

PRE PANI UČITEĽKU V MATERSKEJ ŠKÔLKE

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 musím dostať inzulín – poprosím Vás, povedzte ostatným deťom, že ma to nebolí, aby sa toho nebáli.

- **Desiatovať** budem s ostatnými deťmi, desiatu budem mať pripravenú od rodičov po dohode s pani kuchárkou ALEBO **desiatu** by som mal/mala mať až o, preto keď budú desiatovať ostatné deti, ja dostanem len zeleninu, syr, šunku... .
- Ak pôjdeme na školský dvor alebo na prechádzku, potrebujem **pridať**, aby som mal/mala dost energie na pohyb vonku.
- O hod. príde za mnou, aby som dostal/dostala **inzulín pred obedom**, obedovať budem potom spolu s ostatnými deťmi (rodičia sa vždy vopred dohodnú s pani kuchárkou, aby som dostal/dostala jesť toľko, koľko potrebujem).
- **Olovrant** by som mal/mala mať o – rovnako ako desiatu, budem ho mať pripravený od rodičov.
- Keby som bol/bola medzi desiadou a obedom alebo po olovrante **hladný/hladná**, rodičia mi každý deň nechajú v skrinke v miske nakrájanú čerstvú zeleninu, tú môžem jesť hocikedy bez obmedzenia.
- **Na pitie** si nosím so sebou nesladený čaj / dia džús, ten je pre mňa vhodnejší.
- 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. Najviac mi pomôže, keď dostanem..... . Celú **hypo výbavu** (krabičkový džús, kocky cukru, hroznový cukor, trvanlivé chlebíky) mám stále v skrinke. 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 akejkol'vek **mimoriadnej aktivite** (veľká prechádzka, výlet, výstava...) potrebujú rodičia vedieť vopred, pretože pri intenzívnejšom pohybe potrebujem viac jedla, aby som mal/mala stabilnú hladinu cukru v krvi. **Rezervné jedlo** mám ale pre istotu stále v taštičke v skrinke (okrem údajov o mne a kontaktov na rodičov obsahuje všetko potrebné, čo by som mohol/mohla potrebovať, keď budeme mimo škôlky - hroznový cukor, kocky cukru, trvanlivé chlebíky/tyčinky), 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.
- Ak má v škôlke niekto sviatok a rozdáva **sladkosti**, môžem si aj ja zobrať a odložiť do skrinky. Vezmem si ich domov a rodičia už budú vedieť, kedy ich môžem dostať, aby mi to neuškodilo.
- Pri akejkol'vek **mimoriadnej situácii** **Vás poprosím zavolať rodičom** – telefóny majú stále so sebou:
 - maminka:
 - tatinko:

Moji rodičia hovoria, že som šikovný chlapček/šikovné dievčatko a že mám šťastie na dobrú pani učiteľku, preto viem, že to určite spolu zvládneme!

Váš/Vaša