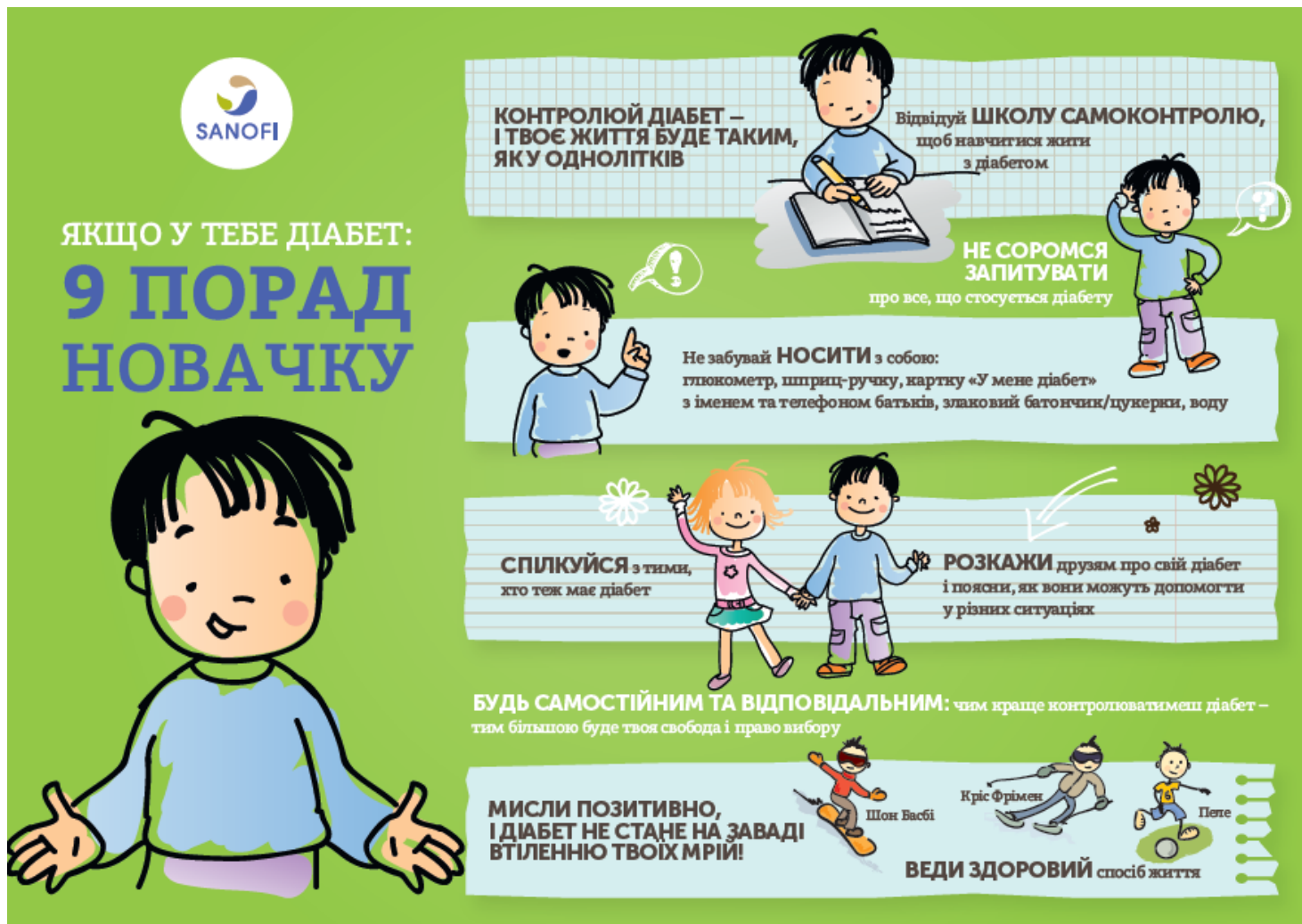


# Для школярів з недавно діагностованим діабетом



The infographic features a large illustration of a boy with black hair, wearing a blue shirt and purple pants, with his arms outstretched. The background is green with white grid patterns and lined paper sections. The Sanofi logo is in the top left. The text is in Ukrainian, providing advice for children with diabetes.

