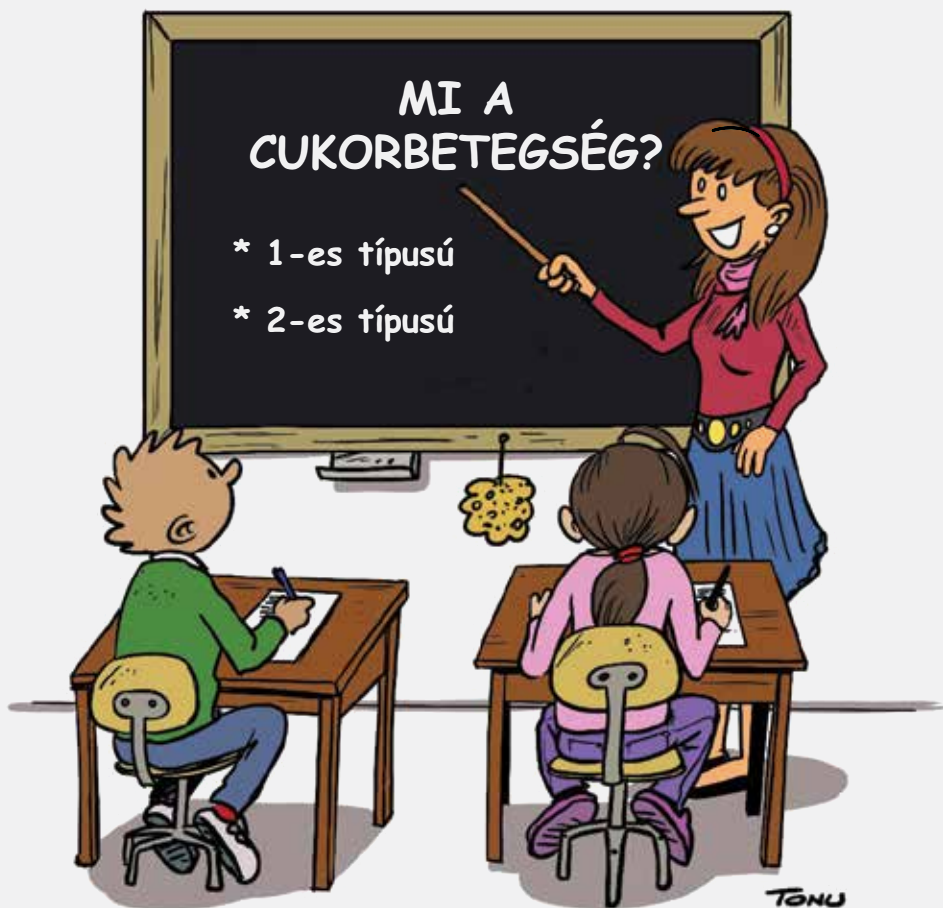




információs csomag
CUKORBETEG
GYERMEKEK SZÜLEINEK



Segédanyag iskoláknak a
cukorbetegség megismertetéséhez

Köszönetnyilvánítás

A kiadvány elkészítésében közreműködtek a KiDS tanácsadó bizottság tagjai:

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon és Sara Webber.

Publikációs koordinátorok: David Chaney, Daniela Chinnici (kids@idf.org)

Illusztráció: Frédéric Thonar (azaz Tonu) www.tonu.be

Layout: Olivier Jacqmain (az IDF kiadványokért felelős vezetője)



Partnereink:



International
Diabetes
Federation



Jóváhagyta:



A Kanadai Diabétesz Egyesület (Canadian Diabetes Association) támogatja a Nemzetközi Diabétesz Szövetség KiDS információs csomagját, amely hozzájárul a cukorbeteg gyermekek egészségéhez és biztonságához, és segíti őket abban, hogy teljes jogú, egyenrangú szereplőként vegyenek részt az iskolák életében anélkül, hogy kirekesztéstől, megfélemlítéstől vagy hátrányos megkülönböztetéstől kellene tartaniuk.

Az IDF ezúton szeretné megköszönni a Sanofinak a projekthez nyújtott támogatást.



Fontos tudnivalók:

Ez a csomag tájékoztató foglalkozás keretében történő felhasználásra javasolt, nem felvilágosító szóróanyagként készült. A csomag tartalmára építve iskolai ismeretterjesztő program szervezhető a cukorbetegségről.

Ha szeretné a dokumentumot lefordítani vagy átdolgozni, hogy jobban illeszkedjen az adott kultúrához, kérjük, a változtatási szándékáról előzetesen értesítse az IDF-et a communications@idf.org címen!

Az IDF, az ISPAD és a Sanofi Diabetes logóinak láthatóknak kell maradniuk az anyagon! A projekthez támogatást nyújtó új, helyi partner esetén az újabb logó feltüntetéséhez az IDF engedélyét kell kérni.

Nagyra értékeljük az információs csomag felhasználására vonatkozó visszajelzéseket és az ismeretterjesztő foglalkozásokról készült fényképeket!

A csomag díjmentesen használható.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés

- ☐ Mi a cukorbetegség?
Tominak 1-es típusú cukorbetegsége van. Nézzük, hogyan telik egy napja!
- ☐ Mi az 1-es típusú cukorbetegség?
- ☐ Tévhitek a cukorbetegségről
- ☐ Szülőként mit kell elmondanom az iskola dolgozóinak?
- ☐ Mit kell tudni az alacsony vércukorszintről?
Kiváltó okok, tünetek és teendők
- ☐ Teendők, ha a gyermek vércukorszintje alacsony
- ☐ Mit kell tudni a magas vércukorszintről?
Kiváltó okok, tünetek és teendők
- ☐ Teendők, ha a gyermek vércukorszintje magas
- ☐ Mit kell tudni a testmozgásról cukorbetegség esetén?
- ☐ Mi a helyzet a tanórán kívüli tevékenységekkel?
- ☐ Miért fontos az egészséges életmód?
- ☐ Hogyan maradjunk egészségesek: táplálkozunk helyesen, mozogjunk eleget!

Mellékletek

- ☐ Ellátási terv
- ☐ A cukorbeteg gyerekek iskolai ellátásának elvei
- ☐ Hasznos honlapok angol és magyar nyelven

BEVEZETÉS

Az iskolában a cukorbetegségről felvilágosítást tartanak a gyerekeknek. Ez az információs csomag az 1-es típusú cukorbeteg gyermek szülőjének/gondviselőjének készült. A csomaggal abban szeretnénk segítséget nyújtani, hogy az iskola jobb helyé váljon a gyermeke számára. *Az információs csomag nem helyettesíti a cukorbetegséget kezelő szakemberek tanácsait.*

A CSOMAG CÉLJA:

Segítséget nyújtani ahhoz, hogy megbeszélje az iskolával a gyermeke cukorbetegségéhez kapcsolódó napi teendőket.

Útmutatást ad a cukorbeteg gyermek iskolai kezeléséhez.

Olyan ellátási tervet javasol, amelynek alapján Ön és a tanár a lehető legjobban láthatják el a gyermeket.

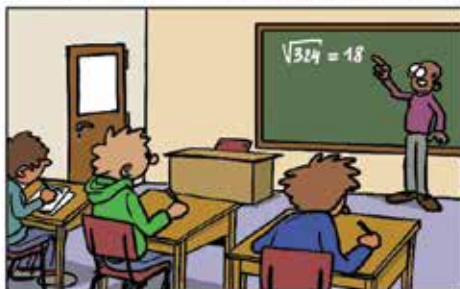
Miért kék kör?

A kék kör a cukorbetegség nemzetközi jelképe, de szimbolizálja a diabétesszel küzdő szervezetek és személyek közösségét is. (A kék szín az eget jelképezi, mely egyesíti a nemzeteket és egyben az ENSZ zászlójának színe is.)

MI A CUKORBETEGSÉG?

Tominak 1-es típusú cukorbetegsége van. Nézzük, hogyan telik egy napja!









ÉS VÉGE

MI AZ 1-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG?

Az 1-es típusú cukorbetegség akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy inzulintermelése kórosan lecsökken. Ez egy autoimmun betegség, ami azt jelenti, hogy a szervezet saját immunrendszere támadja meg a hasnyálmirigyet, elpusztítva az inzulintermelő sejteket. Emiatt a szervezet nem tudja szabályozni a vérben lévő cukor mennyiségét.

