

# Super D i sport

Vodič za djecu za dijabetes tipa 1

i bavljenje sportom

EMCA Studia



EMCA Studia

## **Super D i sport**

Vodič za djecu za dijabetes tipa 1 i bavljenje sportom

Stvoreno kao "Otvoreni obrazovni sadržaj"  
Projekt Erasmus+  
"Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport"

[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Uz ovaj priručnik za djecu postoji i priručnik za mlade, roditelje, trenere/učitelje s više informacija.



HAŠK Mladost & TSV Bayer 04  
Zagreb & Leverkusen, 2022.

## SUPER D I SPORT

Vodič za djecu za dijabetes tipa 1 i bavljenje sportom

### VODEĆI MEDICINSKI STRUČNJACI

Maja Cigrovski Berković, M.D. Associate Professor  
Felice Strollo, M.D. Professor

### PISAC

Margaret Nicholls

### POMOĆNI STRUČNJACI

Ines Jakopanec, patient expert  
Christina Petrut, mag. psych.  
Tihana Šadek, mag. nutr.  
Alena Tatarević, mag. pharm.

### UREDNICI

Dunja Bračun, HAŠK Mladost  
Sabine Dupont, IDF Europe  
Natasha Kuhfuß, TSV Bayer 04

### RECENZENTI

Mia Bajramagić, medical student  
Dr. Michael C. Riddell, PhD  
Ana Špoljarić, patient expert  
Bas van de Goor, patient expert

### ILUSTRACIJE I GRAFIČKI DIZAJN

Katerina Binovska  
Ines Jakopanec

### PRIJEVOD NA HRVATSKI JEZIK

Gea Pandžić, mag. philol. angl.

### SUIZDAVAČI

Hrvatski akademski športski klubovi Mladost  
Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)  
TSV Bayer 04 Leverkusen eV

### TISKANJE

Kappler Digital d.o.o.

### PROJEKT ERASMUS+ SPORT

Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport

### EMCA Studia

Službena biblioteka EMCA-e (European Multisport Club Association) sa sjedištem u Bruxellesu, Belgija. EMCA Studia okuplja sve publikacije koje nastaju unutar redova sastavnih klubova i postojećih projekata.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-5-8 (print) (HAŠK Mladost)  
ISBN 978-953-48192-05-1 (online) (HAŠK Mladost)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Potporna Europske komisije  
proizvodnji ove publikacije ne  
predstavlja potporu sadržaju koji  
odražava samo stavove autora i  
Komisija ne može biti odgovorna  
za uporabu sadržanih informacija.

Vodič i dodatni materijali  
dostupni su u tiskanoj i PDF  
verziji na engleskom, njemačkom,  
hrvatskom, talijanskom i grčkom  
jeziku, ali moguće ih je pronaći i  
na drugim jezicima na internetskoj  
stranici projekta:

[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Bok!

Ovo je tvoj vodič za sport i dijabetes.  
Personaliziraj ga tako da ispuniš prazna  
polja potrebnim podacima. Ako želiš, pokaži  
ovaj vodič svojim prijateljima i suigračima  
kako bi mogli još bolje razumjeti dijabetes.

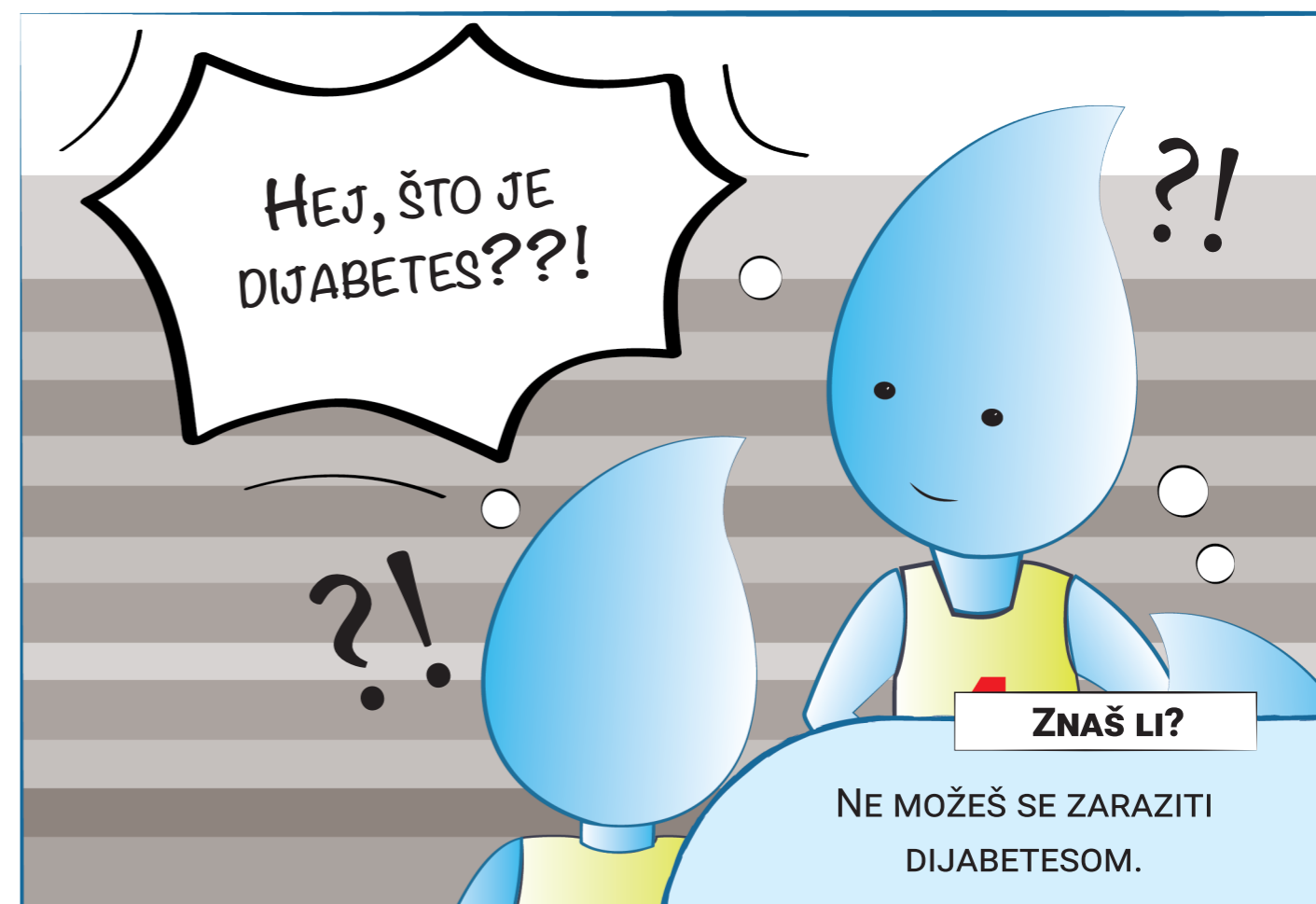
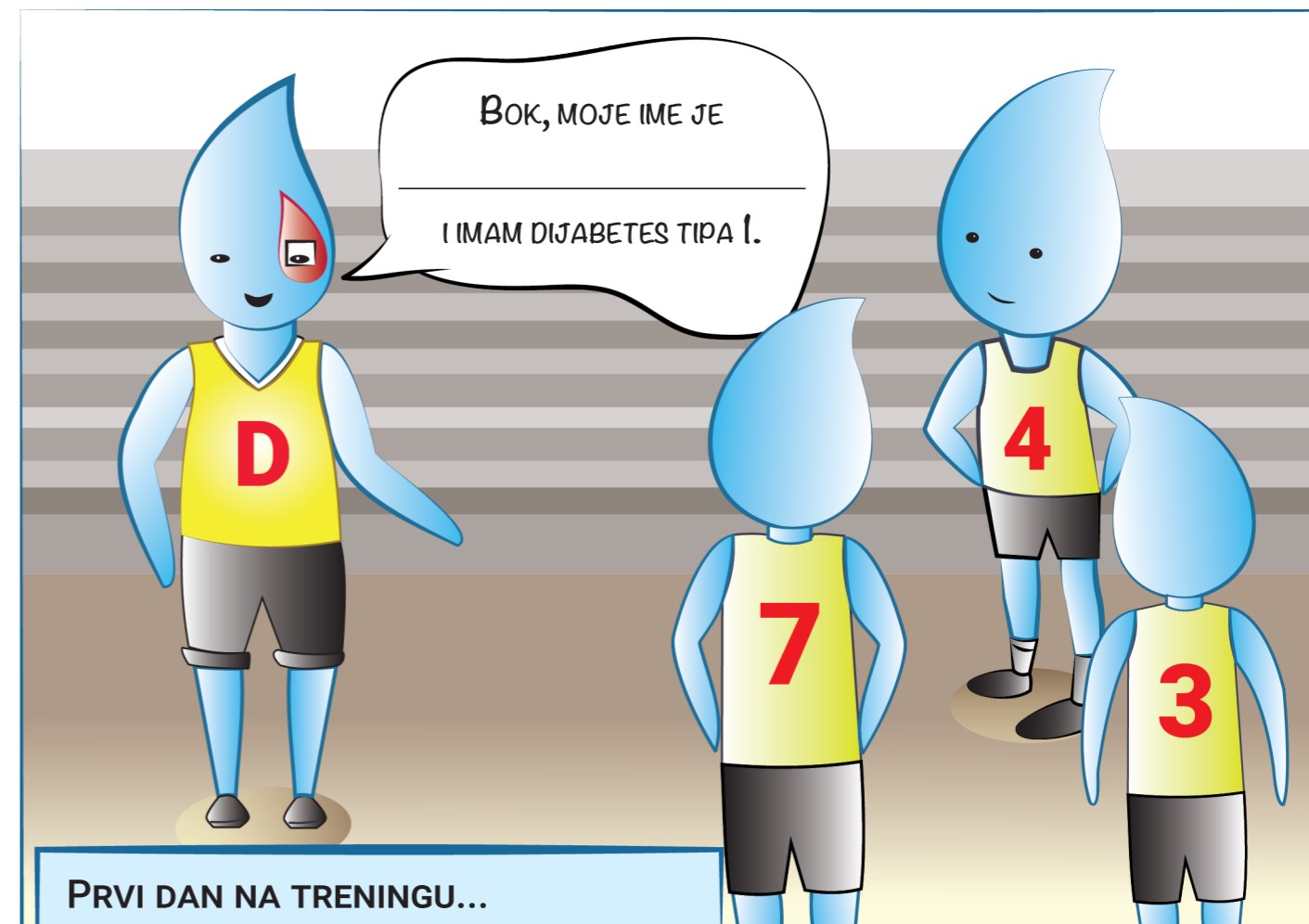


[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)



PRIČA I

# DA, MOGU SE BAVITI SPORTOM!



IMATI DIJABETES ZNAČI DA MI JE GLUKOZA (ŠEĆER) U KRVI PONEKAD PREVISOKA ILI PRENISKA. NITKO NE ZNA SA SIGURNOŠĆU ZAŠTO NEKI LJUDI DOBIJU DIJABETES TIPA I. NITKO NIJE KRIV ZA TO.



