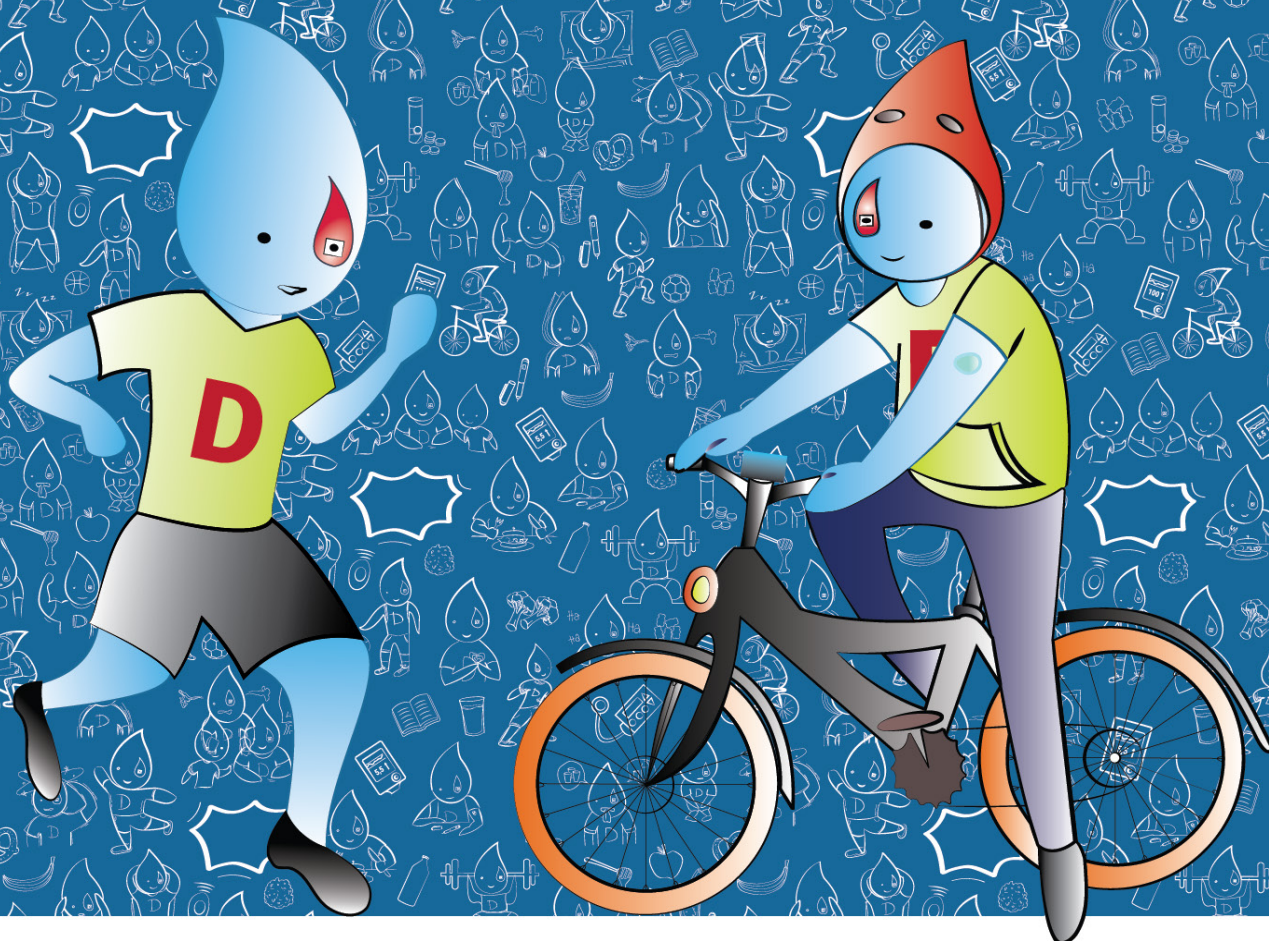




Ο Super D αντιμετωπίζει τον Διαβήτη μέσω του αθλητισμού

Οδηγός άθλησης για παιδιά με Διαβήτη Τύπου 1

EMCA Studia



Ο Super D αντιμετωπίζει τον Διαβήτη μέσω του αθλητισμού

Οδηγός άθλησης για παιδιά με Διαβήτη Τύπου 1

Δημιουργήθηκε ως «Ανοιχτή Ενημερωτική Πύλη» στο πλαίσιο του
Ευρωπαϊκού

Προγράμματος Erasmus+ Sport
“Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport”

www.sportsanddiabetes.eu

Μαζί με αυτόν τον παιδικό οδηγό υπάρχει επίσης ένας οδηγός για
νέους, γονείς, προπονητές/δασκάλους με περισσότερες πληροφορίες.



**Ο SUPER D ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΜΕΣΩ
ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Οδηγός άθλησης για παιδιά με Διαβήτη Τύπου 1

ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

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

ΣΥΓΓΡΑΦΗ

Margaret Nicholls

ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

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

ΣΥΝΤΑΞΗ

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

ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ

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

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ

Katerina Binovska
Ines Jakopanec

ΔΙΟΡΘΩΤΗΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ

Konstantina Boumaki

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

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

ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Kappler Digital d.o.o.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ SPORT

Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport

EMCA Studia

Επίσημη βιβλιοθήκη της EMCA (Ευρωπαϊκή
Ομοσπονδία Πολυαθλητικών Σωματείων) με έδρα τις
Βρυξέλλες, στο Βέλγιο. Η EMCA Studia συγκεντρώνει
όλες τις δημοσιεύσεις που δημοσιεύονται από τις
λέσχες-μέλη και τα τρέχοντα έργα.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-7-2 (print) (HAŠK Mladost)
ISBN 978-953-48192-07-5 (online) (HAŠK Mladost)



International
Diabetes Federation
Europe



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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής
Επιτροπής στην παραγωγή της
παρούσας έκδοσης δεν συνιστά
αποδοχή του περιεχομένου,
το οποίο αντικατοπτρίζει
αποκλειστικά τις απόψεις των
συντακτών, και η Επιτροπή δεν
μπορεί να αναλάβει την ευθύνη
για οποιαδήποτε χρήση των
πληροφοριών που περιέχονται
σε αυτήν.

The guide and additional
materials are available in print and
PDF version on English, German,
Croatian, Italian and Greek
language, but may come in other
languages on the project website:
www.sportsanddiabetes.eu

Γεια σας,

Αυτός είναι ο εύκολος οδηγός σας για
τον διαβήτη και τον αθλητισμό. Απλώς
συμπληρώστε τα κενά διαστήματα με τα
δικά σας στοιχεία. Αν θέλετε, μπορείτε
να το δείξετε στους φίλους και τους
συμπαίκτες σας για να τους βοηθήσετε
να κατανοήσουν τον διαβήτη.



www.sportsanddiabetes.eu



ΟΔΗΓΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ Ι

ΔΙΗΓΗΜΑ Ι

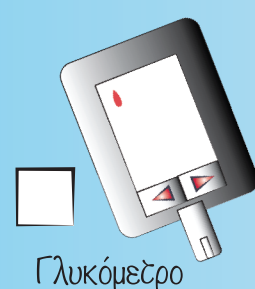
ΝΑΙ, ΜΠΟΡ΄Ω ΝΑ ΑΘΛΟΥΜΑΙ!



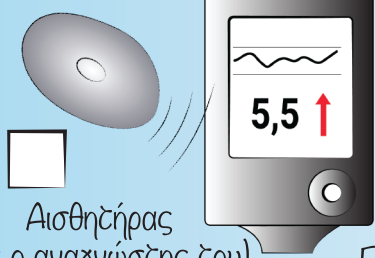
ΕΧΟΝΤΑΣ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ Η ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ Η ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ. ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ ΜΕ ΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑΤΙ ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΧΟΥΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1. ΔΕΝ ΦΤΑΙΕΙ ΚΑΝΕΙΣ.



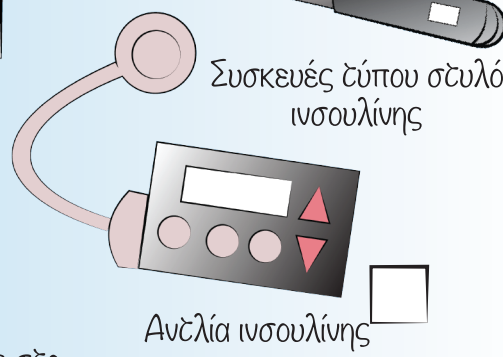
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ ΣΤΑΘΕΡΗ. ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:



Γλυκόμετρο

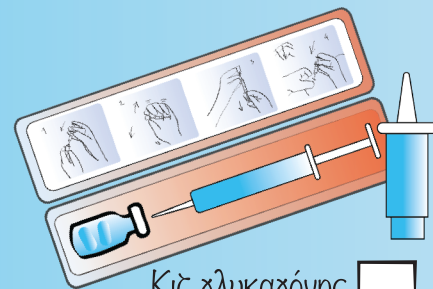


Αισθητήρας (και ο αναγνώστης του)

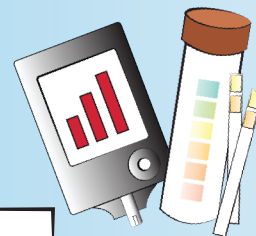


Συσκευές τύπου στυλό ινσουλίνης

Ανέλια ινσουλίνης

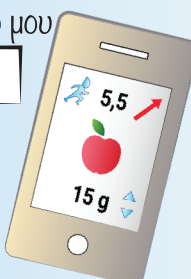


Κιτ γλυκαζόνης



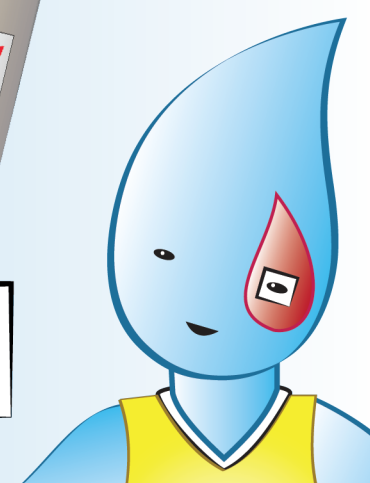
Μετρητής κετόνης

Εφαρμογές στο τηλέφωνό μου



ΑΥΤΟ ΜΕ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΩ ΥΓΙΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ.

☒ Επιλέξτε αυτά που χρησιμοποιείτε



ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΘΛΗΘΕΙΣ;

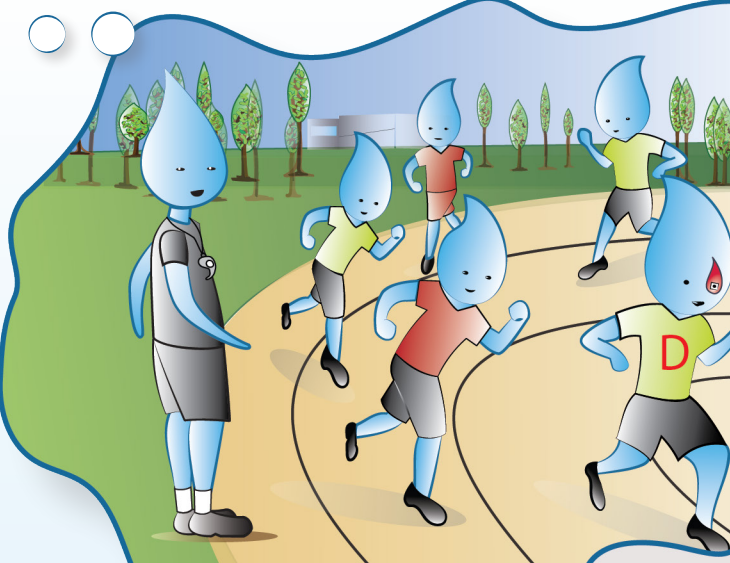


ΝΑΙ, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ!

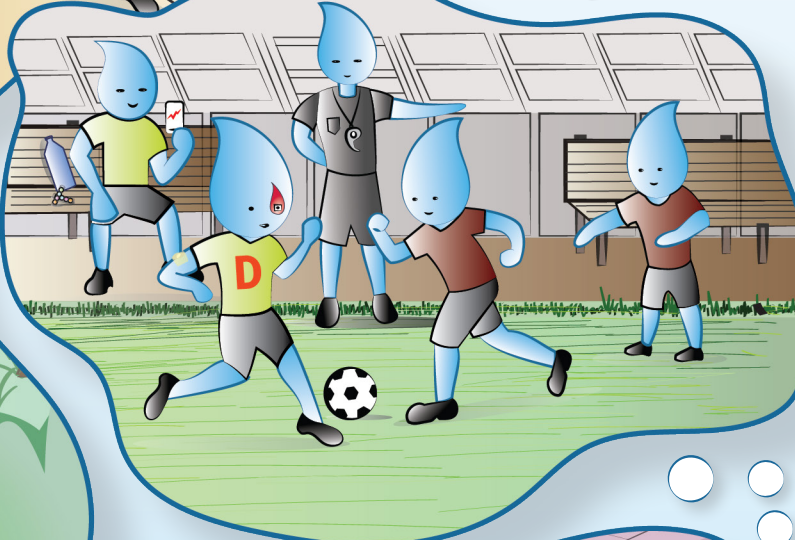
ΤΟ ΉΞΕΡΕΣ;

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΙΣ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΑΛΛΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟΝ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ.





Μπορώ



Μπορώ να παίξω

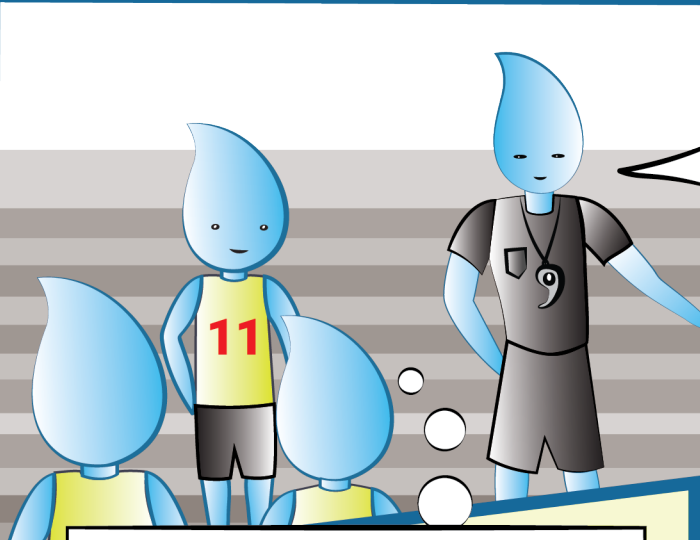


Μπορώ

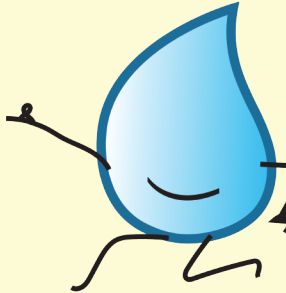


Μπορώ

Αυτά είναι τα αγαπημένα μου αθλήματα:



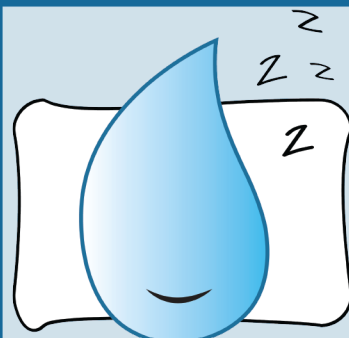
Ποιος γνωρίζει τα οφέλη του αθλητισμού;



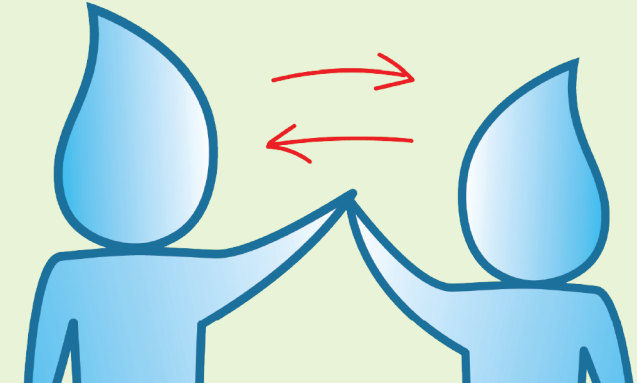
Ο αθλητισμός σας φτιάχνει την διαθεση.



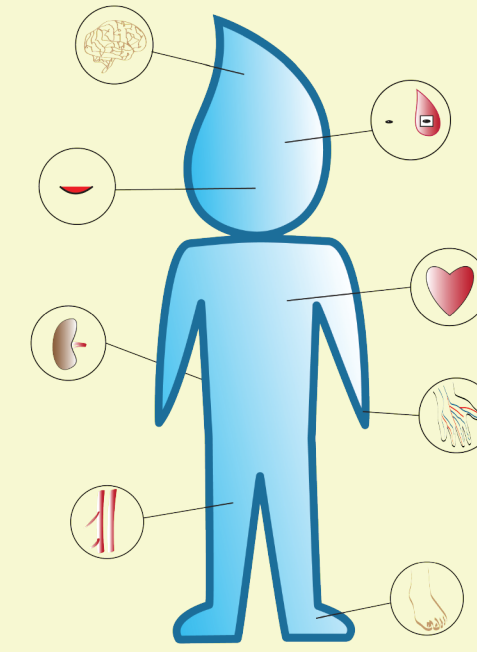
Ο αθλητισμός διατηρεί την καρδιά σας υγιή.



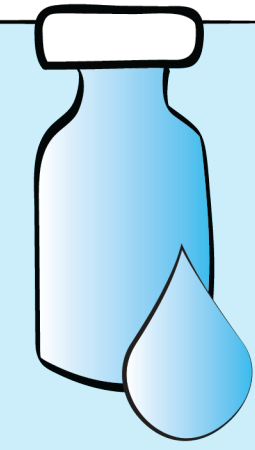
Ο αθλητισμός σας βοηθά να κοιμηθείτε.