A cukorbetegség bármilyen korú gyermeknél megjelenhet, csecsemőknél és kisgyermekeknél is. Az 1-es típusú cukorbetegség általában gyorsan alakul ki, és ha nem diagnosztizálják időben, életveszélyessé válik.



TÉVHITEK A CUKORBETEGSÉGRŐL

„Igaz vagy hamis?” játék

Igaz vagy hamis?

Az lesz cukorbeteg, aki túl sok cukrot eszik.

HAMIS: Ha egy gyermeknél 1-es típusú cukorbetegség alakul ki, annak az az oka, hogy a szervezete többé nem képes inzulint termelni. Ennek semmi köze nincs a túlzott cukorfogyasztáshoz. A 2-es típusú cukorbetegség esetében lehet ilyen kapcsolat, mivel a túl sok cukor (vagy cukrot tartalmazó élelmiszer, például édesség vagy cukortartalmú üdítő) fogyasztása hízáshoz vezethet, amitől kialakulhat a 2-es típusú cukorbetegség.

Igaz vagy hamis?

Aki cukorbeteg, annak nem szabad sportolnia.

HAMIS: A testmozgás minden gyermek számára fontos, akár cukorbeteg, akár nem. A sportolásnak sok kedvező hatása van. Hozzájárul az egészség megőrzéséhez, és segít a vércukor szinten tartásában is.

Igaz vagy hamis?

A cukorbetegség fertőző.

HAMIS: A cukorbetegség nem fertőző betegség, nem lehet elkapni.

Igaz vagy hamis?

A cukorbeteg gyerekek nem ehetnek édességet.

HAMIS: A cukorbeteg gyerekek is ehetnek édességet – egy kiegyensúlyozott, egészséges étrend részeként. Mint bárki másnak, a cukorbetegeknek sem szabad túl sok édességet enniük, mert az édesség rosszat tesz a fogaknak, ráadásul kevés vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, és cukorbetegknél kifejezett vércukoremelő hatása van.

SZÜLŐKÉNT MIT KELL ELMONDANOM AZ ISKOLA DOLGOZÓINAK?

HA A GYERMEK 1-ES
TÍPUSÚ CUKORBETEG...

...a megfelelő
időpontban kell
ebédelnie, és elég időre
van szüksége, hogy be
is fejezze az ebédet.

...minden
sporttevékenységben
(tornaórán) és tanórán
kívüli tevékenységben
(tanulmányi
kirándulásokon,
táborozáson, stb.)
ugyanúgy részt vehet,
mint a többiek.

...rendszeresen
mérnie kell a
vércukorszintjét.

...előfordulhat, hogy
leesik a vércukorszintje
(„hipózik”), ami
közbelépést igényel.

...szabad, korlátlan
hozzáférést kell
biztosítani számára
az ivóvízhez és a
mosdóhoz.

...biztosítani kell
számára, hogy az előírt
időpontban, biztonságos
helyen beadhassa
magának az inzulint.

...szüksége lehet arra,
hogy az előírt étkezési
időpontoktól eltérő
időpontban is egyen.



MIT KELL TUDNI AZ ALACSONY VÉRCUKORSZINTRŐL?

Hipoglikémia, vagyis alacsony vércukorszint

Az alacsony vércukorszintet okozhatja:

Túl sok inzulin a szervezetben.

Túl kevés szénhidrát bevitelle.

Be nem tervezett sportolás vagy egyéb
tevékenység.

Fő- vagy kísértkezés kihagyása, késedelme.

TÜNETEK



IZZADÁS



HOMÁLYOS
LÁTÁS



ZAVARTSÁG



SZORONGÁS



ÉHSÉG



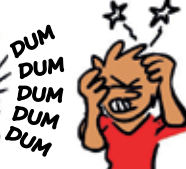
INGERLÉKENYSÉG



REMEGÉS



GYORS
SZÍVVERÉS



FEJFÁJÁS



GYENGESÉG,
FÁRADTSÁG

TEENDŐK, HA A GYERMEK VÉRCUKOR-SZINTJE ALACSONY

Hogyan kezeljük a hipoglikémiát, vagyis az alacsony vércukorszintet?

Fontos, hogy a vércukorszint leesésekor gyorsan cselekedjünk:

Kérjük meg a gyermeket, hogy ha van vércukormérő készüléke, mérje meg a vércukrát!