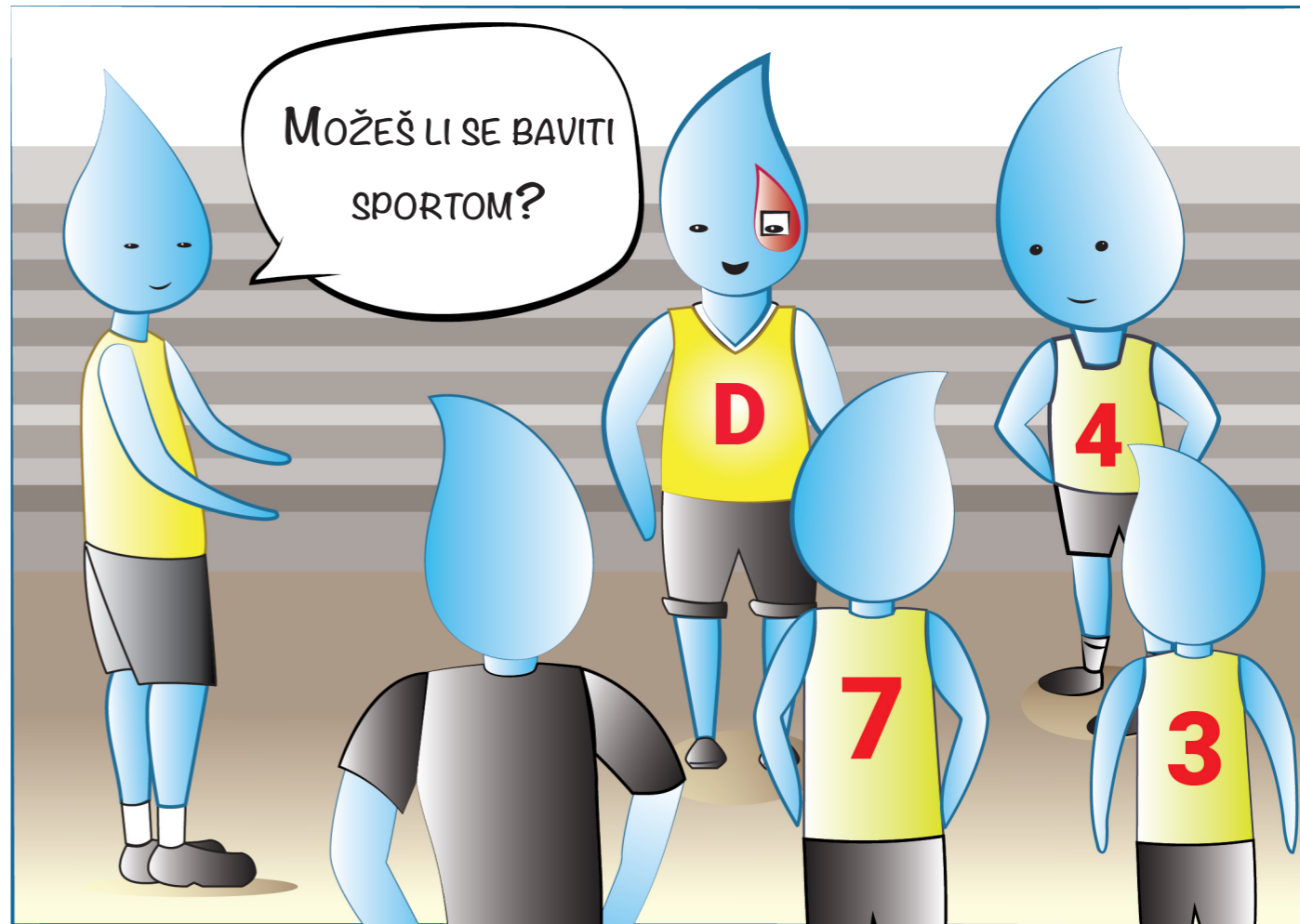
MORAM UZIMATI INZULIN SVAKI DAN KAKO BI MI GLUKOZA U KRVI BILA STABILNA. U TOME MI POMAŽU:



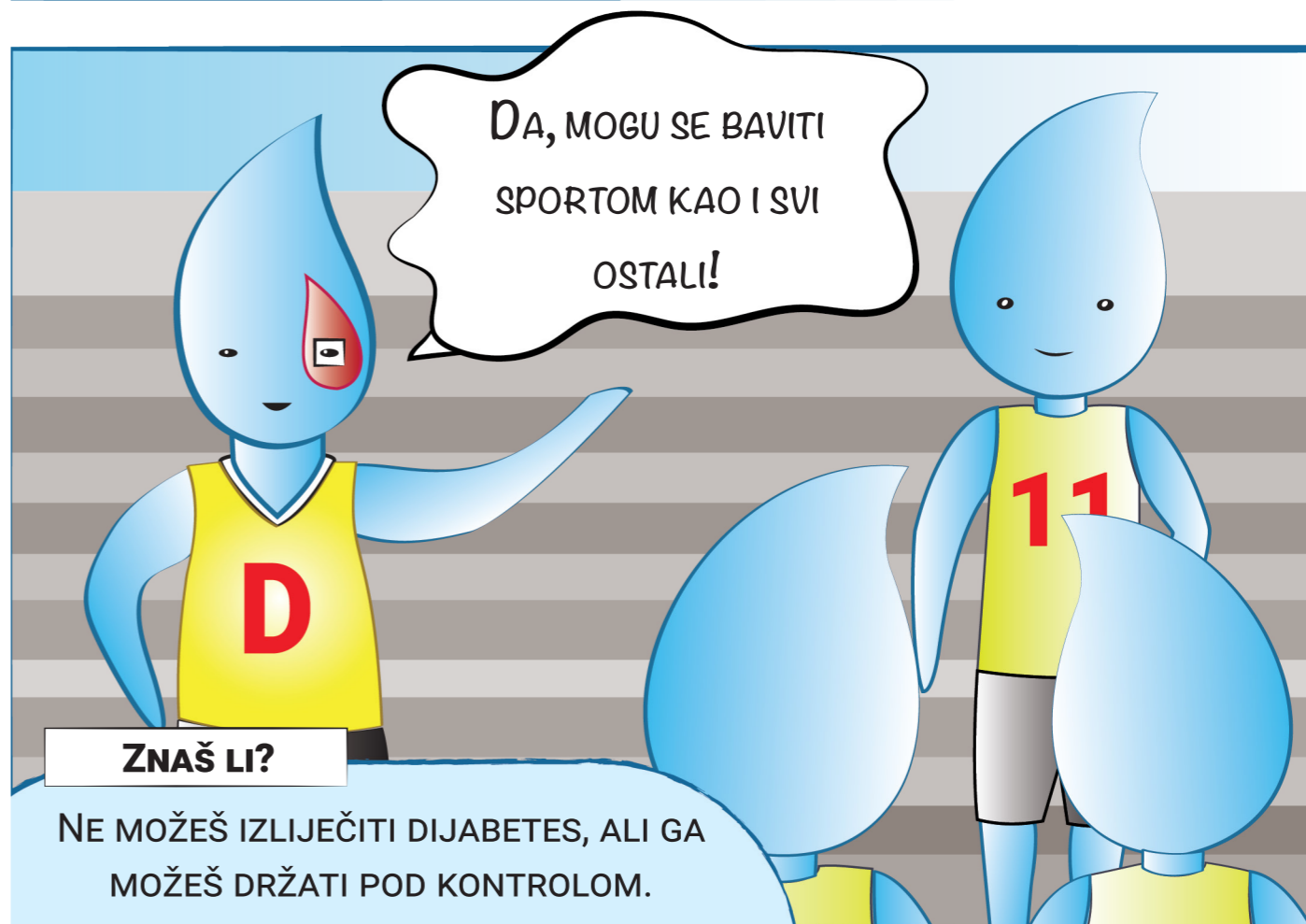
OVO MI POMAŽE U SVAKODNEVICI S DIJABETESOM.

Označi ono što koristiš

MOŽEŠ LI SE BAVITI SPORTOM?

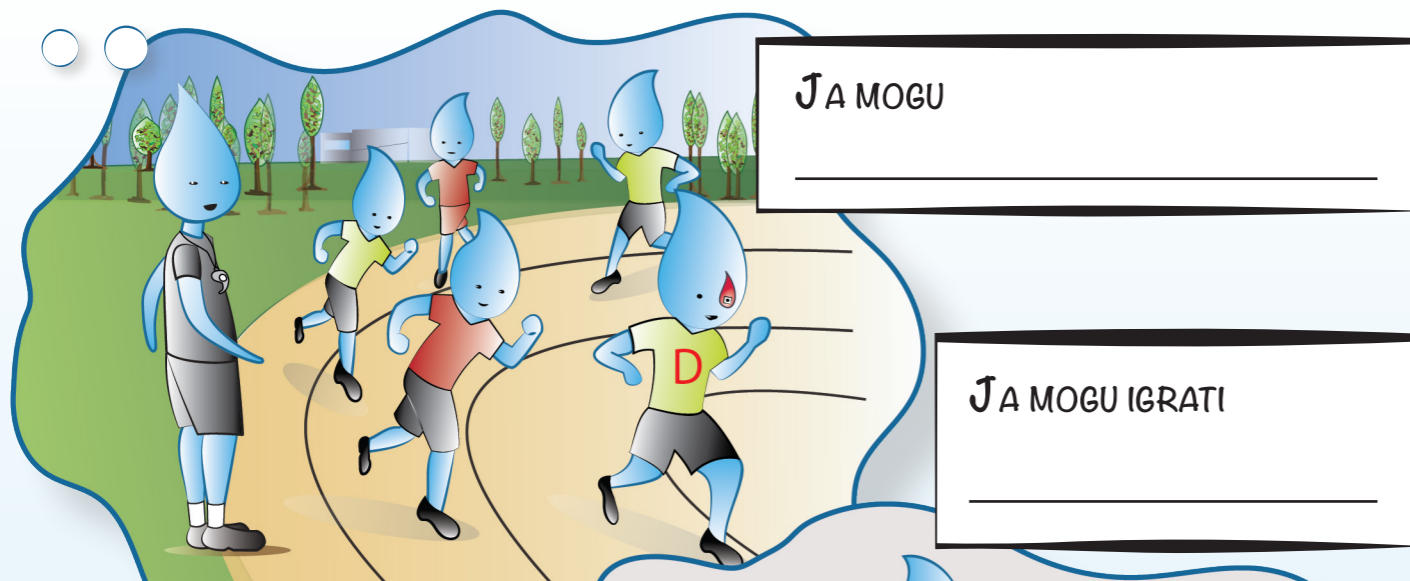


DA, MOGU SE BAVITI SPORTOM KAO I SVI OSTALI!

