ar an bhfoghlaim a laghdú de bharr na dtaomanna agus mar gheall ar bheith as láthair ón scoil
- Forbairt a dhéanamh ar threoirlínte scoile maidir le titimeas a bhainistiú le linn scoile agus turas scoile
- Dóthain acmhainní a chur ar fáil chun bainistiú a dhéanamh ar dhaltaí a bhfuil titimeas orthu
- Teacht le chéile gach bliain le foireann na scoile chun cruinniú a eagrú agus freastal air leis an dalta, an teaghlach, an múinteoir/ na múinteoirí agus baill foirne eile atá freagrach go príomha as an dalta
- Na baill foirne uile atá freagrach as an dalta a bhfuil titimeas air/uirthi a shainaithint
- Ball foirne a ainmniú lena chinntiú go bhfuil an leigheas stóráilte go sábháilte, leis an dáta éaga ar na leigheasanna titimis a sheiceáil agus chun clár riochtaí ainsealacha na scoile a choinneáil
- Dóthain ama a thabhairt le hoiliúint um bainistiú a dhéanamh ar thitimeas a chur ar an bhfoireann atá freagrach as daltaí a bhfuil titimeas orthu
- Na baill foirne uile sa scoil a mhúineann nó a dhéanann maoirseacht ar dhalta a bhfuil titimeas air/uirthi a chur san airdeall. A chinntiú go bhfuil siadsan, an tiománaí bus agus na baill foirne ionaid ina measc, ar an eolas faoi na cleachtais éigeandála.
- Tuiscint ar an titimeas a chur san áireamh mar chuid den oideachas sláinte
- Tacaíocht a thabhairt don Phlean Éigeandála do Thitimeas atá comhaontaithe idir an scoil agus tuismitheoirí an dalta agus é a chur i bhfeidhm
- An dalta agus a t(h)uismitheoirí a chur ar an eolas faoin soláthar a dhéantar le haghaidh Freastal Réasúnta sna scrúduithe Stáit agus faoi na socruithe atá ann i gcás taomanna le linn scrúduithe inmheánacha

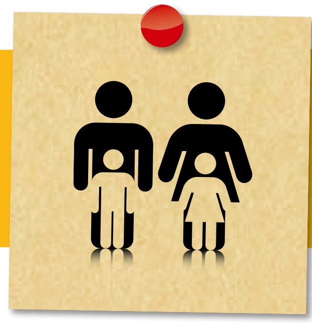
Gníomhartha do Mhúinteoirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar na múinteoirí:

- Páirt a ghlacadh sa chruinniú scoile leis an tuismitheoir/ na tuismitheoirí agus leis an bpríomhoide. Ba chóir don mhúinteoir/ do na múinteoirí atá freagrach as an dalta páirt a ghlacadh sa chruinniú/ sna cruinnithe
- Obair a dhéanamh i gcomhar le foireann na scoile agus leis na tuismitheoirí chun Plean Cúram Sláinte a fhorbairt ina bhfuil Plean Éigeandála do Thitimeas don dalta
- A bheith ullmhaithe chun na nithe a spreagann tús le taomanna a aithint, chun freagairt do na comharthaí agus siomptóim a bhaineann leo agus a bheith ar an eolas faoi cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála
- Téagmháil éifeachtach a choinneáil leis na tuismitheoirí agus ina measc iad a chur ar an eolas má éiríonn a leanbh tinn ar scoil
- Timpeallacht thacúil a chur ar fáil don dalta chun an titimeas a bhainistiú go héifeachtach agus go sábháilte ar scoil.
- Roghanna eile a chur ar fáil do ghníomhaíocht choirp atá an-fhuinniúil agus nach raibh pleanáilte
- A chinntiú go nglacann an dalta a bhfuil titimeas air/uirthi páirt i ngníomhaíochtaí scoile uile atá oiriúnach agus sábháilte le páirt a ghlacadh iontu, spóirt, gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam agus turais scoile ina measc, i gcomhréir leis an treoir ó fhoireann liachta an dalta
- A chinntiú go bhfuil an leigheas éigeandála ar nós midazolam a thógtar tríd an mbéal stóráilte in áit shábháilte sa scoil agus go bhfuil fáil air go héasca i gcás go mbíonn taom ag dalta
- A chinntiú go bhfuil áit phríobháideach ag an dalta nuair atá sé/sí ag teacht chuige/ chuici féin tar éis taom a bheith aige/aici má tá gá leis seo. Mar sin féin, ba chóir an dalta a sheiceáil go rialta le linn na tréimhse
- Eolas a chur ar fáil do mhúinteoirí ionaid a bhíonn i dteagmháil leis na daltaí a bhfuil titimeas orthu agus an Plean Éigeandála do Thitimeas a thabhairt dóibh freisin
- Freastal ar oiliúint um bainistiú a dhéanamh ar thitimeas más gá
- A bheith ar an eolas faoin éifeacht a bheadh ag na taomanna agus an leigheas ar chuimhne an dalta agus an chaoi a bhfeidhmíonn sé/sí ar an iomlán ar scoil

Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar thuismitheoirí/caomhnóirí dalta a bhfuil diaibéiteas air/uirthi

- A chur in iúl do phríomhoide na scoile agus do mhúinteoir an linbh go bhfuil titimeas ar a leanbh
- Freastal ar chruinnithe scoile agus eolas ar leith a chur ar fáil maidir le titimeas a linbh, an cineál taoma, patrún, na rudaí a spreagann tús leis an riocht, bainistiú a dhéanamh air agus an córas drugaí ina measc
- Sonraí teagmhála éigeandála atá cruinn agus Plean Cúram Sláinte suas chun dáta agus Plean Éigeandála dá leanbh a chur ar fáil ina bhfuil mionsonraí faoin Dochtúir Ginearálta agus an tseirbhís Timpistí agus Éigeandála áitiúil agus na coinníollacha atá ann nuair ba chóir glaoch a chur ar otharcharr
- Foireann na scoile a chur ar an eolas má bhíonn aon athruithe i stádas sláinte a linbh
- An t-eolas riachtanach agus an leigheas éigeandála atá de dhíth ar an scoil le riachtanais an dalta a chomhlíonadh a chur ar fáil. An stoc leighis éigeandála a athsholáthar de réir mar is gá. Féadtar piliúr aeráilte a chur ar fáil sa chás go mbeidh dalta ag iarraidh dul ina luí tar éis taom a bheith aige/aici
- A chinntiú go bhfuil lipéid ar leigheas a linbh agus ar aon leigheas breise a chuirtear ar fáil le hainm iomlán an dalta agus go bhfuil sé laistigh den dáta éaga
- Eolas a chur ar fáil faoi na rudaí a chuireann tús le riocht a linbh a bhaineann leis an sceideal laethúil e.g. na héifeachtaí a bhíonn ann mura mbíonn béile ag an dalta. Is féidir iad seo a chur in oiriúint le hamchlár laethúil na scoile
- Aontú go nglacfaidh an dalta a bhfuil titimeas air/uirthi i ngníomhaíochtaí uile na scoile e.g. snámh, turais scoile agus gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam atá sábháilte agus oiriúnach dóibh le déanamh. Má tá aon ábhar imní ann maidir le sábháilteacht gníomhaíocht ar leith ba chóir treoir a fháil ó fhoireann néareolaíochta an dalta
- Áit a bhfuil an dalta ar aiste bia ar leith don titimeas ar nós an aiste bia Ketogenic nó Atkins Mionathruithe/GI Íseal, na milseáin oiriúnacha a chur ar fáil don scoil le tabhairt dá leanbh ag ócáidí speisialta ar nós cóisirí

Cuid B: Eolas Tábhachtach

Cad is brí le Titimeas?

Is é atá i gceist le titimeas ná an claonadh atá ann taom a bheith ag duine. Tarlaíonn taom de bharr pléascadh de dhianghníomhaíocht leictreach san inchinn. Leis seo bíonn cur isteach sealadach ar an mbealach ina n-iompraítear teachtaireachtaí trí na cealla inchinne agus dá bhrí sin stopann na teachtaireachtaí ar feadh tréimhse gairide nó cuirtear trína chéile iad. Tá cineálacha éagsúla titimis ann agus tuairim is 40 cineál taoma éagsúla. Déantar cur síos ar na taomanna is coitianta i gcomharthaí agus siomptóim.

Féadfaidh an titimeas cur isteach ar dhuine ar bith ag aois ar bith. Féadfaidh sé tarlú de bharr rud éigin a aithnítear ar nós buile in aghaidh an chloiginn, meiningíteas nó siad san inchinn ach don chuid is mó de na daoine ní fios cén fáth a dtarlaíonn sé. I gcásanna áirithe, is rud é a bhaineann leis an teaghlach go mbeadh taomanna ag daoine, ach ní gá go mbeadh an titimeas ar leanbh toisc go bhfuil titimeas ar an tuismitheoir. Tá tuairim is leanbh amháin as 200 leanbh in Éirinn a bhfuil titimeas air/uirthi.

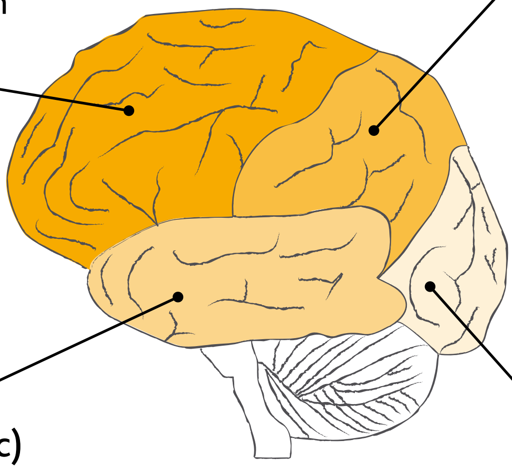
Comharthaí agus siomptóim

Tá an inchinn freagrach as an mbealach ina n-oibríonn ár gcorp. Braitheann a dtarlaíonn do dhuine óg le linn taom a bheith aige/aici ar an áit san inchinn ina dtosaíonn an ghníomhaíocht titimeach agus cé chomh fairsing agus chomh tapa is a scaipeann sí. Ar an ábhar seotá taomanna éagsúla ann agus beidh eispéireas uathúil ag gach dalta a bhfuil titimeas air/uirthi nuair a bhíonn an riocht air/uirthi. Féadfaidh taomanna a bheith ag daoine ag am ar bith agus de ghnáth ní mhaireann siad ach ar feadh cúpla soicind nó nóiméad agus tosaíonn an inchinn ag obair mar is gnách ina dhiaidh.

Féadtar taomanna a roinnt isteach in dhá ghrúpa:

- Ginearálaithe
- Páirt-taomanna (ar a dtugtar 'fócasach' uaireanta)

Eolas Tábhachtach



Maothán Tosaigh (luadrach)
Na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith ann:

- Lámh nó cos amháin ag crith go tobann agus gan aon smacht uirthi
- An ceann agus súile ag casadh go taobh amháin

Maothán Pairiatach (céadfach)
Na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith ann:

- Griofadach nó teas ag dul síos taobh amháin den chorp

Maothán na huisinne (cuimhne, mothúcháin etc)
Na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith ann:

- Dianmhothúchán eagla nó sonais
- Iarchuimhní a bhfuil cuma an-bheo orthu
- Déjà vu an-láidir
- Bolaithe nó blaiseadh an-láidir
- Mothú nach bhfuil go deas sa bholg

Maothán ocsapatach (amharc)
Na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith ann:

- soilse gealánacha, caora solais nó dathanna sa chéad leath den amharc

Taomanna ginearálaithe

Tá taomanna áirithe ann a chuireann isteach ar an inchinn ar fad nó ar an gcuid is mó di, ar a dtugtar taomanna ginearálaithe. Leis na taomanna seo beidh an leanbh nó an duine óg neamhaireachtálach cé nach gá dó/di titim ar an talamh.

Taomanna neamhláithreachta

Leis an taom neamhláithreachta stopann an duine a bhfuil ar siúl aige/aici agus b'fhéidir go mbeidh siad ag stánadh, ag caochaíl nó ag breathnú go doiléir ar feadh cúpla soicind. Uaireanta ceaptar nuair atá taom neamhláithreachta ag duine go bhfuil sé/sí ag brionglóideach nó nach bhfuil sé/sí ag tabhairt aird ar bith ach is é atá ag tarlú ná go bhfuil an duine neamhaireachtálach. Is é an taom neamhláithreachta ceann de na cineálacha taoma is coitianta a tharlaíonn do leanaí agus do dhaoine óga agus d'fhéadfaidís a bheith acu cúpla uair in aghaidh an lae. D'fhéadfá cabhrú le do dhaltaí a fhaigheann taomanna neamhláithreachta tríd an eolas a chaill siad i rith ceachta a thabhairt dóibh i scríbhinn agus trí chabhrú leo teacht suas leis an obair.

Taom mióclónach

Leis na taomanna seo éiríonn na matáin teann go tobann. Féadfaidh corraí amháin nó corraithe éagsúla a tharlaíonn go tobann a bheith i gceist. Cuireann taomanna mióclónacha isteach ar na géaga láimhe do chuid is mó agus ar an gcloigeann uaireanta ach d'fhéadfaidís cur isteach ar an gcorp ar fad freisin. De ghnáth níl garchabhair ag teastáil ach amháin má gortaíodh an dalta.

Taomanna tónacha-clónacha

Na taomanna tónacha-clónacha ná an taom titimeach is mó a aithnítear. Nuair a fhaigheann dalta taom tónach-clónach, bíonn an dalta neamhaireachtálach, éiríonn an corp righin agus titeann siad go talamh. Leanann seo leis an duine ag crith agus glaoitear trithí orthu seo. Uaireanta beidh an dalta neamhchoinneálach (ní bheidh smacht aige/aici ar an lamhnán nó inne). Tar éis cúpla nóiméad, stopann an corp ag crith go tobann. Seans go mbeidh an dalta trína chéile agus b'fhéidir go mbeidh air/uirthi dul a chodladh tar éis na dtrithí ar feadh cúpla nóiméad nó fiú ar feadh cúpla uair an chloig go dtí go bhfuil feabhas iomlán air/uirthi. Mar sin féin, d'fhéadfadh feabhas tapa teacht ar dhaltaí áirithe.

Taomanna atonacha

Ó thaobh taomanna atonacha cailltear an teannas sna matáin agus titeann an duine chuig an talamh, agus dá bhrí sin glaoitear 'taom titime' ar an taom seo freisin. Nuair a fhaigheann dalta taom atonach, sleabhcann an corp agus de ghnáth titeann sé/sí amach chun tosaigh – d'fhéadfaidís an cloigeann a bhualadh dá bharr. Cé go dtiteann an dalta go trom, is féidir leis/léi éirí ina s(h)easamh arís láithreach de ghnáth.

Páirt-taomanna

I gcineálacha taoma áirithe, ní chuirtear iseach ach amháin ar chuid amháin den inchinn: glaoitear páirt-taomanna orthu seo. Uaireanta féadfaidh páirt-taom iompú isteach i dtaom ginearálaithe agus féadfaidh cineálacha áirithe de pháirt-taom gníomhú mar rabhadh nó mar 'thréith' do thaom ginearálaithe. Féadfaidh na páirt-taomanna a bheith simplí áit nach mbíonn cailliúint comhfheasa nó casta áit a mbíonn cailliúint comhfheasa go pointe áirithe.

Páirt-taomanna simplí

Braitheann na siomptóim ar an áit ina gcuirtear isteach ar an inchinn. Mar shampla, d'fhéadfadh dalta a fhaigheann páirt-taom simplí éirí bán agus/nó a bheith ag cur allais, d'fhéadfadh sé/sí griofadach nó boladh aisteach a thuairisciú nó déjà vu a bheith aige/aici. Le linn páirt-taoma shimplí fanann an dalta comhfhiosach agus ní mhaireann an taom ach ar feadh tréimhse gairide. Faigheann daltaí áirithe páirt-taom simplí leis féin nó b'fhéidir gur rabhadh é go bhfuil seans ann go scaipfidh an taom chuig codanna eile den inchinn.

Páirt-taomanna casta

Braitheann na siomptóim ar leith de pháirt-taom casta ar an áit ina bhfuil an taom san inchinn. I bpáirt-taom casta, féadfaidh an chuma a bheith ar an duine go bhfuil sé/sí ar an eolas faoina bhfuil ar siúl aige/aici ach d'fhéafadh sé/sí a bheith ag gníomhú go haisteach, mar shampla: ag cogaint, na liopaí á smeachadh le chéile, ag tarraingt ar a c(h)uid éadaí nó ag dul timpeall gan aird. Ní mór cuimhneamh nach bhfuil duine a fhaigheann páirt-taom casta in ann smacht a choinneáil ar a (h)iompar agus tá athrú tagtha ar a leibhéal comhfheasa agus dá bhrí sin níl sé/sí in ann treoracha a leanúint agus b'fhéidir nach bhfreagróidh sé/sí ar chor ar bith.

Status epilepticus

Uaireanta féadfaidh dalta a bhfuil titimeas air/uirthi taom a fháil nó taomanna éagsúla a mhaireann ar feadh tréimhse fada agus a bheith neamhaireachtálach. An 'riail cúig nóiméad' ná an uair nuair ar chóir briseadh isteach agus leigheas éigeandála a thabhairt nó cabhair leighis a lorg. Má mhaireann taom (nó taomanna éagsúla) ar feadh 5 nóiméad agus mura dtagann feabhas ar an dalta d'féadfadh sé a bheith ina status epilepticus atá mar éigeandáil leighis. Is gá gníomhú láithreach ag 5 nóiméad chun cosc a chur air seo. Tarlaíonn status epilepticus má leanann an taom ar aghaidh ar feadh níos mó ná 30 nóiméad agus is éigeandáil leighis é toisc go bhféadfaí damáiste a dhéanamh don inchinn leis an strus atá ar chorp an dalta. Tugtar leigheas éigeandála do dhaoine áirithe ar nós diazepam a thógtar tríd an reicteam nó midazolam a thógtar tríd an mbéal. An aidhm atá leo ná chun deireadh a chur leis an taom sula dtosaíonn an 'status epilepticus'. Is gá do bhall foirne atá oilte iad seo a thabhairt. De ghnáth cuireann altra sláinte poiblí i do cheantar an oiliúint seo ar fáil nó téigh i dteagmháil leis an oifig áitiúil Brainwave i do cheantar le haghaidh tuilleadh eolais.

An tionchar a bhíonn ag an titimeas ar an dalta ar scoil

Ní mór breathnú ar nithe éagsúla ó thaobh daltaí a bhfuil titimeas orthu go háirithe mura féidir leo na taomanna a choinneáil faoi smacht. D'fhéadfadh an tsábháilteacht i gcúrsaí spóirt, i ngníomhaíochtaí agus in ábhair phraiticiúla a bheith i gceist leis seo. Ba chóir pleanáil a dhéanamh freisin leis na leigheasanna a stóráil agus a thabhairt. Gné amháin den titimeas a chuireann isteach ar chúrsaí oideachais ná na taomanna. D'fhéadfadh dalta a bhfuil titimeas air/uirthi taomanna a fháil i rith an lae scoile agus leis an gcur isteach seo d'fhéadfadh deacrachtaí a bheith aige/aici agus é/í ag foghlaim. D'fhéadfadh éifeachtaí eile a bheith ag an titimeas nach bhfuil soiléir le linn an lae scoile ar nós taomanna i rith na hoíche agus b'fhéidir go mbeidh an dalta traochta agus nach mbeidh sé/sí in ann díriú isteach ar rudaí agus d'fhéadfadh tionchair shóisialta nó shíceolaíochta a bheith orthu.

Míchumais intleachta agus riochtaí eile

Tá an chuid is mó de na daltaí a bhfuil titimeas orthu in ann foghlaim díreach mar an gcéanna leis na daltaí eile agus éiríonn thar barr le roinnt mhaith díobh. Ach, d'fhéadfadh deacrachtaí acadúla a bheith ag daltaí a bhfuil titimeas orthu agus iad ag streachailt leo i gcomparáid lena leibhéal intleachtach agus tá roinnt díobh a mbíonn fadhbanna acu agus iad ag foghlaim agus ag freastal ar scoil. Tá míchumais intleachta ar dhaltaí áirithe a bhfuil titimeas orthu agus tá leibhéal ard tacaíochta ag teastáil uathu. Tá na rátaí titimis níos airde i measc daltaí a bhfuil riochtaí eile orthu, cosúil leis an uathachas, an phairilis cheirbreach, hidriceifileas, gortú inchinne faighte, Neamhord Hipirghníomhaíochta Easnamh Airde agus míchumas intleachta.

Ar scoil féadfaidh deacrachtaí éagsúla a bheith ag daltaí a bhfuil titimeas orthu. Is iad seo a leanas cúiseanna a mbíonn deacrachtaí ar scoil ag daltaí a bhfuil titimeas orthu:

- Deacrachtaí agus iad ag díriú isteach ar rudaí
- Ag obair níos moille ná daltaí eile
- A bheith róthuirseach

Má bhíonn titimeas ar dhalta féadfaidh athrú a bheith sa bhealach ina bhfeidhmíonn sé/sí agus d'fhéadfadh baint a bheith aige leis an moill san fhorbairt a dhéanann sé/sí agus lena d(h)eacrachtaí foghlama. B'fhéidir go mothóidh na daltaí agus a muintir go gcuireann na

héifeachtaí seo isteach orthu go sóisialta agus tá gá le hionchur tuiscineach ó fhoireann na scoile chun cosc a chur ar dhochar a dhéanamh d'fhéinmheas an dalta.

D'fhéadfadh deacrachtaí iompair agus foghlama a bheith ag an dalta ar scoil agus taobh amuigh den scoil de bharr na nithe seo a leanas:

- Taomanna a tharlaíonn go minic agus/nó a mhaireann ar feadh tréimhse fada
- Damáiste don inchinn
- Fo-iarmhairtí de leigheas an titimis

D'fhéadfadh deacrachtaí a bheith acu freisin de bharr leibhéal íseal de ghníomhaíocht titimeach san inchinn a chuireann isteach ar an mbealach ina bhfeidhmíonn an inchinn gan taom a fháil.

Go minic bíonn daoine a bhfuil titimeas orthu ag déanamh gearáin de bharr droch-chuimhne a bheith acu agus tá cúiseanna éagsúla i gceist leis seo. D'fhéadfadh fadhbanna cuimhne a bheith ann mar gheall ar an ngníomhaíocht titimeach nó an damáiste bunúsach a dhéantar don inchinn. D'fhéadfadh fo-iarmhairtí a bheith ann má thógtar drugaí frith-thitimeacha, fadhbanna cuimhne, codlachtacht, meadhrán, tinneas cinn nó cur isteach ar an amharc.

Má fhaigheann duine líon mór taomanna nó taomanna troma d'fhéadfaidís damáiste a dhéanamh don inchinn agus fadhbanna míchumais a chothú dá bharr. Féadfaidh an titimeas a bheith ann in éineacht le gnéithe eile agus uaireanta féadfaidh an titimeas agus na míchumais fhoghlama a bheith mar chuid de shiondróm amháin. (Is é atá i gceist le siondróm ná grúpa comharthaí agus siomptóm, a léiríonn riocht míochaine ar leith, agus iad curtha le chéile).

Leigheasanna agus Cóireáil Leighis

Leigheas rialta

Tógann an chuid is mó de dhaoine a bhfuil titimeas orthu leigheas rialta lena dtaomanna a choinneáil faoi smacht. B'fhéidir go mbeidh ar dhaltaí áirithe a mbíonn deacrachtaí acu an titimeas a smachtú cineálacha leighis éagsúla a thógáil. De ghnáth is féidir leo iad a thógáil lasmuigh d'uaireanta scoile. Na fo-iarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann ná codlachtacht, droch-chuimhne, gan bheith in ann díriú ar rudaí, a bheith

trína chéile, cantalach, an iomarca gníomhaíochta agus meáchan á chur suas.

Ar scoil

Beidh daltaí áirithe ann agus mar chuid den Phlean Cúram Sláinte nó den Phlean Éigeandála do Thitimeas tá seans ann go mbeidh gá leis an leigheas a thabhairt dóibh. Féadtar leigheas tarrthála ar nós midazolam a thógtar tríd an mbéal a thabhairt do dhaltaí chun deireadh a chur leis na taomanna a mhaireann thar 5 nóiméad, agus ba chóir na mionsonraí seo a chur i bPlean Éigeandála an dalta. Le haghaidh tuilleadh eolais ar midazolam a thógtar tríd an mbéal téigh i dteagmháil leis an oifig Brainwave i do cheantar áitiúil. Féadfaidh tú tuilleadh eolais a fháil freisin ar Leigheas a Thabhairt ó Chumann Múinteoirí Éireann agus ó Chumann na Meánmhúinteoirí, Éire.

Ní mór cuimhneamh go bhféadfadh an chuma a bheith ar dhaltaí a bhfuil titimeas orthu iompar mí-oiriúnach a léiriú nó gan bheith in ann díriú isteach ar rudaí ach d’fhéadfadh seo a bheith ann mar gheall ar an leigheas agus/nó an riocht.

Obráid don titimeas

Bealach eile atá ann do líon beag leanaí agus daoine óga in ionad an leigheas a thógáil go fadtéarmach ná obráid a fháil don titimeas. De ghnáth is é atá i gceist leis seo ná obráid chun méid beag d’fhíochán na hinchinne a bhaint ón áit ina bhfuil an ghníomhaíocht neamhghnách ar bun. An aidhm atá ann ná chun deireadh a chur le taomanna nó chun iad a laghdú.

Ar scoil

Agus breithniú á dhéanamh chun féachaint an bhfuil leanbh nó duine óg oiriúnach d’obráid do thitimeas, beidh tástálacha éagsúla acu leis seo a fháil amach. D’fhéadfadh an próiseas seo maireachtáil ar feadh tréimhse fada agus a bheith ina ábhar imní agus cruacháis. Tar éis na tástálacha a dhéanamh déanfaidh an dochtúir an cinneadh an é an obráid an rogha is fearr agus más ea, beidh an obráid ag an leanbh nó ag an duine óg agus ansin d’fhéadfaidís an leigheas a thógann sé/sí a laghdú de réir a chéile. Beidh ar an scoil a bheith ar an eolas go bhfuil seans ann go mbeidh tréimhsí ama i gceist ina mbeidh an dalta amuigh ón scoil roimh an obráid agus ina diaidh. Ba chóir d’fhoireann na scoile a bheith ar an eolas freisin faoi thionchar síceolaíochta na dtástálacha, na hobráide agus na dtorthaí a bheidh ann i ndiaidh na hobráide, cibé acu an mbeidh taomanna nó nach mbeidh taomanna ag an dalta tar éis na hobráide.

Spreagadh néaróg lúbach (SNL)

Is cóireáil leighis eile é an SNL áit a gcuirtear ríog-ghineadóir leictreach isteach faoin gcraiceann faoin gcnámh coiléir le linn obráide. Seolann an gineadóir comharthaí leictreacha ar feadh leictreoidí atá ceangailte leis an néaróg lúbach sa mhuineál go dtí an inchinn. Is é atá i gceist leis seo ná go gcuirfidh na comharthaí deireadh le taomanna nó cosc orthu.

Ar scoil

Is mion-obráid í an obráid chun an gineadóir SNL a chur isteach ach beidh an dalta as láthair ón scoil ar feadh tréimhse le teacht chuige/chuici féin ina diaidh. Féadfaidh fo-iarmhairtí a bheith i gceist le gléas SNL a úsáid ar nós piachán sa ghuth, scornach tinn, ag casachtach nó gearranáil.

Aiste bia chéataighéineach

Is cóireáil leighis í an aiste bia chéataighéineach do dhaltaí a bhfuil deacrachtaí acu an titimeas a choinneáil faoi smacht. San aiste bia seo tá leibhéil arda saille agus leibhéil ísle carbaihiodráití i gceist le haithris a dhéanamh go bhfuil ocras ar an gcorp. Caithfear tabhairt faoin Aiste Bia Chéataighéineach faoi chúram leighis.

Is **aiste bia speisialta, ina bhfuil leibhéil arda saille**, í an Aiste Bia Chéataighéineach, agus d’fhéadfadh toradh frith-thitimeach a bheith ann dá bharr. Ní fios go soiléir an chúis leis seo. Níl an aiste bia oiriúnach do gach dalta. **Caithfidh dochtúirí in ospidéal agus diaitéiteach sainoilte monatóireacht a dhéanamh ar na daltaí atá ar an aiste bia seo**. Ní mór do thuismitheoirí a thuiscint gur aiste bia é nach bhfuil go deas agus atá deacair. Caithfear breathnú ar ghnéithe áirithe ar dtús sula dtosaíonn an dalta ar an aiste bia leis an tsábháilteacht, an fás agus an fhorbairt is fearr a chinntiú.

Ar scoil

De ghnáth tabharfaidh dalta atá ar aiste bia chéataighéineach a c(h)uid bia féin leis/léi ar scoil agus b’fhéidir go mbeidh gá le maoirseacht a dhéanamh air/uirthi le linn na sosanna agus amanna béile ar scoil. Tá sé ríthábhachtach nach n-ólann ná nach n-itheann daltaí atá ar aiste bia chéataighéineach rud ar bia nach bhfuil mar chuid den aiste bia toisc go bhféadfaidís taomanna a fháil dá bharr. Ba mhór an chabhair í do dhaltaí eile an fáth a bhfuil an dalta ar aiste bia a thuiscint.

An riocht á bhainistiú

Pleananna Cúram Sláinte Aonair

Toisc go mbíonn tionchar éagsúil ag an titimeas ar dhaoine éagsúla, ní mór do pholasaithe nó pleananna cúram sláinte ar bith riachtanais aonair an dalta a léiriú. Ba chóir é seo a dhéanamh i gcomhairle leis an dalta, a t(h)uismitheoirí/caomhnóirí agus nuair atá sé oiriúnach ba chóir na treoirlínte ó fhoireann an ospidéil a chur isteach leis.

Ba chóir don Phlean Cúram Sláinte tabhairt faoi na gnéithe seo a leanas:

- Na cineálacha taomanna a d'fhéadfadh an dalta a fháil
- Conas na taomanna ar leith a fhaigheann an dalta a aithint
- Cad ba chóir a dhéanamh – mionmhíniú den gharchabhair oiriúnach atá ann do gach taom a d'fhéadfadh an dalta a fháil
- Míniú a thabhairt ar cad is brí le cás éigeandála ó thaobh an dalta aonair agus cad ba chóir a dhéanamh agus cathain ar chóir é a dhéanamh. Ba chóir don chuid seo a bheith soiléir faoi na gnéithe seo a leanas: cé chomh fada is a mhaireann taomanna de ghnáth, cé chomh fada is a ghlacann sé don dalta teacht chuige/chuici féin, an uair a cheaptar go bhfuil na taomanna ag leanúint ar aghaidh rófhada, tosca eile a d'fhéadfadh rudaí a dhéanamh níos casta (e.g. ábhair sláinte eile), comharthaí eile a thugann le fios go bhfuil cás éigeandála ann (e.g. má ghortaítear an dalta), an leigheas éigeandála á thabhairt agus ag dul i dteagmháil leis na seirbhísí éigeandála
- Eolas oideachais breise a bhaineann leis an titimeas, na deacrachtaí foghlama nó míchumas, buncheisteanna tuisceana agus cuimhne
- Na fadhbanna maidir le gan a bheith in ann freastal ar scoil nó fadhbanna foghlama agus bearta ar bith a d'fhéadfaí a úsáid chun tacú leis an dalta maidir leis na fadhbanna seo e.g. tacaíocht foghlama, acmhainní, teagasc sa bhaile
- Freastal oiriúnach agus réasúnta a dhéanamh ar an dalta ionas gur féidir leis/léi páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí cosúil leis an snámh nó i ranganna praiticiúla ina bhfuil gá le maoirseacht a dhéanamh orthu
- Eolas ábhartha ar bith a bhaineann leis an dea-chleachtas chun aire a thabhairt don dalta

Reachtaíocht um Míchumas agus Oideachas

Ó thaobh na reachtaíochta, breathnaítear ar an titimeas mar mhíchumas faoin téarma míchumas fisiceach. Sa reachtaíocht reatha éilítear go ndéantar freastal oiriúnach agus réasúnta le cosc a chur ar na ceisteanna maidir le leithcheal i dtaobh saincheisteanna rochtana. Samplaí den fhreastal réasúnta ná monatóir LCD nó TFT a chur ar fáil do dhalta a bhfuil titimeas fótamhothálach air/uirthi. Freastal eile a d'fhéadfadh a bheith oiriúnach agus réasúnta ná áit chiúin a chur ar fáil don dalta chun teacht chuige/chuici féin tar éis taom a bheith aige/aici seachas é/í a chur abhaile.

Tosca síceolaíochta agus sóisialta

Cosúil le dalta ar bith, seans go mbeidh éifeachtaí síceolaíochta agus sóisialta orthu siúd a bhfuil titimeas orthu agus d'fhéadfadh seo cur isteach ar an mbealach ina n-iompraíonn siad iad féin agus ina bhfoghlaimíonn siad. D'fhéadfadh idir stiogma agus dheighilt, fhéinmhuinín, eagla agus imní, fhéinmheas, chuimhne agus ag díriú isteach ar rudaí, a bheith i gceist leis seo. Tá deiseanna ann cosúil leis na ranganna maidir le hOideachas Sóisialta Pearsanta agus Sláinte (OSPS), tionscadail eolaíochta agus caint don scoil ó Brainwave, Cumann Titimis na hÉireann, chun an fheasacht a mhúscailt i measc na ndaltaí eile i dtaobh an titimis. Agus an fhoghlaim seo ar bun ní gá aon dalta ar leith a bhfuil titimeas air/uirthi a aithint ach amháin má tá sé/sí sásta labhairt faoi leis an rang, ach d'fhéadfaí timpeallacht a chruthú ina bhfuil tuiscint níos fearr ag an scoil faoi i gcoitinne.

Na rudaí a spreagann tús leis an riocht

D'fhéadfadh taomanna a bheith ag líon mór daltaí a bhfuil titimeas orthu agus gan aon rabhadh a fháil roimh ré, ach tá daoine áirithe ann agus féadfaidh rudaí áirithe a spreagann tús leis an riocht a aithint. Tá samplaí áirithe tugtha anseo thíos.

Féadfaidh daltaí a bhfuil titimeas orthu níos mó taomanna a fháil de bharr **strus nó imní a bheith orthu nó trí bheith corraithe** agus féadfaidh siad na taomanna a fháil roimh na mothúcháin seo a fháil nó ina ndiaidh.

Ar scoil d'fhéadfadh na tosca seo a leanas a bheith i gceist:

- Buartha faoin titimeas agus an bealach ina gcuirfeadh sé isteach ar a saol ar scoil

- Buartha faoi scrúduithe
- Corraithe/buartha faoi bheith in ann páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí nó ócáidí ar scoil
- Strus de bharr bulaíochta nó daoine eile ag magadh fúthu

D'fhéadfadh tosca eile a bheith ann taobh amuigh den scoil a chothaíonn strus (mar shampla, mar gheall ar dheacrachtaí sa bhaile nó toisc go bhfuair duine bás).

Féadfaidh **athruithe sna hormóin** cur isteach ar thitimeas dalta. D'fhéadfadh an teacht chun caithreachais (i mbuachaillí nó cailíní) nó taomanna a bhaineann leis an míostrú (ar a nglaoitear titimeas cataiméineach uaireanta') a bheith i gceist leis seo.

Mura **dtógtar an leigheas** mar ba chóir d'fhéadfadh athruithe a bheith i dtitimeas an dalta cosúil le patrún na dtaomanna nó cé chomh trom is atá siad.

Má bhíonn daltaí ar **aistí bia neamhchothromaithe nó mura bhfuil béilí á n-ithe acu in am** d'fhéadfadh na leibhéil siúcra fola ísliú agus d'fhéadfadh sé seo taom a spreagadh i ndaltaí áirithe a bhfuil titimeas orthu. Níl aon fhianaise ann go spreagann bianna ar leith tús le taomanna. Moltar béilí cothromaithe a ghlacadh go rialta. Má ólann daltaí deochanna fuinnimh ina bhfuil caiféin agus substaintí spreagthacha eile d'fhéadfadh seans níos mó a bheith aige/aici taom a fháil agus an rud is fearr le déanamh ná iad a sheachaint.

Féadtar taomanna a fháil trí **oícheanta deireanacha, codladh briste nó codladh mírialta** a bheith ag an dalta. Má bhíonn codladh rialta ag an dalta cabhróidh sé seo leis/léi.

Tá an **t-alcól agus drugaí caithimh aimsire** mar chuid de shaol daoine óga níos mó anois ná riamh. Leis an alcól tá seans níos mó ann taom a fháil agus go mbeidh na fo-iarmhairtí den leigheas frith-thitimeach níos measa. Féadfaidh drugaí caithimh aimsire taomanna a spreagadh i ndaltaí, is cuma má tá nó mura bhfuil titimeas orthu. Féadfaidh tionchar a bheith acu ar phatrún na dtaomanna i ndaltaí a bhfuil titimeas orthu agus go minic bíonn baint acu le rudaí eile a spreagann tús leis an riocht.

Má fhaigheann daltaí **leigheasanna áirithe thar an gcuntar** tá seans ann go mbeidh taomanna ag an dalta – cinntigh na leigheasanna leis an bpoitigéir ar dtús i gcónaí

Má bhíonn an dalta **tinn** tá seans níos mó ann go bhfaighidh sé/sí taomanna go háirithe agus baint aige le teocht ard. Tá sé tábhachtach dá bhrí sin bealaí a úsáid chun an teocht ard a ísliú. Do dhaoine áirithe, má bhíonn pian orthu, is féidir leis seo tús a chur leis an riocht freisin.

Eolas Tábhachtach

Is é an **titimeas fótamhothálach** a t-ainm a thugtar ar an gcineál titimis ina gcuirtear tús le taomanna trí sholas atá ag caochaíl nó solas gealánach, dallrú agus patrúin áirithe. Go minic ceaptar go bhfuil titimeas fótamhothálach ar gach duine a bhfuil titimeas orthu ach níl an titimeas seo ach ar chúig faoin gcéad de dhaoine a bhfuil titimeas orthu. Go hiondúil déantar daoine a scagthástáil don riocht seo nuair a dhéantar iad a dhiagnóisiú agus má tá sé orthu deirtear leo ansin é. Tá an titimeas fótamhothálach níos coitianta i ndaoine atá idir 9 mbliana d'aois agus 15 bliana d'aois. D'fhéadfadh an chodarsnacht ard, mar shampla, stríoca dubha agus bána, greillí, guairneáin, éadaí ar a bhfuil patrúin, bloic mhóra den dath dearg atá trom, patrún ar bhallapháipéir, tinte ealaíne agus solas na gréine trí dhallóga, taomanna a spreagadh do dhaoine a bhfuil titimeas fótamhothálach orthu.

Uaireanta má bhíonn scáileáin teilifíse ag caochaíl féadfaidh seo taomanna a spreagadh do leanaí agus daoine óga a bhfuil titimeas fótamhothálach orthu. Tá scáileáin teilifíse agus ríomhairí áirithe nach mbíonn ag caochaíl ar nós plasma agus LCD (ach níl siad saor ó bheith ag dallrú). A mhéad atá an scáileán is ea is mó den réimse amhairc a líonann sé agus dá bhrí sin braitheann méid an scáileáin ar an bhfad is gá a bheith ón scáileán. Moltar don dalta fanacht 8-10 dtroithe ó scáileán níos lú agus é/í ag breathnú air. Leis seo tá níos lú seans ann go mbeidh sé/sí i mbaol taom a fháil

Níor chóir go spreagfadh ríomhairí ná cláir bhána idirghníomhacha tús le taomanna don chuid is mó de dhaoine a bhfuil titimeas orthu ach amháin má thaispeánann siad patrúin ina bhfuil codarsnacht ard nó ábhar atá ag caochaíl nó ag splancadh. Ní tharlaíonn sé seo toisc go bhfuil an ráta ina mbíonn siad ag caochaíl róthapa nó nach mbíonn siad ag caochaíl ar chor ar bith. Ó thaobh na teilifíse, is féidir leis an dalta an baol atá ann a laghdú trí bheith ag breathnú uirthi 2.5 méadar (8 dtroithe) ón teilifís agus dá bhrí sin má mhéadaítear an fad a bhíonn an dalta ón gclár bán tá gach seans ann go laghdóidh sé seo an baol atá ann don dalta agus fadhbanna íomhánna a bheith acu. Áit a n-úsáidtear ríomhairí agus ar gá obair a dhéanamh orthu agus an dalta gar dóibh, más féidir ba chóir don dalta úsáid a bhaint as monatóir atá saor ó bheith ag caochaíl, ar a bhfuil scáileán frithdhallraithe agus atá in áit ina bhfuil soilsiú maith. Féadtar ábhar Gréasáin a scagthástáil freisin cosúil leis an teilifís ach arís níl sé seo curtha i bhfeidhm i ngach áit agus dá bhrí sin moltar a bheith cúramach agus b'fhearr i bhfad cloí leis na suíomhanna iontaofa nach raibh fadhbanna iontu roimhe seo. Má chaitear spéaclaí gréine polaraithe lasmuigh le linn laethanta nuair a bhíonn an ghrian ag taitneamh féadfaidh seo cabhrú leis an dalta agus frithchaitheamh caochaíola a

bhaint (e.g. den uisce). Cabhróidh sé seo an baol atá ann go mbeidh taom ag an dalta a laghdú cé nach stopfaidh sé go hiomlán é.

Tá freagraí tugtha ag saineolaithe sa réimse fótamhothálachta maidir leis na hábhair imní atá ann i dtaobh bolgáin CFL a úsáid agus deir siad nach riosca iad. Mar sin féin, d'fhéadfadh an mhothálacht i ndaoine ar leith a bheith éagsúil agus ba chóir iad a mheas ar an mbonn seo.

Sna treoirlínte chun an baol atá ann do dhaltaí a bhfuil titimeas fótamhothálach orthu a laghdú tá an fad ón scáileán, soilsiú maith a bheith sa chúlra chun an chodarsnacht a laghdú agus úsáid a bhaint as scáileáin a laghdaíonn an dallrú (cé go bhfuil an ghné seo san áireamh sa trealamh is nuaí atá ann). Toisc go bhfuil tosca eile a tharlaíonn go nádúrtha agus go bhfuil sé deacair smacht a choinneáil orthu, treoir mhaith atá ann don dalta ná lámh amháin a chur thar súil amháin má bhíonn siad ag breathnú ar íomhá a d'fhéadfadh tús a chur le taom den chineál seo.

Ba chóir don chuid is mó de dhaoine a bhfuil titimeas orthu a bheith ar an eolas faoi na rudaí a spreagfadh tús leis an riocht agus a bheith ar an eolas faoi na gníomhaíochtaí agus fearais ar chóir a sheachaint. Is cabhair í Plean Cúram Sláinte a chur le chéile i gcomhairle leis an dalta agus a t(h)uismitheoirí don scoil agus don fhoireann atá ag déileáil leis an dalta chun na rudaí a spreagfadh tús leis an riocht a shoiléiriú agus le bheith ar an eolas faoin mbealach ina ndéantar iad a sheachaint.

Aclaíocht agus gníomhaíocht choirp

Déanann aclaíocht agus gníomhaíocht choirp maitheas do gach dalta, na daltaí a bhfuil titimeas orthu ina measc. Cuirtear comhairle ar dhaltaí áirithe a bhfuil titimeas orthu gan páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí áirithe nuair nach gá a bheith páirteach iontu. Agus na réamhchúraimí sábháilteachta oiriúnacha (maoirseoirí cáilithe san áireamh nuair is gá) i bhfeidhm féadfaidh daltaí a bhfuil titimeas orthu páirt a ghlacadh i mbeagnach nó fiú i ngach gníomhaíocht scoile, cúrsaí spóirt ina measc. Tá líon mór daltaí ann agus coinníonn siad a dtaomanna faoi smacht trí chúrsaí leighis agus ní gá dóibh níos mó réamhchúraimí sábháilteachta ná duine ar bith eile a thógáil dá bhrí sin.

Go deimhin, tá seans níos lú ann go mbeidh taomanna ag leanbh nó duine óg a bhfuil titimeas air/uirthi má bhíonn sé/sí gníomhach. Dá bhrí sin baineann an chuid is mó

daoine a bhfuil titimeas orthu tairbhe as a bheith i mbun aclaíochta. Mar sin féin tá líon beag daoine a bhfuil titimeas orthu agus má bhíonn siad i mbun aclaíochta tá níos mó seans ann go mbeidh taom acu. De ghnáth tarlaíonn sé seo de bharr a bheith ag gníomhú an iomarca. Chomh maith leis sin, má chuireann an dalta tús le gníomhaíocht spóirt nua nó má thosaíonn sé/sí arís tar éis tréimhse ama fhada gan aon rud a dhéanamh d'fhéadfadh sé seo cur isteach ar mheáchan agus meitibileacht chorp an dalta agus leis sin ar an mbealach ina bhfuil na taomanna faoi smacht aige/aici.

Sula dtosaíonn daltaí ag dul i mbun spóirt nó caithimh aimsire nua b'fhéidir gur chóir dóibh labhairt lena ndochtúir, go háirithe mura bhfuil smacht iomlán acu ar a dtaomanna. Ba chóir an cineál taoma, cé chomh trom is atá siad agus cé chomh minic is a tharlaíonn siad, a thógáil san áireamh chomh maith leis na rudaí a chuireann tús leo ar nós strus agus trí bheith corraithe. Tá tábhacht le dea-chumarsáid idir na scoileanna agus na daoine óga agus a muintir chun a chinntiú go nglacann na daltaí a bhfuil titimeas orthu páirt iomlán i ngníomhaíochtaí scoile.

Acmhainní

www.epilepsy.ie
Íoslódáil eolas agus léigh an nuacht is déanaí agus comhairle maidir le titimeas.

http://www.epilepsy.ie/index.cfm/spKey/training_for_success.html
An Clár Oiliúna Réamhfhostaíochta atá ag Brainwave do dhaoine a bhfuil titimeas orthu ná 'Training for Success'

www.epilepsy.org.uk
Íoslódáil eolas agus léigh an nuacht is déanaí ó Epilepsy Action sa Ríocht Aontaithe.

Brainwave Cumann Titimeas na hÉireann
I 1966 bhunaigh grúpa daoine a bhí ag iarraidh feabhas a chur ar chaighdeán maireachtála daoine a bhfuil titimeas orthu an eagraíocht, Brainwave. Le 45 bliana anuas ó cuireadh an eagraíocht ar bun tháinig fás agus forbairt uirthi agus tá seirbhísí éagsúla á gcur ar fáil aici ón gCeanncheathrú i mBaile Átha Cliath agus ón líonra d'oifigí réigiúnacha atá ann.

Ráiteas Misin
Tá Brainwave tiomanta le hobair a dhéanamh le riachtanais a mball uile atá ag maireachtáil leis an titimeas a chomhlíonadh.

Cuspóirí

- Tacaíocht, eolas agus comhairle a chur ar fáil do dhaoine a bhfuil titimeas orthu
- Eolas agus comhairle a chur ar fáil do ghairmithe sláinte chun déileáil leis an titimeas
- Feabhas a chur ar an tuiscint phoiblí atá ann maidir leis an titimeas (chun deireadh a chur leis an bhfaitíos agus an chlaontacht atá ann) trí eolas a chur ar fáil, agus feachtais agus cláir oideachais a reáchtáil
- Tabhairt faoi thaighde, é a spreagadh agus cuidiú leis maidir leis na cúiseanna i dtaobh titimis, an leigheas atá ann chun an titimeas a bhainistiú, agus sna héifeachtaí sóisialta agus síceolaíochta a bhíonn ann mar gheall ar an riocht
- Cearta reachtaíochta agus sibhialta do dhaoine a bhfuil titimeas orthu a chothú agus stocaireacht a dhéanamh chun deireadh a chur leis na cleachtais agus polasaithe leatromacha ar fad a chuireann isteach orthu

- Chun cuidiú leis na grúpaí tacaíochta do dhaoine a bhfuil titimeas orthu a fhorbairt sa réimse oiliúna agus fostaíochta
- Eolas a chur ar fáil maidir le hábhair a bhaineann leis an tiomáint: árachas agus reachtaíocht atá athraithe
- Áiseanna praiticiúla a chur ar fáil do dhaoine a bhfuil titimeas orthu (piliúir, bráisléid)
- Feidhmiú mar fhóram poiblí agus tacaíocht a thabhairt don titimeas mar riocht
- Airgead a bhailiú chun tacú leis an obair atá ar bun le tuiscint a fháil ar an riocht

Oifigí Réigiúnacha

Réigiún an Oirthir
(Contae Bhaile Átha Cliath, Co. Chill Dara, Co. Chill Mhantáin)
Ceanncheathrú Brainwave, 249 Bóthar Chromghlinne, Baile Átha Cliath 12.
01-455 7500
imurphy.brainwave@epilepsy.ie

Réigiún an Oirdheiscirt
(Contae Chill Chainnigh, Co. Cheatharlach, Co. Loch Garman, Co. Phort Láirge & Tiobraid Árann Theas)
Brainwave, Cumann Titimis na hÉireann, Bunurlár, Ospidéal Naomh Cainneach.
056-778 4496
southeast.brainwave@epilepsy.ie

Corcaigh
35 Sráid Washington, Corcaigh.
021-427 4774
(An Laoi Theas & Iarthar Chorcaí) brainwavecork@epilepsy.ie
(An Laoi Thuaidh & Tuaisceart Chorcaí) brainwavecork1@epilepsy.ie

Lár Tíre
(Contae Uíbh Fhailí, Co. Laoise, Co. na hIarmhí & Co. Longfoirt)
f/ch OCIL, Bóthar Cluain Minse, Tulach Mhór, Co. Uíbh Fhailí.
057-934 6790
midlandbrainwave@epilepsy.ie

Ciarraí
9/10 Na Peadaic, Baile Uí Dhúnaígh, Cill Airne, Co. Chiarraí.
064-663 0301
crokerry.brainwave@epilepsy.ie

An Iarthuaiscirt
(Contae Dhún na nGall, Co. Shligigh & Co. Liatroma)
Oifig Dhún na nGall: Ollionad Mór an Láir, 2ú hUrlár, Bóthar na Canálach, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
074-916 8725
Gailearaí Model & Niland, An Meal, Sligeach.
071-914 1858
donegal.brainwave@epilepsy.ie

Réigiún an Iarthair
(Contae na Gaillimhe, Co. Mhaigh Eo & Co. Ros Comáin)
Teach Ozanam, Sráid San Agaistín, Gaillimh.
091-568 180
crogalway.brainwave@epilepsy.ie

An Lár-Réigiún Thiar
(Contae Luimnigh, Co. an Chláir & Tiobraid Árann Thuaidh)
Ionad na Seirbhísí Sóisialta, Sráid Anraí, Luimneach.
061-313 773
brainwavelk@epilepsy.ie

Réigiún an Oirthuaiscirt
(Contae Lú, Co. na Mí, Co. Mhuineacháin & Co. an Chabháin)
Aonad 1A, Cúirt na Comhpháirtíochta, Sráid na Páirce, Dún Dealgan, Co. Lú.
042-933 7585
brainwavedk@epilepsy.ie

Ag Bainistiú an Anaifiolacsais ar Scoil

Arna ullmhú ag Anaifiolacsas Éireann

Anaphylaxis Ireland

Supporting those living with severe allergies

Cuid A - Plean Éigeandála & Gníomhartha

Sampla de Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas	97
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta	98
Gníomhartha do Mhúinteoirí	99
Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí	100

Cuid B - Eolas Tábhachtach

Cad is brí le hAnaifiolacsas?	101
Comharthaí agus siomptóim	102
Cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála	103
Leigheasanna agus Cóireáil Leighis	104
Cathain ba chóir aidréanailín a thabhairt	104
Conas an Anapen a úsáid	105
Conas an Epipen a úsáid	106
Frith-hiostaimíní	106
Luí Téarnaimh	107
Ag bainistiú an anaifiolacsais ar scoil	107
Bainistiú laethúil chun frithghníomhartha ailléirgeacha a sheachaint	109
Acmhainní	115

Anaifiolacsas

Sampla de Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas

Cuirfidh dochtúir gach dalta plean éigeandála ar leith ar fáil don dalta. Is sampla de phlean atá i gceist leis seo a leanas.

Ainm an Dalta:

Rang:

Teagmhálaí Teaghlaigh:

Deartháireacha/Deirfiúracha sa Scoil:

Cuir an grianghraf anseo

Siomptóim de fhrithghníomh ailléirgeach atá idir éadrom agus meánach

- Atann na liopaí, an aghaidh, na súile
- Aodh thochais, léasanna, craiceann tochais, gríos
- Béal tochais, pian sa bholg, ag cur amach, ag mothú tinn

Gníomh atá le déanamh do fhrithghníomh atá idir éadrom agus meánach

- Fan leis an dalta agus lorg cabhair
- Má tá frith-hiostaimín ar fáil tabhair dó/di é
- Aimsigh an Anapen
- Téigh i dteagmháil lena m(h)uintir/ leis an duine atá ag tabhairt aire dó/di
- Má éiríonn an frithghníomh níos measa lean na gníomhartha atá ar fáil thíos do fhrithghníomh trom

ANAIFIOLACSAS
FRITHGHNÍOMH AILLÉIRGEACH TROM

Lorg CEANN ar bith díobh seo a leanas

- Deacrachtaí leis an análú/análú torannach
- Atann an teanga
- Ag at/tachtadh sa scornach
- Deacracht ag labhairt agus/nó piachán sa ghuth
- Neamhaireachtálach agus/nó ag titim i laige
- Dath bán agus ag sleabhcadh
- Cársán nó casacht leanúnach
- An riocht ag éirí níos measa de réir a chéile

Gníomh atá le déanamh do fhrithghníomh trom

- Tabhair Anapen nó Anapen Junior dó/di láithreach agus lean na treoracha
- Glaoigh ar otharcharr láithreach (glaoigh ar 112 nó 999)
- Cuir ina luí ar an talamh é/í agus ardaigh na cosa. Má bhíonn deacracht leis an análú, lig dó/di fanacht ina s(h)uí ach ná lig dó/di seasamh
- Má tá sé/sí aireachtálach agus in ann slogadh tabhair ___________de fhrith-hiostaimín dó/di
- Má tá sé/sí ag cársánacht tabhair ___________ phuth den análóir trí úsáid a bhaint as an Aerochamber (má tá ceann ar fáil)
- Téigh i dteagmháil lena m(h)uintir/ leis an duine atá ag tabhairt aire dó/di
- D'fhéadfá an dara Anapen a thabhairt mura dtagann feabhas air/uirthi tar éis 5 nóiméad

✚ MÁ BHÍONN AMHRAS ORT BAIN ÚSÁID AS AN ANAPEN ✚

Frithghníomh ailléirgeach i gcoinne: ______________

____

____

____

Conas an Anapen a thabhairt

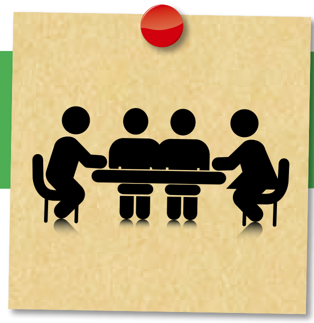
1 Bain caipín dubh na snáthaide

2 Bain an caipín dubh sábháileachta den chnaipe dearg scaoilte

3 Beir greim ar an Anapen agus cuir isteach taobh amuigh de cheathrú na coise ar chlé é. Brúigh an cnaipe dearg scaoilte

4 Coinnigh an Anapen san áit chéanna gan bhogadh ar feadh 10 soicind

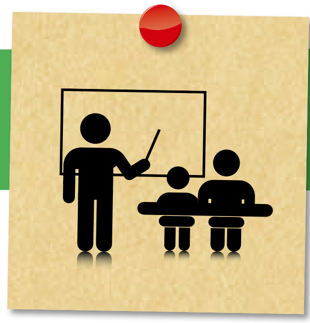
Gníomhartha don Bhord Bainistíochta



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar an mBord Bainistíochta:

- Timpeallacht foghlama thacúil a chur chun cinn do dhaltaí a bhfuil ailléirgí troma orthu.
- Forbairt a dhéanamh ar threoirlínte scoile maidir le bainistiú a dhéanamh ar ailléirge le linn scoile agus turas scoile
- A chinntiú go ndéantar na daltaí atá i mbaol anaifiolacsais a aithint le linn an phróisis chláraithe
- Ball foirne a ainmniú chun clár riochtaí ainsealacha na scoile a choinneáil
- Cruinnithe a eagrú leis an dalta (más cuí sin), an teaghlach, an múinteoir/ na múinteoirí agus baill foirne eile atá freagrach go príomha as an dalta agus freastal orthu. Ba chóir go dtarlódh sé seo ag tús na scoilbhliana nó nuair a dhéantar an dalta a dhiagnósú ar dtús. Na seirbhísí a bhaineann leis a phlé chun riachtanais an dalta a chomhlíonadh agus críochnaigh Plean Cúram Sláinte ina bhfuil plean Éigeandála an dalta
- Na baill foirne uile atá freagrach as an dalta a bhfuil ailléirgí troma air/uirthi a shainaithint
- A chinntiú go bhfuil na baill foirne ionaid ar an eolas faoi riachtanais na ndaltaí a bhfuil ailléirgí trom orthu agus faoi na cleachtais éigeandála atá ann
- Socrú a dhéanamh faoi oiliúint um anaifiolacsas a chur ar bhaill foirne a bhíonn i dteagmháil le daltaí a bhfuil ailléirgí troma orthu
- A chinntiú go bhfuil na baill foirne ar an eolas faoi na daltaí a bhfuil ailléirgí atá bagrach don bheatha agus go bhfuil siad in ann iad a aithint agus go bhfuil siad ar an eolas faoi na cleachtais éigeandála
- Áit a aimsiú ina stórálfar leigheas éigeandála. An áit is fearr leis an leigheas a choinneáil ná leis an dalta féin. Ní mór a bheith in ann teacht ar aidréanailín go héasca i gcónaí
- An fhoireann a chur ar an eolas faoin áit ina bhfuil an leigheas éigeandála stóráilte
- Tuiscint ar ailléirgí a chur san áireamh mar chuid den oideachas sláinte
- Tacaíocht a thabhairt agus éascú a dhéanamh do chumarsáid leanúnach idir tuismitheoirí/caomhnóirí na ndaltaí a bhfuil ailléirgí orthu agus foireann na scoile
- Tacaíocht a thabhairt do Phlean Cúram Sláinte atá comhaontaithe idir an scoil agus tuismitheoirí an dalta
- Forbairt a dhéanamh ar pholasaí sláinte agus sábháilteachta agus é a chur i bhfeidhm chun na hailléirginí a spreagann an t-anaifiolacsas sa dalta a laghdú

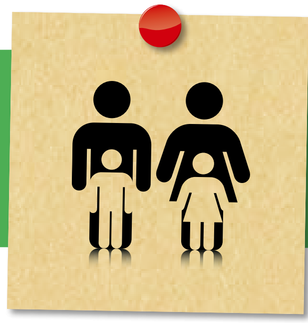
Gníomhartha do Mhúinteoirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar na múinteoirí:

- Páirt a ghlacadh sa chruinniú scoile leis an tuismitheoir/ na tuismitheoirí agus leis an bhfoireann chuí.
- Obair a dhéanamh i gcomhar le foireann na scoile agus leis na tuismitheoirí chun Plean Cúram Sláinte a fhorbairt ina bhfuil Plean Éigeandála d'Anaifiolacsas ar leith don dalta
- Freastal ar oiliúint um bainistiú a dhéanamh ar anaifiolacsas. A bheith ullmhaithe chun na nithe a spreagann tús le hanaifiolacsas a aithint, chun freagairt do na comharthaí agus siomptóim a bhaineann leis agus a bheith ar an eolas faoi cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála
- Téagmháil éifeachtach a choinneáil leis na tuismitheoirí agus ina measc iad a chur ar an eolas má éiríonn a leanbh tinn ar scoil
- Timpeallacht thacúil a chur ar fáil don dalta chun an ailléirge atá air/uirthi a bhainistiú go héifeachtach agus go sábháilte ar scoil.
- A bheith ar an eolas faoi na rudaí a spreagann tús leis an ailléirge ina mbeadh frithghníomh anaifiolachtach agus an baol atá ann don dalta a laghdú trí athbhreithniú a dhéanamh ar ghníomhaíochtaí ranga, an stoc agus na ábhair atá ann lena chinntiú go bhfuil siad saor ó ailléirginí
- Caitheamh leis an dalta a bhfuil ailléirgí air/uirthi mar an gcéanna leis na daltaí eile
- Iarraidh ar na daltaí gan an lón ná bia eile a roinnt ná a mhalartú
- Iarraidh orthu na lámha a ní sula dtosaíonn agus nuair a chríochnaíonn siad ag ithe agus béim a leagan air seo
- Roghanna eile a chur ar fáil in ionad milseán nó rudaí eile nach bhfuil siad in ann a ithe
- Gníomhaíochtaí a bhaineann le bia a phlé leis na tuismitheoirí sula gcuirtear ar bun iad
- Eolas a chur ar fáil do mhúinteoirí ionaid a bhíonn i dteagmháil leis na daltaí a bhfuil ailléirgí orthu go laethúil agus an Plean Éigeandála d'Anaifiolacsas a thabhairt dóibh freisin
- A chinntiú go dtógtar fearas leighis éigeandála an dalta agus fón póca ar gach turas a dhéantar lasmuigh den scoil
- Athbhreithniú a dhéanamh ar na hábhair sa mhír Anaifiolacsais de na treoirlínte seo chun tuilleadh a fhoghlaim faoi ailléirgí troma agus anaifiolacsas trom

Gníomhartha do Thuismitheoirí/Caomhnóirí



Tá na freagrachtaí seo a leanas ar thuismitheoirí/caomhnóirí dalta a bhfuil ailléirgeacha troma air/uirthi:

- A chur in iúl do phríomhoide na scoile agus do mhúinteoir an linbh go bhfuil ailléirge throm ar a leanbh chomh luath agus is féidir
- Freastal ar an gcruinniú scoile agus páirt a ghlacadh ann chun Plean Cúram Sláinte a fhorbairt a chomhlíonann riachtanais a linbh.
- Sonraí teagmhála i gcás éigeandála atá cruinn a chur ar fáil chomh maith le Plean Éigeandála d'Anaifiolacsas a fhorbairt dá leanbh
- Foireann na scoile a chur ar an eolas má bhíonn aon athruithe i stádas sláinte a linbh
- Fearas leighis éigeandála ar a bhfuil lipéad le hainm an dalta a chur ar fáil don scoil, ina bhfuil dhá uath-insteallaire agus an Plean Éigeandála, uimhreacha teagmhála ina measc. D'fhéadfadh rud eile ar nós frith-hiostaimín, análóirí asma agus leigheasanna eile mar a tugadh ar oideas a bheith san fhearas freisin
- An leigheas a thabhairt abhaile ón scoil ar an lá deireanach de gach téarma agus é a chur ar ais chuig an scoil ar an gcéad lá den téarma nua
- A chinntiú nach bhfuil dáta éaga an leighis istigh
- A chinntiú, le dochtúir an dalta, go bhfuil dóthain san Anapen a tugadh ar oideas. De ghnáth méadaítear é ó .15mg (Anapen do dhaoine óga) go .3mg (Anapen do dhaoine fásta) ag 8-10 mbliana d'aois
- Na milseáin oiriúnacha a chur ar fáil don scoil le tabhairt dá leanbh ag ócáidí speisialta ar nós cóisirí nó le linn gníomhaíochtaí eile a bhfuil baint acu le bia
- Oideachas a chur ar an dalta na lámha a ní sula dtosaíonn sé/sí ag ithe

Cad is brí le hAnaifiolacsas?

Is é atá i gceist le hanaifiolacsas ná frithghníomh ailléirgeach trom a d'fhéadfadh a bheith bagrach don bheatha. D'fhéadfadh sé tarlú laistigh de chúpla nóiméad de bheith leis an ailléirgin nó uaireanta d'fhéadfadh uaireanta an chloig a bheith i gceist. Ba chóir leigheas a chur air láithreach trí aidréanailín a thabhairt.

Tarlaíonn frithghníomh ailléirgeach ar bith, anaifiolacsas san áireamh, nuair a fhrithghníomhaíonn córas imdhíonachta an choirp an iomaraca i gcoinne substainte a airíonn sé mar bhagairt dó. Go hannamh ní léir cén rud a spreag tús leis an riocht.

Is iad seo a leanas na rudaí coitianta a spreagann tús le hanaifiolacsas:

- Piseanna talún agus cnónna eile ó chrainn
- Seasaman agus síolta eile
- Iasc
- Sliogiasc
- Táirgí déiríochta
- Ubh
- Soighe
- Cealg ó fhoiche nó ó bheach
- Rubar laitéise nádúrtha
- Peinicillin agus drugaí eile

Chun bileoga eolais maidir leis na cinn seo thuas agus ailléirginí eile a íoslódáil tabhair cuairt ar www.anaphylaxisireland.ie

Tá ailléirgí ag éirí níos coitianta agus tá gach seans ann go mbeidh daltaí i do scoil a bhfuil ailléirgí orthu agus beidh roinnt díobh i mbaol anaifiolacsais. Tá leanbh amháin as 50 leanbh a bhfuil ailléirge aige/aici i gcoinne piseanna talún nó cnónna ó chrainn.

Comharthaí agus siomptóim

Tá réimse leathan siomptóm i gceist le hailléirge. D'fhéadfadh ceann ar bith díobh seo a leanas a bheith i gceist le frithghníomh anaifiolachtach:

- Deacrachtaí leis an análú/análú torannach
- Atann an teanga
- Ag at/tachtadh sa scornach
- Deacracht ag labhairt agus/nó piachán sa ghuth
- Neamhaireachtálach agus/nó ag titim i laige
- Dath bán agus ag sleabhcadh
- Cársán nó casacht leanúnach
- An riocht ag éirí níos measa de réir a chéile

- Liopaí ataithe

- Gríos ó neantóga

Tá na grianghraif curtha anseo díreach mar threoir duit leis an mbealach ina bhfrithghníomhaíonn daltaí áirithe a thaispeáint. B'fhéidir nach mbeidh na siomptóim sna grianghraif seo ag an duine cé go bhfuil babhta anaifiolachtach ar bun.

Cad ba chóir a dhéanamh i gcás éigeandála

Má léiríonn an dalta a bhfuil ailléirgí air/uirthi siomptóim a d'fhéadfadh a bheith mar fhrithghníomh, ba chóir cabhair a lorg láithreach ó bhall foirne atá oilte sna cleachtais éigeandála don anaifiolacsas. Cinntigh go bhfuil na baill foirne uile ar an eolas faoin mball/ faoi na baill foirne atá oilte.

Ba chóir don bhall foirne atá oilte na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- An suíomh a mheas
- An leigheas oiriúnach a thabhairt de réir na siomptóim a cheaptar atá ann
- Má cheaptar leis na siomptóim gur frithghníomh trom é:
  - cuir insteallaire aidréanailín an dalta isteach taobh amuigh de cheathrú a choise
  - cinntigh go bhfuil an insteallaire úsáidte sábháilte trína chur isteach i ngabhdán docht
  - tabhair an insteallaire úsáidte d'fhoireann an otharchairr
- Déan nóta den am a tugadh an t-aidréanailín ar fhaitíos go bhfuil gá leis an dara huair agus abair é sin le foireann an otharchairr
- **Glaoigh ar otharcharr agus abair na nithe seo a leanas**
  - ainm agus aois an dalta
  - go gceapann tú go bhfuil sé/sí ag fulaingt de bharr anaifiolacsais agus gur tugadh aidréanailín dó/di
  - an chúis leis nó an rud a spreag tús leis (más eol duit)
  - ainm, seoladh agus uimhir theileafóin na scoile
- Glaoigh ar thuismitheoirí an dalta
- Mura bhfuil aon fheabhas air/uirthi tar éis 5 nóiméad tabhair an dara hinsteallaire dó/di

Ba chóir don bhall foirne ainmnithe atá oilte na nithe seo a leanas a dhéanamh agus iad ag fanacht do chúnamh leighis:

- Leanúint ar aghaidh agus riocht an dalta a mheas
- An dalta a chur sa luí téarnaimh is oiriúnaí de réir na siomptóm atá acu *(Féach ar an mír maidir leis an luí téarnaimh níos déanaí sa chuid seo)*

Tar éis na héigeandála

- Bíodh seisiún eolais agat leis na baill foirne ar fad a raibh baint acu leis an éigeandáil
- Tá na tuismitheoirí freagrach as an leigheas úsáidte a athsholáthar

Leigheasanna agus cóireáil leighis

Aidréanailín in-insteallta

Tugann dochtúirí aidréanailín do dhaoine a bhfuil i mbaol an anaifiolacsais. Ba chóir do gach dalta atá i mbaol an anaifiolacsais dhá insteallaire aidréanailín a iompar timpeall leis/léi féin. Ba chóir don dalta (ag brath ar an aois) agus dá c(h)úramóirí a bheith oilte chun iad a úsáid. Is é atá i gceist leis an gcóireáil leighis ná aidréanailín ionmhatánach i.e instealladh den aidréanailín isteach sa mhatán. Féadfaidh an dalta ceann amháin den dá chineál insteallaire aidréanailín atá ann a fháil, Anapen (an ceann is coitianta in Éirinn) nó an Epipen (neamhchoitianta in Éirinn). Tá an dá insteallaire réamhthomhaiste ina bhfuil méid d'instealladh amháin. Is é an t-aidréanailín an druga céanna leis an eipineifrín, an téarma a úsáidtear sna Stáit Aontaithe.

Cathain ba chóir aidréanailín a thabhairt

Lean na treoracha ó **Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas** an dalta. Má léiríonn an dalta **ceann ar bith** de na siomptóim seo a leanas is léir go bhfuil frithghníomh ailléirgeach tromchúiseach ag tarlú agus ba chóir an t-aidréanailín a thabhairt gan mhoill:

- Deacrachtaí leis an análú/análú torannach
- Atann an teanga
- Ag at/tachtadh sa scornach
- Deacracht ag labhairt agus/nó piachán sa ghuth
- Neamhaireachtálach agus/nó ag titim i laige
- Dath bán agus ag sleabhcadh
- Cársán nó casacht leanúnach
- An riocht ag éirí níos measa de réir a chéile

A luaithe agus a thugtar an t-instealladh, ba chóir go bhfeicfí comharthaí sách tapa go bhfuil an duine ag feabhsú. Mura dtagann aon fheabhas ar an dalta nó má éiríonn na siomptóim níos measa ba chóir an dara hinstealladh a thabhairt tar éis 5 nóiméad. Is é seo an fáth gur dea-chleachtas é dhá instealladh a bheith ar fáil. Nuair a thugtar an t-aidréanailín caithfear glaoch a chur ar an otharcharr agus an dalta a thabhairt chuig an ospidéal.

Ar chóir nó nár chóir dom an tAidréanailín a thabhairt?

Má tá amhras ar bith faoin aidréanailín a thabhairt nó gan é a thabhairt, an comhaontú míochaine atá ann ná **É A THABHAIRT**. Sa chás go bhféafadh anaifiolacsas a bheith i gceist, b'fhearr don dalta an t-aidréanailín a fháil (fiú amháin más rud é nach raibh sé ag teastáil) seachas gan é a fháil. Aontaíonn dochtúirí ailléirgí gur fearr gníomhú an iomarca seachas gan a bheith ag gníomhú in aghaidh na hailléirge. Tá an chuid is mó de dhaltaí in ann glacadh leis na hiarmhairtí aidréanailín fiú mura mbíonn frithghníomh ailléirgeach trom acu.

Aidréanailín ionmhatánach (i.e. Anapen nó Epipen)

Conas an Anapen a úsáid

Caithfidh an duine atá á úsáid cnaipe scaoilte a bhrú ar an bpeann
(Chun íomhánna a fheiceáil, breathnaigh ar an Sampla den Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas ar leathanach 95)

1. Cuirtear an Anapen isteach taobh amuigh de cheathrú na coise
2. Bain an caipín dubh snáthaide
3. Bain an caipín dubh sábháilteachta den chnaipe dearg scaoilte
4. Cuir an peann ar an taobh amuigh de cheathrú na coise
5. Brúigh an cnaipe scaoilte
6. Coinnigh ar feadh 10 soicind é agus ansin bain amach é
7. Cuimil an áit ar cuireadh an t-instealladh isteach ar feadh 10 soicind

8. Cuir an gléas úsáidte isteach i ngabhdán docht agus tabhair d'fhoireann an otharchairr é
9. Glaoigh ar otharcharr chun an dalta a thabhairt chuig an ospidéal

Conas an Epipen a úsáid (neamhchoitianta in Éirinn)

(Níl cnaipe scaoilte ar an bpeann agus má bhrúnn tú ar an gcos scaoileann an peann an leigheas)

1. Cuirtear an Epipen isteach taobh amuigh de cheathrú na coise
2. Bain an caipín liath sábháilteachta leis an mbarr dubh ag díriú síos
3. Coinnigh an peann 5–10 gceintiméadar amach ó cheathrú na coise ach ag dronuillinn agus brúigh isteach go daingean é
4. Coinnigh ar feadh 10 soicind é agus ansin bain amach é
5. Cuimil an áit ar cuireadh an t-instealladh isteach ar feadh 10 soicind
6. Cuir an gléas úsáidte isteach i ngabhdán docht agus tabhair d'fhoireann an otharchairr é
7. Glaoigh ar otharcharr chun an dalta a thabhairt chuig an ospidéal

Frith-hiostaimíní

D'fhéadfadh frith-hiostaimíní a bheith tugtha do dhaltaí a bhfuil ailléirgí orthu chun faoiseamh a thabhairt do na siomptóim éadroma nó do fhrithghníomh trom mar chuid dá **bPlean Éigeandála d'Anaifiolacsas**. Tá siad ar fáil mar leacht nó mar tháibléad (tá sé níos éasca leachtanna a thógáil i gcás éigeandála agus oibríonn siad níos tapúla ná táibléid). Ba chóir na treoracha maidir leis an uair ar chóir frith-hiostaimíní a thabhairt a fháil ó Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas. Beidh treoracha éagsúla i gceist le daltaí éagsúla. Má thugtar frith-hiostaimíní mar chuid den Phlean Éigeandála d'Anaifiolacsas, ba chóir go mbeidís coinnithe in éineacht le haidréanailín an dalta.

Luí Téarnaimh

Má léiríonn na siomptóim go bhfuil turraing anaifiolachtach tar éis a bheith ag an dalta, caithfear é/í a chur sa luí téarnaimh oiriúnach. Toisc go mbíonn siomptóim éagsúla ag daoine éagsúla ba chóir na pointí seo a leanas a chur san áireamh:

- Má íslíonn an brú fola, tá seans ann go mothóidh an dalta go bhfuil sé/sí chun titim i laige, nó go bhfuil sé/sí lag, dath bán air/uirthi, nó ag sleabhcadh. Sa chás seo, cuir ina luí é/í agus na cosa ardaithe aige/aici. Níor chóir dó/di seasamh suas
- Má tá sé/sí ag cur amach cuir ar an taobh é/í ionas nach dtachtfaidh sé/sí
- Má tá deacracht aige/aici análú a dhéanamh de bharr siomptóm asma agus/nó de bharr go bhfuil na haerbhealaí ag at, b'fhéidir go mbeadh sé/sí níos compordaí ina s(h)uí. Mar sin féin ba chóir na cosa a choinneáil in airde, más féidir
- Is féidir 10 bputh dá (h)análóir faoisitheora (Salbutamol-Ventolin nó Terbutaline-Bricanyl) a thabhairt do dhaltaí atá ag cársánacht freisin. Sa chás is measa bain úsáid as análóir duine eile mura bhfuil a c(h)eann féin ag an dalta

Ag Bainistiú an Anaifiolacsais ar Scoil

Leigheas á thabhairt ag an bhfoireann

Nuair atá baill foirne scoile sásta cóireáil leighis a chur ar dhalta agus leigheas a thabhairt dó/di i gcás éigeandála, caithfear seisiúin oiliúna a reáchtáil. I gceantair áirithe is féidir é seo a dhéanamh trí theagmháil a dhéanamh leis an Oifigeach Míochaine Ceantair i do réigiún

Ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas san áireamh sa seisiún oiliúna:

- Cad is brí le hanaifiolacsas?
- Conas an riocht a bhainistiú
- Comharthaí agus Siomptóim – conas frithghníomhartha ailléirgeacha agus anaifiolacsas a aithint
- **Pleananna Éigeandála d'Anaifiolacsas** agus cén áit agus conas ba chóir insteallaire aidréanailín an dalta atá faighte ar oideas a thabhairt dó/di

Fíricí tábhachtacha faoin Aidréanailín don scoil

- De ghnáth faigheann daltaí atá i mbaol anaifiolacsais dhá insteallaire aidréanailín ar oideas le hiompar in éineacht leo an t-am ar fad. Tá gá leis an dara ceann i níos mó ná 20% de chásanna
- Is é an dochtúir agus ní hé an scoil a dhéanann an cinneadh faoin líon insteallairí a thugtar don dalta, ach i scoileanna móra b'fhéidir go mbeidh gá le níos mó ná pacáiste amháin d'insteallairí. Is gá breathnú ar gach cás go haonarach
- Ba chóir na hinsteallairí aidréanailín a choinneáil i mála trealaimh leighis. De ghnáth beidh dhá insteallaire aidréanailín sa mhála leighis seo. B'fhéidir go mbeidh frith-hiostaimíní ann freisin, agus análóir faoisitheora (do shiomptóim asma), an Plean Éigeandála d'Anaifiolacsas, uimhreacha teileafóin teagmhála i gcás éigeandála agus rud ar bith eile atá tugtha ag an dochtúir don dalta
- Ba chóir a bheith in ann teacht ar na hinsteallairí aidréanailín i gcónaí – níor chóir dóibh a bheith faoi ghlas i seomra ná cófra riamh
- Déan na hinsteallairí a stóráil ag teocht an tseomra agus amuigh ón ngrian agus ó na radaitheoirí
- Coinnigh mála trealaimh leighis an dalta le chéile i ngabhdán amháin cosúil le bosca plaisteach nó gabhdán atá deartha go speisialta dó. Scríobh ainm an dalta go soiléir áit éigin ar an taobh amuigh den ghabhdán, agus cros glas air a léiríonn go bhfuil ábhar leighis ann agus b'fhéidir gur chóir grianghraf den dalta a chur air freisin. Coinnigh an mála leighis in áit inar féidir é a fheiceáil go soiléir
- Nuair a bhíonn an dalta ag dul amach le haghaidh rang corpoideachais nó gníomhaíochtaí eile, ba chóir go mbeadh an mála leighis gar dó/di an t-am ar fad. Áit amháin a bheadh áisiúil ná an bosca atá ag an múinteoir ina bhfuil nithe luachmhara
- Tá na tuismitheoirí freagrach as na dátaí éaga ar na leigheasanna ar fad a sheiceáil agus nuair is gá ba chóir dóibh iad a athsholáthar. An t-am is fearr leis seo a dhéanamh ná ag deireadh gach téarma nuair is gá an mála leighis a thabhairt abhaile. Níor chóir an leigheas a fhágáil sa scoil le linn laethanta saoire scoile. Ba chóir do na tuismitheoirí, i gcomhairle leis an dochtúir, a chinntiú go bhfuil dóthain leighis tugtha (de ghnáth méadaítear an méid leighis ó .15mg (Anapen do dhaoinie óga) go .3mg (Anapen do dhaoine fásta) ag 8-10 mbliana d'aois)

- Féadfaidh na daltaí a bheith freagrach as a n-insteallairí féin, ag brath ar an aois atá acu. Ciallaíonn sé seo gur gá dóibh an t-aidréanailín a iompar timpeall iad féin agus a bheith muiníneach agus a bheith ar an eolas faoin uair ar chóir é a úsáid
- Is féidir leat Pinn Aidréanailín chun oiliúint a chur ort féin, atá áisiúil, a fháil ar chostas ó do shiopa poitigéara áitiúil

Bainistiú laethúil chun frithghníomhartha ailléirgeacha a sheachaint

Ailléirgin á seachaint

- Is cosúil gur rud simplí é, ach mura mbíonn dalta a bhfuil ailléirgí air/uirthi i dteagmháil lena (h)ailléirgin ar leith, ní bheidh frithghníomh aige/aici

Measúnú riosca

- Caithfear measúnú riosca d'ailléirginí a dhéanamh in éineacht le measúnú riosca Sláinte & Sábháilteachta do scoile agus gníomhartha a dhéanamh chun na rioscaí atá ann go mbeadh frithghníomh ailléirgeach ag dalta a bhfuil ailléirgí air/uirthi a laghdú

Teagmháil rialta leis an dalta a bhfuil ailléirgí air/uirthi agus lena t(h)uismitheoirí

- Tá an teaghlach ag maireachtáil leis an riocht seo agus tá a lán ar eolas acu faoin mbainistíocht laethúil. Lig dóibh cabhrú leat

Ba chóir na cistineacha agus na seomraí bia a choinneáil saor ó ailléirginí bia

- Ba chóir aird a thabhairt don sláinteachas agus do na rioscaí crostruaillithe. Tá uisce te ina bhfuil gallúnach go maith le barra na gcuntar agus na mbord agus na huirlisí cistine a ghlanadh

Eolas faoi na comhábhair i mbia ag amanna béilí agus sneaiceanna

- D'fhéadfadh daltaí a bhfuil ailléirgí orthu ceisteanna a chur faoi chomhábhair go minic. Má choinníonn an fhoireann liosta de na comhábhair is féidir na ceisteanna seo a fhreagairt go héasca agus gan stró. D'fhéadfadh píosa beag bídeach den ailléirgín fiú tús a chur le frithghníomh a bheadh bagrach don bheatha do dhaltaí a bhfuil ailléirgí troma orthu
- **Ba chóir iarraidh ar gach dalta gan bia a roinnt**

A bheith in ann teacht ar leigheasanna éigeandála go héasca

- Bí ar an eolas i gcónaí faoin áit inar féidir teacht ar leigheasanna an dalta agus faoin duine atá oilte chun iad a thabhairt don dalta

Oiliúint foirne rialta

- Ba chóir do ghairmí sláinte gairmiúil oiliúint a chur (i gcás inar féidir é) ar an bhfoireann ar fad uair amháin sa bhliain ar a laghad. Ba chóir oiliúint a chur ar na baill foirne atá toilteanach insteallaire aidréanailín a thabhairt ionas go dtuigfidh siad cathain agus conas ba chóir an t-aidréanailín a thabhairt chomh maith le hoiliúint a fháil i dteicnící bainistíochta laethúla

Seodra Míochaine

- Má chaitheann dalta seodra d'fholáireamh míochaine níor chóir iarraidh air/uirthi é a bhaint. Ach d'fhéadfaí é a chlúdach nuair atá sé/sí ag imirt spóirt ionas nach ngortófaí aon duine

ALLÉIRGINÍ NACH BIA IAD

Cealg ó fhoiche agus ó bheach

Tá faitíos ar an gcuid is mó daoine atá ar an eolas go bhfuil siad i mbaol frithghníomh ailléirgeach trom a fháil de bharr ceilge go bhfaighidh siad cealg ó fheithide. Is féidir na rioscaí a laghdú má bhíonn an duine cúramach

- Bí cúramach go háirithe taobh amuigh agus caith bróga an t-am ar fad
- Cinntigh go bhfuil aon bhia nó deoch clúdaithe nó gur féidir leat é a fheiceáil. Níor chóir don dalta deochanna boga a ól as cannaí toisc nach féidir leis/léi an deoch a fheiceáil. Is fearr buidéil spóirt ar a bhfuil soc a úsáid
- Cinntigh go bhfuil an leigheas oiriúnach in éineacht leis an dalta an t-am ar fad

Laitéis

- D'fhéadfadh daltaí a bhfuil an ailléirge seo orthu a bheith ag fulaingt le tochas sa srón, grís, asma agus anaifiolacsas. D'fhéadfadh fadhbanna móra a bheith ann leis an ailléirge laitéise ach is féidir í a bhainistiú agus a choinneáil faoi smacht

Eolas Tábhachtach

- Tá líon mór earraí coitianta ar chóir a sheachaint, lámhainní rubair, balúin, sriosáin do phinn luaidhe, bandaí rubair, liathróidí rubair, feadáin agus stopalláin a úsáidtear do thurgnaimh eolaíochta ina measc
- Dé ghnáth tá laitéis ar fáil i gcoiscíní – b’fhéidir gur chóir é seo a lua i ranganna maidir le hoideachas gnéis. Tá coiscíní nach nach bhfuil laitéis iontu ar fáil agus d’fhéadfaí iad a thaispeáint má tá samplaí á dtaispeáint
- Fiú mura bhfuil ach ailléirge éadrom ag dalta i gcoinne na laitéise, ba chóir dó/di gach iarracht a dhéanamh agus gan dul in aice léi. An fáth leis seo ná go bhféadfadh an frithghníomh ailléirgeach agus na siomptóim éirí níos measa gach uair a bhíonn an dalta gar don laitéis. Níor chóir do dhaltaí a bhfuil ailléirge throm orthu táirgí laitéise a úsáid ar chor ar bith
- D’fhéadfadh ailléirge bia i gcoinne cíobhaí a bheith ag daltaí áirithe a bhfuil ailléirge laitéise orthu agus d’fhéadfadh ailléirge a bheith acu i gcoinne abhacáid, banana agus castáin, ach is fíorannamh a tharlaíonn sé seo

Rioscaí a bhaineann le cúrsaí Cócaireachta, Eolaíochta, Ealaíne agus Ceardaíochta

- Cinntigh go bhfuil an múinteoir ar an eolas faoi dhaltaí ar bith a bhfuil ailléirgí orthu agus na hailléirginí a spreagann tús leis
- I ngach cás inar féidir é, ná bain úsáid as comhábhair a bhfuil tú ar an eolas fúthu go bhfuil ailléirge ag do dhaltaí ina gcoinne
- Cinntigh go bhfuil na cuntair agus áiteanna eile ar a ndéantar obair agus na huirlisí cistine nite le huisce te ina bhfuil gallúnach sula n-úsáidtear iad agus ina ndiaidh. Cuimhnigh go bhféadfadh ranganna eile tar éis an ranga ailléirginí a úsáid
- Bí ar an airdeall faoi thurgnaimh ina n-úsáidtear lámhainní laitéise
- Sa chócaireacht tá daltaí a bhfuil ailléirge acu i gcoinne uibheacha i mbaol níos mó frithghníomh a fháil toisc go bhfuil an ubh amh seachas cócaráilte. Níor chóir do dhaltaí a bhfuil ailléirge acu i gcoinne uibheacha páirt a ghlacadh sa chócaireacht ina n-úsáidtear uibheacha

Rioscaí eile a d'fhéadfadh a bheith ann gach lá

1. **Bia do pheataí/éin fhiáine**
   Is fadhb í seo go háirithe do dhaltaí a bhfuil ailléirge acu i gcoinne piseanna talún
   Go minic d'fhéadfadh ailléirginí a bheith i mbia do pheataí (cosúil le hamstair, muca guine agus coiníní) agus d'éin fhiáine. Ceannaigh na comhábhair ar leith agus cuir le chéile iad tú féin chun na hailléirginí a d'fhéadfadh a bheith ann a sheachaint (e.g. piseanna talún)

2. **Cóisirí do laethanta breithe agus do dheireadh an téarma**
   Go háirithe do dhaltaí a bhfuil ailléirge acu i gcoinne bainne, uibheacha, piseanna talún agus cnónna ó chrainn
   Mol 'bosca do chóisirí' a bheith sa seomra ranga ina bhfuil bia 'sábháilte' curtha isteach ag tuismitheoirí an dalta. Féadfaidh an dalta a b(h)ia féin a úsáid ansin ag na cóisirí. B'fhéidir go roghnóidh daltaí níos sine gan aon rud a bheith acu

3. **Ábhair atá truaillithe**
   Mar shampla boscaí ina bhfuil gránaigh don bhricfeasta (riosca íseal) agus ubhchartáin (riosca ard)
   Má tá dalta sa rang agat a bhfuil ailléirgí troma air/uirthi, ná bain úsáid as gabhdáin nó boscaí ina mbeadh a (h)ailléirgin ar leith le linn na gceachtanna (e.g. rang ceardaíochta nó teicneolaíochta)

4. **Bia sna siopaí ar scoil agus sna meaisíní díola**
   Seachain pacáistí cnónna agus síolta a dhíol. Má dhéantar seo d'fhéadfadh an duine atá á n-ithe an ailléirgin a iompar ar a lámha agus áiteanna oibre, ríomhairí, leabhair etc. a thruailliú leis an ailléirgin. Cé nach bhféadfadh an cineál seo crostruaillithe a bheith bagrach don bheatha d'fhéadfadh sé a bheith tromchúiseach go leor go gcuirfeadh sé isteach ar an scoil agus d'fhéadfadh níos mó imní a bheith ar an dalta, na tuismitheoirí agus foireann na scoile

5. **Uirlisí ceoil**
   Níor chóir do dhaltaí a bhfuil ailléirgí orthu uirlisí ceoil cosúil leis an bhfliúit nó an fheadóg stain a roinnt le duine ar bith eile

6. **Buidéal Uisce Spóirt**
   Níor chóir do dhaltaí a bhfuil ailléirgí orthu buidéil uisce spóirt a roinnt le duine ar bith eile

Anaifiolacsas a tharlaíonn de bharr na haclaíochta

D’fhéadfadh anaifiolacsas a bheith ar chúpla dalta de bharr na haclaíochta. Is fíorannamh a tharlaíonn sé seo ach d’fhéadfadh sé tarlú de bharr na haclaíochta nó de bharr bia agus aclaíochta. Tá sé ríthábhachtach go bhfuil ionchur ag tuismitheoirí na ndaltaí a bhfuil anaifiolacsas orthu de bharr na haclaíochta maidir leis na gníomhaíochtaí atá inghlactha agus na cinn nach bhfuil inghlactha.

An Bhulaíocht & Anaifiolacsas

Tá tuairim is aon trian de dhaltaí a bhfuil ailléirí bia orthu agus déantar magadh fúthu, déantar bulaíocht orthu, déantar iad a dheighilt ó dhaltaí eile, nó déantar iad a chiapadh mar gheall ar an ailléirge atá orthu. D’fhéadfadh cásanna bulaíochta corpartha nó ó bhéal a bheith i gceist.

Tá na comharthaí rabhaidh i dtaobh na bulaíochta seo cosúil leis na cineálacha eile bulaíochta: D’fhéadfadh cuma bhrónach, trí chéile, an-chiúin nó imníoch a bheith ar an dalta nó b’fhéidir go ndéarfadh sé/sí nach bhfuil sé/sí ag iarraidh dul ar scoil.

D’fhéadfadh athruithe a bheith sa bhealach ina n-itheann sé/sí ar nós gan aon rud a ithe ón mbosca lóin. Má tharlaíonn rud ar bith mar seo ba chóir do na tuismitheoirí é seo a chur in iúl do na múinteoirí láithreach. Ba chóir breathnú isteach sa chás agus déileáil leis i gcomhréir leis an bpolasaí frithbhulaíochta atá ag an scoil.

Scoileanna nach bhfuil cnónna ann

Tá seans ann go dtiocfaidh an cheist aníos maidir le cosc nó gan cosc a chur ar chnónna ó rang amháin nó ón scoil ar fad. Caithfear an cinneadh seo a dhéanamh ag brath ar an gcás áirithe atá ann agus gnéithe sláinte agus sábháilteachta a chur san áireamh agus braitheann sé freisin ar aois an dalta. Cuimhnigh freisin, go bhféadfadh alléirgí troma i gcoinne bia eile seachas cnónna a bheith ar dhaltaí sa scoil.

B’fhearr go mbeadh an scoil in ann timpeallacht tacaíochta a chruthú áit a gcuirtear oiliúint ar an dalta a bhfuil ailléirge air/uirthi agus pobal na scoile i gcoitinne maidir le bainistiú a dhéanamh ar an ailléirge. Féadfaidh an scoil cabhrú le dalta a bhfuil ailléirge air/uirthi forbairt a dhéanamh agus foghlaim faoin mbealach le rioscaí agus brú ó dhaoine ar an aois chéanna leo a láimhseáil, conas déileáil le hócáidí sóisialta, conas labhairt amach agus lipéid a léamh. Ba chóir é seo a dhéanamh leis an dalta agus gan

aon stiogma a bheith i gceist. Ba chóir na cleachtais ar nós 'an bord nach bhfuil cnónna air' a sheachaint. D'fhéadfaí iarraidh ar dhaltaí eile sa rang nó cairde an dalta chun cabhrú leis an ailléirge a bhainistiú ag an leibhéal bunscoile.

Coinneoidh clár atá curtha le chéile go maith agus curtha i bhfeidhm an dalta sábháilte agus ag an am céanna múinfear dóibh conas an alléirge a bhainistiú agus a bheith neamhspleách agus féinmhuiníneach dá bharr. D'fhéadfadh leanaí atá níos sine a bheith níos príobháidí faoin alléirge agus cé gur chóir aird a thabhairt don phríobháideachas a bheith ag teastáil, ba chóir go mbeadh an fhoireann teagaisc ar an eolas faoin ailléirge, an bealach ina ndéantar é a bhainistiú, na siomptóim agus na cóireálacha leighis. Ba chóir cúpla dlúthchara atá ag an dalta a spreagadh chun tacú leis na cinntí maidir le bia agus le lipéid a léamh, a bheith in ann an trealamh aidréanailín a úsáid má bhíonn frithghníomh ag an dalta, agus a bheith in ann glaoch a chur ar otharcharr agus teagmháil a dhéanamh le tuismitheoirí a c(h)ara.

Acmhainní

Anaifiolacsas Ireland

www.anaphylaxisireland.ie

Is carthanas é Anaifiolacsas Éireann leis na haidhmeanna seo a leanas:

- Tacaíocht a thabhairt dóibh siúd atá ag maireachtáil le hailléirgí géara trí fheasacht phoiblí a mhúscailt maidir le hanaifiolacsas, trí fheabhas a chur ar cháilíocht beatha na ndaoine atá i mbaol agus trí ghníomhú mar líonra tacaíochta do dhaoine atá buailte le hanaifiolacsas

- Cur leis an oideachas agus an tuiscint i gcoitinne atá acu siúd atá ag maireachtáil le hanaifiolacsas, chomh maith leis an bpobal, i dtaobh anaifiolacsais

Anaifiolacsas Éireann

Bosca PO 542, Baile an Locha, Corcaigh

Teil: 0818 300 238

R-phost: Info@anaphylaxisireland.ie

Suíomh Gréasáin: www.anaphylaxisireland.ie

Feachtas Anaifiolacsais na Ríochta Aontaithe

Íoslódáil an fhaisnéis agus léigh an nuacht is déanaí maidir le hanaifiolacsas agus ailléirge ghéar.

Ceannaigh DVD Fheachtas na Ríochta Aontaithe ina bhfuil treoir luachmhar maidir leis an gcaoi le haire a thabhairt do dhaltaí atá i mbaol frithghníomhartha ailléirgeacha géara. Más mian leat ceann a ordú, tabhair cuairt ar a suíomh Gréasáin agus cliceáil ar 'táirgí'. **Suíomh Gréasáin: www.anaphylaxis.org.uk**

Anapen

Íoslódáil físeán agus bileog saor in aisce ar 'Conas Anapen a úsáid' ó **www.anapen.co.uk**

Be Allergy Aware

Suíomh Gréasáin a chruthaigh beirt dheirfiúracha a dhíríonn ar lucht féachana níos óige ina ndéantar an fheasacht a mhúscailt maidir le hailléirgí agus an t-anaifiolacsas.
Suíomh Gréasáin: www.beallergyaware.ie

Allergy Northern Ireland
Suíomh Gréasáin: www.allergyni.co.uk

Uimhir chláraithe charthanais CHY19374

Buíochas

Is iad seo a leanas na heagraíochtaí a chuir an doiciméad seo le chéile.

- Cumann Asma na hÉireann
- Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann
- Brainwave, Cumann Titimis na hÉireann
- Anaifiolacsas Éireann

Arna thiomsú ag Elaine Newell, Cónaidhm Diaibéitis na hÉireann.

Aithnímid go bhfuil an doiciméad seo bunaithe ar an dearadh 'Medical Conditions at School Pack' a d'fhorbair an Feachtas Asthma UK, Diabetes UK, Epilepsy Action agus Anaphylaxis i Sasana.

Séanadh

Rinne na heagraíochtaí a raibh baint acu leis an bpacáiste seo a chur ar fáil, gach iarracht lena chinntiú go bhfuil an fhaisnéis atá ann cruinn. Ba chóir úsáid a bhaint as an doiciméad seo mar threoir. Baineann na riochtaí seo go sonrach le gach dalta agus dá bhrí sin ba chóir do gach scoil Pleananna Cúram Sláinte agus Éigeandála ar leith a chur le chéile chun riachtanais gach dalta a chomhlíonadh.

Arna tháirgeadh: Iúil 2011
Dáta athbhreithnithe: Iúil 2013

ASTHMA SOCIETY OF IRELAND

Diabetes Federation of Ireland

BRAINWAVE
THE IRISH EPILEPSY ASSOCIATION

Anaphylaxis Ireland
AI
Supporting those living with severe allergies