Gondoskodjunk arról, hogy fogyasszon valamilyen gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmazó élelmiszert (lásd a következő oldalon), de ne próbáljunk meg etetni/itatni eszméletvesztés esetén!

Figyeljünk oda a gyermekre, ne bagatellizáljuk el tüneteit és igényeit, vagy a barátai aggodalmát!

A GYERMEK IDŐBEN KERÍTSEN SORT A KÖVETKEZŐ FŐ- VAGY KISÉTKÉZÉSRE!

Figyeljük, hogy a gyermek mennyire van tudatánál. Ha a gyermek eszméletlen, ne próbáljunk meg ételt tenni a szájába! Azonnal kérjünk orvosi segítséget! Glucagon injekció beadása válhat szükségessé.

Biztosítsuk a gyermek felügyeletét a hipoglikémiás epizód teljes időtartama alatt, amíg el nem múlik.

15 perc elteltével mérjük meg újra a vércukorszintet.

TEENDŐK HA A GYERMEK VÉRCUKOR- SZINTJE ALACSONY

Hogyan kezeljük a hipoglikémiát, vagyis az alacsony vércukorszintet?



SZŐLŐCUKOR
TABLETTA
(4-5 db)



GYÜMÖLCSLÉ/
CUKROS ITAL
(1-2 dl)



Kérjük meg a gyermeket, hogy 10-15 perc elteltével mérje meg újra a vércukrát. Ha a vércukorszintje továbbra is alacsony, ismételjük meg a kezelést.

MIT KELL TUDNI A MAGAS VÉRCUKORSZINTRŐL?

Hiperglikémia, vagyis magas vércukorszint

*A magas
vércukorszintet
okozhatja:*

**Túl kevés inzulin
a szervezetben.**

**Túl sok szénhidrát
fogyasztása.**

**A szervezetet megterhelő
betegség**

(pl. megfázás, influenza).

Egyéb stressz/szorongás

(például családi problémák,
vizsga).

TÜNETEK



**ERŐS
SZOMJÚSÁG**



GYAKORI VIZELÉS



INGERLÉKENYSÉG



HASFÁJÁS

TEENDŐK HA, A GYERMEK VÉRCUKOR- SZINTJE MAGAS

*Ha a gyermek vércukorszintje magas,
kérjük meg, hogy:*

Igyon sok folyadékot, nehogy kiszáradjon!

**Mérje meg a vércukorszintjét, majd kb.
1 óra elteltével ismételje meg a mérést!**

**Ha a vércukorszintje nagyon magas
(15 mmol/l vagy feletti), értesíteni kell
a gyermek szüleit, az iskolai védőnőt,
akik további orvosi segítséget kérhetnek.
Extrém magas vércukorszint esetén hívni
kell a mentőket.**

Figyelem!

**Ha a magas vércukorszint több napon keresztül
előfordul, azt mindenképpen jelezni kell
a cukorbetegséget kezelő szakembereknek.**

MIT KELL TUDNI A TESTMOZGÁSRÓL CUKORBETEGSÉG ESETÉN?

A testmozgás időtartama és intenzitása befolyásolja a vércukorszintet. A vércukorszint leesésének elkerülése érdekében szükség lehet arra, hogy a gyermek a sportolás *előtt, alatt és után egyen valamit.*

Ha a gyermeknél az alacsony vércukorszint tünetei jelentkeznek, vagy hosszabb testmozgásra készül *a sportolás előtt ellenőriznie kell a vércukorszintjét. Inszulinhiány miatti magas vércukorszint esetén a testmozgás felboríthatja az anyagcserét.*

A testmozgás kiemelt szerepet játszik a cukorbetegség kezelésében.

Néhány feltétel betartása mellett a cukorbeteg gyermekek minden iskolai sporttevékenységben ugyanúgy részt vehetnek, mint a többiek.

A cukorbeteg gyermeknek mindig magánál kell tartania a „hipócsomagját”.



MI A HELYZET A TANÓRÁN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGEKKEL?

A GYERMEK
RÉSZT VEHET a tanórán
kívüli tevékenységekben.

A tanárnak a lehető leghamarabb
értesítenie kell a szülőket, és be
kell vonnia őket a tervezésbe,
különösen, ha az éjszakát is
máshol töltik.



**A gyermeknek magával kell
vinnie:**

- ☐ vércukorszintmérő készüléket, inzulint, és valamilyen cukorforrást,
- ☐ gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmazó enni- vagy innivalót hipoglikémia esetére,
- ☐ plusz uzsonnát/rágcsálnivalót arra az esetre, ha későn ebédel, vagy többet mozog a szokásosnál,
- ☐ egy üveg vizet.

Ha éjszakára is távol
marad, akkor vagy
be kell tudnia adni
magának az inzulint,
vagy más megoldást
kell keresni erre.

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD?

HOGY
MEGELOZZÜK:



AZ ELHÍZÁST



A KIMERÜLTSEGET



A ROSSZ KÖZÉRZETET



A SZÍVPROBLÉMÁKAT

ÓVD AZ EGÉSZSÉGED: TÁPLÁLKOZZ HELYESEN!

Számos bizonyíték van arra, hogy az életmódváltás segít a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében.



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Próbáljuk a napi étkezéseink során minél inkább megközelíteni az itt látható arányokat!

ÓVD AZ EGÉSZSÉGED: MOZOGJ ELEGET!

Az egészséges táplálkozás mellett rendszeres testmozgásra van szükség, ami biztosítja a bevitt kalóriák elégetését, és megakadályozza a testsúlynövekedést.

MOZOGJUNK TÖBBET:

- ☐ Próbáljunk ki többféle sportágat, és válasszuk ki a nekünk tetszőt!
- ☐ Határozzunk meg rendszeres időpontot a testmozgásra, legyen ez a napi rutin része!
- ☐ Töltsünk kevesebb időt a képernyő (tévé, számítógép stb.) előtt, és játsszunk a barátokkal!
 - ☐ Menjünk gyalog az iskolába!
 - ☐ Lift helyett lépcsőzzünk!
- ☐ Autózás/tömegközlekedés helyett tanuljunk meg gördeszkázni, biciklizünk vagy fussunk!
 - ☐ Sétáltassuk együtt a kutyát gyermekünkkel!



- ☐ Kapcsoljuk ki a tévét, az okostelefont és a számítógépet, helyette inkább sportoljunk!
- ☐ Fő a rendszeresség: mozogjunk **mindennap legalább 30 percet!**
- ☐ Kiránduljunk, túrázzunk, legyen sokat szabad levegőn!

1. MELLÉKLET

A CUKORBETEGSÉG ELLÁTÁSI TERVE

a szülő vagy a törvényes képviselő tölti ki

A gyermek neve

Születési dátum

Anyja neve

Apja neve

A gyermek élet-
kora a diagnózis
idején

Telefonos elérhetőségek:

[A kívánt hívási sorrendben írja fel a telefonszámokat, és tüntesse fel, hogy azok egy szülőhöz, barátához vagy gondozóhoz tartoznak-e, illetve hogy otthoni vagy munkahelyi számról van-e szó. Kérjük, tüntesse fel azt is, hogy az illető jogosult-e vészhelyzetben eljárni.]

	Telefonszám	Név	Kapcsolat	Helyszín	Jogosultság
1.					
2.					
3.					

Diabetológus – gondozó orvos:

Név Telefon

Gondozóhely/kórház:

Név Telefon

Név Telefon

MÉRÉSEK:

A vércukorszintmérés szokásos időpontjai:

☐ Reggeli előtt/után

☐ Elalvás előtt

☐ Ebéd előtt/után

☐ Éjszaka

☐ Vacsora előtt/után

☐ Egyéb:

Folyamatos szöveti glükózmunkozás (szenzor) esetén sem hagyható el teljesen az alkalmankénti ellenőrző vércukormérés.

Előnyben részesít-e gyermeke valamilyen helyszínt a mérésekhez (osztályterem, iskolai iroda stb.)?

A vércukorszint céltartománya: és között.

ALACSONY ÉRTÉKEK:

Ha a vércukorszint _____ alá esik, a következőket kell tennie:

.....

.....

..... alatti érték esetén hívja a szülőt
[tel.:]

Az alacsony vércukorszint jelei/tünetei a gyermeknél:

.....

.....

.....

