

I DA NE ZABORAVITE

DRUŽENJA PLAVOG KRUŽIĆA SU SVAKE
POSLEDNJE SUBOTE U MESECU
u prostorijama PLAVOG KRUGA
Bulevar Zorana Đinđića 129
telefon 011.31222.73.

Za bilo kakvo pitanje, problem ili konsultaciju, pozovite nas.



KORISNI LINKOVI koji vam mogu pomoći da se bolje upoznate sa bolešću
svoga deteta:

-  PLAVI KRUG <http://www.plavikrug.org>
-  PLAVI KRUG grupa www.facebook.com/groups/338484136217614/
-  PLAVI KRUŽIĆ grupa www.facebook.com/groups/358099507551/
-  PLAVI KRUG <http://www.youtube.com/user/PLAVIKRUGbg>

DIJABETOLOSKI SAVEZ SRBIJE <http://www.diabeta.net>

International Diabetes Federation <http://www.idf.org>

Pobedi Dijabetes - Ninoslav Rasković <http://pobedidijabetes.rs>

deca sa dijabetesom (na Engleskom) <http://www.childrenwithdiabetes.com>

Knjiga **MOJ DZEPNI PANKREAS**, autor Stela Prgomelja

http://issuu.com/stelaprgomelja/docs/moj_dzepni_pankreas1

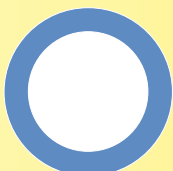
Dijabetes i mi, jedini časopis o dijabetesu dostupan na kioscima, izlazi
4 puta godišnje. Dosadašnje brojeve možete čitati ovde:

<http://issuu.com/sasajovanovic>

Čarobna kuhinja – kuvar za osobe sa dijabetesom sa nutritivnim
tablicama, dostupan na kioscima www.carobna-kuhinja.com

Blog mame Goce koja ima uspešnog slatkiša:

<http://raisingtwithd.weebly.com/index.html>



PLAVI KRUG
UDRUŽENJE ZA BORBU PROTIV DIJABETESA
GRADA BEOGRADA

Bulevar dr Zorana Đinđića 129

11070 Novi Beograd

Tel.: 011.31.222.73

Fax: 011.31.222.74

Mob. : 061.32.38.124

www.plavikrug.org



GRUPA RODITELJA DECE OBOLELE OD DIJABETESA

PLAVI KRUŽIĆ

Plavi kružić predstavlja grupu roditelja dece obolele od dijabetesa. Nastao je kao inicijativa Plavog kruga koji je prepoznao potrebu za većom podrškom roditeljima i njihovim malim slatkišima u rešavanju problema i prevazilaženju prepreka sa kojima se svakodnevno susreću. Ideja je da se kroz međusobne kontakte i razmenu iskustava olakša svakodnevni život i stvori pozitivna atmosfera i entuzijazam u nošenju sa preprekama, pitanjima i dilemama koje se nameću. Uz nesebičnu pomoć i podršku Plavog kruga cilj nam je da se roditelji, putem raznovrsnih akcija i druženja, izbore za svoje, ali i druge, male slatkiše. Želimo da uz pregršt novih i svežih ideja i predloga, uz osmeh i snažnu volju, učinimo život mališana sa dijabetesom boljim.



BUDITE SVOM DETETU PODRŠKA I OSOLONAC!

Kakav će stav dete imati o dijabetesu, u velikoj meri zavisi od stava roditelja. Jedini pravi i ispravan pogled koji dete treba da ima o dijabetesu jeste da je to nešto što od trenutka kada se javi postaje njegova svakodnevica i da je to nešto sa čim se može sasvim normalno živeti. Jako je važno pružiti podršku detetu kada je reč o ovim stvarima, naročito na samom početku bolesti. Isto tako značajno je i informisati ga i naučiti svim stvarima vezanim za ovo oboljenje i nastojati da mu usadite naviku da konstantno uči i saznaje nove stvari vezane za dijabetes.

