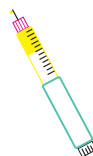


DANI MINDENNAPJAI

A gyerek napirendjének betartása és kapcsolattartás a szülő, a diabetológus és a pedagógus között (háromszög)

INZULINADÁS, VÉRCUKORMÉRÉS



↓ Mi legyen a gyerek csomagjában?

- Hipoglikémia esetére: szőlőcukor (10-20 gramm), kis doboz rostos gyümölcslé
- Néhány szem keksz (lassabban felszívódó szénhidrát)
- Lista a szénhidráttartalomról
- Inszulinadáshoz szükséges eszközök: pen, tartalék tű vagy pumpa, pótszerelék, pótelemek
- Vércukorméréshez szükséges eszközök: vércukormérő, ujjbegyszűrő, tesztcsík

- FONTOS! Az inzulin ne legyen túl meleg vagy túl hideg helyen!
- Az intézmény hűtőjében tárolt GlucaGen HypoKit (lejárati időt figyelni!)



ÉTKEZÉS

(2-4 étkezés a közétkeztetés keretében)

- Cukorbeteg étrend szénhidrátszámítással
- Figyelni, hogy megkapja az inzulint a gyermek
- Ellenőrizni, hogy megegye az ételt
- Álljon rendelkezésre az el nem fogyasztott szénhidrát pótlására jól eltartható élelmiszer (pl. extrudált kenyér, keksz, alma)
- Közös ünnepléskor gondoskodni a megfelelő finomságról



TESTMOZGÁS



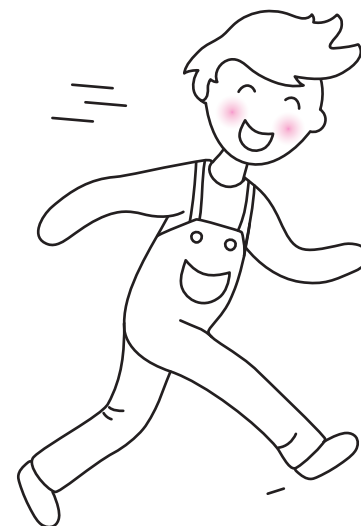
Ha a diabétesszel élő gyermek egészséges, mivel nincs szövődménye, ugyanúgy be kell vonni a mozgásba, mint bármelyik kortársát, megfelelő előkészítést követően. Ha tervezett a mozgás, akkor az inzulin adagolást is a mozgáshoz kell hangolni, ha lehet.

↓ A cukorbeteg gyermek egészséges társaival együtt sportolhat mindent, ha

- Nincs ezt befolyásoló ismert szövődménye
- Vércukorszintje a sportolás előtt nem túl alacsony és nem túl magas
- Van lehetőség a vércukorszint időnkénti ellenőrzésére
- Van kéznél hipoglikémia esetére szőlőcukor, gyümölcslé

↓ Nem szabad elkezdni illetve abba kell hagyni a testmozgást, ha

- Ezt befolyásoló ismert szövődménye van
- Vércukorszintje túl alacsony (plusz szénhidrát bevitelre szükséges)
- Vércukorszintje túl magas (anyagcsere kisiklásához vezethet)
- Nem érzi jól magát a gyerek (fáj a feje, szédül, túlzottan izzad, hányingere van, stb.)
- Nincs lehetőség vércukorszint-mérésre, nincs kéznél folyadék, hipo készlet, nincs felnőtt a közelben



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány