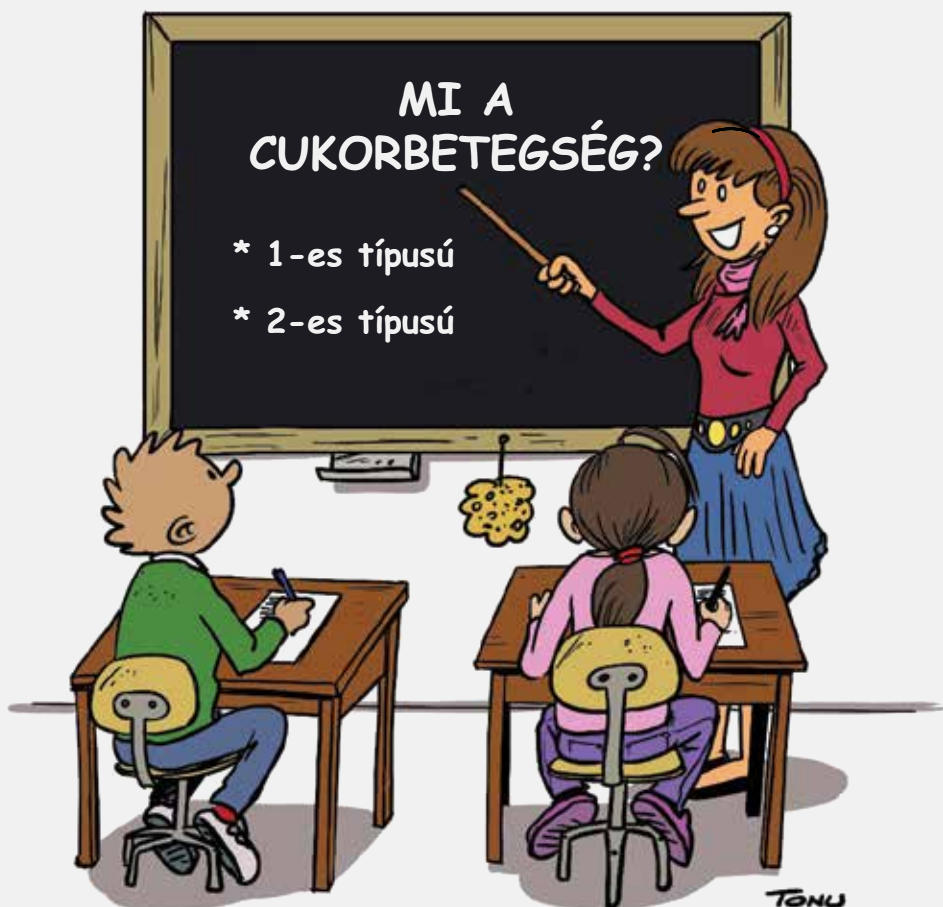




Segédanyag iskoláknak a
cukorbetegség megismertetéséhez

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:



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 láthatóaknak 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, hogy telik egy napja!
- ☐ Mi az 1-es típusú cukorbetegség?
- ☐ Mi a 2-es típusú cukorbetegség?
- ☐ Miért kell megelőzni és kezelni a cukorbetegséget?
- ☐ Miért fontos az egészséges életmód?
- ☐ Hogyan maradjunk egészségesek? Táplálkozzunk helyesen, mozogjunk eleget!
- ☐ Hasznos honlapok angol és magyar nyelven

BEVEZETÉS

A KiDS információs csomag segítséget nyújt ahhoz, hogy az iskola jobb helyé válhasson a cukorbeteg gyermekek számára: egy olyan figyelemfelkeltő és edukációs eszköz, amelyből a tanárok és a gyerekek többet tudhatnak meg a cukorbetegségről. Azonban kizárólag információforrásként szolgál; *nem helyettesíti a cukorbetegséget kezelő szakemberek tanácsait.*

A CSOMAG CÉLJA:

A
cukorbetegséggel
kapcsolatos ismeretek
bővítése az iskolában.

A cukorbeteg gyerekek iskolai
életének javítása, a hátrányos
megkülönböztetés felszámolása.

A pedagógusok támogatása
a cukorbetegség és az
egészséges életmód
témájának
tárgyalásában.

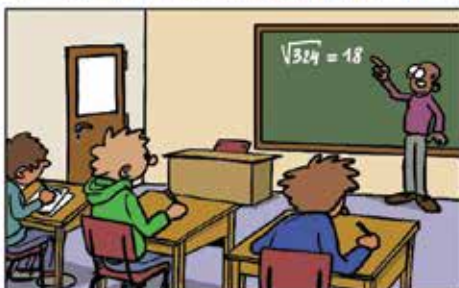
Miért kék kör?

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

MI A CUKORBETEGSÉG?

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









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.



MI A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG?

Világszerte egyre több gyermeknél diagnosztizálnak 2-es típusú cukorbetegséget. Az elhízás és a mozgásszegény életmód növelheti a betegség kialakulásának kockázatát.

2-es típusú cukorbetegség akkor alakul ki, ha a sejtek nem reagálnak megfelelően az inzulinra, és/vagy a szervezet nem termel a működéséhez elegendő inzulint. Ezt hívják inzulinrezisztenciának. Ilyenkor a szervezet nem tudja szabályozni a vérben lévő cukor mennyiségét.

TÜNETEK:

Az 1-es típusú cukorbetegségtől eltérően a 2-es típusú cukorbetegség tünetei gyakran enyhék, vagy nem jelentkeznek, ezért nehezebb felismerni.



A leggyakoribb tünetek



HÍZÁS



ERŐS SZOMJÚSÁG



GYAKORI VIZELÉS



GYENGESÉG, FÁRADTSÁG

MIÉRT KELL MEGELŐZNI ÉS KEZELNI A CUKORBETEGSÉGET?

MERT A KEZELETLEN
CUKORBETEGSÉG
A KÖVETKEZŐKHOZ
VEZETHET:

NEM LÁTOK...

retina
károsodása

idegrendszeri
szövődmények

lábproblémák

vesebetegség



MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD?

HOGY
MEGELŐZZÜK:



AZ ELHÍZÁST



A KIMERÜLTSEGET



A ROSSZ KÖZÉRZETET



A SZÍVPROBLÉMÁKAT

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK? TÁPLÁLKOZZUNK 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 Élelmezésegészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

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

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK? MOZOGJUNK ELEGET!

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

MOZOGJUNK TÖBBET:

- ☐ Válasszunk egy nekünk tetsző sportágat!
- ☐ Határozzunk meg egy időpontot a testmozgásra, legyen ez a napi rutin része!
- ☐ Töltsünk kevesebb időt a képernyő (tévé, számítógép stb.) előtt!
- ☐ Menjünk gyalog az iskolába!
- ☐ Lift helyett lépcsőzzünk!
- ☐ Autózás/tömegközlekedés helyett tanuljunk meg gördeszkázni, biciklizünk, vagy fussunk!
- ☐ Hívjuk el a gyerekeinket is sétálni.



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

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>

