

Diabetis *mellitus* tipus 1 en adolescents

Presentació

Des de sempre hem sentit a parlar del treball de recerca pensant que algun dia seríem nosaltres els qui l'estarien elaborant. Sembla, però, que aquest moment mai arriba, fins que has de començar a posar fil a l'agulla.

En el meu cas, tenia clar que volia fer-lo sobre quelcom relacionat amb el món sanitari i en especial amb l'alimentació i els bons hàbits. Per aquest motiu, després de dies de buscar i pensar, vaig decidir encarar-me cap a la diabetis, i concretament en la diabetis tipus 1 en adolescents. L'elecció va ser aquesta pels motius ja esmentats. Era un tema que em resultava molt interessant: una patologia relacionada amb tot el món de l'alimentació i la importància de l'estil de vida. Tenia moltes ganes d'aprendre'n, però, a més, en tinc casos propers, cosa que despertava encara més la meva curiositat.

La meva idea principal era centrar-me en la part més social i emocional de la malaltia, i com aquesta repercuteix en l'acceptació i l'adhesió al tractament, que en aquest cas és un aspecte clau. Per aquest motiu vaig decidir-me a proposar alguna iniciativa per tal d'ajudar els nous debutants a entendre el funcionament de la seva malaltia, la importància de portar uns bons controls i, sobretot, a entendre que això no els fa diferents, ni millors ni pitjors que la resta d'infants o joves que no pateixen la malaltia en qüestió.



Per tant, l'objectiu principal del treball es resumeix en: proposar una iniciativa que ajudi els adolescents que han debutat recentment en la malaltia a adquirir els coneixements bàsics per controlar-la, i fer-los veure que no estan sols, que no són els únics i que no són diferents de la resta. Tot això amb la finalitat de garantir una bona adherència al tractament i així evitar complicacions futures. Per tal d'assolir el meu objectiu, vaig proposar-me elaborar un joc de taula. Volia saber si realment seria capaç de poder incloure tots aquests aspectes més teòrics en l'elaboració i plantejament d'un joc de taula per llavors fer-lo real, crear-lo físicament. Penso que és una activitat prou habitual en el nostre dia a dia, i és una manera d'adquirir tots aquests coneixements bàsics de forma lúdica i entretinguda.

Metodologia

Per poder assolir el meu objectiu amb èxit, el primer que vaig haver de fer va ser una extensa recerca de tots aquests coneixements sobre la diabetis que volia plasmar en el meu joc. És a dir, tots els que tinguessin implicacions directament relacionades amb el tractament, o aquells aspectes bàsics que cal conèixer sobre la malaltia.

Vaig comptar també amb l'ajuda, mitjançant entrevistes, de diferents professionals de l'àmbit sanitari que em van explicar molt bé com és el dia a dia dels nous debutants, quin són aquells conceptes que més els costa, o els que cal que dominin bé, a més de les principals problemàtiques amb les quals se solen trobar.

Després d'aclarir tots aquests aspectes, vaig començar l'elaboració del joc de taula.

Primerament llegint i fent una mica de recerca sobre els jocs de taula, de quin tipus n'hi ha i quines dinàmiques solen incloure. Llavors vaig fer un estudi del perfil a qui anava dirigit (infants i adolescents que acaben de debutar en diabetis tipus 1). Finalment vaig elaborar un brainstorming amb tota la informació recollida fins al moment per decidir quins elements o dinàmiques havia de tenir el joc.

A partir d'aquí ja vaig plantejar diferents possibles opcions o idees fins a decidir quina creia que era la més adequada tenint en compte tots els paràmetres comentats anteriorment.

L'últim pas ja va ser l'elaboració física del joc. Fer-lo realitat.

Per acabar, calia assegurar-se de si realment el joc suposaria una ajuda o no per als pacients que havien debutat recentment. Per aquest motiu vaig presentar i ensenyar el funcionament del joc a especialistes de l'àmbit i vaig proposar-los una sèrie de preguntes relacionades amb la hipòtesi que volia validar: realment suposaria una millora en l'assimilació d'aquests aspectes bàsics?

Cos del treball

La diabetis mellitus tipus 1 és una malaltia que es diagnostica majoritàriament en infants i adolescents d'entre sis i vint anys.

Aquesta malaltia requereix d'un tractament vitalici i d'un paper actiu del pacient en el seguiment. És per això que cal integrar, al més aviat possible, una sèrie de coneixements bàsics també anomenats «de supervivència» per tal de garantir una bona adherència al tractament. Això em va portar a centrar la meva investigació i a documentar-me sobre tot allò que la diabetis i el seu tractament comporten per a la vida del pacient. La meua idea era proposar una iniciativa per facilitar l'assimilació i la retenció d'aquests aspectes bàsics.

Finalment, vaig decidir dissenyar i construir un joc de taula, des de zero, incorporant aquests coneixements de supervivència, i així ajudar els més petits a adherir-se correctament al tractament de la seva patologia d'una forma més lúdica i divertida.

Per tal de comprovar si la meua creació realment era una ajuda per als pacients, vaig

presentar el joc a especialistes de l'àmbit, i a partir d'una breu entrevista vaig poder acabar de confirmar la meua hipòtesi inicial. La proposta d'iniciatives d'aquesta mena poden resultar de gran ajuda per millorar certs aspectes relacionats amb l'adhesió al tractament de la diabetis en infants i adolescents.

Conclusions

Una vegada acabat el treball, cal fer un recull de tot allò que he après i exposar les conclusions obtingudes i si els resultats finals es corresponen a les hipòtesis i objectius plantejats inicialment.

El meu objectiu principal era crear un joc de taula que ajudés els pacients que acaben de debutar en diabetis mellitus tipus 1 a adquirir els coneixements bàsics per tal d'adherir-se correctament al tractament.

El que m'agradaria comentar en primer lloc és que, gràcies a la realització del treball, he pogut veure que el diagnòstic d'una malaltia crònica implica una atenció constant del pacient en aquesta situació. Per aquest motiu, és molt important adherir-se al tractament, però sobretot acceptar la malaltia i aprendre a portar-la de la millor manera. Els pacients diabètics prenen moltes decisions i en totes elles han de tenir en compte la seva patologia, ja que qualsevol error pot portar a mals controls i a problemes futurs. Per això durant l'adolescència la situació es pot complicar, ja que el pacient guanya autonomia en el control de la malaltia i això genera una responsabilitat que cal saber portar.

Altres aspectes que he après al llarg del treball és que en aquests casos l'adolescència realment juga en contra dels professionals. Els dificulta la tasca d'apropar-se al pacient, i, a més, fa que sigui més complicat tractar amb ells. Solen demanar més autonomia i independència. No els agrada que els controlin, ni tampoc sentir-se diferents de la resta. Per això és molt important la feina dels endocrinòlegs, i sobretot dels educadors.

Pel que fa al meu objectiu principal, les conclusions que n'he pogut extreure es recullen en els punts següents:

– La meua pregunta inicial sobre si era possible incloure en un joc els coneixements bàsics per tal de portar uns bons controls de la malaltia i adherir-se correctament al tractament ha quedat resposta. He pogut plantejar un joc amb aquestes característiques, que posteriorment ha estat provat per dos especialistes en l'àmbit.

– Un altre dels objectius que em vaig marcar era si serviria a aquells pacients que acaben de debutar en la malaltia, per començar a interioritzar els diferents aspectes clau. En aquest sentit la meua hipòtesi inicial no es compleix ja que, com molt bé em van explicar, el moment del debut és molt complicat emocionalment i per aquest motiu no se solen incloure aquest tipus d'iniciatives. No obstant, el joc pot ser de molta ajuda per a adolescents amb diabetis. Es pot incloure en dinàmiques de

grup, en reunions o trobades d'adolescents, etc., per tal que passin una estona amb els seus companys de patologia.

– També vaig proposar-me que el joc tingués algun impacte en el punt de vista més emocional o psicològic del pacient. El resultat ha estat gratificant ja que pot servir d'ajuda per tal que aquells nois i noies que juguin al joc puguin passar estones junts, veure que hi ha molts altres adolescents que es troben en la seva mateixa situació i, a més, compartir experiències, vivències i fins i tot dubtes, preguntes i inquietuds. Està comprovat que en aquestes franges d'edat aquest tipus de pràctiques funcionen molt bé; per tant, el joc es podria posar en pràctica.

En resum, i com a conclusió final, puc dir que la meua hipòtesi/objectiu inicial ha quedat complert. He elaborat un joc de taula que inclou els coneixements bàsics o de supervivència, que pot ajudar a adolescents que pateixen diabetis tipus 1 a adherir-se correctament a la malaltia, a més de donar-los un suport des d'un punt de vista emocional. Tot i això la meua idea era que es pogués utilitzar durant el debut, però finalment he vist que és un moment molt complicat i delicat i, per tant, la millor opció és incloure'l en dinàmiques de grup un cop l'adolescent ja ha acceptat la malaltia.

Bibliografia i bibliografia web

Algunes de les pàgines web consultades per a l'elaboració d'aquest treball són: - La diabetis a l'edat pediàtrica. (2019). <http://www.acdiabetis.org/d_avui/docs/Diabetis%20AVUI%20-%20Desembre%202019.pdf> - Diabetes en el niño. Programa de Educación para la Salud dirigido al paciente y a sus padres. (2020). <<https://zaguan.unizar.es/record/90083/files/TAZ-TFG-2020-442.pdf>> - Hospital Universitari Clínic de Barcelona. (2018). Què és la diabetis tipus 1? <<https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/malalties/diabetis/diabetis-tipus-1>> - Com conviure amb la diabetis tipus 1. Saber-ne més per viure millor (2004). <https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1831/conviure_diabetis_tipu_s1_2004.pdf?sequence=4&isAllowed=y> - Associació Catalana de Diabetis. La diabetis a l'edat pediàtrica. <http://www.acdiabetis.org/?p=page/html/diabetis-avui-detall/d_avui/diabavui16.php> - Guía de alimentación para el niño y el joven con diabetis tipo 1. A comer. (2014) <<https://www.diabetes.ascensia.es/siteassets/pdf/a-comer.pdf>>- News Medical Life Sciences. (2021) <[https://www.news-medical.net/health/Insulins-role-in-the-human-body-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Insulins-role-in-the-human-body-(Spanish).aspx)>.