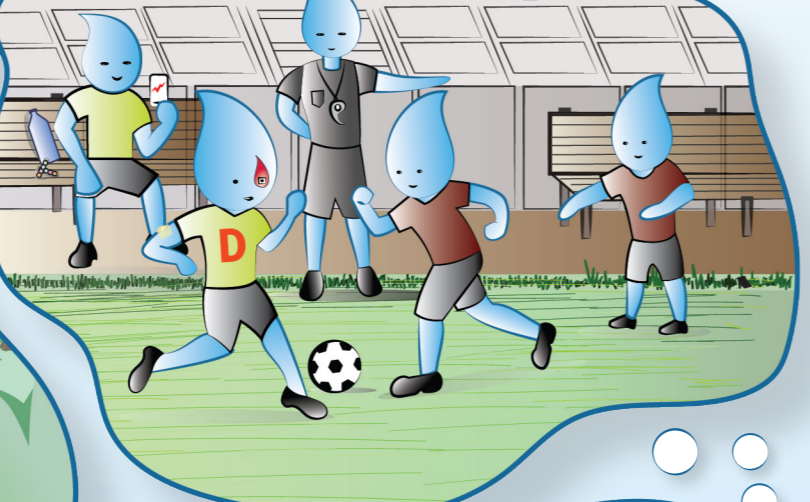


ZNAŠ LI?

NE MOŽEŠ IZLIJEČITI DIJABETES, ALI GA MOŽEŠ DRŽATI POD KONTROLOM.



JA MOGU  
\_\_\_\_\_



JA MOGU  
\_\_\_\_\_

Ovo su moji omiljeni sportovi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TKO ZNA PREDNOSTI BAVLJENJA SPORTOM?**

**SPORT POMAŽE DA OSTANEŠ U FORMI I ČINI TE JAČIM/OM.**

**SPORT POMAŽE DA SE SMIRIŠ I OPUSTIŠ.**

**SPORT POMAŽE DA ZASPIŠ.**

**SPORT JE COOL NAČIN ZA SKLAPANJE PRIJATELJSTAVA!**

**SPORT POMAŽE DA ODRŽAVA TVOJE SRCE ZDRAVIM.**

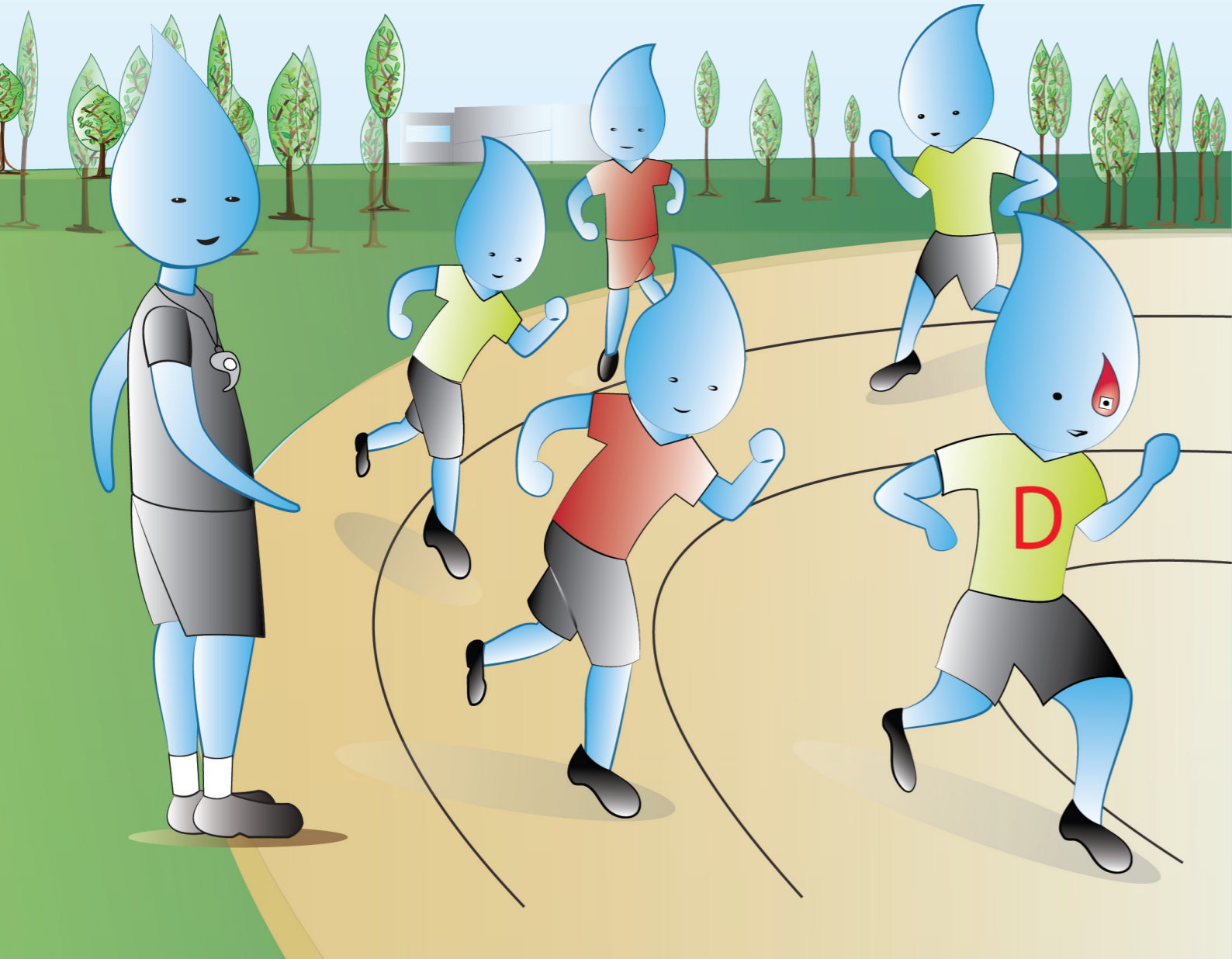
**SPORT PODIŽE RASPOLOŽENJE.**

**MOŽDA ĆEŠ MORATI UZIMATI MANJE INZULINA.**

JA MOGU  
\_\_\_\_\_

PRIČA 2

# ŠTO TREBA RADITI NA TRENINGU



PRIJE NEGO ŠTO SE KRENEM  
BAVITI SPORTOM, MORAM SE  
PRIPREMITI.

PRVO SPAKIRAM TORBU ZA  
TRENING I PROVJERIM IMAM  
LI SVE ŠTO MI JE POTREBNO  
ZA DIJABETES. EVO MOG  
KONTROLNOG POPISA:



SPREMANJE

## NA TRENINGU



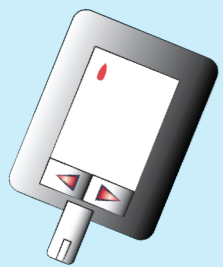
PRIJE NEGO ŠTO NAPRAVIM BILO KAKVU VJEŽBU, MORAM PROVJERITI JEDNU VAŽNU STVAR. ZNAŠ LI KOJU?

DA, NARAVNO. MORAM PROVJERITI ŠEĆER!



USKORO ĆEMO POČETI TRENIRATI. JESI LI PROVJERIO/LA SVOJ ŠEĆER?

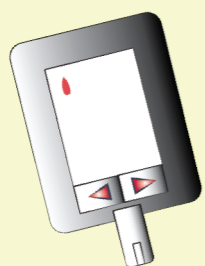
DA, I VRIJEDNOST JE \_\_\_\_\_



ISPOD  
5 MMOL/L  
90 MG/DL

... TO ZNAČI DA JE NIZAK.

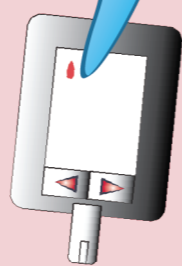
PROVJERI ŠTO UČINITI NA SVOM HIPO OBRASCU.



5 - 14 MMOL/L  
90 - 250 MG/DL

... TO ZNAČI DA JE 'DOBAR'.

PROVJERI AKCIJSKI PLAN I POČNI TRENIRATI.