MAGAS ÉRTÉKEK:

Ha a vércukorszint _____ fölé emelkedik, a következőket kell tennie:

Az a vércukorszint, amelynél meg kell mérni a ketontesteket:

_____ feletti vércukorszint esetén hívja a szülőt
(tel.: _____)

A magas vércukorszint jelei/tünetei a gyermeknél:

Inzulin:

Szükség lesz-e inzulinbeadásra az iskolában? ☐ IGEN ☐ NEM

Ha máskor is szükség van inzulinra, kérjük, adja meg az adott időpontot, az inzulin mennyiségét és beadásának körülményeit:

ÉTEL:

Részt vesz-e a gyermek a közétkeztetésben (tízórai/ebéd/uzsonna)? ☐ IGEN ☐ NEM

Amennyiben igen, kell-e módosítani a szokásos étrenden? ☐ IGEN ☐ NEM

TESTMOZGÁS:

Melyek gyermeke kedvenc mozgásformái?

Részt vesz a gyermek az iskolai testnevelés órákon kívül egyéb sporttevékenységben?

☐ IGEN ☐ NEM

ÖNMENEDZSMENT

Kérjük, jelölje **X**-szel a gyermeke szerepkörét legpontosabban leíró négyzetet:

	Önállóan végzi	Felügye- lettel végzi	Szülői segítség- gel	A szülők végzik
Ujjbegyszúrás				
A tesztcsík behelyezése a mérőbe				
Vércukorszint leolvasása				
Eredmény feljegyzése				
Szénhidrátbevitel módosítása az eredménynek megfelelően				
Inzulinadag módosítása az eredménynek megfelelően				
A fogyasztható étel fajtájának és mennyiségének kiválasztása				
Inzulinadag beállítása				
Az inzulin beadási helyének kiválasztása				
Az inzulin beadása				
Ketontestek mérése vizeletből				

ÖSSZEJÖVETELEK, KÜLÖNLEGES ÉTELEK VAGY ÉTKEZÉSEK:

Kéri, hogy értesítsük minden esemény előtt?

☐ IGEN ☐ NEM

További instrukciók az iskola számára:

VÉSZHELYZETEK:

Sorolja fel azokat a helyzeteket, amelyeket vészhelyzetként kell az iskolának kezelni:

Mit tegyen az iskola vészhelyzetben?

Egyéb kérések:

(A Vermont állam egészségügyi hivatala által kiadott „Ajánlások cukorbeteg gyermekek iskolai ellátásához” c. dokumentum alapján)

2. MELLÉKLET

ÚTMUTATÓ A CUKOR- BETEG GYERMEKEK ISKOLAI ELLÁTÁSÁHOZ

A következő irányelveket figyelembe kell venni cukorbeteg iskolai ellátása során. A cukorbeteg gyermek napi rutinjának része a rendszeres vércukorszint-mérés, valamint az étkezések, az inzulin és a tevékenységek beosztása. Ezért az iskolában minden cukorbeteg gyermeknek engedélyezni kell:

- ☐ A vércukorszint ellenőrzését bármikor.
- ☐ A hipoglikémia kezelését azonnali cukorbevitellel.
- ☐ A szükséges inzulin beadását bármikor.
- ☐ A szükséges szénhidrátmennyiség elfogyasztását.
- ☐ A gyermek az ebédjét a megfelelő időpontban fogyaszthassa el, és legyen rá elég ideje.
- ☐ Bármikor, korlátozások nélkül jusson vízhez és mehessen ki mosdóba.
- ☐ Teljes körűen részt vehessen a testnevelésórákon, és egyéb tanterven kívüli elfoglaltságokban, például kirándulásokon.

Továbbá:

- ☐ Amennyiben szükséges, az iskolai dolgozóknak, a szülőknek/gondviselőknek és az egészségügyi csapatnak meg kell beszélniük azt, hogy a tanuló mennyire képes részt venni a saját cukorbetegségének menedzselésében.
- ☐ Egyénileg nagyon változó, hogy melyik gyermek milyen életkorban képes ellátni az önmenedzseléssel

kapcsolatos feladatokat, és figyelembe kell venni, hogy a gyermek mennyire képes és hajlandó részt venni ezekben.

- ☐ A cukorbetegség sikeres iskolai menedzseléséhez együtt kell működnie a gyermeknek, a szülőknek/gondviselőknek, a gyermeket gondozó egészségügyi szakembereknek, és az iskolának.