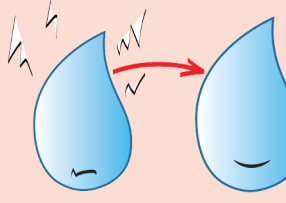
Ο αθλητισμός είναι ένας καλός τρόπος για να κάνετε φίλους!



Ο αθλητισμός σας βοηθά να παραμείνετε σε φόρμα και δυνατοί.



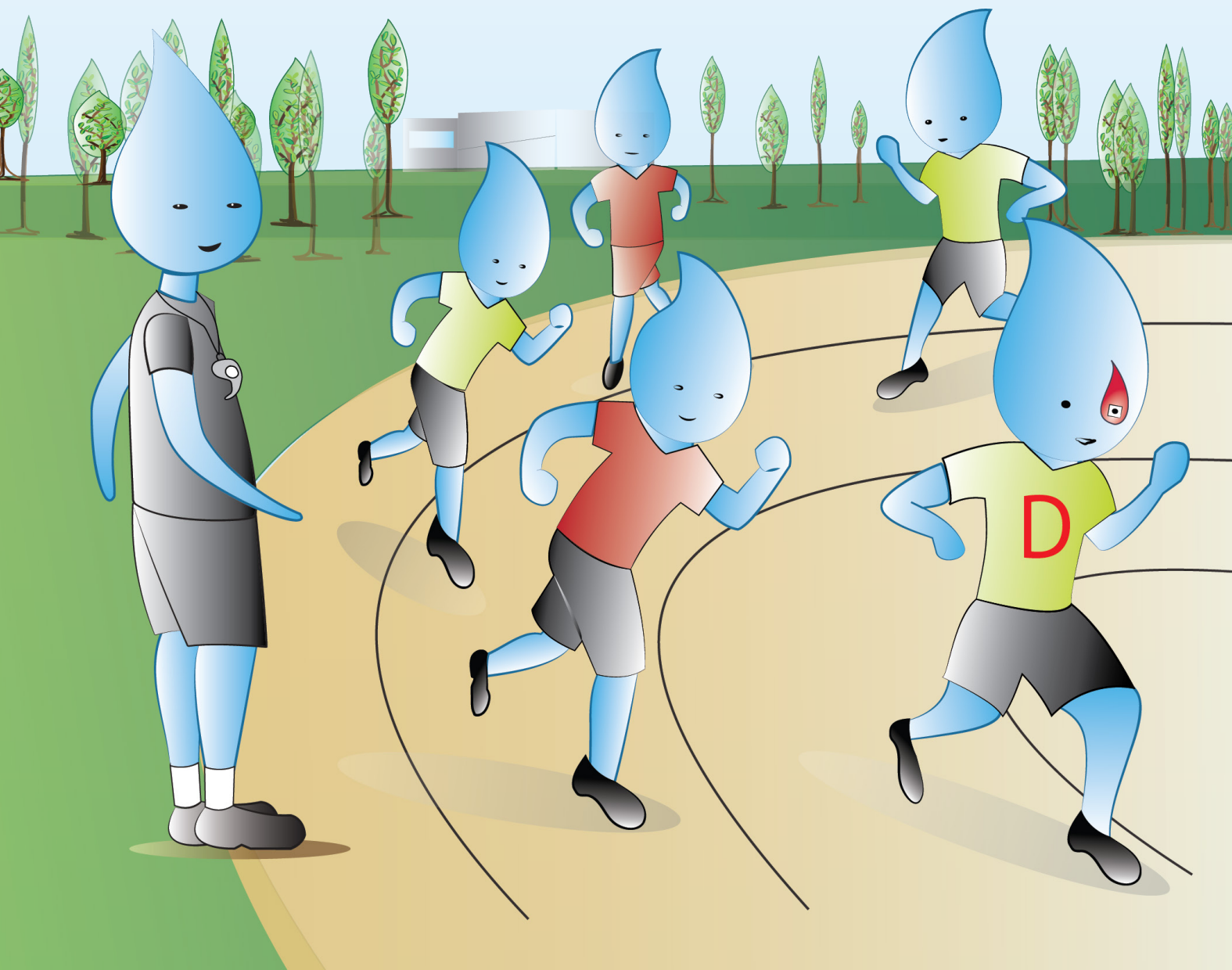
Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε λιγότερη ινσουλίνη.



Ο αθλητισμός σας κρατά ήρεμους και χαλαρούς.

ΔΙΗΓΗΜΑ 2

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



ΠΡΙΝ ΑΣΧΟΛΗΘΩ ΜΕ ΤΟΝ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΕΙΜΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΣ.

ΠΡΩΤΑ ΣΥΣΚΕΥΑΖΩ ΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΩ ΟΤΙ
ΕΧΩ ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΔΙΑΒΗΤΗ ΜΟΥ. ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ Η ΛΙΣΤΑ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΟΥ:



ΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ

ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

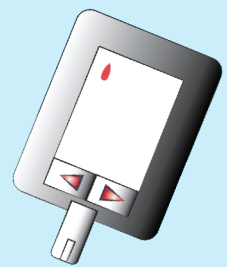
??

ΠΡΙΝ ΚΑΝΩ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ
ΑΣΚΗΣΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΩ. ΞΕΡΕΤΕ ΤΙ
ΕΙΝΑΙ;

ΝΑΙ ΦΥΣΙΚΑ. ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΛΕΓΩ ΤΗ
ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ
ΜΟΥ!

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ
ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.
ΕΛΕΓΞΑΤΕ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ
ΑΙΜΑ ΣΑΣ;

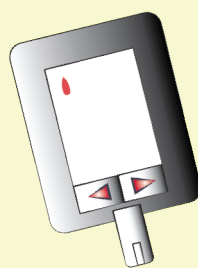
ΝΑΙ, ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ



ΚΑΤΩ ΑΠΌ
5 MMOL/L
90 MG/DL

... ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ
ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΗ.

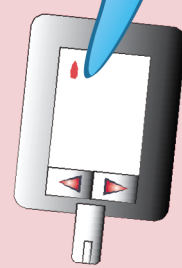
ΕΛΕΓΤΕ ΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ
ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ.



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

... ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ
ΕΙΝΑΙ «ΚΑΛΟ».

ΕΛΕΓΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.



ΠΑΝΩ ΑΠΌ
14 MMOL/L
250 MG/DL

... ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ
ΕΙΝΑΙ ΥΨΗΛΟ.

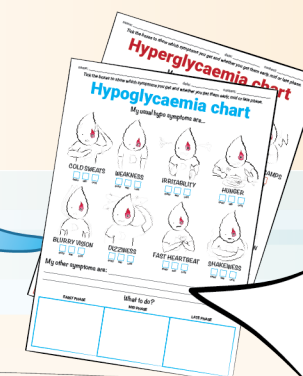
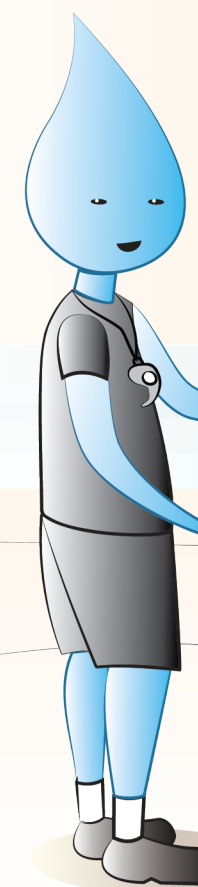
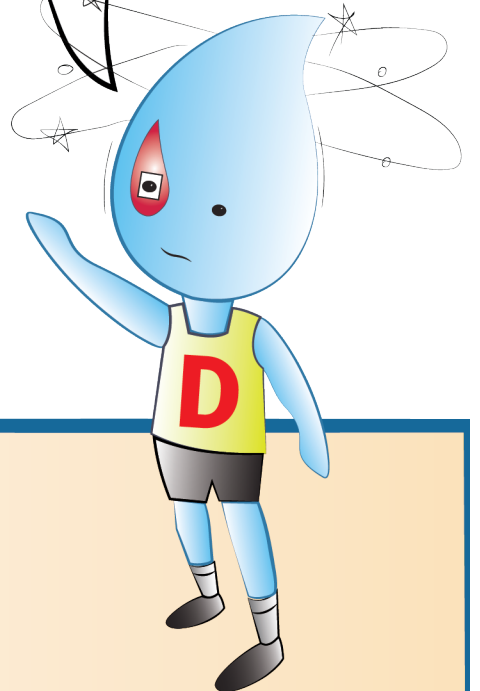
ΕΛΕΓΤΕ ΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ
ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ ΣΑΣ ΓΙΑ
ΤΟ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ.

ΌΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ & ΤΗΝ ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

ΕΑΝ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ ΚΑΤ'Α
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

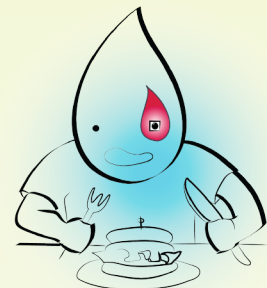


ΜΕ ΣΥΓΧΩΡΕΙΤΕ Κ.
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ, ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ
ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ.



ΕΝΤΑΞΕΙ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ. ΠΟΙΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΧΕΤΕ;

ΕΠΙΛΕΞΤΕ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



ΠΕΪΝΑ



ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ



ΚΡΥΟΣ ΙΔΡΩΤΑΣ



ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΟ
ΣΤΟΜΑΧΙ



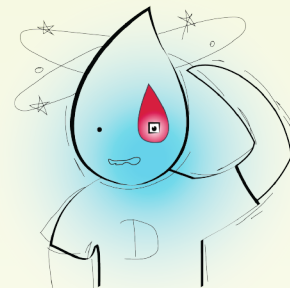
ΧΑΜΗΛΗ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ



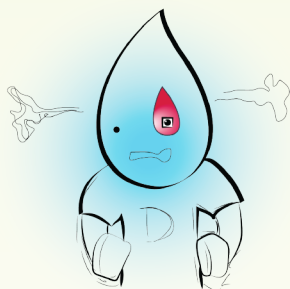
ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ



ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ



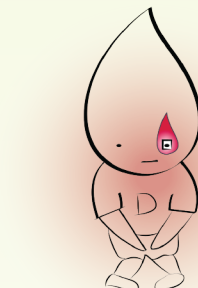
ΖΑΛΑΔΑ



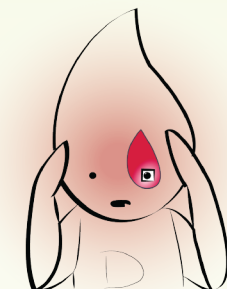
ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ



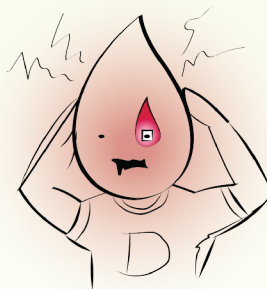
ΑΔΥΝΑΜΙΑ



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΩ
ΤΟΥΛΕΤΑ



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ



ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ



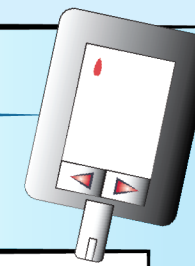
ΤΡΕΜΟΥΛΟ

Άλλα συμπτώματα:

ΕΤΣΙ, ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΟΤΙ
ΕΧΕΤΕ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ / ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ.
ΑΣ ΕΛΕΓΞΟΥΜΕ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ.

ΕΑΝ ΈΧΩ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

ΚΑΤΩ ΑΠΟ 5 MMOL/L
90 MG/DL



ΣΤΑΜΑΤΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ
ΚΑΠΟΙΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ.

ΠΑΙΡΝΩ 15G ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΩ 15
ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΛΕΓΧΩ ΤΟ BG

Η ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
ΣΤΟ ΓΡΑΦΗΜΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ.

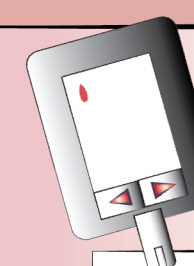


ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Η ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΣΗΜΑΪΝΕΙ
ΧΑΜΗΛΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΪΜΑ.

ΑΝ ΈΧΩ ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

ΑΝΩ ΤΩΝ 14 MMOL/L
250 MG/DL



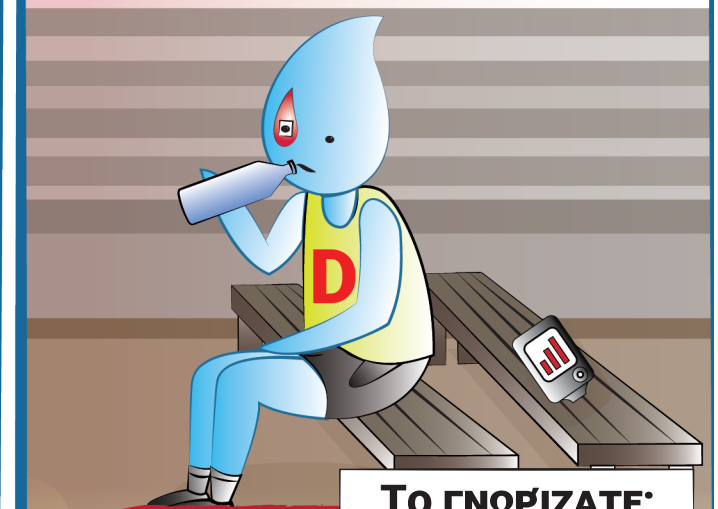
ΣΤΑΜΑΤΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ
ΚΑΠΟΙΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ.

ΠΙΝΩ ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ
ΓΟΥΛΙΕΣ.

ΕΛΕΓΧΩ ΞΑΝΑ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ
ΑΙΜΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΕΤΟΝΕΣ ΜΟΥ*.

*Αν είναι εύκολο

ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΟ
ΓΡΑΦΗΜΑ ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ.



ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Η ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΣΗΜΑΪΝΕΙ
ΥΨΗΛΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΪΜΑ.

ΟΤΑΝ ΕΧΩ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΑΩ
15g ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ.
ΑΥΤΟ ΒΟΗΘΑ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ ΝΑ
ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 15g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ
ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ;

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ
ΕΧΟΥΝ 15g ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΤΑΧΕΙΑΣ
ΔΡΑΣΗΣ:

200 ml χυμό
πορτοκαλιού

5 ταμπλέτες
γλυκόζης ή
δεξτρόζης

1/2 ώριμη μπανάνα

Τα παραδείγματά μου:

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑΣ ΚΑΛΟΣ
ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΝΟΣ
ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ. ΠΕΡΙΕΧΕΙ
ΛΙΠΗ ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΈΝΑΝ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ ΒΡΑΔΥΤΕΡΗΣ ΔΡΑΣΗΣ.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ...

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΝΑ ΕΛΕΓΧΩ ΤΗ
ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ ΓΙΑ
ΛΙΓΕΣ ΩΡΕΣ.

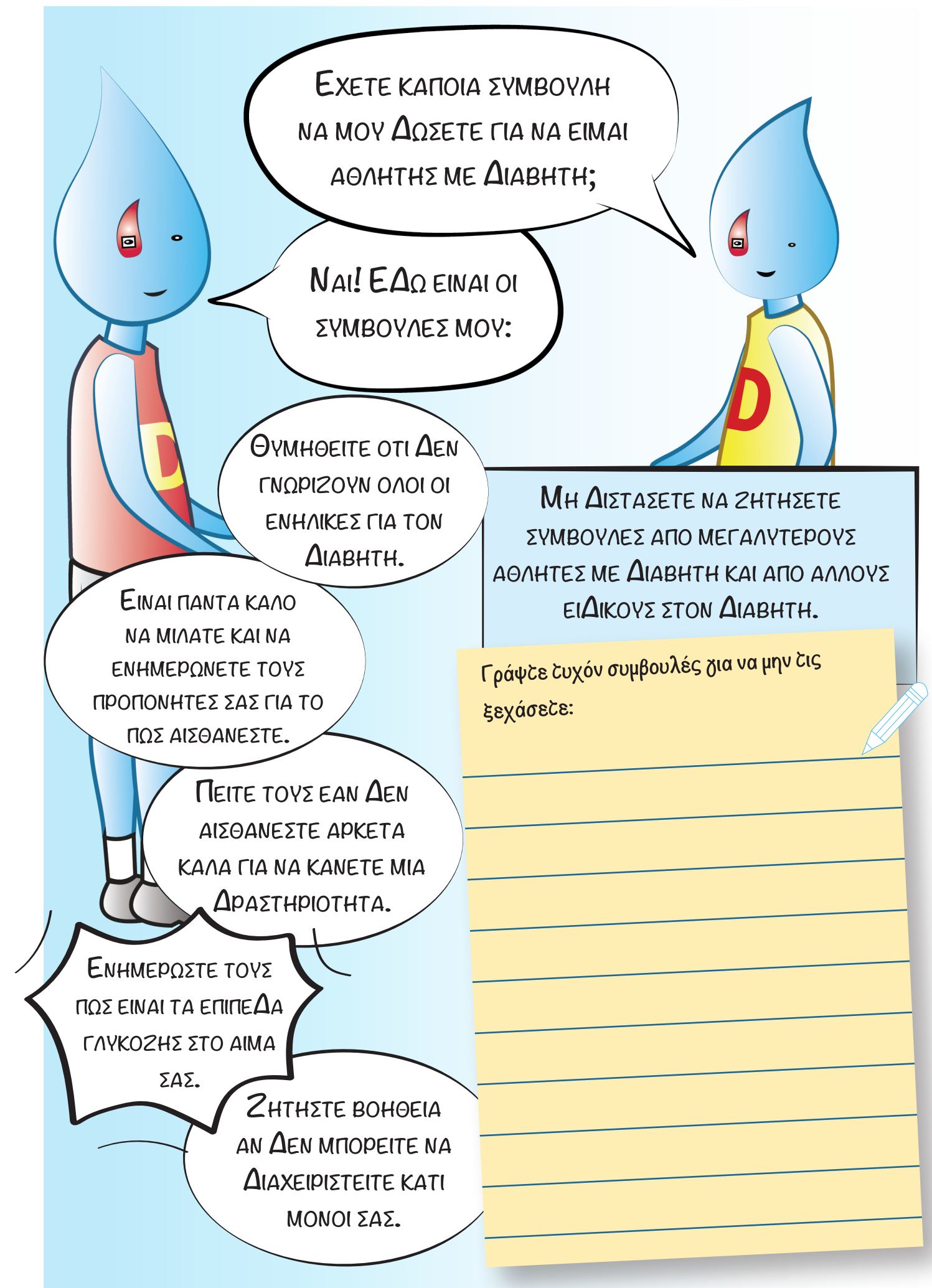
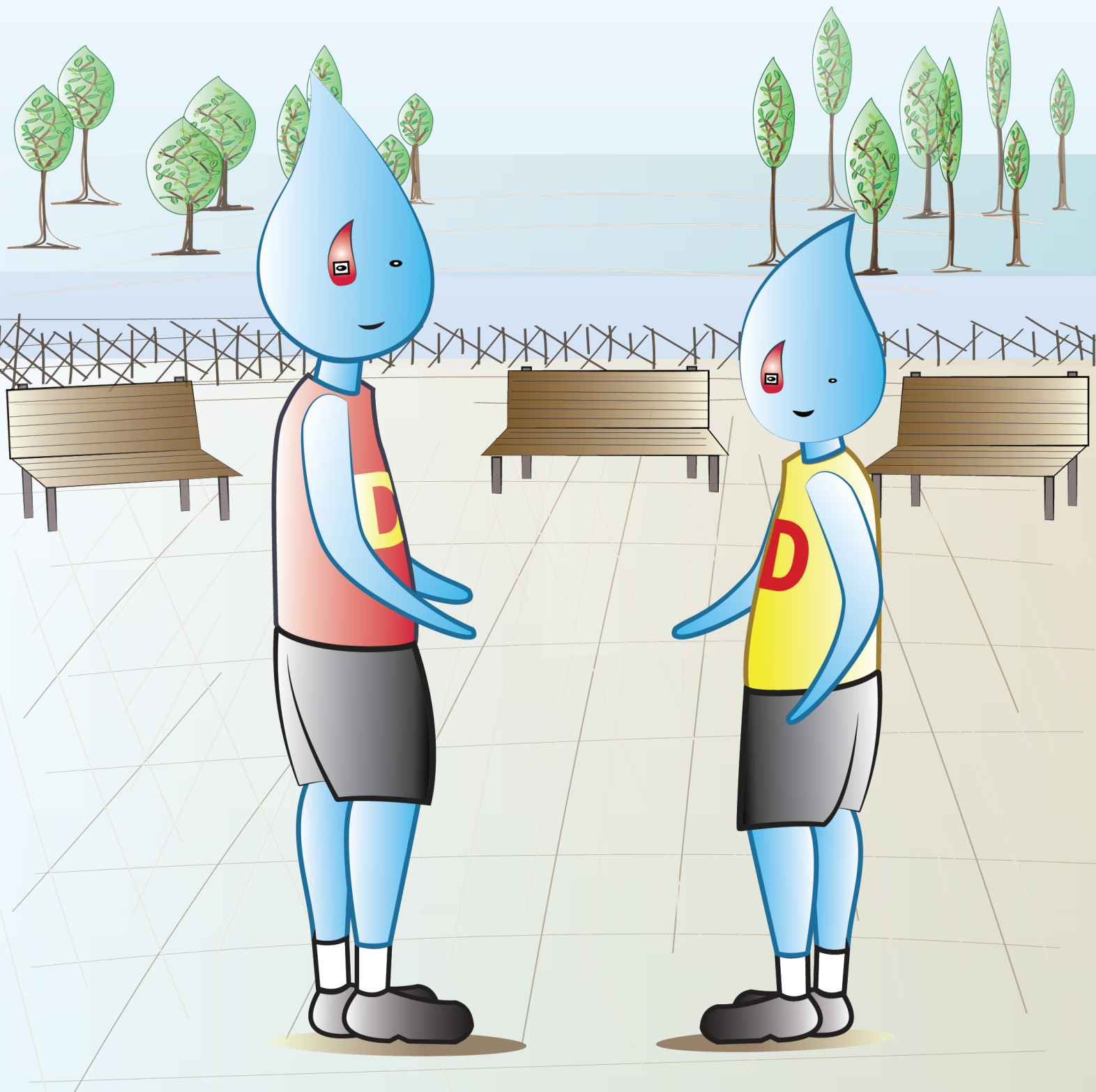
ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΩ ΤΟ
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΟΥ.
ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΤΟ ΚΡΑΤΗΣΩ ΓΙΑ
ΠΑΝΤΑ, ΑΠΛΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ
ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΣΕ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

ΤΟ ΝΑ ΈΧΕΙΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ Ή ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ
ΔΕΝ ΣΗΜΑΪΝΕΙ ΟΤΙ ΈΚΑΝΕΣ ΚΑΤΙ ΛΑΘΟΣ.
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΥΜΒΑΪΝΟΥΝ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.

ΔΙΗΓΗΜΑ 3

ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΜΙΛΆΜΕ





ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ
ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΟΥΣ
ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΔΙΑΒΗΤΗ;

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ
ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ
ΠΙΟ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ...

ΙΔΕΕΣ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΝΑ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΣΥΛΛΕΞΕΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΙΣ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ
ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ. ΔΕΙΞΤΕ ΤΟΥΣ ΟΤΙ
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ
ΚΑΙ ΑΥΤΟΙ, ΟΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΞΕΤΕ, ΝΑ ΤΡΕΞΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΦΑΤΕ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ ΕΑΝ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΕΡΓΟΙ Η ΕΑΝ
ΑΝΤΙΔΡΟΥΝ ΜΕ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ. Ο
ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΝΕΟ
ΘΕΜΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΥΣ.

ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΙΤΕ
«ΟΧΙ» ΜΕ ΕΥΓΕΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ. ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΑΝΕΤΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΑΣ Η ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

Γράψε εα εδώ:

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΟΠΟΥ
ΕΞΗΓΕΙΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ.
ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΑΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΙ
ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ
ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ.

ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΤΕ ΕΝΑ
ΒΙΝΤΕΟ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ «ΜΙΑ ΜΕΡΑ
ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ» ΟΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΠΩΣ
ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΝΑ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ
ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ. ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ,
ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΙ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ,
ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΜΙΑ ΑΝΤΛΙΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ Η ΕΝΑ
ΣΤΥΛΟ Η ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΡΑΤΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

Μπορείς να σκεφτείς
άλλες ιδέες για πράγματα
που μπορείς να κάνεις;

ΕΙΝΑΙ ΛΟΓΙΚΟ

ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΛΥΠΗΜΕΝΟΙ Η ΘΥΜΩΜΕΝΟΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ.
ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ:

ΜΙΛΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΓΟΝΕΙΣ Η ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΙ
ΠΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΘΥΜΟΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΑΣ. ΜΟΛΙΣ
ΜΑΘΕΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΘΑ
ΝΙΩΣΕΤΕ ΠΙΟ ΑΝΕΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΥΧΟΝ
ΚΑΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΜΕ
ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΤΕ.

ΜΗΝ
ΦΟΒΑΣΤΕ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ
ΜΕΡΟΣ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ. Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ
ΔΕΝ ΣΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΑΘΛΗΜΑΤΑ Η ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ!

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ, ΚΑΝΤΕ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΚΑΝΤΕ ΦΙΛΟΥΣ
ΚΑΙ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΟΤΙ ΕΙΣΤΕ ΣΑΝ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ.

ΕΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ
ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ, ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΝΑ
ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
ΣΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ
ΒΡΕΙΤΕ ΜΙΑ ΛΥΣΗ.

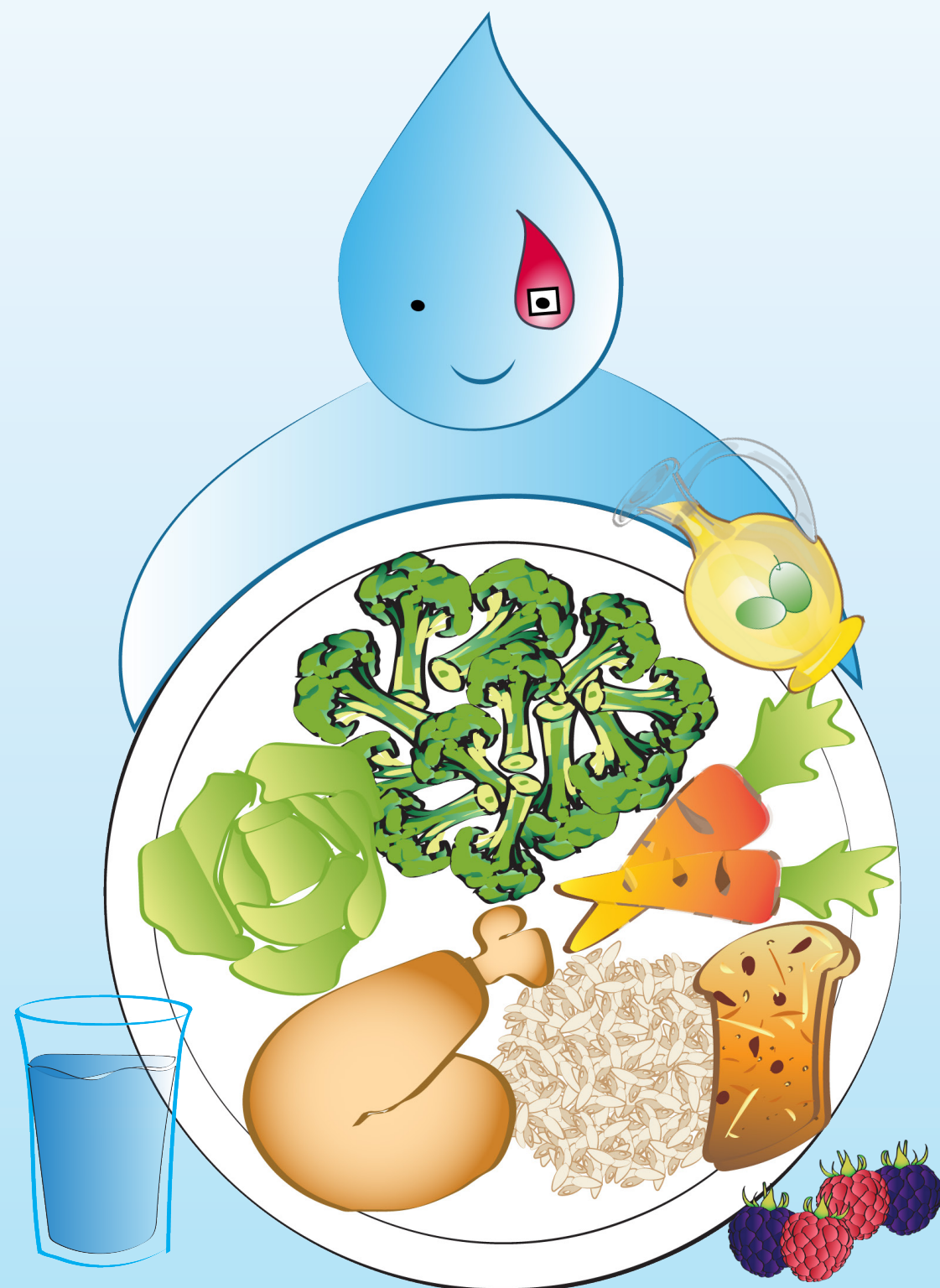
ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΑΣΧΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ.
ΕΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΕΤΣΙ, ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ
ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.

Καλά πράγματα για τον εαυτό μου:

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ
ΑΠΟΔΕΙΞΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ.
ΑΠΛΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ.

ΔΙΗΓΗΜΑ 4

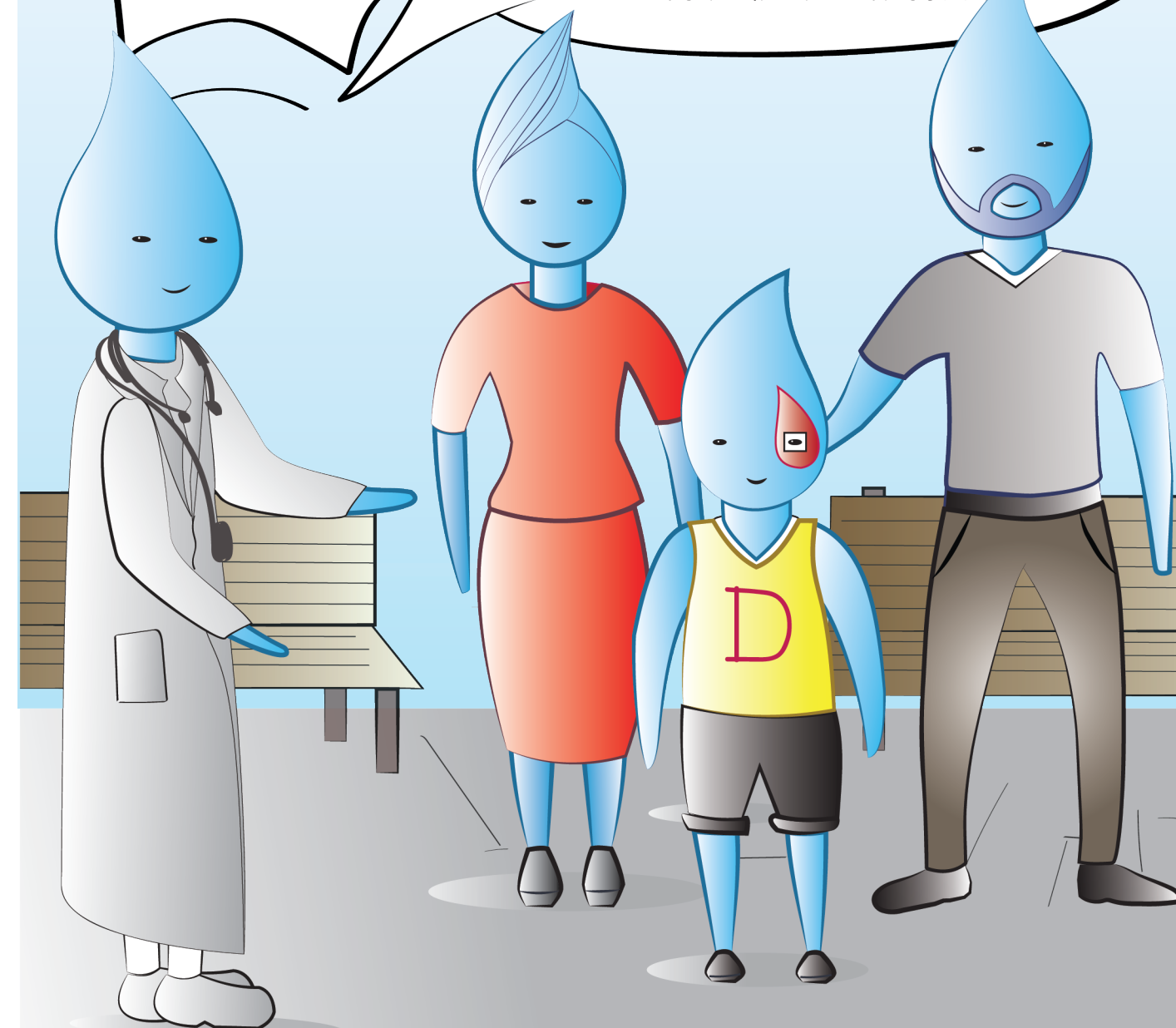
ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΣΕ ΦΟΡΜΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟ, ΕΙΔΙΚΑ ΟΤΑΝ ΑΘΛΕΙΣΤΕ.

ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.

Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ ΚΑΙ ΠΙΝΕΤΕ. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ ΣΤΑΘΕΡΗ.



ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ.

ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΑΡΓΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ ΝΑ ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΑΡΓΑ.

ΦΑΓΗΤΟ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΆΘΛΗΣΗ

ΠΡΙΝ ΚΑΝΕΤΕ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΑΡΓΗΣ ΔΡΑΣΗΣ.

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 15 g ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΑΡΓΗΣ ΔΡΑΣΗΣ:



ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ

ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ Η ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΗ.

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 15 g ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ:



Follow the package instructions

- SPORTS & DIABETES - Tackling Diabetes with Sport -

Θυμηθείτε αυτό:

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΓΛΥΚΑ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΑΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΣΑΣ.

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

ΔΕΝ ΑΠΟΚΤΗΣΑΤΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1 ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ!

Έμαθα επίσης ότι:

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΑΦΘΟΝΟ ΝΕΡΟ ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΔΙΨΑΣΜΕΝΟΙ.

- SPORTS & DIABETES - Tackling Diabetes with Sport -

ΔΙΗΓΗΜΑ 5

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ



ΠΡΕΠΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΡΙΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ:

ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ, ΕΝΑ
ΓΡΑΦΗΜΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ Η ΓΛΥΚΟΖΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ
ΣΑΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
ΕΠΙΠΕΔΑ.

Όνομα, ημερομηνία και έτος: _____

Πρόγραμμα δράσης

Γράψτε τις ενέργειες που πρέπει να λαμβάνετε σύμφωνα με διαφορετικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και διαφορετικές καταστάσεις.

Καυκάστε την κατάσταση: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ Η ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΗΜΕΡΑ ΤΑΣΙΔΙΟΥ - ΝΥΧΤΑ - ΔΑΜ:

ΓΛΥΚΟΖΗ (mmol/L ή mg/dL)	ΔΕΙΧΝΕΙ	ΠΟΙΟΣ	ΔΡΑΣΗ 1	ΠΟΙΟΣ
κάτω από 3,3 / 60				
3,3 - 4 / 60 - 70				
4 - 5,5 / 70 - 100				
5,5 - 6,7 / 100 - 140				
6 - 16 / 140 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
άνω από 24 / 500				

Όνομα, ημερομηνία και έτος: _____

Εμφάνιση των σημείων που να δείχνουν πως αντιμετωπίζετε όταν και τα αποτελέσματα είναι στο αίμα της φλέβας:

Γράφημα υπογλυκαιμίας

Τα συνήθη συμπτώματά μου είναι...

ΚΡΟΣΙΔΡΟΤΑΣ	ΑΔΥΝΑΜΙΑ	ΕΥΕΡΕΟΙΣΤΟΤΗΤΑ	ΠΕΙΝΑ
ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ	ΖΑΛΑΔΑ	ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ	ΤΡΕΜΟΥΛΟ
ΣΥΧΧΟΟΝΟΥΡΙΑ	ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ	ΧΑΜΗΛΗ ΣΥΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ

Τα άλλα συμπτώματά μου είναι: _____

Τι να κάνετε σε:

ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ (όσο φαίνεται)	ΜΕΤΗ ΦΑΣΗ (υποψία)	ΥΣΤΕΡΗ ΦΑΣΗ (παραμετρώ φαίνεται)

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ ΚΑΙ
ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ, ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ ΤΙ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ

Όνομα, ημερομηνία και έτος: _____

Σημειώστε τα πρόβλημα αντιμετωπίζετε: τι σας κάνει να φαίνεται να διαταράσσεται κατάστασή σας:

διάγραμμα διατροφής

Τι και πότε να φάτε ΠΡΙΝ από την προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα:

Τι και πότε να φάτε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ από την προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα:

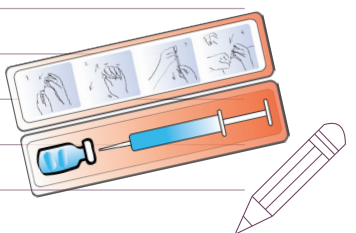
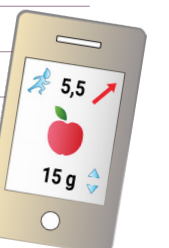
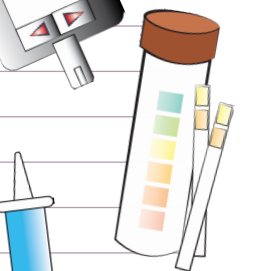
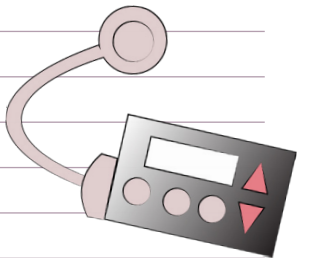
Τι και πότε να φάτε ΜΕΤΑ την προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα:

Τι προγράμ να έρρω συνήθως:

Το Προγραμμα
Διατροφής σας, που
Δείχνει τις Διατροφικές
Σας Συνήθειες.

Ας Δούμε Μια Λίστα με το Τι Πρέπει να Παρω.

- ☐ ΦΙΑΛΙΔΙΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
- ☐ ΣΑΚΟΥΛΕΣ Η ΦΑΚΕΛΑΚΙΑ ΨΥΞΗΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
- ☐ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΤΥΠΟΥ ΣΤΥΛΟ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ (ΜΙΚΡΗΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ)
- ☐ ΕΦΕΔΡΙΚΑ ΣΤΥΛΟ
- ☐ ΒΕΛΟΝΕΣ
- ☐ ΑΝΤΛΙΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ
- ☐ ΕΦΕΔΡΙΚΟ ΓΙΑ ΑΝΤΛΙΑ (ΣΤΥΛΟ)
- ☐ ΣΕΤ ΕΓΧΥΣΗΣ
- ☐ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
- ☐ ΣΥΣΚΕΥΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΘΕΤΗΡΑ
- ☐ ΑΙΣΘΗΤΗΡΕΣ
- ☐ ΕΝΘΕΤΟ
- ☐ ΤΑΙΝΙΑ
- ☐ ΦΟΡΤΙΣΤΗΣ
- ☐ ΣΚΑΡΦΙΣΤΗΡΕΣ
- ☐ ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ
- ☐ BACK-UP ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ
- ☐ ΤΑΙΝΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
- ☐ ΝΥΣΤΕΡΙΑ
- ☐ ΤΑΜΠΛΕΤΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ - ΔΕΞΤΡΟΖΗ
- ☐ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΑ ΣΝΑΚ
- ☐ ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΚΕΤΟΝΗΣ
- ☐ ΚΙΤ ΓΛΥΚΑΓΟΝΗΣ
- ☐ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΔΙΑΒΗΤΗ Η ΠΑΡΟΜΟΙΟ
- ☐ ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ ΙΑΤΡΟΥ/ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ
- ☐ ΕΦΑΡΜΟΓΗ Η ΒΙΒΛΙΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ
- ☐ ΕΓΓΡΑΦΟ ΕΞΑΙΡΕΣΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ - ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ (TUE)
- ☐ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ
- ☐ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ & ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ
- ☐ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ☒ Εάν χρησιμοποιείτε βάλτε ένα σημάδι



ΟΔΗΓΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ Ι

ΕΧΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ,
ΤΩΡΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΔΡΑΣΟΥΜΕ...



Γεια σας,

Στις επόμενες σελίδες έχω
μερικές εργασίες για εσάς:
- συμπληρώστε τα διαγράμματα με τη
βοήθεια ενός ενήλικα

Καλή διασκέδαση! :)



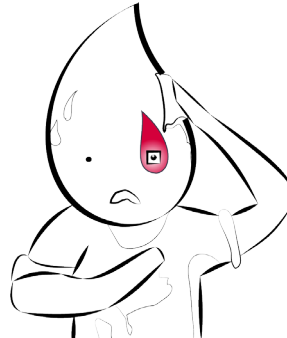
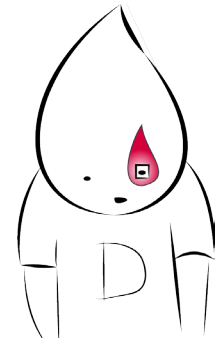
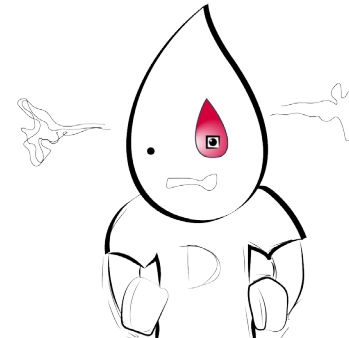
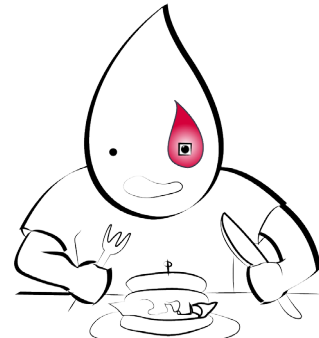
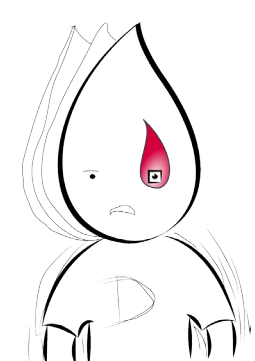
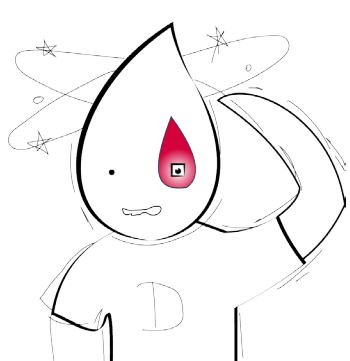
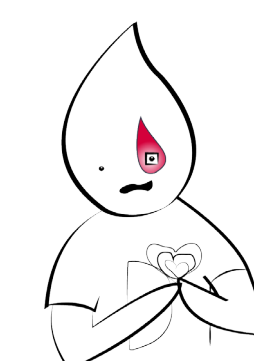
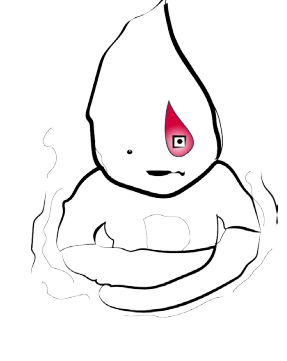
Μπορείτε να βρείτε τα παρακάτω γραφήματα για εκτύπωση καθώς και παραδείγματα για το πώς να τα συμπληρώσετε στον ιστότοπο του έργου.



www.sportsanddiabetes.eu

Γράφημα υπογλυκαιμίας

Τα συνήθη συμπτώματά μου είναι...