Postoji nekoliko značajnih saveta kada je reč o tome šta roditelj može da učini za svoje dete, bilo da je ono malo ili u periodu adolescencije, bilo da se tek susreće sa ovom bolešću ili da već ima nekog iskustva sa njom.

- Naučite kako da pravilno dajete injekcije insulina. Uvek imajte dovoljne količine insulina kod kuće i nikada ne ostavljajte za poslednji dan odlazak kod lekara po nove recepte.

- Naučite kako da pravilno određujete doze vezane za količinu ugljenih hidrata u obrocima i za korekciju visokog nivoa glukoze u krvi

- Informišite se o simptomima niskog i visokog nivoa glukoze u krvi, kako ih prepoznati i šta činiti u tim situacijama

- Redovno merite nivo glukoze u krvi i čim dete dovoljno poraste naučite i njega

- Naučite dete da samo sebi ubrizgava injekcije čim dovoljno odraste, obično je to oko 9 godina

- Redovno odlazite kod lekara, posebno ako se dete razboli iz bilo kog razloga, verovatno je potrebno prilagoditi tretman.

- Obavestite zaposlene u vrtiću ili školi i drugove deteta o tome da vaše dete ima dijabetes i o simptomima niskog nivoa glukoze u krvi i šta učiniti ako ih primete.

Ukoliko imate bilo kakav problem u vrtiću ili školi, a u vezi sa nastavnicima ili učenicima obavestite o tome PLAVI KRUŽIĆ. Mi ćemo se potruditi da u što kraćem roku organizujemo edukaciju.

Otvoreno razgovarajte sa svojim detetom o dijabetesu, njegovim strahovima i dilemama vezanim za ovu bolest. Naučite ga da postane odgovorno za svoje zdravlje i budite mu podrška i oslonac!

Dijabetes kod dece ne pogađa samo dete, već čitavu porodicu i neophodno je da svi njeni članovi razumeju problematiku dijabetesa. U PLAVOM KRUŽIĆU na raspolaganju vam je psiholog Emina Kopic kao sjana podrška porodicama koje se susreću sa problematikom dijabetesa

telefon 011.31.222.73. ili na emina.kopic@plavikrug.org

Svake srede od 19h su grupne radionice, a individualne po upitu.

DIJABETES TIP 1

Ovaj oblik dijabetesa se najčešće javlja kod dece i čak 90-95% mališana koji boluju od ove bolesti imaju ovaj tip dijabetesa. Nastaje jer ćelije pankreasa u veoma maloj količini, ili uopšte ne proizvode insulin, te se terapija insulinom primenjuje od samog početka. Vreme davanja insulina, uzimanja obroka i užina, uz redovno praćenje vrednosti šećera u krvi, su veoma važni u upravljanju dijabetesom tip 1.



Hipoglikemija



Označava pojavu koju karakteriše nizak nivo šećera u krvi (pad glikemije). Simptomi i znaci za prepoznavanje ovog stanja se mogu razlikovati od deteta do deteta, ali kao najčešći se navode:

crvenilo ili bledilo kože, drhtanje, znojenje, osećaj gladi, замуćen vid, zbunjenost, nesigurnost, preterane emotivne reakcije, a može se manifestovati kroz ponašanje koje je drugačije od uobičajenog. Kako bi se hipoglikemija sanirala, a nivo šećera u krvi vratio u normalu, dovoljno je uzeti čašu soka (to može biti sok od pomorandže bez šećera ili obična koka-kola, koji su odlični u ovakvim situacijama) i pojesti par bombona, ili uzeti neki drugi slatkiš, ili keks.

Hiperglikemija



Predstavlja pojavu povećanog nivoa šećera u krvi i ukoliko je prisutna duže vreme može delovati nepovoljno na zdravlje. Hiperglikemija se može javiti zbog: nedovoljne doze insulina, nepridržavanja određenog načina ishrane ili prisustva neke druge bolesti ili infekcije. Leči se u dogovoru sa lekarom, najčešće promenom doze insulina ili korekcijom u ishrani i stilu života.