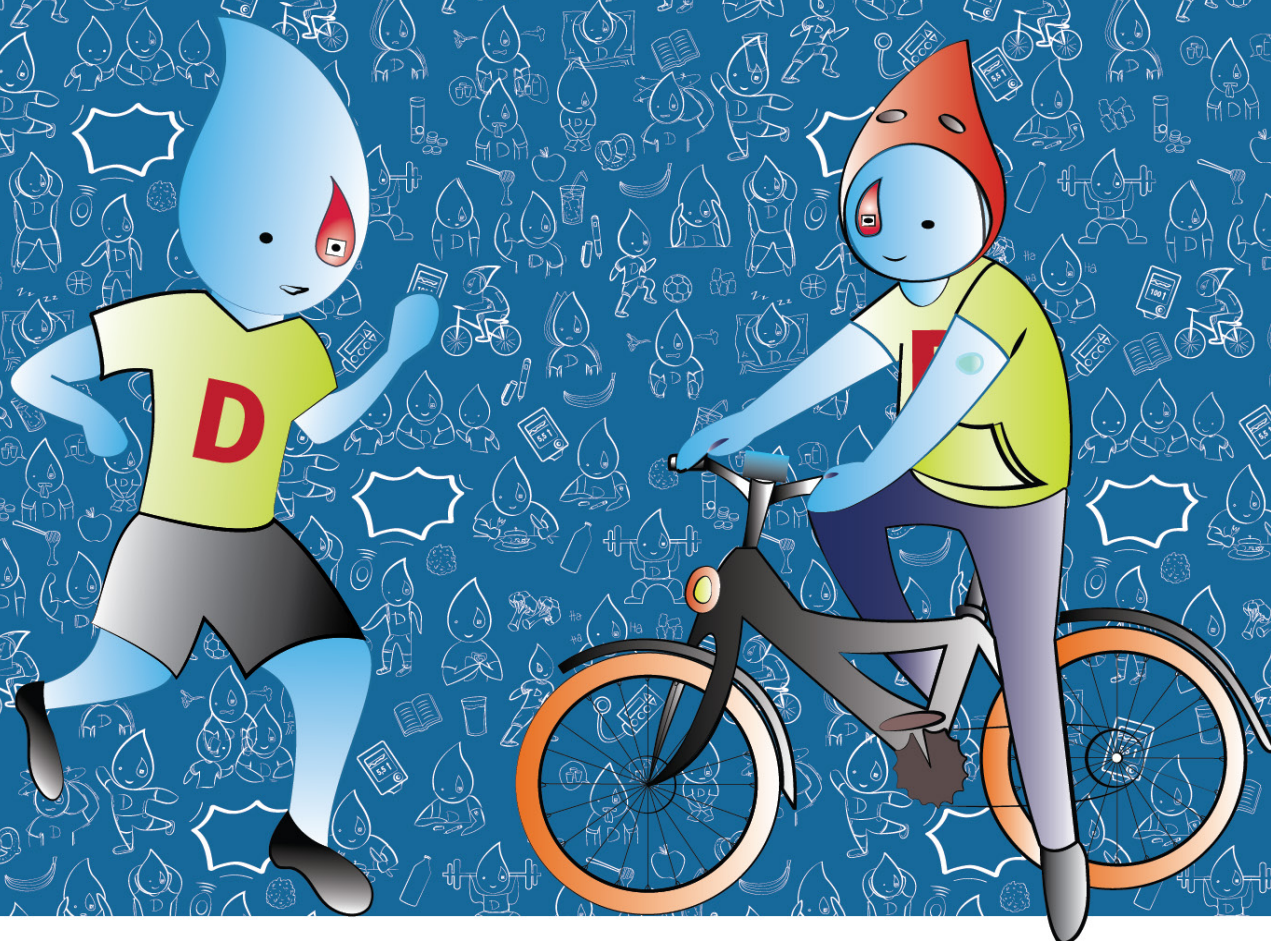




Супер Д се бави спортом

Дечји водич за тип 1 дијабетес и спорт

EMCA Studia



Супер Д се бави спортом

Дечји водич за тип 1 дијабетес и спорт

Створено као “Отворени образовни садржај”
Еразмус+ Пројекат
“Sports&Diabetes - Tackling Diabetes with Sport”

www.sportsanddiabetes.eu

Поред овог водича за децу постоји и водич за омладину, родитеље, тренере/наставнике са више информација.



СУПЕР Д СЕ БАВИ СПОРТОМ

Дечји водич за тип 1 дијабетес и спорт

ГЛАВНИ МЕДИЦИНСКИ СТРУЧЊАЦИ

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

ПИСАЦ

Margaret Nicholls

ПОМОЋНИ СТРУЧЊАЦИ

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

УРЕДНИЦИ

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

РЕЦЕНЗЕНТИ

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

ИЛУСТРАЦИЈЕ И ГРАФИЧКИ ДИЗАЈН

Katerina Binovska
Ines Jakopanec

ПРЕВОД НА СРПСКИ

Marija Dimitrijević
Uroš Đerić
Jelisaveta Fotić

СУИЗДАВАЧИ

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

ЕРАЗМУС+ СПОРТ ПРОЈЕКАТ

Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport

EMCA Studio

Званична библиотека ЕУМК (Европско удружење мултиспорт клубова) са седиштем у Бриселу, Белгији. ЕУМК студија окупља све публикације штампане од стране клубова чланица и постојећих пројеката.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-19-8 (online) (HAŠK Mladost)



International
Diabetes Federation
Europe



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

Подршка Европске комисије у изради ове публикације нужно не одражава ставове комисије. Садржај публикације одражава само ставове аутора, и Комисија се не може сматрати одговорном за било какву употребу информација садржаних у њој.

Водич и додатни материјали доступни су у штампаној и ПДФ верзији на енглеском, немачком, хрватском, италијанском и грчком језику, али ће бити могуће пронаћи их и на другим језицима на интернет страници пројекта:

www.sportsanddiabetes.eu

Здраво,

Ово је твој водич за спорт и дијабетес.
Попуни празна поља како би водич
постао лично твој. Ако желиш,
покажи водич својим пријатељима и
саиграчима како би и они разумели
дијабетес.