 ΚΡΥΟΣ ΙΔΡΩΤΑΣ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΑΔΥΝΑΜΙΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΤΗΤΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΠΕΙΝΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ
 ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΖΑΛΑΔΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΤΡΕΜΟΥΛΟ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ

Τα άλλα συμπτώματά μου είναι: _____

Τι να κάνετε σε:

ΠΡΩΙΜΗ ΦΑΣΗ (λίγο χαμηλή)

ΜΕΣΗ ΦΑΣΗ (χαμηλή)

ΥΣΤΕΡΗ ΦΑΣΗ (πραγματικά χαμηλή)

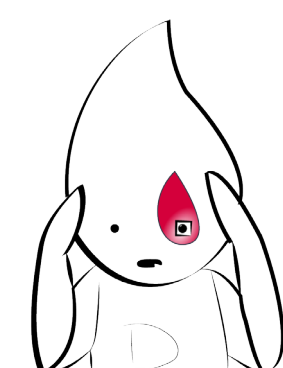
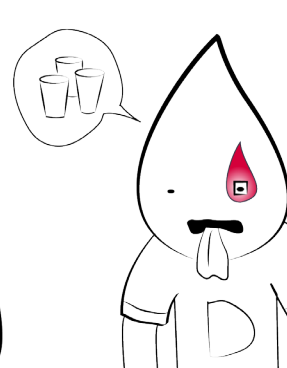
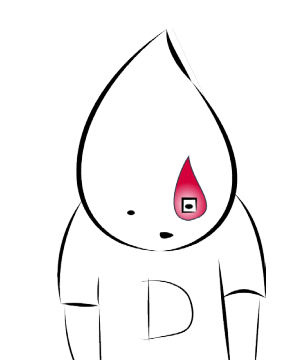
--	--	--

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Επιλέξτε τα πλαίσια για να δείξετε ποια συμπτώματα έχετε και αν τα έχετε νωρίς, στα μέσα ή στα τέλη της φάσης

Γράφημα υπεργλυκαιμίας

Τα συνήθη συμπτώματά μου είναι...

 ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΣΥΧΝΟΟΥΡΙΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ
 ΑΔΥΝΑΜΙΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΧΑΜΗΛΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ	 ΘΟΛΗ ΟΡΑΣΗ ☐ ΠΡΩΙΜΗ ☐ ΜΕΣΗ ☐ ΥΣΤΕΡΗ

Τα άλλα συμπτώματά μου είναι: _____

Τι να κάνετε σε:

ΠΡΩΙΜΗ ΦΑΣΗ (λίγο υψηλή)

ΜΕΣΗ ΦΑΣΗ (υψηλή)

ΥΣΤΕΡΗ ΦΑΣΗ (πραγματικά υψηλή)

--	--	--

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

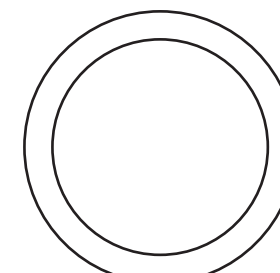
Συμπληρώστε το γράφημα απαντώντας τι σας αρέσει να τρώτε σε διαφορετικές καταστάσεις.

διάγραμμα διατροφής

Τι και πόζε να φάτε ΠΡΙΝ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;



Τάση
γλυκόζης

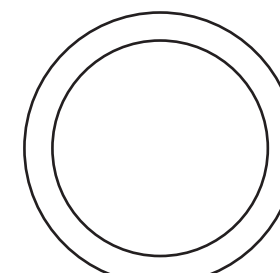


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι και πόζε να φάτε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;



Τάση
γλυκόζης

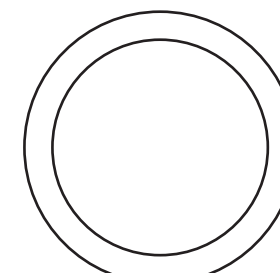


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι και πόζε να φάτε ΜΕΤΑ ζην προπόνηση / παιχνίδι / αγώνα;



Τάση
γλυκόζης

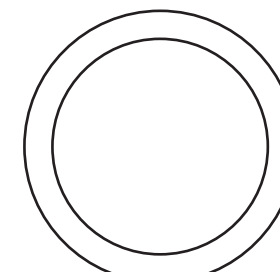


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι προτιμώ να ζρώ συνήθως;



Τάση
γλυκόζης



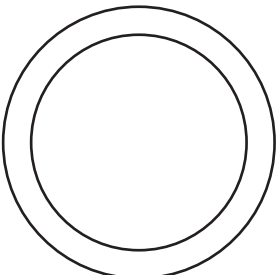
σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

διάγραμμα διατροφής

Τι και πόζε να φάξε ΠΡΙΝ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αζώνα;



Τάση
γλυκόζης

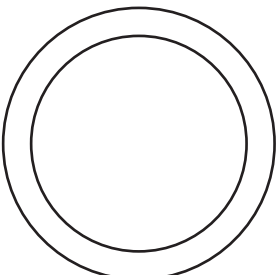


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι και πόζε να φάξε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ από ζην προπόνηση / παιχνίδι / αζώνα;



Τάση
γλυκόζης

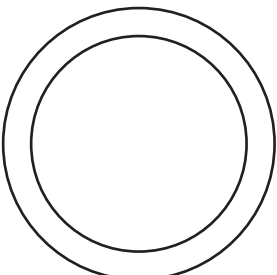


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι και πόζε να φάξε ΜΕΤΑ ζην προπόνηση / παιχνίδι / αζώνα;



Τάση
γλυκόζης

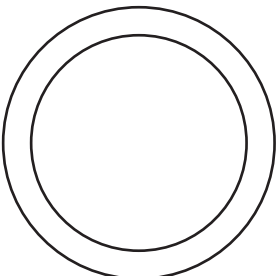


σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

Τι προζιμώ να ζρώω συνήθως;



Τάση
γλυκόζης



σχεδιάστε τις μερίδες εδώ

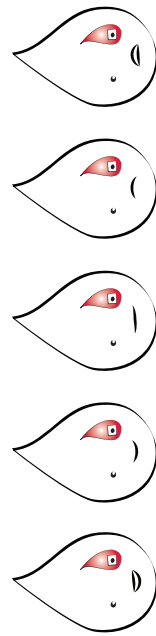
Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

ημερολόγιο δραστηριότητας

άθλημα: _____

αξιολογήστε τον ρυθμό σας:

ημερομηνία: _____



Τι κάναζε και πώς θα αξιολοζούσαζε ζην ένζαση;

ολόκληρη την προπόνηση		τιμήματα προπόνησης									
Γλυκόζη *αν είναι δυνατόν προσθέστε τάση γλυκόζης	30 λεπτά πριν	ακριβώς πριν	κατά ζη διάρκεια	αμέσως μεζά	1 ώρα μεζά	καθυσζερμένη υποζλκαψία	ναι / όχι εάν ναι, πότε:				

Πώς διαχειριζήκαζε ζον διαβήζη σας; Όνομα σζραζηηζικής: _____

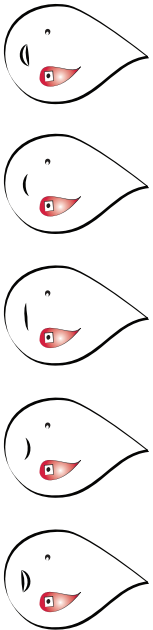
Γλυκόζη *αν είναι δυνατόν προσθέστε τάση γλυκόζης	30 λεπτά πριν	ακριβώς πριν	κατά ζη διάρκεια	αμέσως μεζά	1 ώρα μεζά	καθυσζερμένη υποζλκαψία
διατροφή						
δόση ινσουλίνης						

	30 λεπτά πριν	ακριβώς πριν	κατά τη διάρκεια	αμέσως μετά	1 ώρα μετά	καθυστερημένη υπογλυκαιμία
Γλυκόζη *αν είναι δυνατόν προσθέστε τιμή γλυκόζης						ναι / όχι εάν ναι, πότε:
διατροφή						
δόση ινσουλίνης						

Πώς διαχειριστήκατε τον διαβήτη σας; Όνομα στέατηθικής: _____

ολόκληρη την προπόνηση		τιμήματα προπόνησης									
	χρόνος										
	άθλημα										
	τύπος										
☆☆☆☆	ένταση	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Τι κάνετε και πώς θα αξιολογούσατε την ένταση;



άθλημα: _____

αξιολογήστε τον ρυθμό σας:

ημερομηνία: _____

ημερολόγιο δραστηριότητας

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Όνομα, ημερομηνία και Επαφή: _____

Πρόγραμμα δράσης

Γράψτε τις ενέργειες που πρέπει να ληφθούν σύμφωνα με διαφορετικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και διαφορετικές καταστάσεις.

Κυκλώστε την κατάσταση: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΉ ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΗΜΕΡΑ ΤΑΞΙΔΙΟΥ - ΝΥΧΤΑ - άλλο:			
ΓΛΥΚΟΣΗ (mmol/L or mg/dL)	ΔΡΑΣΗ 1	ΠΟΙΟΣ;	ΔΡΑΣΗ 2
_____ κάτω από 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			
_____ άνω των 24 / 500			

Όνομα, ημερομηνία και Εταιρή: _____

Γράψτε τις ενέργειες που πρέπει να ληφθούν σύμφωνα με διαφορετικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και διαφορετικές καταστάσεις.

Κυκλώστε την κατάσταση: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΉ ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΗΜΕΡΑ ΤΑΞΙΔΙΟΥ - ΝΥΧΤΑ - Άλλο:

ΓΛΥΚΟΖΗ (mmol/L or mg/dL)	ΔΡΑΣΗ 1	ΤΟΙΟΣ;	ΔΡΑΣΗ 2	ΤΟΙΟΣ;

κάτω από 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				

άνω των 24 / 500				



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