Néhány javaslat egy hatékony cukorbetegség-menedzsment iskolai program létrehozásához:

- ☐ Készítsenek tervet a szülőkkel és a tanulót gondozó egészségügyi szakemberekkel való kommunikációra, állapodjanak meg a vészhelyzeti eljárásokban, és írják fel a szükséges telefonszámokat.
- ☐ Eljárásokat kell kidolgozni az inzulin beadására, valamint az eszközök (például mérőműszerek és pumpák) iskolai használatára.
- ☐ Meg kell állapodni arról, hogy a cukorbetegség ellátásának részeként az iskolai dolgozóknak mit kell tenniük.
- ☐ Meg kell állapodni egy egyéni cselekvési tervről a magas és az alacsony vércukorszinttel járó epizódok kezelésére, beleértve a megfelelő ellátást, valamint a szükséges ételeket és inzulinbeadást.
- ☐ Dokumentálni kell a tanuló által használt inzulin típusát és mennyiségét, és azt, hogy tanítási időben kell-e beadni.

KINEK MI A FELADATA?

SZÜLŐ/ GOND- VISELŐ

- ☐ Gondoskodik az eszközökről és az inzulinról, amelyek szükségesek a cukorbeteg tanuló ellátásához.
- ☐ Megadja a vészhelyzeti elérhetőségeket, amelyeket váratlan helyzetekben használni lehet.
- ☐ Megadja a diák étkezési rendjét.
- ☐ Jelzi az iskolának, ha változik az ellátási terv.

ISKOLAI DOLGOZÓK

- ☐ A tanév elején egyeztetik a szülőkkel/gondviselővel a cukorbetegség ellátási tervét.
- ☐ Egyeztetnek a szülőkkel a gyermek napirendjéről.
- ☐ Ellenőrzik a szülők/gondviselők elérhetőségét.
- ☐ Megállapodnak arról, hogy milyen esetben kell értesíteni a szülőket/gondviselőket.
- ☐ Segítik a cukorbeteg gyermekeket az iskolában.
- ☐ Lehetővé teszik, hogy a megbeszélt időben megmérhesse a gyermek a vércukorszintjét.
- ☐ Lehetővé teszik, hogy a gyermek biztonságos helyen adhassa be az inzulinját.
- ☐ Felismerik az alacsony és a magas vércukorszint jeleit és tüneteit.
- ☐ Megtanulják, mit kell tenni a gyermekkel, ha alacsony vagy ha magas a vércukorszintje.
- ☐ Gondoskodnak arról, hogy az alacsony vércukorszintű gyermeket mindig felügyelje valaki, ne maradjon egyedül.
- ☐ Szabad hozzáférést biztosítanak vízhez és a mosdóhoz.

TANULÓ

- ☐ Szól a tanárnak, ha leesik vagy felmegy a vércukra
- ☐ Szól a tanárnak, ha rosszul érzi magát.
- ☐ Amennyiben képes rá, elvégzi a vércukormérést és beadja magának az inzulint a kezelési tervnek megfelelően.
- ☐ Magával viszi a cukorbeteg-felszerelését az iskolába.
- ☐ Van nála gyorsan felszívódó szénhidrát arra az esetre, ha leesne a vércukorszintje.

HASZNOS HONLAPOK ANGOL ÉS MAGYAR NYELVEN

- ☐ A KiDS programról: <https://kids.idf.org/>
- ☐ Egy Csepp Figyelem Alapítvány, letölthető KiDS oktatási anyagok: www.egycseppfigyelem.hu
- ☐ Magyar Diabetes Társaság: <https://diabet.hu/upload/diabetes/intro/index.html>
- ☐ OKOSTÁNYÉR® 6-17 éves gyerekeknek: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>
- ☐ Nemzetközi tapasztalatok: <https://as1diabetes.com.au/>

**A KIDS INFORMÁCIÓS CSOMAG KIDOLGOZÁSA SORÁN
FELHASZNÁLT, A CUKORBETEG TANULÓK ISKOLAI
KEZELÉSÉNEK SZABÁLYOZÁSÁVAL KAPCSOLATOS
HÁTTÉRANYAGOK:**

- ☐ http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- ☐ <https://www.cdc.gov/features/diabetesinschool/index.html>
- ☐ <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

CUKORBETÉG GYERMEKEK
SZÜLEINEK