**SANOFI**

ЯКЩО У ТЕБЕ ДІАБЕТ:  
**9 ПОРАД  
НОВАЧКУ**

**КОНТРОЛЮЙ ДІАБЕТ –  
І ТВОЄ ЖИТТЯ БУДЕ ТАКИМ,  
ЯКУ ОДНОЛІТКІВ**

Відвідай **ШКОЛУ САМОКОНТРОЛЮ**,  
щоб навчитися жити  
з діабетом

**НЕ СОРОМСЯ  
ЗАПИТУВАТИ**  
про все, що стосується діабету

Не забувай **НОСИТИ** з собою:  
глюкометр, шприц-ручку, картку «У мене діабет»  
з іменем та телефоном батьків, злаковий батончик/цукерки, воду

**СПІЛКУЙСЯ** з тими,  
хто теж має діабет

**РОЗКАЖИ** друзям про свій діабет  
і поясни, як вони можуть допомогти  
у різних ситуаціях

**БУДЬ САМОСТІЙНИМ ТА ВІДПОВІДАЛЬНИМ:** чим краще контролюватимеш діабет –  
тим більшою буде твоя свобода і право вибору

**МИСЛИ ПОЗИТИВНО,  
І ДІАБЕТ НЕ СТАНЕ НА ЗАВАДІ  
ВТІЛЕННЮ ТВОЇХ МРІЙ!**

Шон Васбі  
Кріс Фрімен  
Пеле

**ВЕДИ ЗДОРОВИЙ** спосіб життя

# Для їхніх друзів, однокласників, однолітків

**SANOFI**

МОЄ ЖИТТЯ З ДІАБЕТОМ

## 9 ПІДКАЗОК ДРУГОВІ

**ІНСУЛІН**

**Твій друг – такий же, як ти**

В організмі твого друга, який має діабет, не вистачає гормону «Інсулін». Тому час від часу йому треба перевіряти рівень цукру в крові та вводити інсулін.

Діабет не заважає вчитися, спілкуватися, займатися спортом.

Не заважає втілювати мрії

Кріс Фрімен  
Шон Басбі  
Пеле

Діабет не передається від людини до людини.

Не поведься з другом так, наче він хворий.

Якщо хочеш допомогти – запитай у друга, що тобі робити, якщо у нього гіпо- чи гіперглікемія.

Запиши контакти батьків друга, щоб зв'язатися з ними у разі потреби.

Просто підтримуй і будь поряд – як справжній друг.

# Для батьків



## ЯКЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ВИЯВИЛИ ДІАБЕТ: **9 ПОРАД БАТЬКАМ**

### ЗА КОРОТКИЙ ЧАС НЕОБХІДНО:

- Пройти навчання у школі самоконтролю діабету.
- Згуртувати команду підтримки з усіх, хто знаходиться з дитиною протягом дня, ознайомити їх з основами хвороби та навчити необхідним діям в різних ситуаціях.
- Зарядити дитину оптимізмом, допомогти повірити у власні сили.

### ЩОБ ЦЬОГО ДОСЯГТИ...



**СПІЛКУЙТЕСЯ З РОДИНАМИ**, в яких є досвід налагодження якісного життя з діабетом своєї дитини.



**ПОПРОСИТЬ ЛІКАРЯ РОЗПОВІСТИ** про усі нюанси діабету.

**НЕХАЙ САМОКОНТРОЛЬ СТАНЕ ЗВИЧКОЮ:**



Перевіряйте рівень цукру з рекомендованою лікарем періодичністю.



Дотримуйтеся основ здорового харчування, підраховуйте ХО, навчіться регулювати дози інсуліну відповідно до потреб та навантажень.



Ретельно ведіть щоденник самоконтролю.



**ПОВАЖАЙТЕ ПОЧУТТЯ ДИТИНИ, БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ.**



**ОЗНАЙОМТЕ З ОСНОВАМИ ХВОРОБИ ТА НАВЧИТЬ, ЩО РОБИТИ В РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ** родину, вчителів, друзів.



**ЗАОХОЧУЙТЕ ДИТИНУ БУТИ САМОСТІЙНОЮ.**



**БУДЬТЕ ВЗІРЦЕМ – ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ** (дієта, спорт, відмова від поганих звичок).



**ДАЙТЕ ДИТИНІ КАРТКУ «Я ХВОРИЮ НА ДІАБЕТ»** з Вашим телефоном. Поясніть необхідність завжди носити її з собою.



**ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ЗРОЗУМІТИ ДІАБЕТ:** обговорюйте всі зміни в житті.

Джерела: [www.ghc.org](http://www.ghc.org) [www.mydr.com.au](http://www.mydr.com.au)

# Для вчителів

## ДІТИ З ДІАБЕТОМ У ШКОЛІ: 6 ПОРАД ВЧИТЕЛЯМ



КОЖНА ДИТИНА (В ТОМУ ЧИСЛІ Й ДИТИНА З ДІАБЕТОМ) МАЄ ПРАВО НА ОСВІТУ НА ПІДСТАВІ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ. (КОНВЕНЦІЯ ООН ПРО ПРАВА ДИТИНИ).

КОЛИВАННЯ РІВНЯ ГЛЮКОЗИ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ДОЗИ ІНСУЛІНУ, СПОЖИТОЇ ЇЖИ, СТРЕСІВ, ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. СИМПТОМИ ІНДИВІДУАЛЬНІ.



### ЩО ТАКЕ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ?

Хронічне захворювання, що виникає через недостатність інсуліну. Наслідок: порушення обміну речовин, потреба щільно контролювати рівень глюкози у крові.

Комплексний підхід у допомозі: медичне лікування і соціально-психологічна підтримка. Самоконтроль є ключовим у лікуванні та формує стиль життя пацієнта.



## ЯК ДОПОМОГТИ?



**ДОЗВОЛЯЙТЕ УЧНЮ ВІДВІДАТИ ТУАЛЕТ, КОЛИ ВІН ПРО ЦЕ ПРОСИТЬ.**

При високому рівні цукру організм намагається вивести надлишок глюкози. Або йому потрібно ввести інсулін.



**ДІЙТЕ ЯК ОДНА КОМАНДА З БАТЬКАМИ ТА ШКІЛЬНОЮ МЕДСЕСТРОЮ.**



**ТАКТОВНО, ВІЧ-НА-ВІЧ НАГАДУЙТЕ ПРО РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ.** Особливо учням молодших класів.



**НЕ ПОКАЗУЙТЕ ОСОБЛИВОГО СТАВЛЕННЯ.**

Приймайте і підтримуйте, а не виділяйте серед інших.



**НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДИТИНУ САМУ, КОЛИ ПАДАЄ РІВЕНЬ ЦУКРУ (ГІПОГЛІКЕМІЯ).** Простежте, щоб вона з'їла швидко засвоювані вуглеводи (фруктовий сік, печиво) та в супроводі педагога або іншого учня направте її до медсестри.



**БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧІ ТА ДОБРОЗИЧЛИВІ.** Щоб успішно контролювати хворобу, дитині з діабетом дуже потрібна підтримка усього шкільного колективу.

# Для шкільних медсестер

## ДІТИ З ДІАБЕТОМ У ШКОЛІ: 7 ПОРАД МЕДСЕСТРИ

 **ЩОБ УСПІШНО КОНТРОЛЮВАТИ ХВОРОБУ, ДИТИНІ ПОТРІБНА ПІДТРИМКА УСЬОГО ШКІЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ.**

**КОЛИВАННЯ РІВНЯ ГЛЮКОЗИ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ДОЗИ ІНСУЛІНУ, СПОЖИТОЇ ЇЖИ, СТРЕСІВ, ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. СИМПТОМИ ІНДИВІДУАЛЬНІ.**



### ЩО ТАКЕ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ?

Хронічне захворювання, що виникає через недостатність інсуліну. Інсулін керує майже всіма процесами, потрібними для збереження рівня глюкози в крові.

Важливий підхід у догляді медичне обслуговування і соціальна психологічна підтримка. Самонагляд з клінікою у повсякденній формі стає життям пацієнта.



## ЯК ДОПОМОГТИ?



**ЗАОХОЧУЙТЕ ДИТИНУ ДО САМОКОНТРОЛЮ** (за потреби допомагайте вимірювати рівень глюкози та вводити інсулін).



**ДОКУМЕНТУЙТЕ МЕДИЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ** – ознайомлюйте батьків.



**НЕ ПОКАЗУЙТЕ ОСОБЛИВОГО СТАВЛЕННЯ, ВРАХОВУЮЧИ МЕДИЧНІ ПОТРЕБИ ДИТИНИ.**



**ТАКОВНО, ВІЧ-НА-ВІЧ НАГАДУЙТЕ ПРО ДІЄТУ ТА РОЗПОРЯДОК ХАРЧУВАННЯ.**



**ПІДГОТУЙТЕ ПЛАН ДІЙ НА ВИПАДОК ГІПО- ТА ГІПЕРГЛІКЕМІЇ У ШКОЛІ.** Ознайомте вчителів. Зазначте, коли викликати швидку.



**БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧІ ТА ДОБРОЗИЧЛИВІ,** допомагайте дитині задовольнити медичні потреби.



**ЗБЕРІГАЙТЕ ЗАПАСНИЙ НАБІР МЕД. ЗАСОБІВ** (тест-смужки, батарейки, шприц-ручка).

Джерело: <http://www.diabetes.org/ukraine/childhood/diabetes/parent/10g/diabetes-in-school/?gclid=...> <http://www.nidp.chb.gov.tw/education/PublicationDetail.aspx?PubId=94&ItemNo=20130301>



# Діабет: Інфографіка для шкіл

## Приклади з інших країн

# BACK TO SCHOOL!

A BACK TO SCHOOL GUIDE FOR PARENTS WHO HAVE CHILDREN WITH DIABETES ATTENDING SCHOOL.

## DIABETES CARE

School needn't be a nightmare for your child. Many children with type 1 diabetes have sailed through school without hassle.

All your teachers need to be aware that your child has diabetes. They should be aware of your child's testing and treatment needs and should be informed as to what to look for and how to act should your child be low or high on blood sugar. If your child needs personal care to manage his or her diabetes, it can be difficult to find a school that can provide the right level of care.

## PHYSICAL EDUCATION

If your child's blood sugar is in a normal range, there's usually no reason why they shouldn't take part in sports.

Make sure your child's physical education teacher is aware that in instances where blood sugar is not normal, it is not safe for them to take part. Their teacher should also allow your child to take time out to do a blood test if they feel they need to.

**Be aware that if your child does not enjoy sports in general, they may use a high or low blood sugar as an excuse not to take part.**

## Snacks, tests and injections

If your child needs to do blood tests and have snacks at certain times, the school should recognise and make allowances for this. Your child should have appropriate facilities available to use to perform blood tests and injections.

## ABSENCE

Your school should recognise that there may be times when your child will be absent from school. This could be a result of clinic appointments or it could be related to an instance of high or low blood sugar.

If your child's blood sugar control is usually well controlled, these absences should be relatively rare.

If your son or daughter is frequently absent, it may point towards a wider issue surrounding his or her emotional handling of diabetes control.

## BULLYING

Sadly anything that makes a child stand out can make them a target for bullies. Bullying should not be tolerated and the school should take measures to ensure steps are taken to prevent the bullying.

## TRIPS

If your child is able to manage his or her diabetes themselves, day trips and general travel should not present a problem. For longer trips, the school may need to be assured that your child will be able to look after themselves. If your child needs assistance to manage their insulin then it will be down to whether the school can make the necessary arrangements.

Diabetes.co.uk

# 10 things teachers should know about having a student with type 1 diabetes

When your student has type 1 diabetes, the body doesn't make the insulin needed to metabolize sugar into energy. People with type 1 must either give injections of insulin or wear an insulin pump to stay alive.

**Basic info:** Food raises blood sugar. Exercise and activity lower blood sugar.

- 1 An insulin pump isn't a cure**  
It is hard to have diabetes, even when I have an insulin pump. My blood sugars will vary every day and there is no such thing as "control" with Type 1. Please be patient while I deal with low and high blood sugars.
- 2 I wear super cool gadgets that help keep me alive.**  
My insulin pump and/or continuous glucose monitor may look like the latest iPod or mobile phone – some alarms even sound like a ring tone. Please don't take them away from me – you would be putting my health in danger.
- 3 Sometimes I need to eat in class**  
I need to keep glucose tabs and snacks in my desk (or pockets) in case of emergency. If go low, even a trip to the nurse's office could be too risky without immediate fast acting sugar.
- 4 I may not be brave enough to speak up for myself**  
I depend on you to put my health and well being first. It's not always easy to speak up when I'm low or high and need to take care of diabetes. It helps to know you're looking out for my best interests.
- 5 I need immediate attention when I tell you I feel low**  
I may also need your help. Please give me a snack or let me check my blood sugar immediately. Don't leave me alone or send me to the nurse's office by myself. My body and brain won't be functioning properly and I could make a wrong turn or collapse in the hallway. I also cannot finish a test or complete my work until I have treated my low.
- 6 When my blood sugar is high, I use the restroom frequently**  
This will not change, no matter how old I get. Please be patient when I need to take multiple restroom breaks throughout the day. This typically means my blood sugar is high and my body is reacting normally to flush extra glucose. When my blood sugar is high, I also need to drink more to help it go down.
- 7 Please don't call me diabetic**  
Because I am defined by WHO I am, not by diabetes.
- 8 If I'm not listening well or following instructions, I may need to check my blood sugar**  
Please don't assume that my lack of obedience or cooperation has anything to do with my attitude. If you notice I'm not paying attention or am acting odd, gently ask me to check my blood sugar.
- 9 Thank you for being patient with interruptions in class**  
Checking blood sugar multiple times a day, adjusting insulin levels and treating lows or highs can be exhausting. Your compassion during these interruptions will help make school easier for me so that I don't feel like a burden to you or the class.
- 10 Some days are a roller coaster of highs and lows**  
Days that include low and high blood sugars happen. And when they do, I may feel terrible. It's similar to how you feel when you have the flu or have had too much alcohol.

GetDiabetesRight.org

This information does not substitute for seeing a physician. If you or someone you know might have type 1 diabetes, seek help immediately.