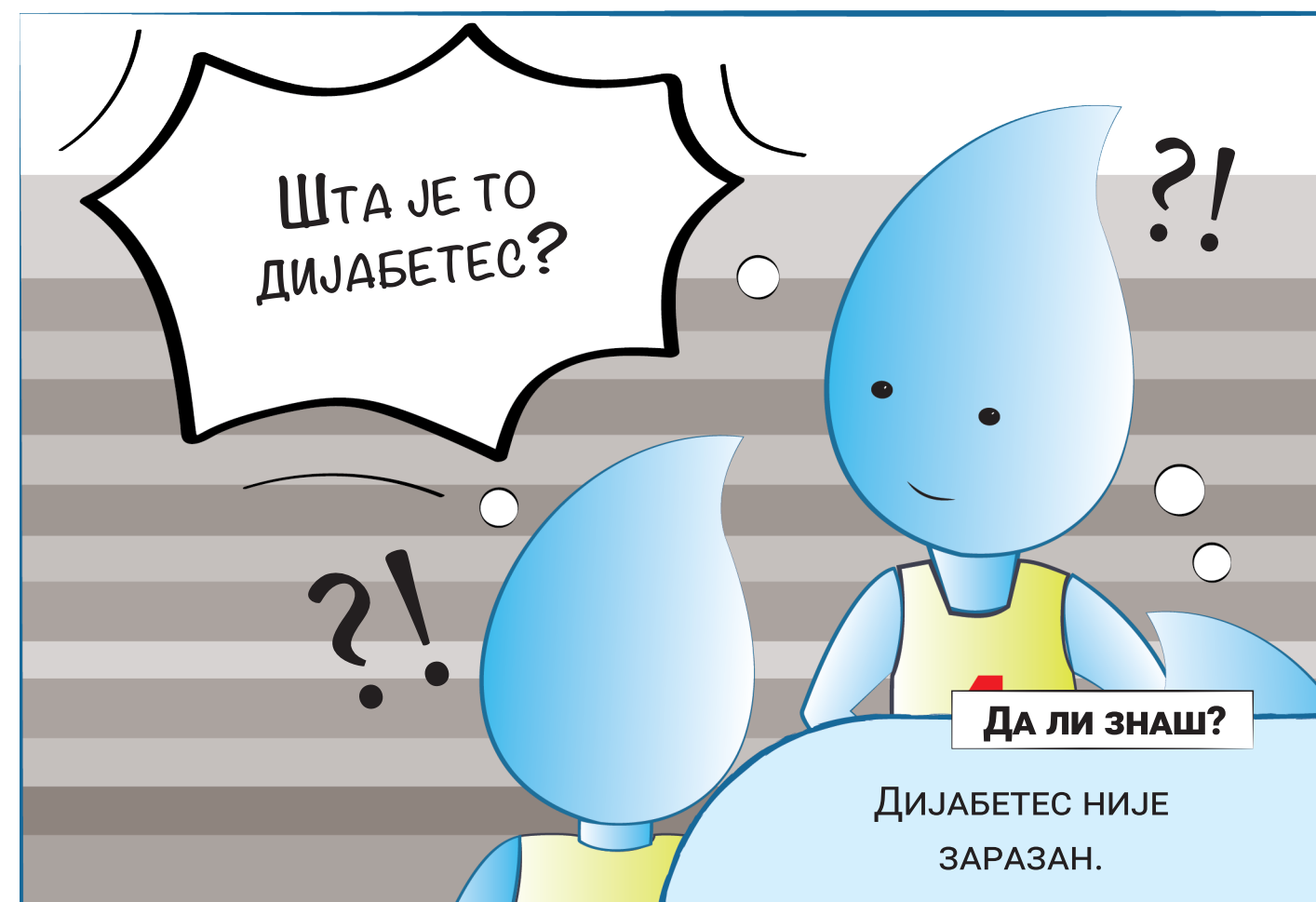


www.sportsanddiabetes.eu



Прича I

ДА, ЈА МОГУ ДА СЕ БАВИМ СПОРТОМ!



То што имам дијабетес значи да ми је шећер у крви понекад превисок или пренизак. Нико не зна зашто тачно неки људи добијају тип 1 дијабетес. Нико није крив што има дијабетес.



Сваки дан морам да узимам инсулин како би ми шећер био регулисан. Ово радим тако што користим:

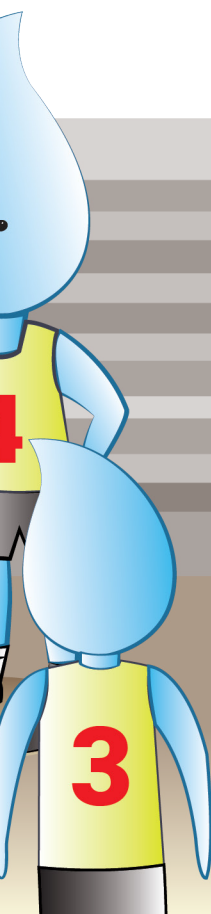
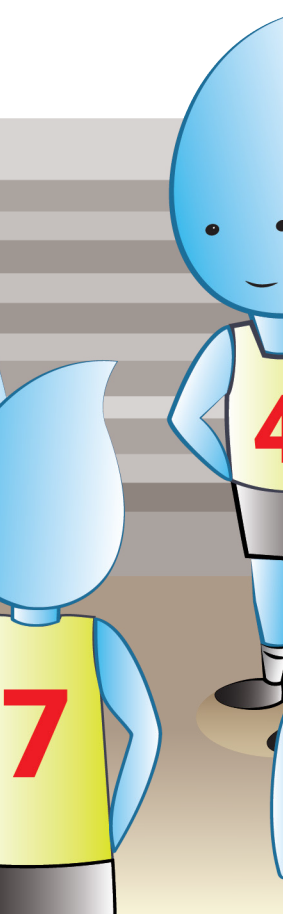
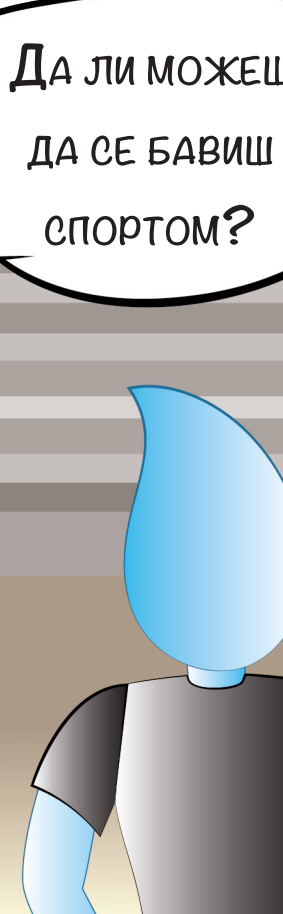
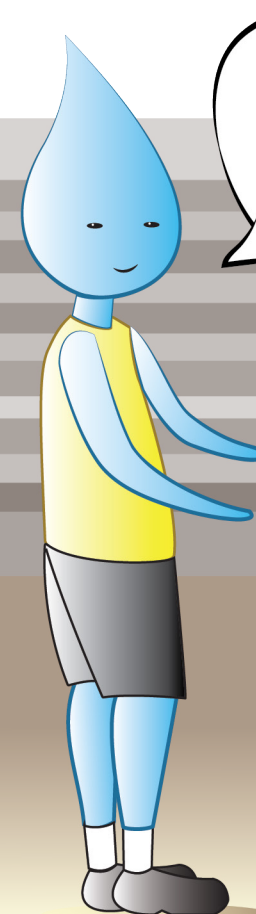


Ово ми помаже да будем здрав и јак.



Означи оно што ти користиш

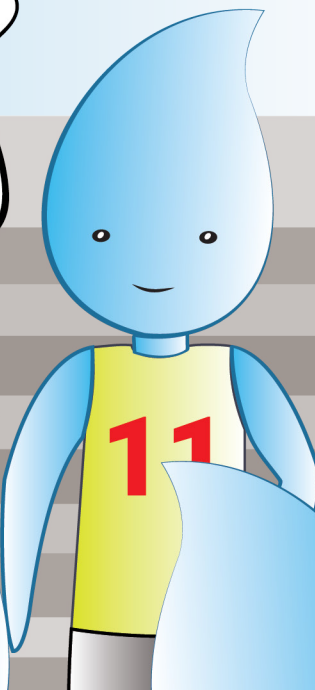
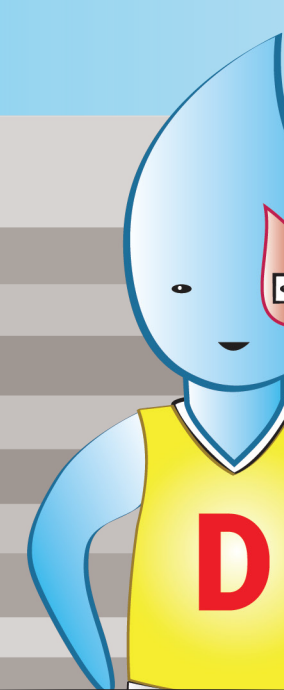
Да ли можеш да се бавиш спортом?



Да, могу да тренирам као и сви други!

