

Spokojnosť aj v škole

Aj počas vyučovania musí byť príjem potravy, fyzickej aktivity a užívanie liekov vyvážené. S dobrou podporou pedagógov môže vaše dieťa zvládnuť svoju cukrovku takmer samostatne.

Aby sa deti s cukrovkou udržiavali aj v škole v dobrom zdravotnom stave a v bezpečí, mala by byť k dispozícii jedna spoľahlivá dospelá osoba, ktorá pomôže dieťaťu s kontrolami hladiny cukru v krvi, injekciami inzulínu, jedlom a fyzickými aktivitami – ak je to potrebné. Podpora samostatnosti spolu s podporou pedagóga by mala umožniť, že si vaše dieťa prinesie zo školy dobré zážitky, úplne sa začlení do kolektívu a bude prijaté.

Narodeniny a oslavy

Doprajte svojmu dieťaťu možnosť užiť si aj špeciálne príležitosti! Cukrovka by nemala brániť účasti na oslavách, školských akciách, hrách alebo športových súťažiach. Spýtajte sa organizátorov akcií, kedy a aký typ stravy bude pre dieťa k dispozícii. Zapojte svoje dieťa do plánovania dňa, napríklad, ako musia byť jedlá rozdelené alebo či je potreba pridať desiatu/olovrant. Tak môže jesť spoločne s inými deťmi. Spojte sa so svojim poradcom na cukrovku, jeho pomoc a doporučená môžu byť veľmi užitočné.

Dobré je sláviť tradície a rodinné sviatky spoločne, niektoré jedlá musia byť upravené. Vhodnou alternatívou sú akcie, ktoré sa sústreďujú na vonkajšie činnosti a zábavu.



Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke a deťoch sa neváhajte obrátiť na svojho lekára.

Chceli by ste o cukrovke vedieť viac?

Navštívte našu webovú stránku:

www.diabetes.ascensia.com

Pozor: Táto brožúra nenahrádza pokyny vášho lekára.

Zdroj: www.diabetes.org

Výhradným distribútorom spoločnosti Ascensia Diabetes Care v SR je spoločnosť Bio G, spol. s r.o.



Ascensia Diabetes Care Holdings
AG Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Switzerland

www.diabetes.ascensia.com



Bio G, spol. s r.o.
Elektrárnská 120 92
831 04 Bratislava

www.biog.sk

Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, je ochranná známka Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všetky práva vyhradené. Dátum prípravy: január 2019.



Moje dieťa má cukrovku



Moje dieťa má cukrovku

Prvé kroky

Zistenie, že má vaše dieťa cukrovku, môže byť pre vás šok. Najlepší spôsob ako sa s tým vyrovnáť, je dozvedieť sa čo najviac o chorobe, podieľať sa na dennom harmonograme a liečbe cukrovky. Po určitom čase vaše dieťa vyrastie a bude samostatnejšie, vy však zostanete veľmi dôležitým členom tímu, ktorý mu pomáha.

Cukrovka u detí – príčiny a rizikové faktory

Presná príčina cukrovky prvého typu u detí nie je známa.

Riziko vzniku cukrovky druhého typu u detí je spojené s množstvom faktorov, vrátane:

- obezity a nízkej fyzickej aktivity
- genetiky a rodinnej anamnézy cukrovky druhého typu
- cukrovky matky v tehotenstve
- etnického pôvodu; vysoké riziko cukrovky druhého typu existuje u Aziatov, Hispáncov, Afričanov a Aboriginov

Liečba cukrovky vášho dieťaťa

Sledovanie cukru v krvi a podanie injekcie so správnou dávkou inzulínu (pokiaľ je predpísaný) sa môže zdať zložité a môžete sa toho zo začiatku aj obávať. Ale nebojte sa – váš tím na liečbu cukrovky tu bude pre vás na každom kroku a pomôže vám k tomu, aby ste sa mohli viac spoliehať na seba. Keď si na liečbu cukrovky vášho dieťaťa viac zvyknete, bude sa cítiť istejšie aj dieťa.

Ako rodič budete zodpovedať za:

- poskytovanie pravidelnej stravy, podávanie nápojov a desiat/olovrantov
- testovanie hladiny cukru v krvi
- podanie správnej dávky inzulínu (pokiaľ je predpísaný)
- riadenie správnej rovnováhy jedál, cvičenia a liekov
- sledovanie príznakov nízkych a vysokých hladín cukru.

