

PRE PANI UČITEĽKU / PÁNA UČITEĽA

Volám sa a mám diabetes 1. typu, ľudovo nazývaný cukrovka.

Jediný rozdiel medzi mnou a mojimi spolužiakmi je, že musím pravidelne jesť a pred jedlom si meriam hladinu cukru v krvi a následne si podávam inzulín. Poprosím Vás, povedzte ostatným deťom, že ma to nebolí.

Prosím Vás, občas ma skontrolujte, či dodržiavam nasledovné zásady:

- Pretože je pre mňa veľmi dôležité pravidelne jesť, **desiatu** musím zjesť celú sám/sama, inak by mi to chýbalo. Od iných spolužiakov by som nemal/nemala dostávať ich desiatu ani sladkosti, pretože by mi to mohlo uškodiť.
- Ak máme v rozvrhu hodín **telesnú výchovu**, potrebujem zjesť pred hodinou jedlo, ktoré mi pripravili rodičia a po hodine si odmeriam glykémiu.
- Pred **obedom si musím** odmerať glykémiu a podať si **inzulín** – viem si ho pichnúť sám/sama, preto v taške nosím inzulínové pero, potrebujem len pokojné miesto, kde ma nebude nikto rušiť, aby som sa nepomýlil/nepomýlila ALEBO príde za mnou a inzulín mi pichne.
- Rovnako ako desiatu, aj **olovrant** musím zjesť celý sám/sama, inak by mi to chýbalo. Od iných spolužiakov by som nemal/nemala dostávať ich olovrant ani sladkosti.
- Ak by som medzi desiatou, obedom a olovrantom bol/bola **hladný/hladná**, nosím si so sebou v taške v miske nakrájanú čerstvú zeleninu, tú môžem jesť hocikedy bez obmedzenia počas prestávky.
- Niekedy sa môže stať, že mi hladina cukru v krvi (t.j. **glykémia**) klesne nízko - odborne sa to volá **hypoglykémia**, ja tomu hovorím hypo, vtedy sa cítim takto:
 - bolia ma nohy alebo sa mi trasú nohy a ruky,
 - točí sa mi hlava a cítim sa slabý/slabá.

Hypoglykémiu treba riešiť **hneď**, aby sa mi hladina cukru zvýšila, preto sa môže stať, že budem potrebovať jesť alebo piť aj cez vyučovaciu hodinu. V taške mám pre takéto prípady prístroj na meranie hladiny cukru v krvi (**glukomer**), odmerať si viem sám/sama a celú **hypo výbavu** (krabičkový džús, kocky cukru, hroznový cukor, trvanlivé chlebíky, prípadne tyčinky). Ak by mi hladina cukru klesla veľmi nízko a náhodou by som **odpadol/odpadla**, treba mi medzi zuby a líce na každú stranu vložiť kocku cukru, nechať rozpúšťať a čo najskôr zavolať rodičom.

- O akejkolvek **mimoriadnej aktivite** (veľká prechádzka mimo školy, výlet, výstava...) potrebujú rodičia vedieť vopred, pretože si tam musím zobrať rezervné jedlo. **Rezervné jedlo** mám ale pre istotu stále so sebou v taške, takže ak by sa takáto situácia vyskytla neočakávane počas dňa, dá sa to riešiť telefonicky s rodičmi, ktorí mi povedia, čo z toho si mám zobrať.
- Pri akejkolvek **mimoriadnej situácii Vás prosím, dovoľte mi volať rodičom** – telefóny majú stále so sebou:
 - mama:
 - otec:

U nás doma sa už cukrovka celkom zabývala – verím, že s Vašou pomocou so mnou úspešne zasadne aj do školských lavíc!

Váš/Vaša