Да ли знаш?

Дијабетес се не може излечити али се може држати под контролом.



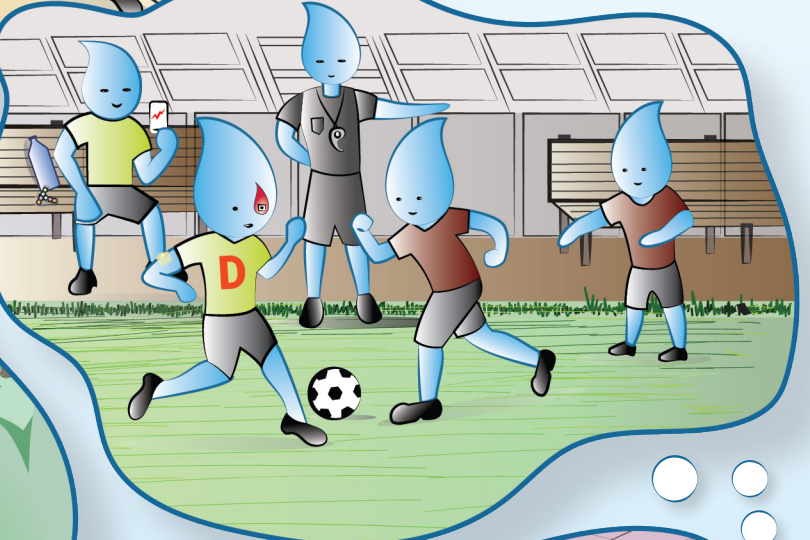


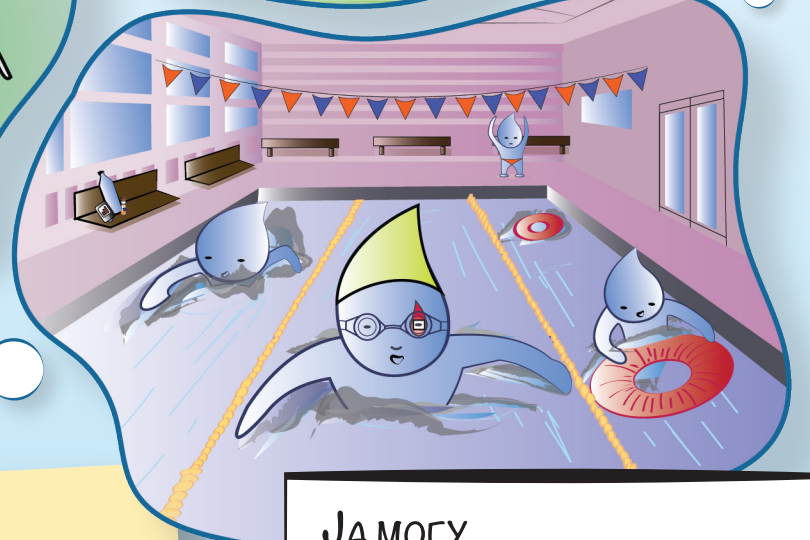
ЈА МОГУ _____

ЈА МОГУ ДА ИГРАМ _____



ЈА МОГУ _____





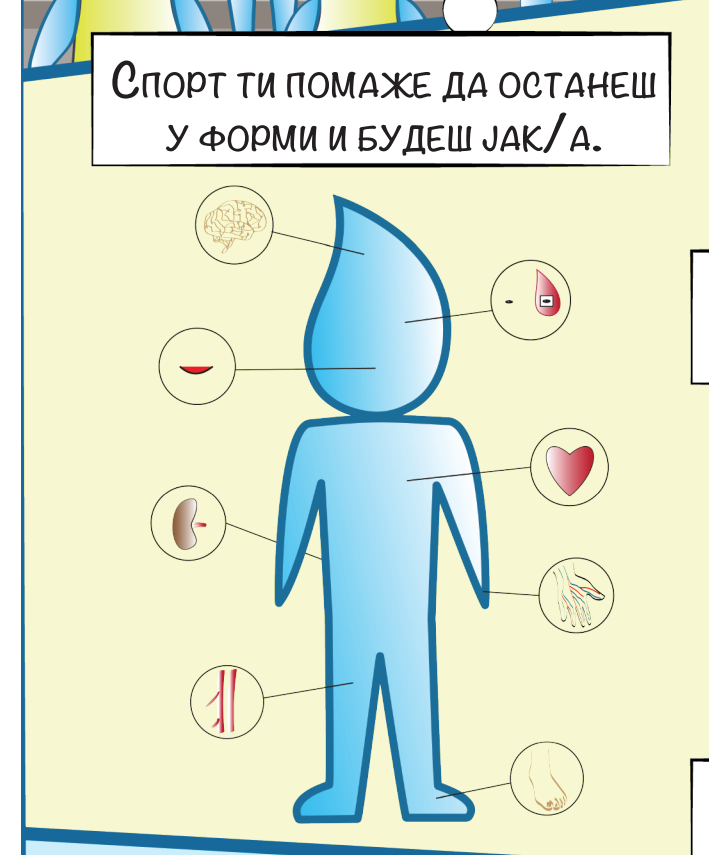
ЈА МОГУ _____

Ово су моји омиљени спортови:



КО ЗНА КОЈЕ СУ ПРЕДНОСТИ БАВЉЕЊА СПОРТОМ?

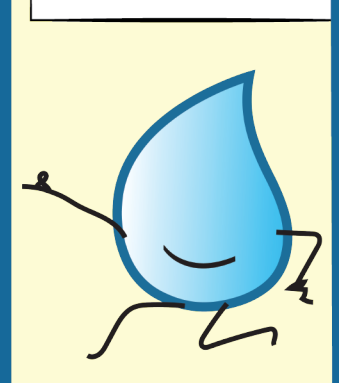
Спорт ти помаже да останеш у форми и будеш јак/а.



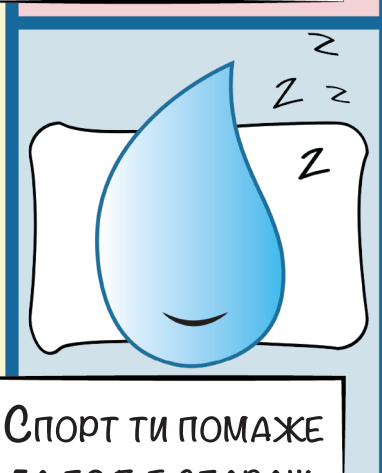
Спорт одржава твоје срце здравим.



Спорт ти подиже расположење.



Спорт ти помаже да боље спаваш.



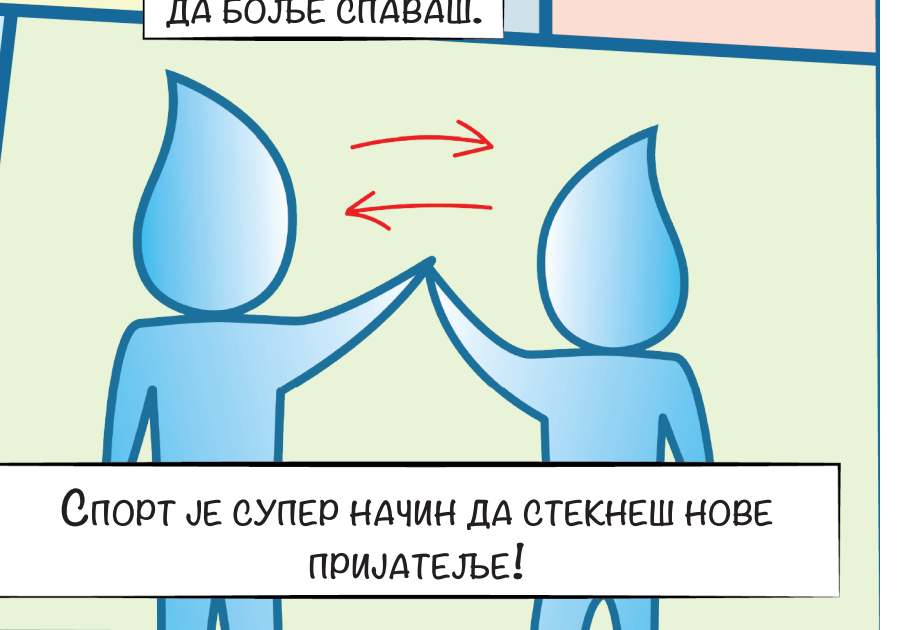
Спорт те смирује и опушта.



Можда ћеш давати себи мање инсулина.

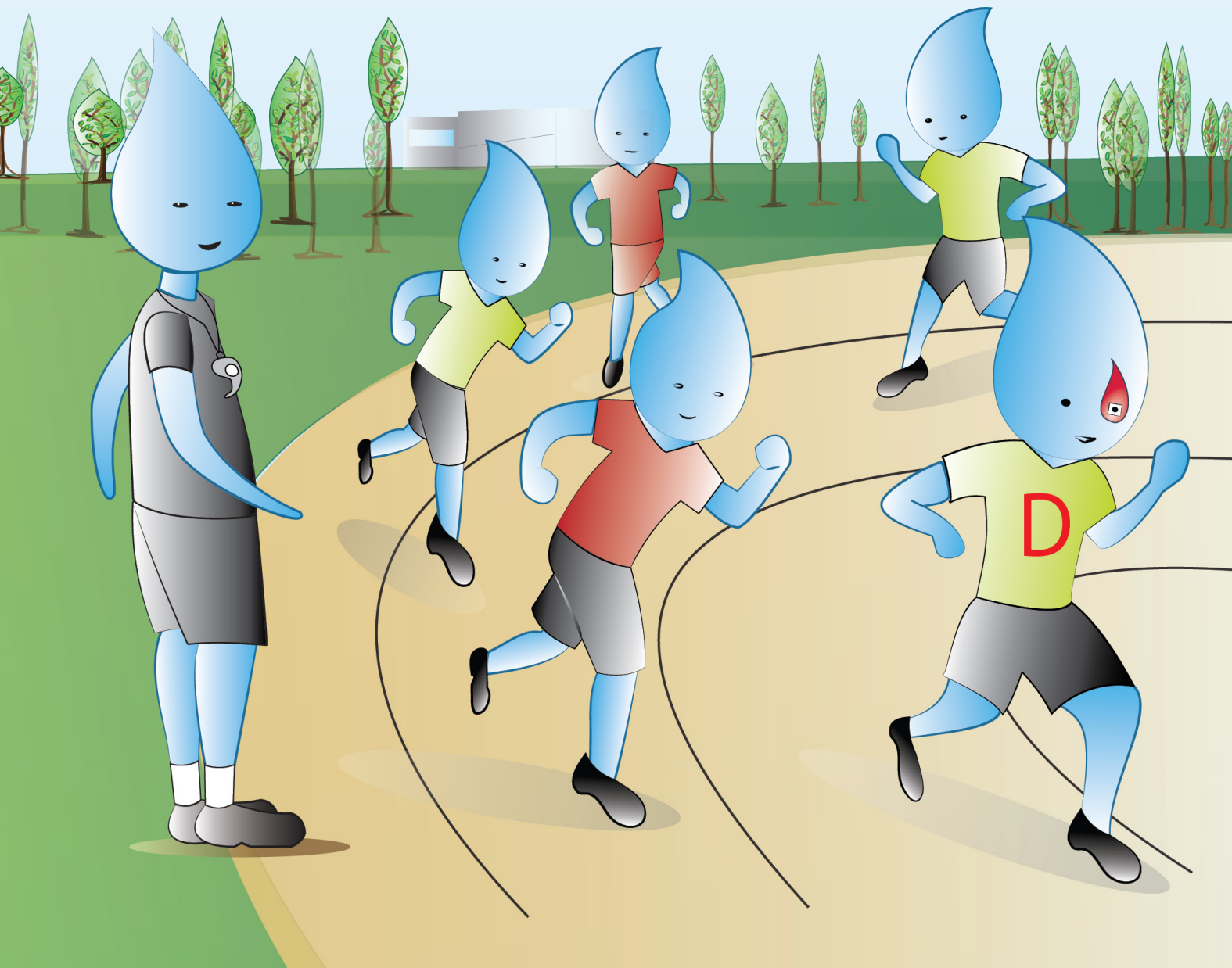


Спорт је супер начин да стекнеш нове пријатеље!



Прича 2

ШТА РАДИТИ ТОКОМ ТРЕНИНГА



Пре бављења спортом,
морам да се припремим.

Прво пакујем своју торбу за
тренинг и проверавам да ли
имам све што ми је потребно за
дијабетес. Ово је моја листа:



ПРИПРЕМА

НА СПОРТСКОМ ТЕРЕНУ

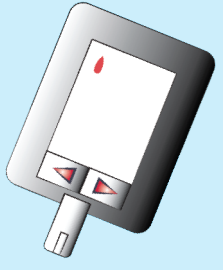
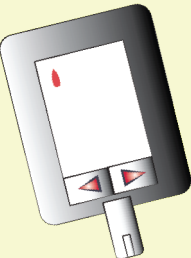
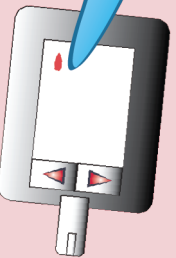
??

Постоји једна битна ствар коју морам да проверим пре него што урадим било коју вежбу. Да ли знаш која је то ствар?

Да, наравно. Морам да проверим свој ниво шећера у крви!

Треба да почнемо са тренингом. Да ли си проверио/ла свој ниво шећера у крви?

Да, и он износи _____

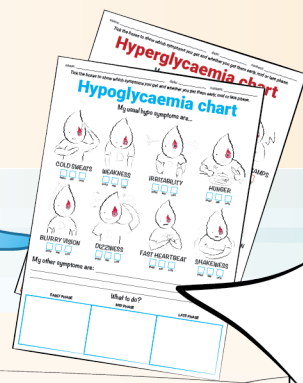
 Испод 5 mmol/L 90 mg/dL ... то значи да је низак. Провери своју табелу за хипо да би знао шта да урадиш.	 5 - 14 mmol/L 90 - 250 mg/dL ... то значи да је шећер "добар". Провери свој план поступања и започни тренинг.	 Изнад 14 mmol/L 250 mg/dL ... то значи да је висок. Провери своју табелу за хипер да би знао шта да радиш.
---	--	---

СВЕ О ХИПО И ХИПЕРГЛИКЕМИЈАМА

АКО СЕ НЕ ОСЕЋАШ ДОБРО ТОКОМ ТРЕНИНГА

Извините тренеру, не осећам се добро.

Океј, стани са тренингом на тренутак. Које симптоме имаш?



Hypoglycaemia chart

ОДАБЕРИ
СИМПТОМЕ



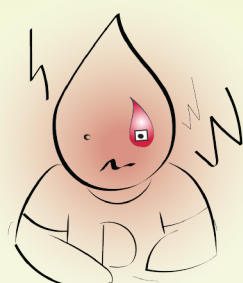
ГЛАД



СУВА УСТА



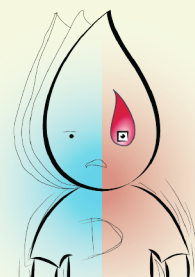
ХЛАДАН ЗНОЈ



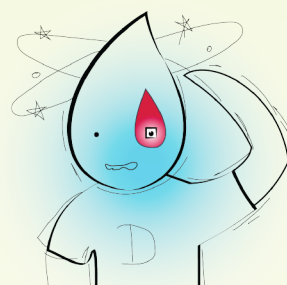
ГРЧЕВИ У
СТОМАКУ



БРЗИ ОТКУЦАЈИ
СРЦА



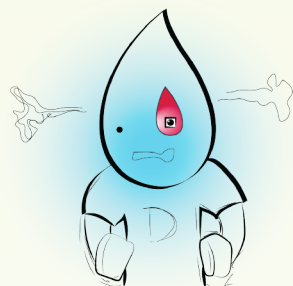
ЗАМАГЉЕН ВИД



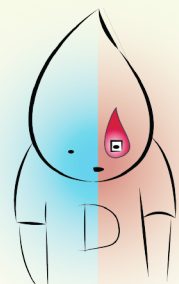
ВРТОГЛАВИЦА



ЛОША
КОНЦЕНТРАЦИЈА



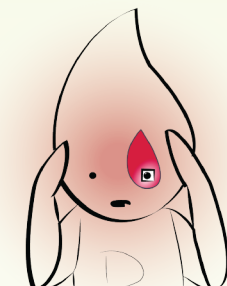
РАЗДРАЖЉИВОСТ



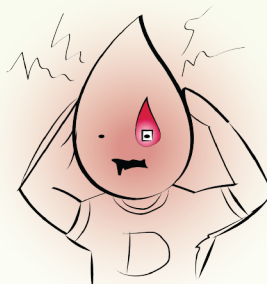
СЛАБОСТ



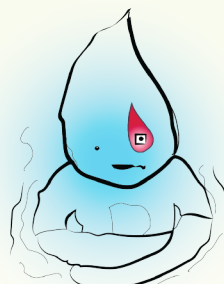
ПОТРЕБА ЗА
МОКРЕЊЕМ



ГЛАВОБОЉА



НЕРВОЗА



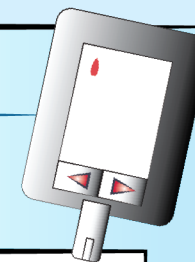
ДРХТАВИЦА

Други симптоми:

ДАКЛЕ ОВИ СИМПТОМИ ЗНАЧЕ ДА СИ
ХИПО / ХИПЕР. ХАЈДЕ ДА ПРОВЕРИМО
ТВОЈ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ.

АКО САМ ХИПО

ИСПОД 5 ММОЛ/Л
90 МГ/ДЛ



СТАЈЕМ СА ТРЕНИНГОМ НА
НЕКО ВРЕМЕ.

УЗИМАМ 15 ГР БРЗО ДЕЛУЈУЋИХ
УГЉЕНИХ ХИДРАТА И ЧЕКАМ
15 МИНУТА НАКОН ЧЕГА ОПЕТ
ПРОВЕРАВАМ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ.

ИЛИ ПРАТИМ КОРАКЕ У МОЈОЈ
ХИПО ТАБЕЛИ.

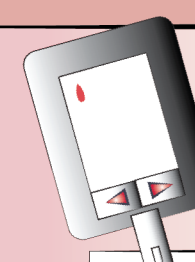


ДА ЛИ ЗНАШ?

ХИПО ЈЕ СКРАЋЕНИЦА ЗА
ХИПОГЛИКЕМИЈУ, ШТО ПРЕДСТАВЉА
НИЗАК НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ.

АКО САМ ХИПЕР

ИЗНАД 14 ММОЛ/Л
250 МГ/ДЛ



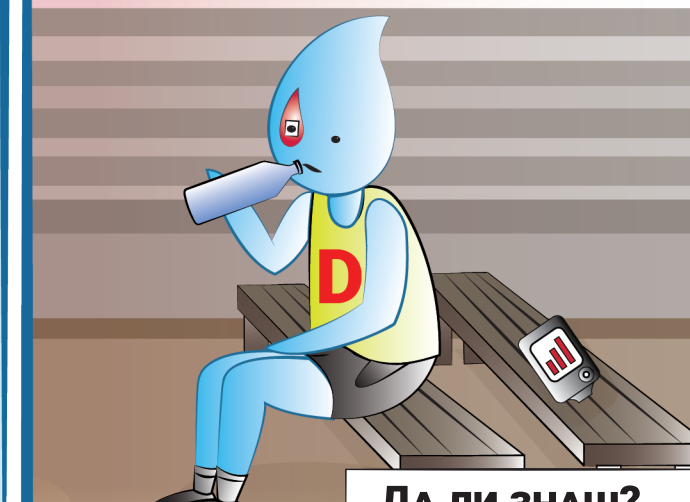
СТАЈЕМ СА ТРЕНИНГОМ НА
НЕКО ВРЕМЕ.

ПИЈЕМ ДОСТА ВОДЕ У МАЛИМ
ГУТЉАЈИМА.

ПОНОВО ПРОВЕРАВАМ НИВО
ШЕЋЕРА У КРВИ И КЕТОНЕ*.

*ако је то могуће

ПРАТИМ КОРАКЕ У МОЈОЈ
ХИПЕР ТАБЕЛИ.



ДА ЛИ ЗНАШ?

ХИПЕР ЈЕ СКРАЋЕНИЦА ЗА
ХИПЕРГЛИКЕМИЈУ, ШТО ПРЕДСТАВЉА
ВИСОК НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ.

Када сам хипо морам да поједем 15 гр брзо делујућих угљених хидрата. То ми помаже да вратим ниво шећера у крви на нормалан ниво.

Шта је 15 гр брзо делујућих угљених хидрата?

Ево неких намирница које имају 15 гр брзо делујућих угљених хидрата:

- 200 мл сока од наранџе
- 5 таблета глюкозе или декстрозе
- 1/2 зреле банане

Моји примери:

Да ли знаш?

Чоколада није добра за збрињавање хипогликемије. Она садржи масти које је чине споро делујућим угљеним хидратом.

Након тренинга...

Након тренинга проверавам ниво шећера у крви у наредних пар сати.

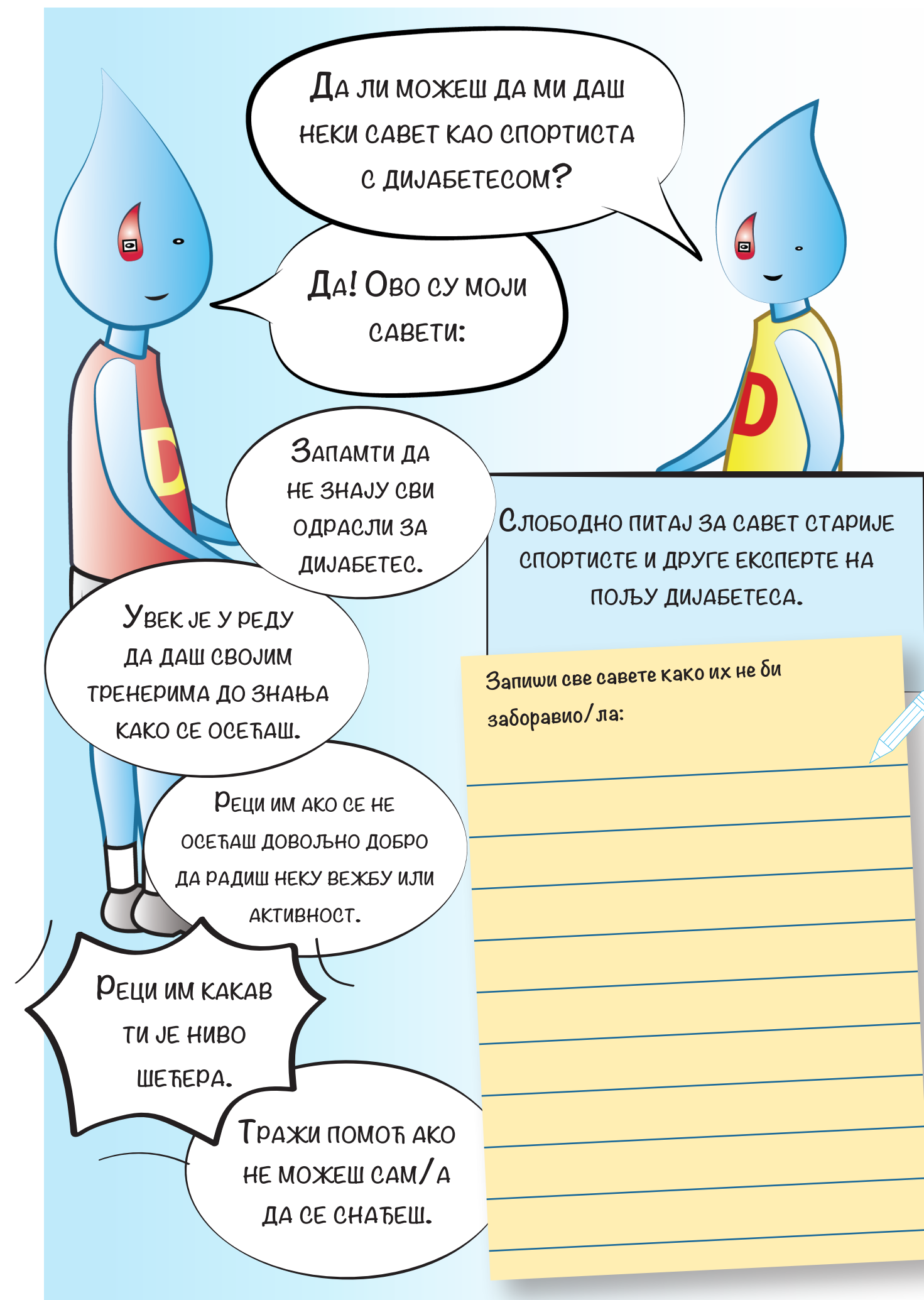
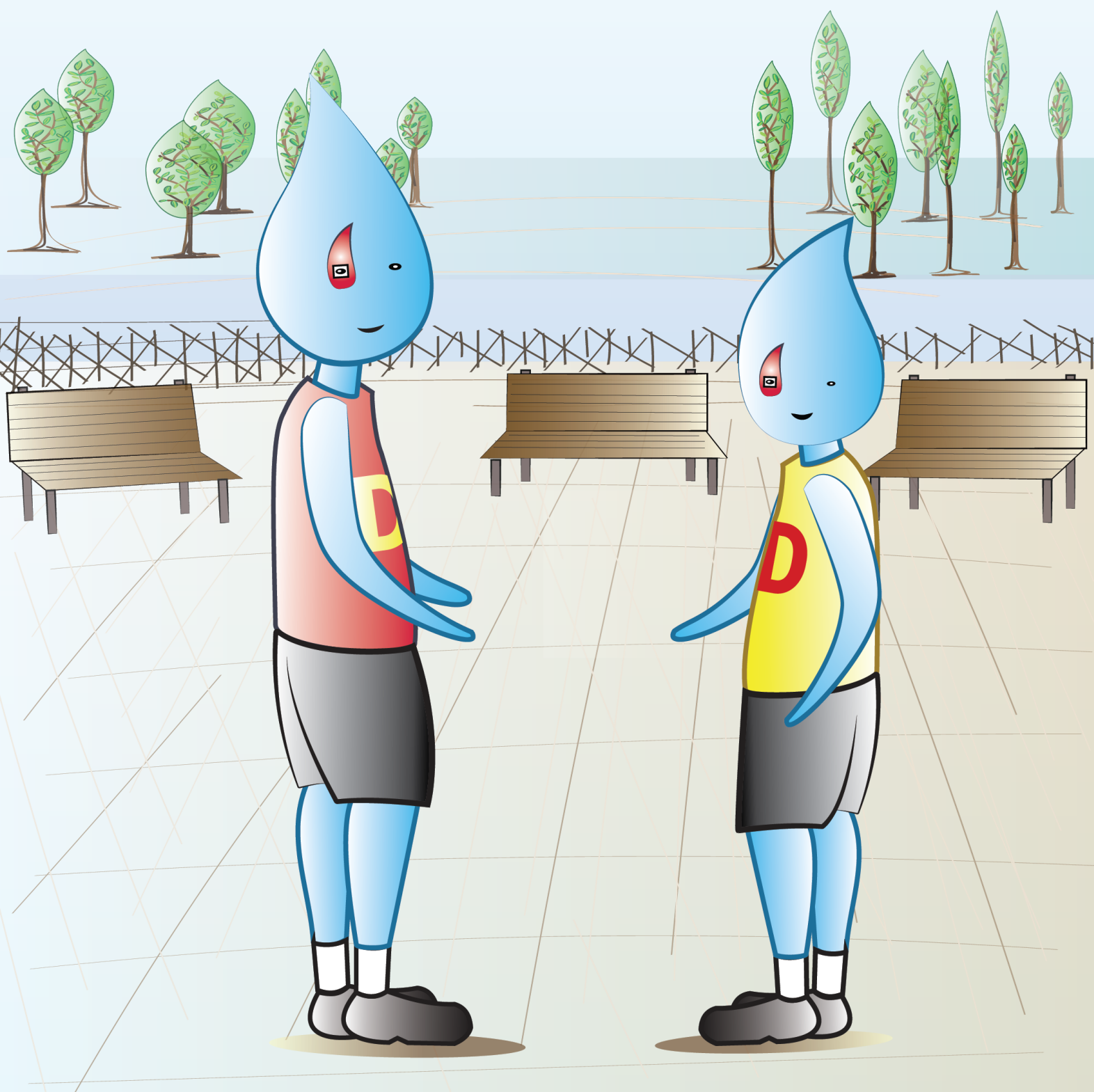
Онда попуњавам дневник активности. Не морам да га водим заувек, само док не научим како моје тело реагује на различите типове вежби.

Да ли знаш?

То што имаш хипо или хипер не значи да си урадио/ла нешто погрешно. Они се понекад догоде иако радиш све како треба.

Прича 3

ДОБРО ЈЕ ПОПРИЧАТИ





Да ли бринеш о томе како ћеш да причаш о дијабетесу са својим другарима?

Ево пар идеја које ће ти помоћи да се осећаш довољно самоуверено да започнеш конверзацију на тему дијабетеса...

ИДЕЈЕ

Питај своје родитеље за помоћ у сакупљању информација о дијабетесу и подели их са пријатељима и саиграчима.

Покажи им да можеш да радиш све што могу и они, попут игре, трчања и конзумације нормалне хране.

Буди стрпљив/а с другима ако су знатижељни или ако реагују негативно на неки начин. Дијабетес је можда нови појам за њих.

Вежбај да уљудно кажеш "не". Некад се можда нећеш осећати довољно комфортно да говориш о свом дијабетесу или да се бавиш неком активношћу.

Запиши их овде:

Припреми излагање у којем ћеш да објасниш шта је дијабетес. Укључи слике своје дневне рутине и нацртај графикон уређаја које користиш.

Могао би да снимиш видео под насловом "Један дан са дијабетесом" где показујеш како изгледа живот са дијабетесом.

Замоли своје родитеље да ти помогну у вежбању одговора на питања. На пример, другар би те можда питао како се мери шећер, како инсулинска пумпа или пен функционишу или како се броје угљени хидрати.

Да ли можеш да се сетиш још неких идеја за ствари које можеш да урадиш?

У РЕДУ ЈЕ

ДА СЕ ПОНЕКАД ОСЕЋАШ ТУЖНО ИЛИ ЉУТО. ЕВО ПАР СТВАРИ КОЈЕ МОЖЕШ ДА РАДИШ ДА БИ СЕ ОРАСПОЛОЖИО/ЛА:

Причај са својим родитељима или старатељима о томе како се осећаш и реци им како би они могли да ти помогну.

Буди спреман да учиш о свом дијабетесу. Када будеш знао све чињенице, осећаћеш се угодније у својој кожи.

Подели све лоше мисли са људима које волиш.

Немој да се бојиш да учествујеш у спорту у ком уживаш. Дијабетес те не спречава да се бавиш спортом или да постигнеш шта год пожелиш!

Уживај у животу, ради забавне ствари, стекни пријатеље и подсети се да си исти/а као и сви други.

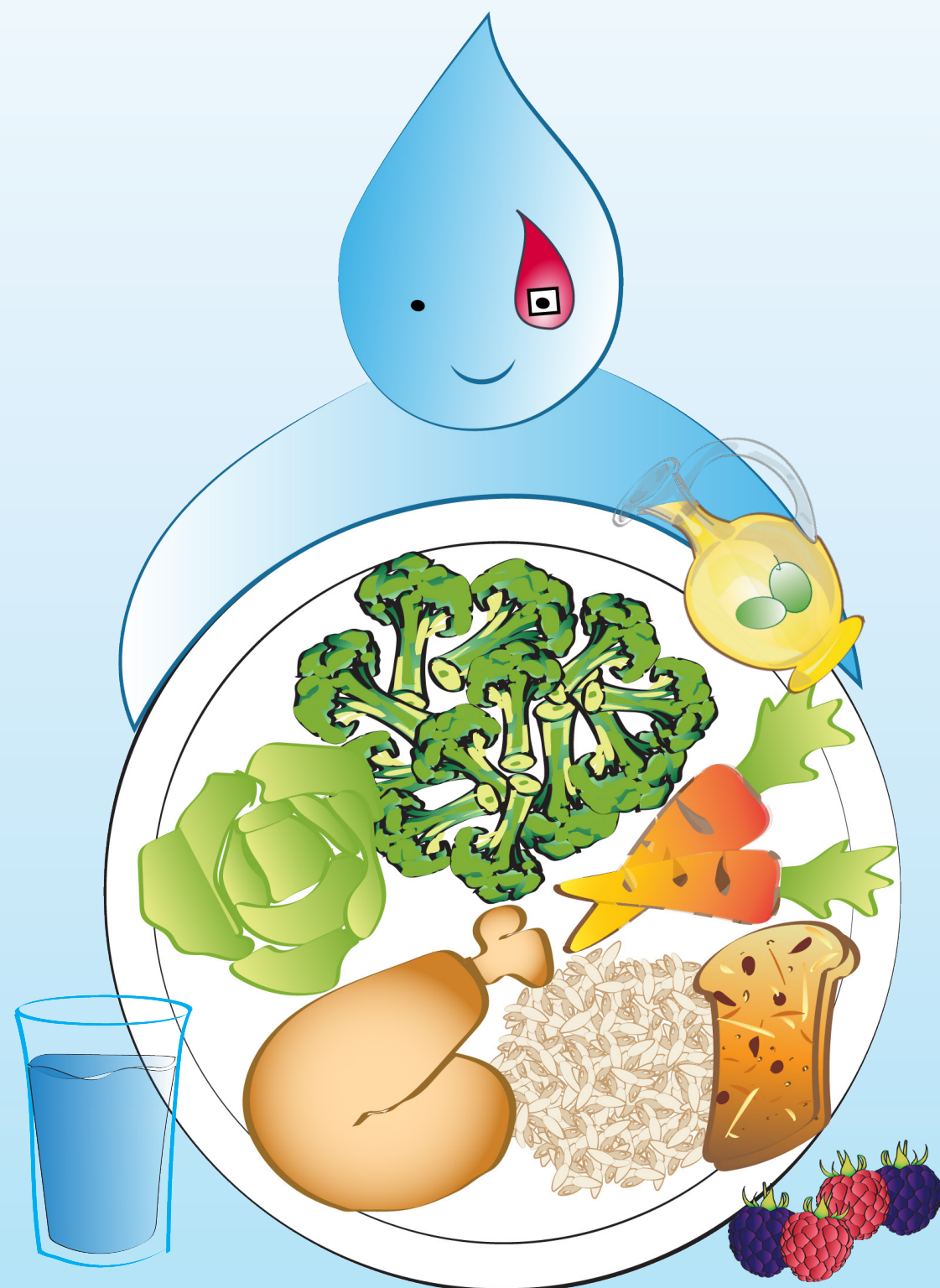
Ако се плашиш хипогликемије, причај о томе са својим родитељима како бисте нашли решење.

Нека деца с дијабетесом се не осећају угодно у свом телу. Ако се и ти осећаш овако, направи листу свих ствари које ти се свиђају у вези себе.

Добре ствари у вези мене:

Не мораш никоме да се доказујеш. Само буди оно што јеси.