Tipy na ľahšie sledovanie cukru v krvi a podávanie injekcií inzulínu

Správna liečba cukrovky je proces, ktorý si vy aj vaše dieťa musíte osvojiť. Keď bude váš prístup spojený s hrou, bude jednoduchšie vypracovať si rutinný postup, ktorý bude fungovať u vás oboch.

- Naladte sa na príjemnú náladu tým, že si pustíte obľúbenú hudbu svojho dieťaťa alebo si zaspievate nejakú pesničku.
- Odľahčite atmosféru nejakým vtipom alebo rozprávaním o niečom peknom.
- Nechajte svoje dieťa, aby sa hralo na to, ako vám alebo nejakej svojej obľúbenej hračke samo dáva injekciu.
- Pomôžte dieťaťu, aby hlboko dýchalo, napríklad tak, že ho necháte vyfukovať pred vpichom alebo podaním injekcie mydlové bubliny.
- Pohľadte miesto, kde dôjde ku vpichu.
- Objímte a pochváľte dieťa za to, aké bolo statočné.
- Nezabudnite, že to je ľahšie, keď je to zábava.

Kontrola cukru v krvi dieťaťa je dôležitá

Aby sa zabránilo negatívnym dôsledkom cukrovky, je potrebné udržiavať hladiny cukru v krvi v optimálnom rozsahu. Sledovanie hladiny cukru v krvi sa vykonáva pomocou „glukomeru“ alebo „monitoru glukózy v krvi“. Jednoducho odoberte kvapku krvi po vpichu do prstu a glukomer vám ukáže, koľko je v danom okamihu cukru v krvi.

Načasovanie kontroly cukru v krvi

Hlavnými faktormi, ktoré ovplyvňujú hladiny cukru v krvi, sú strava, fyzické aktivity a lieky. Najlepšie je kontrolovať hladinu cukru v krvi dostatočne často, aby sa zachytili reakcie vášho dieťaťa na hladinu cukru v krvi, spojené s týmito faktormi.

Vďaka tomu budete môcť v nevyhnutných prípadoch urobiť určité potrebné úpravy. váš tím na liečbu cukrovky vám pomôže stanoviť, kedy a ako často by mala byť hladina cukru v krvi vášho dieťaťa kontrolovaná.

Zdravé stravovanie môže byť zábava

- Zapojte svoje deti do prípravy jedál – budú si to viac užívať!
- Spoločne si vždy dajte zdravé raňajky.
- Po škole majte pripravený jogurt, nakrájanú zeleninu alebo ovocie.
- Celé plody ovocia sú lepšie, pretože obsahujú viac vlákniny.
- Skúste obmieňať zeleninu a recepty.
- Obmedzte desiatu/olovrant bohatú na sacharidy, ako napríklad zemiačky alebo sladkosti.
- Nahradte nápoje s cukrom za vodu alebo nízkoúčinné mlieko (1 alebo 2%).
- Stopercentného ovocného džúsu nepodávajte viac ako 125 ml denne.

Nájdite činnosti, ktoré sa budú vášmu dieťaťu páčiť

Okrem pozitívnych účinkov na telesnú hmotnosť môžu telesné aktivity priniesť veľa ďalších výhod: sociálne kontakty, nových priateľov a väčšiu istotu. Telo bude nakoniec reagovať stabilnejšími hladinami cukru v krvi.

- Motivujte svoje dieťa, aby skúsilo rôzne druhy športov a nájdite jeden alebo dva, ktoré sa mu najviac páčia.
- Fyzická aktivita môže znížiť hladinu cukru v krvi vášho dieťaťa, najmä pri liečbe inzulínom. Preto je dôležité kontrolovať hladinu cukru v krvi dieťaťa pred, počas a po cvičení.
- Aby sa zabránilo epizodám nízkej hlavy cukru v krvi, môže byť potrebné znížiť dávku inzulínu pre vaše dieťa alebo mu zvýšiť porcie jedla.
- Ak je vaše dieťa liečené inzulínom, môžu hladiny cukru v krvi klesnúť príliš nízko – najmä počas fyzických aktivít, ktoré trvajú dlhšie ako 30 minút.
- V prípade, že hladina cukru v krvi poklesne príliš nízko, mala by byť vždy poruke sladká desiata alebo nápoj.
- Pozor! Hladiny cukru v krvi môžu klesnúť príliš nízko aj dlho po ukončení fyzickej aktivity. V dňoch týchto aktivít určite kontrolujte hladinu cukru v krvi svojho dieťaťa a –ak to bude potrebné – dajte mu mimoriadnu desiatu/olovrant, aby sa zabránilo nízkym hladinám v noci.