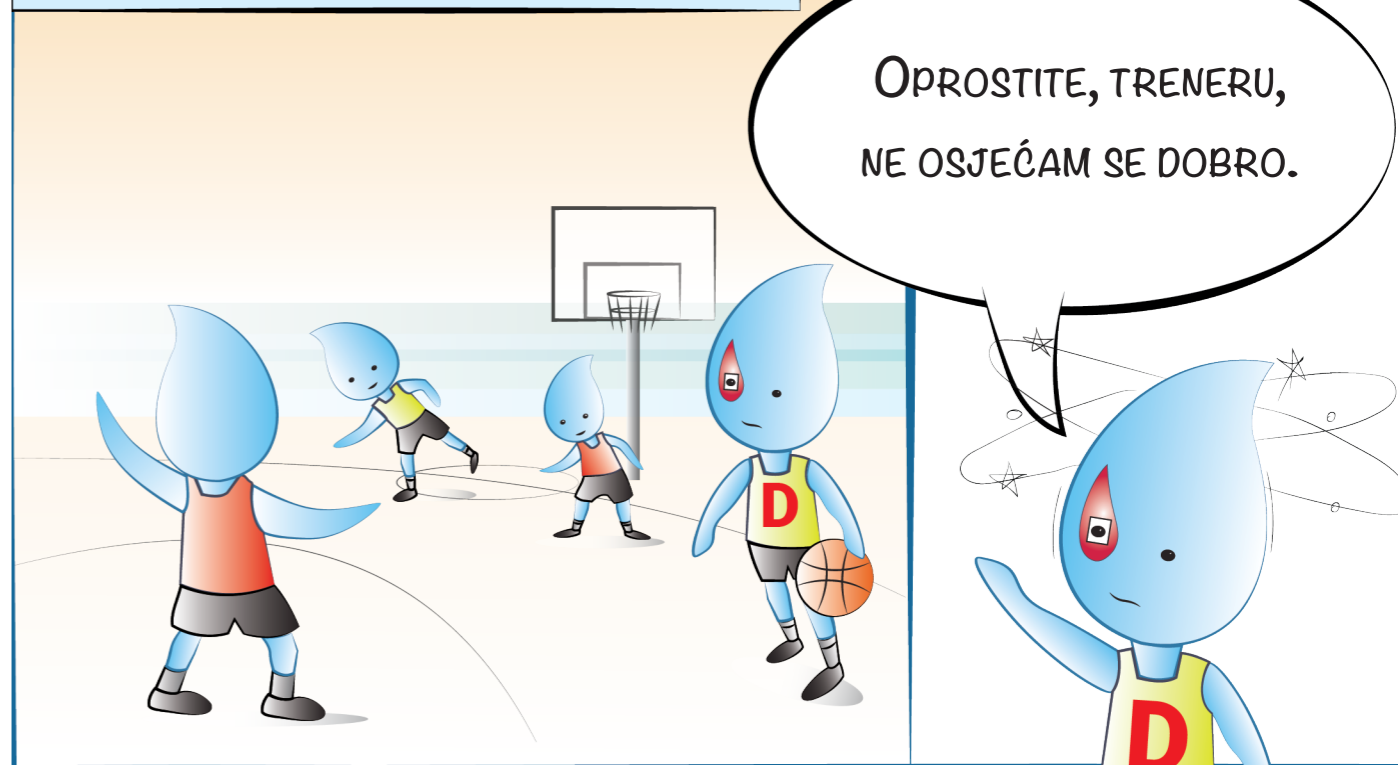
IZNAD  
14 MMOL/L  
250 MG/DL

... TO ZNAČI DA JE VISOK.

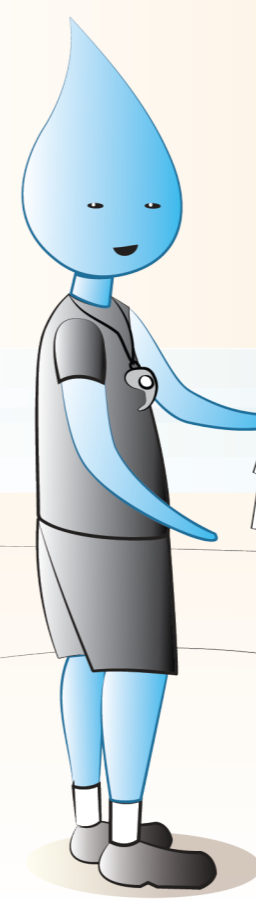
PROVJERI ŠTO UČINITI NA SVOM HIPER OBRASCU.

## SVE O HIPU I HIPERU

### AKO SE NE OSJEĆAŠ DOBRO TIJEKOM TRENINGA



OPROSTITE, TRENERU, NE OSJEĆAM SE DOBRO.



OK, PRESTANI TRENIRATI ZA SADA. KOJE SIMPTOME IMAŠ?



ODABERI SIMPTOME



GLAD



SUHA USTA



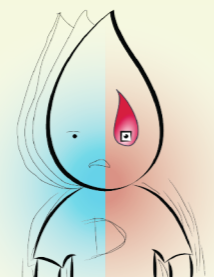
HLADAN ZNOJ



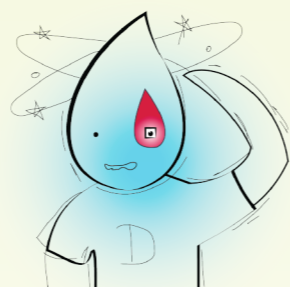
GRČEVIU ŽELUCU



UBRZANI OTKUCAJI SRCA



ZAMUČEN VID



VRTOGLAVICA



LOŠA KONCENTRACIJA



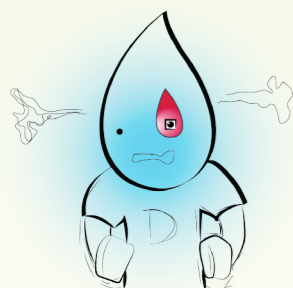
SLABOST



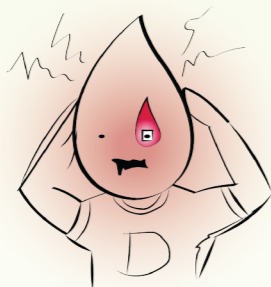
ČESTO MOKRENJE



GLAVOBOLJA



RAZDRAŽLJIVOST



NERVOZA



DRHTAVOST

Ostali simptomi:

Four horizontal lines for writing symptoms.

DAKLE, OVI SIMPTOMI ZNAČE DA IMAŠ HIPO / HIPER. HAJMO PROVJERITI ŠEĆER.

AKO IMAM HIPO

ISPOD 5 MMOL/L  
90 MG/DL



PRESTAJEM VJEŽBATI NEKO VRIJEME.

UZMEM 15G BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA I ČEKAM 15 MINUTA I PONOVO PROVJERIM ŠEĆER

ILI SLIJEDIM RADNJE NA MOM HIPO OBRASCU.

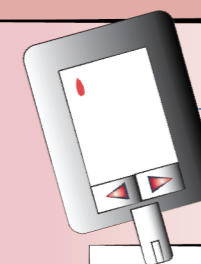


JESTE LI ZNALI?

HIPO JE SKRAĆENICA ZA HIPOGLIKEMIJU, ŠTO ZNAČI NISKU RAZINU GLUKOZE U KRVI.

AKO IMAM HIPER

IZNAD 14 MMOL/L  
250 MG/DL



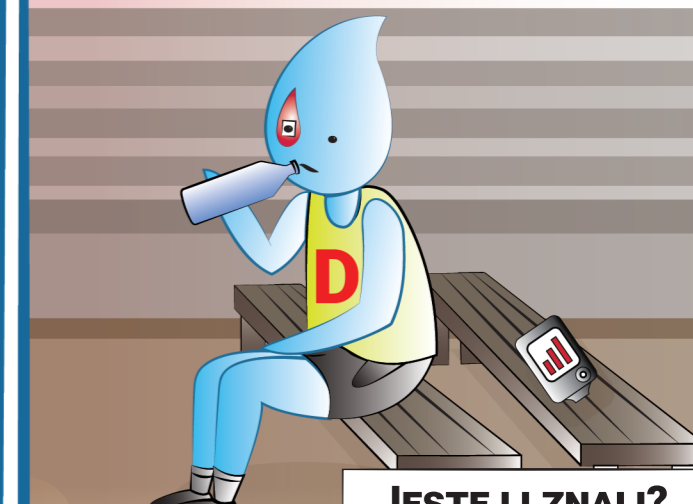
PRESTAJEM VJEŽBATI NEKO VRIJEME.

PIJEM PUNO VODE U MALIM GUTLJAJIMA.

PONOVO PROVJERAVAM ŠEĆER I KETONE\*

\*Ako je moguće

PRATIM AKCIJE NA SVOM HIPER OBRASCU.



JESTE LI ZNALI?

HIPER JE SKRAĆENICA ZA HIPERGLIKEMIJU, ŠTO ZNAČI VISOKU RAZINU GLUKOZE U KRVI.

KAD IMAM HIPO, MORAM POJESTI 15 G BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA. TO MI POMAŽE DA SE ŠEĆER VRATI NA NORMALNU RAZINU.

ŠTO JE 15 G BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA?

EVO NEKOLIKO NAMIRNICA KOJE IMAJU 15 G BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA:

- 200 ml soka od naranče
- 5 komada bombona glukoze ili dekstroze
- 1/2 zrele banane

Moji primjeri:

---



---



---



---

**ZNAŠ LI?**

ČOKOLADA NIJE DOBAR NAČIN TRETIRANJA HIPA. SADRŽI MASTI KOJE JU ČINE UGLJIKOHIDRATIMA SPORIJE DJELOVANJA.

**NAKON TRENINGA...**

NAKON TRENINGA STALNO PROVJERAVAM ŠEĆER KROZ NEKOLIKO SATI.

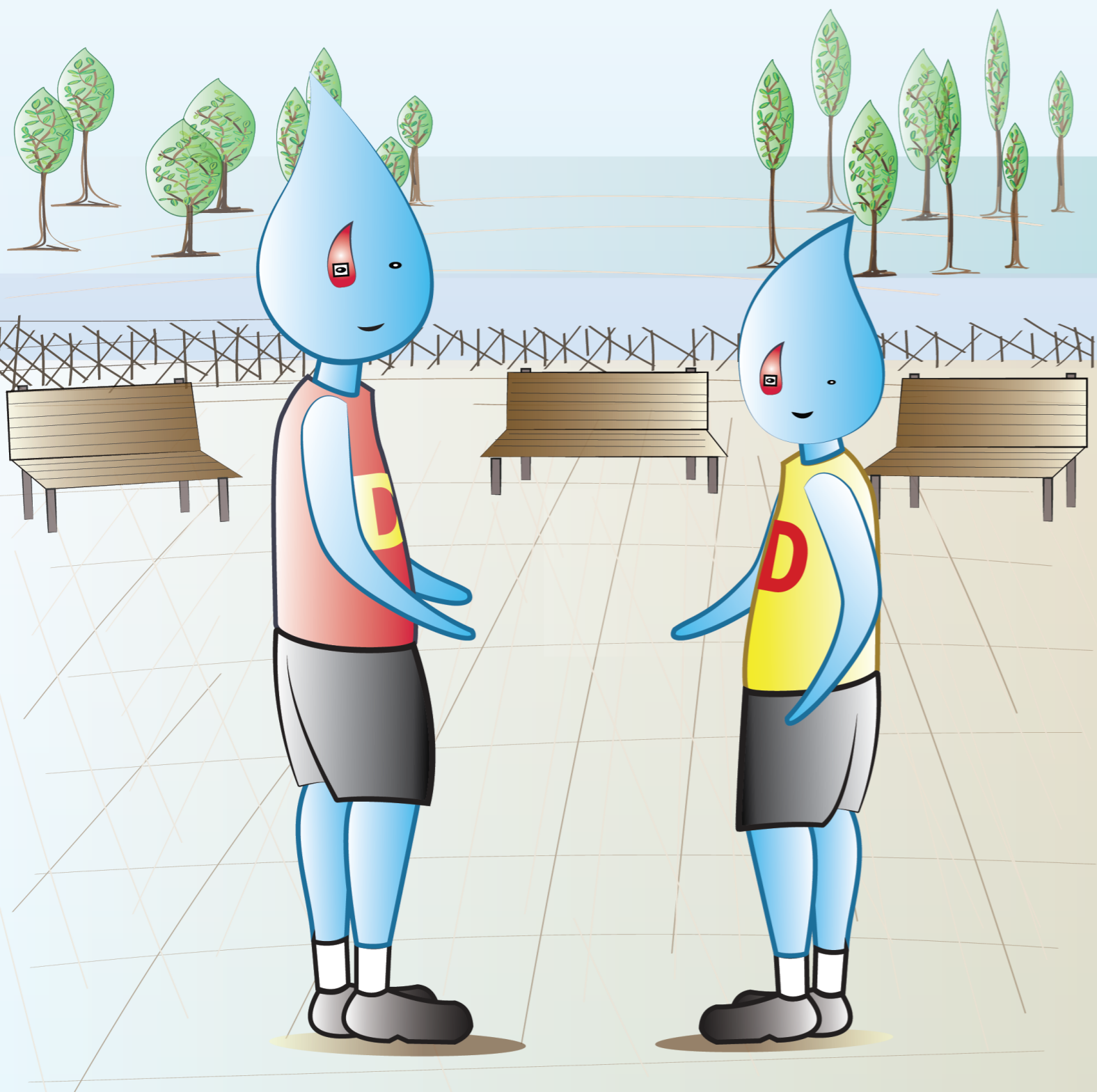
ZATIM POPUNJAVAM SVOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI. NE MORAM GA ČUVATI ZAVUJEK, SAMO DOK NE SHVATIM KAKO MOJE TIJELO REAGIRA NA RAZLIČITE VRSTE VJEŽBANJA.

**ZNAŠ LI?**

IMATI HIPO ILI HIPER NE ZNAČI DA SI UČINIO NEŠTO LOŠE. PONEKAD SE DOGODE IAKO SI PRATIO/LA SVE SAVJETE.

PRICA 3

**DOBRO JE RAZGOVARATI.**

A comic strip featuring two water drop characters. The taller character asks for advice, and the shorter character provides several pieces of advice in speech bubbles. To the right, there is a text box with a general recommendation and a yellow notepad with a pencil icon and horizontal lines for writing.

IMAŠ LI KAKAV SAVJET O TOME KAKO BITI SPORTAŠ S DIJABETESOM?

DA! EVO MOJIH SAVJETA:

ZAPAMTI! NE ZNAJU SVI ODRASLI ŠTO JE DIJABETES.

U REDU JE REĆI NEŠTO I DATI SVOJIM TRENERIMA DO ZNANJA KAKO SE OSJEĆAŠ.

RECI IM AKO SE NE OSJEĆAŠ DOVOLJNO DOBRO ZA OBAVLJANJE AKTIVNOSTI.

OBAVIJESTI IH KOLIKA TI JE RAZINA ŠEĆERA.

ZATRAŽI POMOĆ AKO NE MOŽEŠ RIJEŠITI NEŠTO.

SLOBODNO POTRAŽI SAVJET STARIJIH SPORTAŠA S DIJABETESOM I DRUGIH STRUČNJAKA ZA DIJABETES.

Zapiši sve savjete kao praktičan podsjetnik:



BRINE LI TE KAKO RAZGOVARATI S PRIJATELJIMA O DIJABETESU?

EVO NEKOLIKO IDEJA KOJE ĆE TI POMOĆI DA SE OSJEĆAŠ SIGURNIJE ZAPOČETI RAZGOVOR O DIJABETESU...

**IDEJE**

ZAMOLI RODITELJE DA TI POMOGNU PRIKUPITI PODATKE O DIJABETESU KOJE ĆEŠ PODIJELITI S PRIJATELJIMA I SUIGRAČIMA. POKAŽI IM DA MOŽEŠ RADITI SVE ŠTO MOGU I ONI, IGRATI SE, TRČATI I JESTI NORMALNU HRANU.

IMAJ STRPLJENJA S DRUGIMA AKO SU ZNATIŽELJNI ILI AKO REAGIRAJU NA NEGATIVAN NAČIN. DIJABETES IM MOŽE BITI NOVA TEMA.

VJEŽBAJ KAKO REĆI 'NE' NA PRISTOJAN NAČIN. MOŽDA ĆE BITI TRENUTAKA KADA SE NEĆEŠ OSJEĆATI UGODNO RAZGOVARATI O SVOM DIJABETESU ILI SUDJELOVATI U AKTIVNOSTI.

PRIPREMI PROJEKT U KOJEM OBJAŠNJAVAŠ ŠTO JE DIJABETES. UKLJUČI SLIKE SVOJE DNEVNE RUTINE I NACRTAJ DIJAGRAM UREĐAJA KOJE KORISTIŠ.

MOŽEŠ SNIMITI VIDEO POD NAZIVOM 'JEDAN DAN S DIJABETESOM' U KOJEM POKAZUJEŠ KAKVA JE TVOJA SVAKODNEVICA S DIJABETESOM.

ZAMOLI RODITELJE DA TI POMOGNU VJEŽBATI ODGOVARANJE NA PITANJA. NA PRIMJER, PRIJATELJ MOŽE PITATI KAKO OČITATI ŠEĆER, KAKO RADI INZULINSKA PUMPA ILI PEN ILI KAKO BROJATI UGLJIKOHIDRATE.

Možeš li se sjetiti drugih korisnih ideja?

Napiši ih ovdje:

---



---



---



---

**U REDU JE**

PONEKAD SE OSJEĆATI TUŽNO ILI LJUTITO. EVO NEKOLIKO STVARI KOJE MOŽEŠ UČINITI DA BI SE OSJEĆAO/LA BOLJE:

RAZGOVARAJ S RODITELJIMA ILI SKRBNICIMA O TOME KAKO SE OSJEĆAŠ I RECI IM KAKO TI MOGU POMOĆI.

AKO SE BOJIŠ HIPA, RAZGOVARAJ O TOME S RODITELJIMA KAKO BISTE ZAJEDNIČKI PRONAŠLI RJEŠENJE.

BUDI SPREMAN/NA UČITI O SVOM DIJABETESU. JEDNOM KAD SVE NAUČIŠ, OSJEĆAT ĆEŠ SE UGODNIJE.

NEKA DJECA S DIJABETESOM POČNU SE OSJEĆATI LOŠE U SVOM TIJELU. AKO SE OSJEĆAŠ OVAKO, NAPRAVITE POPIS SVIH DOBRIH STVARI O SEBI.

SVE LOŠE MISLI KOJE IMAŠ O SEBI PODIJELI S LJUDIMA KOJE VOLIŠ.

Dobre stvari o meni:

---



---



---



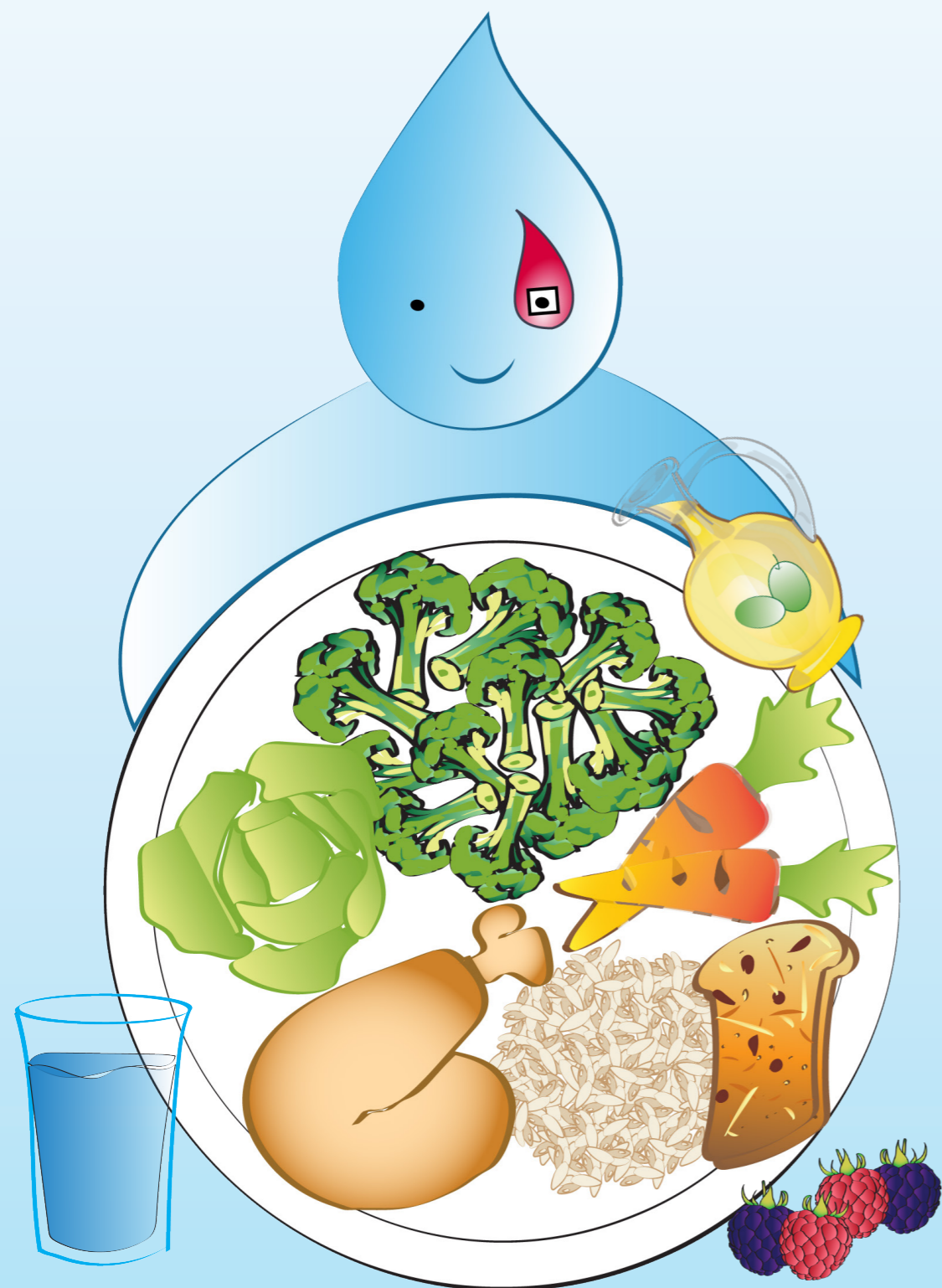
---

NE BOJ SE SUDJELOVATI U SPORTOVIMA U KOJIMA UISTINU UŽIVAŠ. DIJABETES TE NE SMIJE SPRJEČAVATI U BAVLJENJU SPORTOM ILI U TOME DA POSTIGNEŠ BILO ŠTO DRUGO ŠTO ŽELIŠ!

NE MORAŠ SE NIKOME DOKAZIVATI. SAMO BUDI SVOJ/A!

UŽIVAJ U ŽIVOTU! RADI ZABAVNE STVARI, SKLAPAJ PRIJATELJSTVA I ZAPAMTI DA SI BAŠ KAO I SVI DRUGI.

PRIČA 4  
**SVE O PREHRANI**



ZDRAVA PREHRANA ODRŽAVA TVOJE TIJELO U FORMI I JAKIM, POGOTOVO KADA SE BAVIŠ SPORTOM.

KADA IMAŠ DIJABETES, MORAŠ NAUČITI O SKUPINI HRANE KOJA SE NAZIVA UGLJIKOHIDRATI.

BROJANJE UGLJIKOHIDRATA ZNAČI DA INZULIN MOŽEŠ URAVNOTEŽITI S UGLJIKOHIDRATIMA KOJE JEDEŠ I PIJEŠ, A TO ĆE TI POMOĆI DA GLUKOZA U KRVI OSTANE STABILNA.

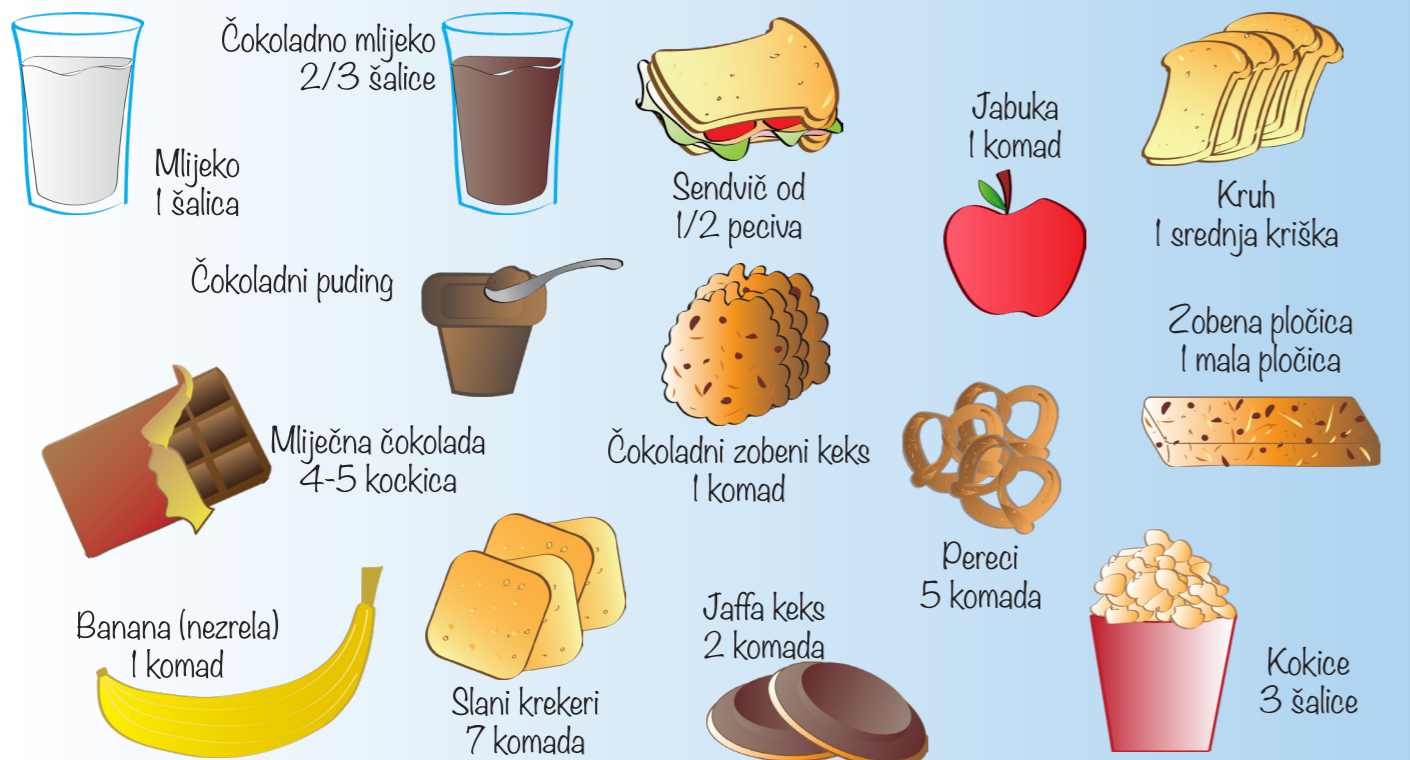


Od BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA TVOJA GLUKOZA U KRVI BRZO RASTE.

Od SPORODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA TVOJA GLUKOZA U KRVI RASTE POLAKO.

## ŠTO JESTI PRIJE SPORTA

PRIJE VJEŽBANJA NAJBOLJE JE JESTI SPORODJELUJUĆE UGLJIKOHIDRATE.  
EVO NEKOLIKO NAMIRNICA S OKO 15 G SPORODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA:



## ŠTO JESTI TIJEKOM I NAKON SPORTA

NAJBOLJE JE JESTI BRZODJELUJUĆE UGLJIKOHIDRATE TIJEKOM I NAKON  
VJEŽBANJA, TE KADA JE GLUKOZA U KRVI NISKA.  
EVO NEKOLIKO NAMIRNICA S OKO 15 G BRZODJELUJUĆIH UGLJIKOHIDRATA:



Slijedite upute na pakiranju

## Zapamti ovo:

### ZNAŠ LI?

DJECA S DIJABETESOM MOGU JESTI SLATKIŠE. MOŽEŠ JESTI BILO ŠTO, SVE DOK DOBRO BALANSIRAŠ OMJERE UGLJIKOHIDRATA I DOZE INZULINA.

### ZNAŠ LI?

DIJABETES TIPA 1 SE NE DOBIVA OD KONZUMIRANJA PREVIŠE ŠEĆERA!

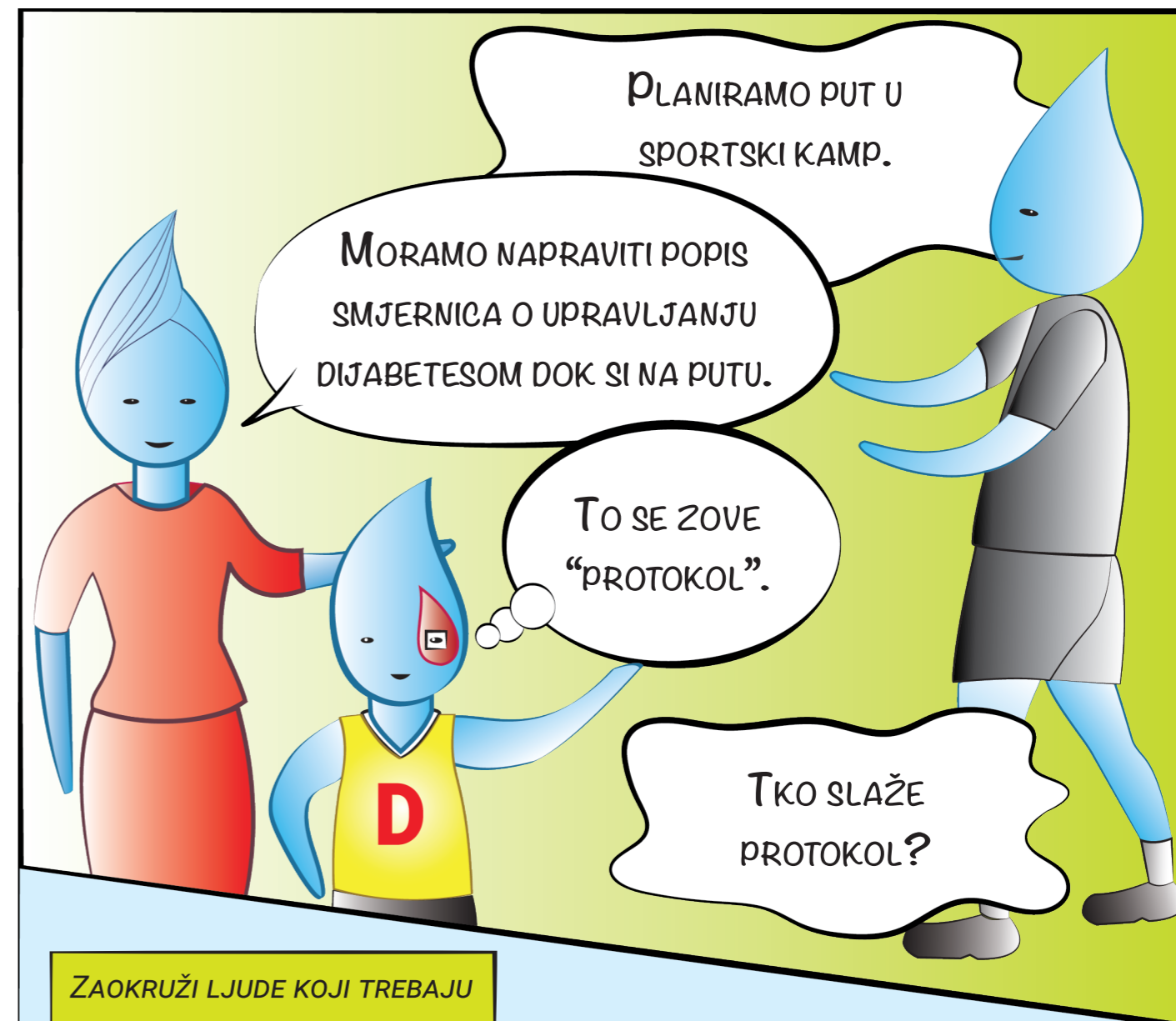
Također sam naučio/la:

### ZNAŠ LI?

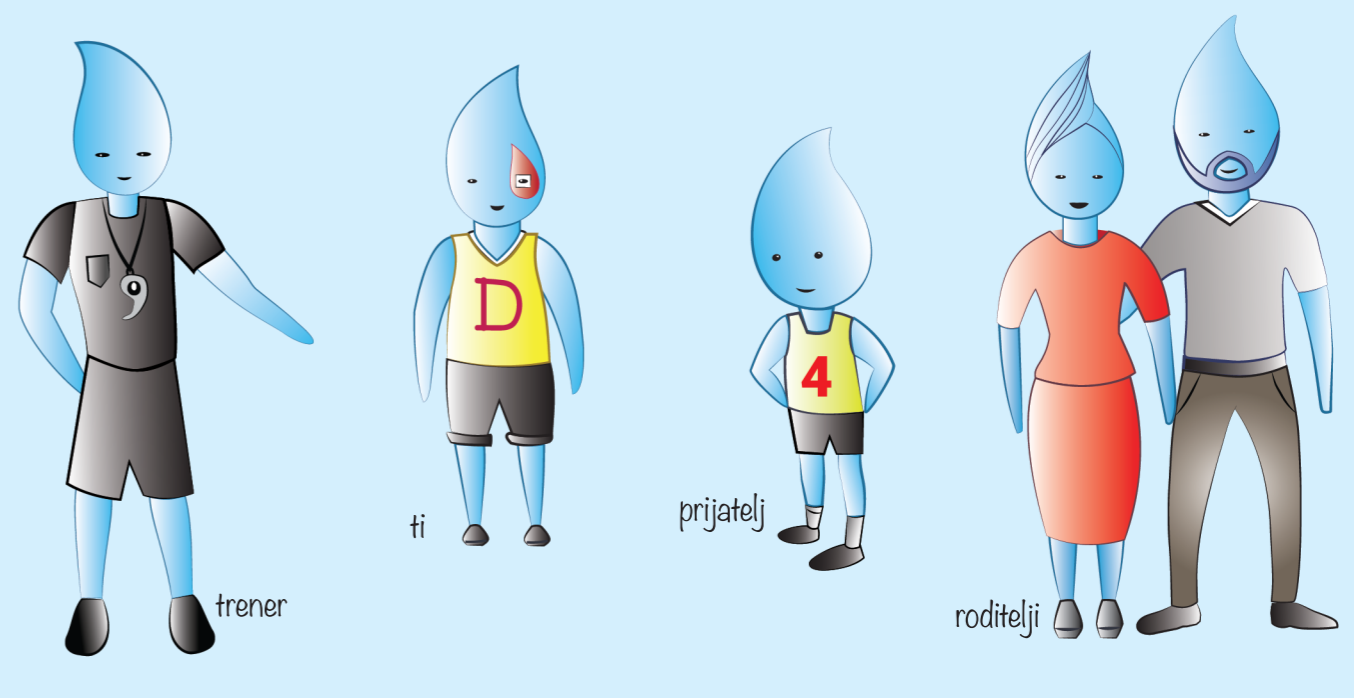
VAŽNO JE PITI PUNO VODE PRIJE, TIJEKOM I NAKON VJEŽBANJA, ČAK I AKO NISI ŽEDAN/NA.

PRIČA 5

# SAVJETI ZA PUTOVANJE



ZAOKRUŽI LJUDE KOJI TREBAJU DOGOVORITI PROTOKOL



TAKOĐER MORAMO PONIJETI TRI  
OBRASCA:

AKCIJSKI PLAN, OBASCE KOJI  
POKAZUJE ŠTO UČINITI KADA JE  
GLUKOZA U KRVI NA RAZLIČITIM  
RAZINAMA.

ime, datum, kontakt:

### Akcijni plan

Napišite što treba napraviti prema različitim razinama glukoze u krvi u različitim situacijama.  
Zaokružite situacije: TRENING • DAN UTAKMICE ILI NATJEČANJA • DAN PUTOVANJA • NOĆ • ostalo

GLUKOZA (mmol/L, or mg/dL)	Radnja 1	Što?	Radnja 2	Što?
ispod 2,2 / 40				
2,2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5,5 / 70 - 100				
5,5 - 8 / 100 - 145				
8 - 15 / 145 - 300				
15 - 24 / 300 - 500				
preko 24 / 500				

ime, datum, kontakt:

U različitim stupnjevima simptoma hiper i hipo simptoma hiper i hipo simptoma hiper i hipo simptoma hiper i hipo

### hiper obrazac

Moji uobičajeni hiper simptomi su...

često MOKREĆE GRČEVI U ŽELUCU  
LOŠA KONCENTRACIJA ZAMUĐEN VID

Što učiniti u:  
BRANOJ FAZI (malo niska) SREĐNOJ FAZI (niska) KASNOJ FAZI (jako niska)

### hipo obrazac

Moji uobičajeni hipo simptomi su...

HLADAN ZNOJ SLABOST RAZDRAŽLJIVOST GLAD  
MUTAN VID VRTOGlavICA UBRZANI OTKUCAJI SRCA DRTAJAVOST

Što učiniti u:  
BRANOJ FAZI (malo niska) SREĐNOJ FAZI (niska) KASNOJ FAZI (jako niska)

TVOJ HIPO & HIPER OBRAZAC KOJI  
POKAZUJE ŠTO UČINITI U SLUČAJU  
HIPA ILI HIPERA.

TVOJ OBRAZAC  
PREHRANE, KOJI POKAZUJE  
PREHRAMBENE NAVIKE.

ime, datum, kontakt:

Napišite obrazac kako da napravite što volite jesti u različitim situacijama

### obrazac prehrane

Što i kada jesti PRIJE treninga / utakmice / natjecanja?

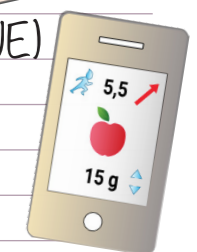
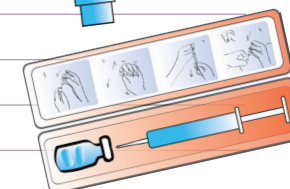
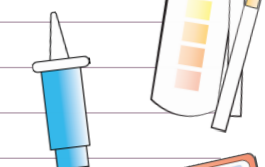
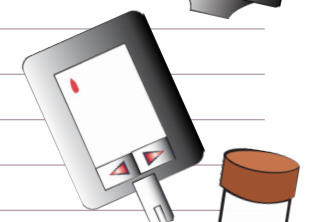
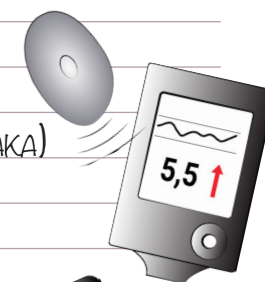
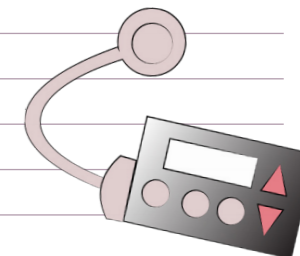
Što i kada jesti TIJEKOM treninga / utakmice / natjecanja?

Što i kada jesti NAKON treninga / utakmice / natjecanja?

Što inače volim jesti?

PROVJERIMO POPIS ONOGA ŠTO TREBAM UZETI.

- AMPULE INZULINA
- RASHLADNU TORBU ZA INZULIN
- INZULINSKE PENOVE (KRATKODJELUJUĆE I DUGODJELUJUĆE)
- DODATNE PENOVE
- IGLE
- INZULINSKA PUMPA
- PENOVI ZA SVAKI SLUČAJ
- INFUZIJSKI SETOVI
- BATERIJE
- APLIKATOR ZA SETOVE
- SENZORI
- APLIKATOR ZA SENZORE
- LJEPLJIVA TRAKA (KINEZILOŠKA ILI DRUGA ODGOVARAJUĆA ZAŠTITNA TRAKA)
- PUNJAČ
- BATERIJE
- MJERAČ GLUKOZE U KRVI
- DODATNI MJERAČ GLUKOZE
- TRAKICE ZA MJERENJE GLUKOZE
- LANCETE
- BOMBONE GLUKOZE - DEKSTROZE
- PREFERIRANI SNACK
- MJERAČ KETONA
- GLUKAGON
- POTVRDA SPECIJALISTE O DIJABETESU ILI NEŠTO SLIČNO
- TELEFONSKI BROJ LIJEČNIKA/MEDICINSKE SESTRE, KAO I E-MAIL ADRESA
- APLIKACIJA ILI KNJIGA O UGLJIKOHIDRATIMA
- DOKUMENT O IZUZEĆU OD DOPINGA - IZUZEĆE ZBOG UPOTREBE TERAPIJE (TUE)
- AKCIJSKI PLAN
- HIPO & HIPER OBRAZAC
- OBRAZAC PREHRANE
- Označi ono što koristiš





SAD KADA ZNAMO ČINJENICE,  
**SPREMNI SMO DJELOVATI...**



IDEMO SE MALO  
ZABAVITI!

Bok,  
Na sljedećim stranicama imamo nekoliko  
zadataka za tebe:  
- ispuni obrasce uz pomoć odrasle osobe

Uživaj :)



Dodatne obrasce za printanje kao i primjere ispunjenih obrazaca možete naći na stranici projekta.



[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

U kućicama ispod slika označi koje simptome hipoglikemije imaš i u kojoj ih fazi osjećaš (ranoj, srednjoj ili kasnoj)

# hipo obrazac

Moji uobičajeni hipo simptomi su...



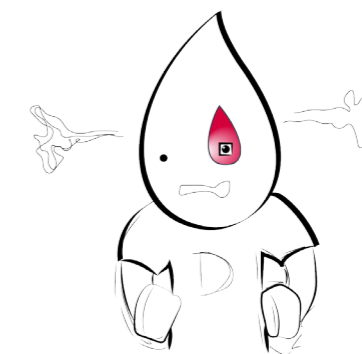
HLADAN ZNOJ

RANO  SREDNJE  KASNO



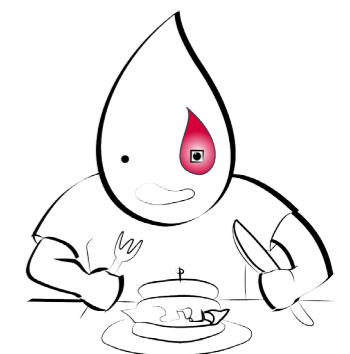
SLABOST

RANO  SREDNJE  KASNO



RAZDRAŽLJIVOST

RANO  SREDNJE  KASNO



GLAD

RANO  SREDNJE  KASNO



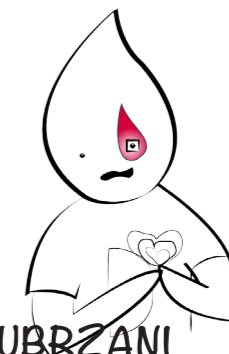
MUTAN VID

RANO  SREDNJE  KASNO



VRTOGLAVICA

RANO  SREDNJE  KASNO



UBRZANI OTKUCAJI SRCA

RANO  SREDNJE  KASNO



DRTAVOST

RANO  SREDNJE  KASNO

Moji ostali simptomi su: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Što učiniti u:

RANOJ FAZI (malo niska)

SREDNJOJ FAZI (niska)

KASNOJ FAZI (jako niska)

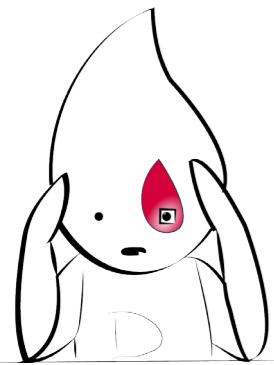
RANOJ FAZI (malo niska)	SREDNJOJ FAZI (niska)	KASNOJ FAZI (jako niska)

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

U kućicama ispod slika označi koje simptome hipoglikemije imaš i u kojoj ih fazi osjećaš (ranoj, srednjoj ili kasnoj)

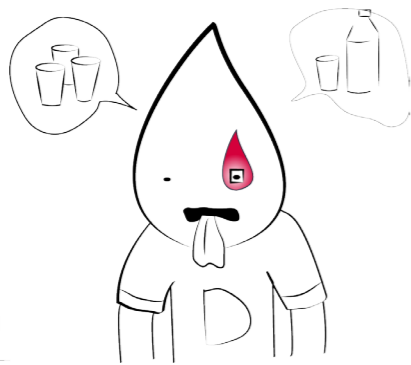
# hiper obrazac

Moji uobičajeni hiper simptomi su...



GLAVOBOLJA

RANO  SREDNJE  KASNO



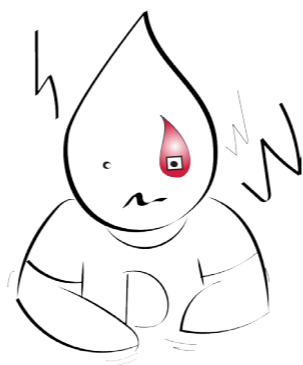
SUHA USTA

RANO  SREDNJE  KASNO



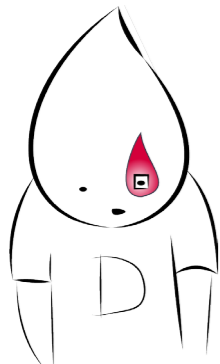
ČESTO MOKRENJE

RANO  SREDNJE  KASNO



GRČEVI U ŽELUCU

RANO  SREDNJE  KASNO



SLABOST

RANO  SREDNJE  KASNO



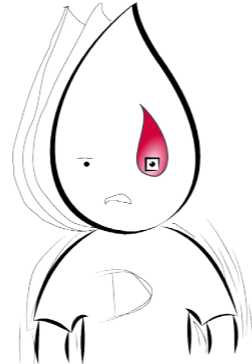
NERVOZA

RANO  SREDNJE  KASNO



LOŠA KONCENTRACIJA

RANO  SREDNJE  KASNO



ZAMUĆEN VID

RANO  SREDNJE  KASNO

Moji ostali simptomi su: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Moji ostali simptomi su:

RANOJ FAZI (malo visoka)

SREDNJOJ FAZI (visoka)

KASNOJ FAZI (jako visoka)

--	--	--

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

Ispuni obrazac tako da napišete što volite jesti u različitim situacijama.

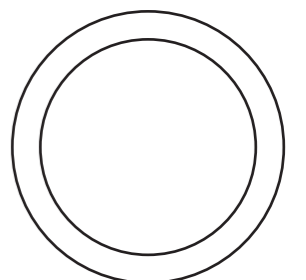
# obrazac prehrane

Što i kada jesti PRIJE treninga / utakmice / natjecanja?



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



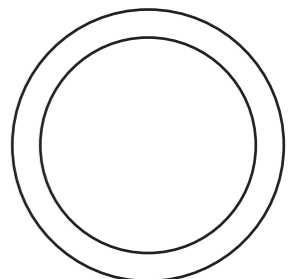
ovdje nacrtajte porcije

Što i kada jesti TIJEKOM treninga / utakmice / natjecanja?



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



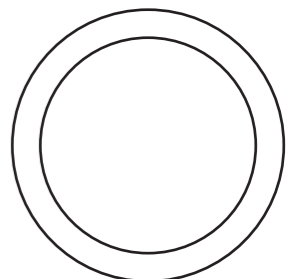
ovdje nacrtajte porcije

Što i kada jesti NAKON treninga / utakmice / natjecanja?



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



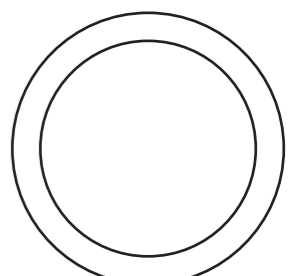
ovdje nacrtajte porcije

Što inače volim jesti?



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ovdje nacrtajte porcije

# obrazac prehrane

Što i kada jesti **PRIJE** treninga / utakmice / natjecanja?



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_



Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_



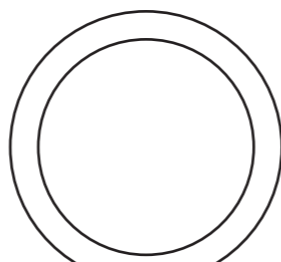
Trend kretanja glukoze

\_\_\_\_\_

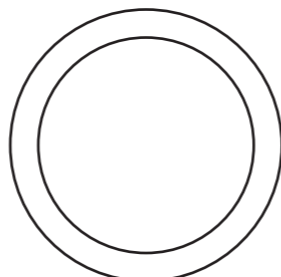


Trend kretanja glukoze

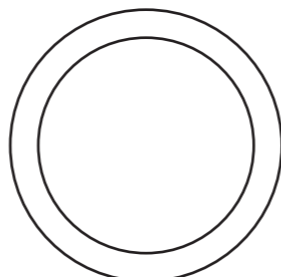
\_\_\_\_\_



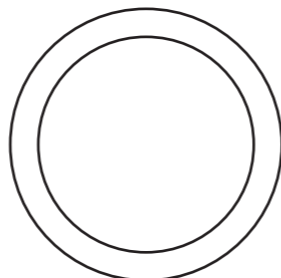
ovdje nacrtajte porcije



ovdje nacrtajte porcije



ovdje nacrtajte porcije



ovdje nacrtajte porcije

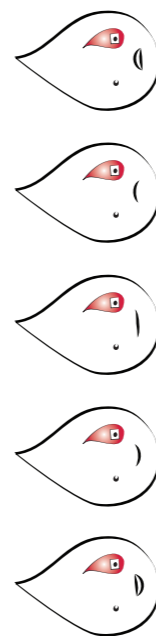
ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

## dnevnik aktivnosti

sport: \_\_\_\_\_

ocijenite svoju regulaciju:

datum: \_\_\_\_\_



Što ste radili i kako biste ocijenili intenzitet?

cijeli trening	dijelovi treninga				☆	☆	☆	☆	☆
	Vrijeme	Vježba	Tip	Intenzivnost					
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆

Kako ste regulirali dijabetes? Naziv strategije: \_\_\_\_\_

30 min prije	neposredno prije	tijekom	neposredno nakon	1 sat nakon	odgođeni hipo
<b>Glukoza</b> <i>*ako je moguće, dajte trend kretanja glukoze</i>					<b>Da / ne</b> ako da, kada:
<b>prehrana</b>					
<b>doze inzulina</b>					

<b>Glukoza</b> <small>*ako je moguće, dodajte trend kretanja glukoze</small>	30 min prije	neposredno prije	tijekom	neposredno nakon	1 sat nakon	odgođeni hipoglikemija <b>Da / ne</b> ako da, kada:
<b>prehrana</b>						
<b>doze inzulina</b>						

Kako ste regulirali dijabetes? Naziv strategije: \_\_\_\_\_

cijeli trening	dijelovi treninga										
	Vrijeme	Vježba	Tip	Intenzivnost	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Što ste radili i kako biste ocijenili intenzitet? 

sport: \_\_\_\_\_

ocijenite svoju regulaciju: \_\_\_\_\_

# dnevnik aktivnosti

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

## Akcijski plan

Napišite što treba napraviti prema različitim razinama glukoze u krvi i različitim situacijama.

Zaokružite situaciju: <b>TRENING • DAN UTAKMICE ILI NATJECANJA • DAN PUTOVANJA • NOĆ • ostalo</b>			
GLUKOZA (mmol/L or mg/dL)	Radnja 1	Radnja 2	tko?
_____ ispod 2,2 / 40			
_____ 2.2 - 4 / 40 - 70			
_____ 4 - 5.5 / 70 - 100			
_____ 5.5 - 8 / 100 - 145			
_____ 8 - 16 / 145 - 300			
_____ 16 - 24 / 300 - 500			
_____ preko 24 / 500			

ime, datum, kontakt: \_\_\_\_\_

# Akcijski plan

Napišite što treba napraviti prema različitim razinama glukoze u krvi i različitim situacijama.

**Zaokružite situaciju: TRENING • DAN UTAKMICE ILI NATJECANJA • DAN PUTOVANJA • NOĆ • ostalo**

GLUKOZA (mmol/L or mg/dL)	Radnja 1	ko?	Radnja 2	ko?
ispod 2,2 / 40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
preko 24 / 500				



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union