

DANI ÉS A TESTMOZGÁS

Az örökmozgó, 1-es típusú diabétesssel élő Dani szeretne a többi gyerekkel délutáni sportfoglalkozásokra járni.

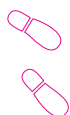
TÉNY

Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy kortársaival együtt sportolhasson.
A rendszeres testmozgás a cukorbeteg fiatal számára kifejezetten javasolt!

Mert



- Jó hatással van a keringésre, erőnlétre, pszichés állapotra
- Segíti az inzulin hatékony működését, így a jó vércukorkontrollt
- Segít a normál testtömeg megőrzésében



ELSŐ LÉPÉS

edző/pedagógus és sporttársak felkészítése a szülő és az orvos által

- Legyenek tisztában a diabétesz lényegével
- Ismerjék a hipoglikémia tüneteit
- Tudják, hogyan segítsenek egy esetleges vészhelyzetkor



Mi legyen a gyerek hátizsákjában?

- Vércukormérő készülék, ujjbegyszűrő, tesztcsík
- Gyümölcslé, szőlőcukor (vízben fel kell oldani) hipoglikémia esetére
- Egészséges nassolnivaló (teljes kiőrlésű gabonából készült keksz)
- Egy kulacs víz
- Inzulin, pumpa pótszerelék, pótelemelek vagy inzulin tollnál tartaléktű
- Cukorbetegséget igazoló kártya/ karkötő
- Sportruházat, tornacipő, törölköző, szappan/tusfürdő
- A szülő elérhetősége



TEENDŐK MOZGÁS ELŐTT



- Vércukorszint-mérés: a vércukor-célérték egyénre szabott, de főszabály: a mozgást nem szabad elkezdni, ha a vércukor 5 mmol/l alatt vagy 15 mmol/l felett van.
- Tervezett mozgáskor az inzulin adagolást módosítani kell meghatározott időtartamra

TEENDŐK MOZGÁS KÖZBEN



- Figyelni egy lehetséges hipoglikémia tüneteit
- Ha hirtelen elfárad – le kell ültetni és a vércukorértéket mérni
- Alacsony vércukorérték esetén plusz szénhidrátfogyasztás → ha a vércukorszint rendeződik, a mozgás folytatható
- Fél-egy óras mozgás után hosszabb szünet, szénhidrátbevitel (szükség szerint előtte vércukorméréssel)
- Szükség esetén több pihenés beiktatása



TEENDŐK MOZGÁS UTÁN



- Szenzoros gyereknel ellenőrizni a görbét (szenzorérték alapján nem lehet beavatkozni) → vércukorszint-mérés ujjbegyből
- A mozgás vércukorcsökkentő-hatásával órákkal később is számolni kell → figyelni a lehetséges hipoglikémiás tüneteket



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány