

قاصدک گابریکی - مهمانی

همه افرادی که با دیابت زندگی می کنند مثل من، می توانند در مهمانی ها مثل جشن تولد و.. شرکت کنند و هم کلی خوش بگذره و هم قندها رو به خوبی کنترل کنند. این قاصدک قرار هست که چند تا فوتوفن یاد بده که شما هم با دانستن آنها و همراهی با ما می توانید کمک کنید که در مهمانی ها بیشتر احساس راحتی و خوشحالی داشته باشیم.

به چند دلیل، ما بچه ها معمولاً در میهمانی ها مثل جشن تولد ممکنه کمتر با شما همکاری کنیم. مثلاً:

- تحت تأثیر هیجانان مهمانی، ممکنه انتظارات و قوانینی که باید رعایت می کردیم رو فراموش کنیم.
- از طرفی والدینمان هم مشغول مهمانی هستند و ممکنه توجه شون به ما و شرایط مهمانی کمتر بشه.
- به دلیل حضور دیگران ممکنه است، مرکز توجه قرار نگیریم و بابتش ناراحت شویم.
- یا بابت دیابت و وظایف مرتبط به آن بیشتر مورد توجه قرار بگیریم و این باعث خجالت و یا عصبانیت ما میشه. به خاطر همین مدیریت دیابت در مهمانی ها ممکنه به یه چالش تبدیل شود.

برای حل این چالش، لازمه باهم یه نقشه طراحی کنیم. در طراحی نقشه به این موارد توجه کنیم.

1- قبل از مهمانی و جشن، موقعیت را شناسایی کنیم.

- باهم در مورد اینکه در مهمانی با چه شرایطی یا چه خوراکی های روبه رو میشم، همفکری و صحبت کنیم.
- اگر قرار هست به تنهایی به مهمانی برم، در مورد نکاتی که لازم هست به آنها توجه کنم و وسایلی که با خودم باید ببرم، صحبت کنیم.
- با میزبان در مورد منو غذایی صحبت کنیم تا بدونیم با چه غذاهای روبرو هستیم.
- تجربیات و موقعیت های چالش برانگیز قبلی را باهم مرور کنیم و در مورد نتیجه آنها بر کنترل قند خون و راه حل برای آنها صحبت کنیم.
- باهم در مورد اینکه چه چیزهای باعث احساسات خوشایند یا ناخوشایند در طی مهمانی برای هر دومان میشه صحبت کنیم.
- در مورد انتظاراتی که از هم داریم صحبت کنیم و به توافق برسیم.
- باهم در مورد اینکه اگر طبق نقشه عمل نکردیم؛ چه پیامدی خواهد داشت و چه اتفاقی می افتد؛ صحبت کنیم. اما مامان و بابا حواستان باشد که این پیامد باید منطقی و به اندازه تحمل من باشد. مثل اینکه اگر در حین بازی یادم نبود که تست قند بگیریم و با یادآوری شما هم انجام ندادم، شما میتونی من رو از بازی بیرون بیاوری و بلافاصله بعد از تست بتونم به بازی برگردم.

2- باهم قول و قرار بزاریم.

- به همدیگر قول بدیم که مطابق برنامه عمل کنیم.
- به همدیگر قول بدیم که یادآوری مکرر و در جمع نداشته باشیم و برای یادآوری از علائم و رمز و رازهای مختلف استفاده کنیم. متشکریم که درک می کنی که یادآوری مکرر برای اینکه چی بخورم و چی نخورم، یا یادآوری تست قند و یا تزریق انسولین ممکنه برام خوشایند نباشد.
- به همدیگر قول بدیم که اگر احساس کردید من همکاری نمی کنم، جلو دیگران باهم جروبحث نداشته باشیم چون من این کار رو دوست ندارم. بهتره یه فضای خصوصی بریم و باهم صحبت کنیم. یک دقیقه صبر کنیم تا از نظر احساسی و جو ناآرام میهمانی جدا شویم. بعد به طور مشخص راجع به رفتارهایی که دوست ندارید از من سر بزنند، صحبت کنیم و از من بخواهید رفتار مورد نظرتان را داشته باشم.
- به همدیگر قول بدیم که به احساسات من در مهمانی توجه کنی.

ممکنه در مهمانی به کودکان دیگر حسادت کنم و یا دلم می‌خواست مثل اون ها می‌بودم و همکاریم برای مدیریت دیابت کم بشه؛ سعی کنید در این شرایط به من قدری توجه نشان بدهید. بگذارید روی پایتان بنشینند و راجع احساساتم صحبت کنم. حتی بعدش میتونید کاری را به من محول کنید تا احساس مهم بودن کنم. مثلاً دادن هدیه‌ها به کودکان، جمع‌آوری کاغذها و روبان‌ها و یا پخش بشقاب‌های کیک و...

- به همدیگر قول بدیم که در اجرا نقشه کنار هم باشیم چون من دلم نمی‌خواه احساس متفاوت بودن را داشته باشم مخصوصاً در زمان غذا خوردن پس همراه من الگو تغذیه سالم داشته باش.
- به همدیگر قول بدیم که در شرایطی مثل مهمانی که خیلی نمی‌تونیم همه شرایط رو کنترل کنیم، گاهی نیاز هست سطح انتظارمون رو کمتر کنیم و نسبت به خانه کمی آزادی بیشتری قائل شویم. مخصوصاً جشن‌های که به روز در سال اتفاق می‌افتد و اون به روز تأثیر زیادی روی نتیجه مدیریت دیابت من ندارد.

3- نقشه‌ها رو اجرا کنیم.

- اگر قرار هست تنهایی به مهمانی برم، نقشه نجات افت قند و قند بالا را برای میزبان توضیح بدیم.
- میزبان را ترغیب به انتخاب غذایی سالم و کاهش تنوع غذاها کنیم.
- به‌عنوان همیار کیپو، به دسر سالم و خوشمزه رو به‌عنوان هدیه برای میزبان ببریم تا هم خودمون تغذیه سالم داشته باشیم و هم خلاقانه دیگران را به تغذیه سالم ترغیب کنیم.
- صندوقچه شیرین را با خودت به مهمانی ببر و در صورت لزوم با کمک میزبان خوراکی رو که دوست داری استفاده کنی اما در اون لحظه همیشه را داخل صندوقچه بزار.
- از روش حلزونی غذا خوردن استفاده کنیم تا طعم غذاها بیشتر به یاد بمونه و از آنها لذت ببریم.
- با توجه به شرایط مهمانی، نیاز به اصلاح و تنظیم دوز انسولین و میزان کربوهیدرات مصرفی است. پس در موردش حتماً آموزش ببینیم.
- در زمان جشن تولد فقط نگران قند بالا نباشید؛ به دنبال بازی و هیجان امکان افت قند هم وجود دارد.
- افت قند خون یا قند خون بالا فقط مخصوص مهمانی و تولد نیست و می‌تواند هرزمانی اتفاق بی‌افتد، پس برای مدیریتش آماده‌باشیم.

4- بعد از مهمانی و تولد هم میزان موفقیت بودن تولد را باهم بررسی کنید و از مطالبی که یاد گرفتید برای مهمانی‌های دیگ استفاده کنید.

مرسی که مراقبمی. همراهیت بهم احساس امنیت و آرامش میده.