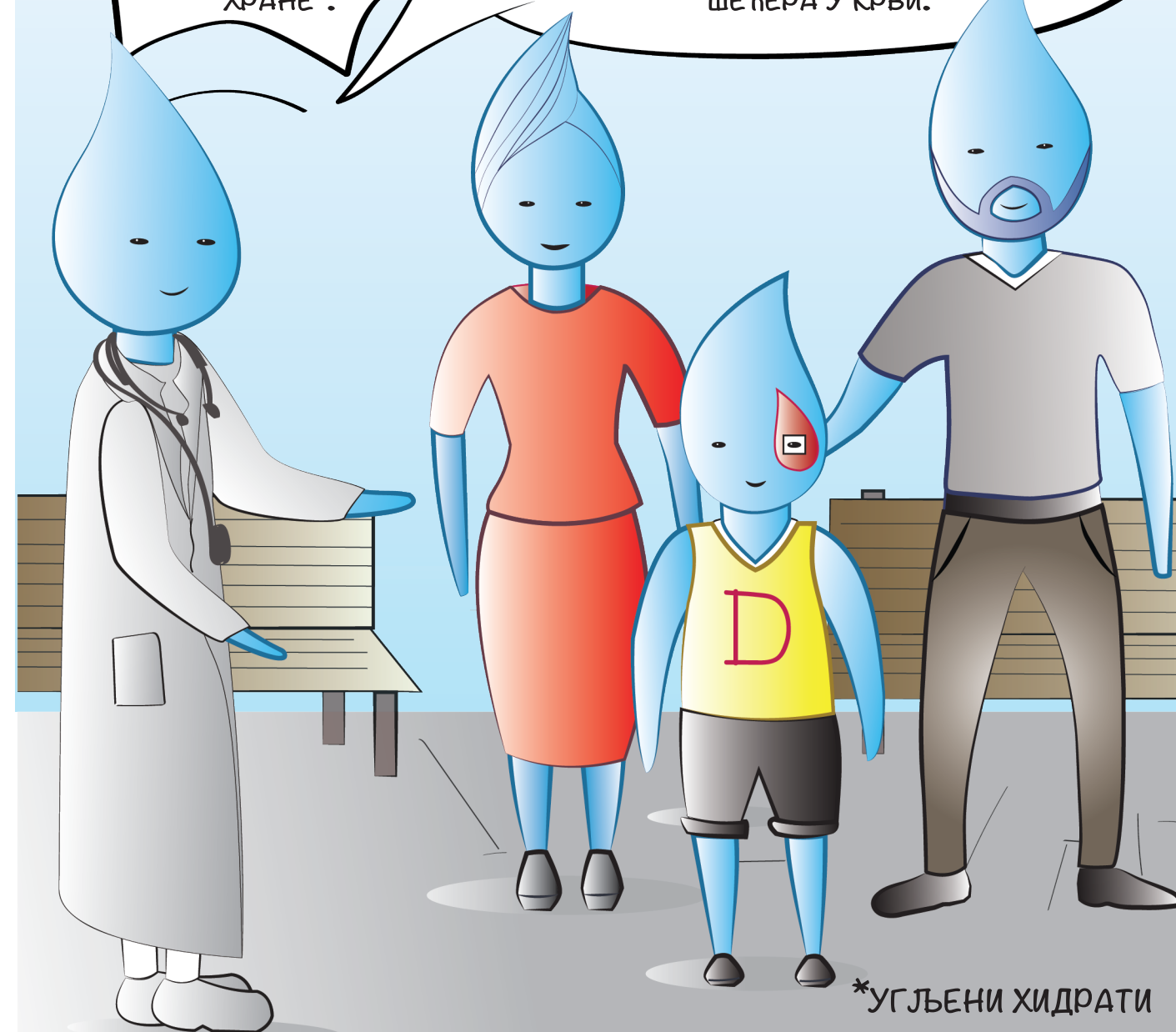
Прича 4 СВЕ О ИСХРАНИ



Здрава исхрана одржава твоје тело у доброј форми, поготову када се бавиш спортом.

Када имаш дијабетес, мораш да учиш о угљеним хидратима као групи хране*.

Бројање угљених хидрата значи да можеш да уравнотежиш унос инсулина са угљеним хидратима које поједеш и попијеш. То ће помоћи у одржавању оптималног нивоа шећера у крви.



*УГЉЕНИ ХИДРАТИ

Брзо делујући угљени хидрати дижу шећер у крви брже.

Споро делујући угљени хидрати дижу шећер у крви спорије.

ИСХРАНА ПРЕ СПОРТА

ПРЕ БИЛО КАКВЕ ВЕЖБЕ НАЈБОЉЕ ЈЕ ЈЕСТИ СПОРО ДЕЛУЈУЋЕ УГЉЕНЕ ХИДРАТЕ.

Ево неких намирница које имају око 15 гр споро делујућих угљених хидрата:



ИСХРАНА ТОКОМ И НАКОН ТРЕНИНГА

НАЈБОЉЕ ЈЕ УЗЕТИ БРЗО ДЕЛУЈУЋЕ УГЉЕНЕ ХИДРАТЕ ТОКОМ И НАКОН ВЕЖБАЊА И КАД
ТИ ЈЕ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ НИЗАК.

Ево неких намирница које имају око 15 гр брзо делујућих угљених хидрата:



Прати декларацију на производима

Запамти ово:

ДА ЛИ ЗНАШ?

ДЕЦА СА ДИЈАБЕТЕСОМ МОГУ ДА ЈЕДУ
СЛАТКИШЕ. МОЖЕШ ДА ЈЕДЕШ СВЕ
ДОКЛЕ ГОД БАЛАНСИРАШ УГЉЕНЕ
ХИДРАТЕ СА ИНСУЛИНОМ.

ДА ЛИ ЗНАШ?

ДИЈАБЕТЕС ТИП I СЕ НЕ ДОБИЈА
ОД КОНЗУМАЦИЈЕ ПРЕВИШЕ
ШЕЋЕРА!

Такође сам научио/ла:

ДА ЛИ ЗНАШ?

ВАЖНО ЈЕ ПИТИ ДОСТА ВОДЕ ПРЕ,
ТОКОМ И НАКОН ТРЕНИНГА, ЧАК
ИАКО НИСИ ЖЕДАН/НА.

Прича 5

САВЕТИ ТОКОМ ПУТОВАЊА



ТАКОЋЕ ТРЕБА ДА ПОНЕСЕМО ТРИ
ТАБЕЛЕ:

ПЛАН ПОСТУПАЊА, ТАБЕЛА
КОЈА ПОКАЗУЈЕ ШТА ТРЕБА ДА СЕ
РАДИ КАД ЈЕ ГЛУКОЗА У КРВИ НА
РАЗЛИЧИТИМ НИВОИМА.

Име, датум, контакт: _____

план поступања

Напомене: користи коју мислиш да се најбоље одговара твојим нивоима глукосе у крви и у различитим ситуацијама.

Закружи ситуацију: ТРЕНИНГ - УТАКИМЦА ИЛИ ТАКИМЧЕЊЕ - ПУТОВАЊЕ - НОЈ - ДРУГ

ГЛУКОЗА (mmol/L or mg/dL)	РАДЊА 1	КОР	РАДЊА 2	КОР
ниже 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				
више 24 / 500				

Име, датум, контакт: _____

Овај табелу користи за да бележиш симптоме хипергликемије и да се одговориш на њих. Користи табелу за да бележиш симптоме хипогликемије и да се одговориш на њих.

хипер табела

Моји уобичајни симптоми хипергликемије су:

ПОТРЕБА ЗА ИСКРЕЊЕМ ГРЧЕВИ У СТОМАХУ

ОСЛАБА КОНЦЕНТРАЦИЈА ЗАМАГЉЕН ВИД

ХЛАДАН ЗНОЈ СЛАБОСТ РАЗДРАЖЉИВОСТ ГЛАД

УБРАЊАЊЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ ДРХТАВИЦА

Моји остали симптоми су:

Шта радиш у:

РАНОЈ ФАЗИ (боја хипо)	СРЕДЊЕ КАСНОЈ ФАЗИ (хипо)	КАСНОЈ ФАЗИ (тежак хипо)

ТВОЈА ХИПО И ХИПЕР ТАБЕЛА,
КОЈА ПОКАЗУЈЕ ШТА СЕ РАДИ КАДА
СЕ ДОГОДИ ХИПО ИЛИ ХИПЕР.

ТВОЈА ТАБЕЛА ИСХРАНЕ,
КОЈА ПОКАЗУЈЕ ТВОЈЕ
НАВИКЕ У ИСХРАНИ.

Име, датум, контакт: _____

Овај табелу користи за да бележиш своје навике у исхрани и да се одговориш на њих. Користи табелу за да бележиш своје навике у исхрани и да се одговориш на њих.

табела исхране

Шта и када једеш ПРЕ тренинга / игре / такмичења?

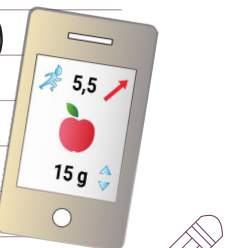
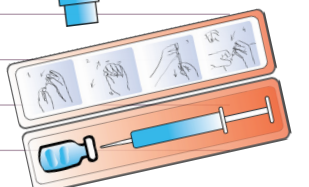
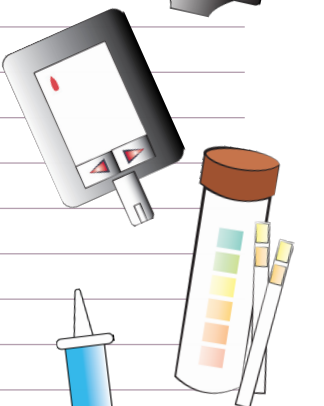
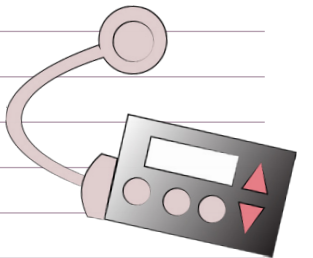
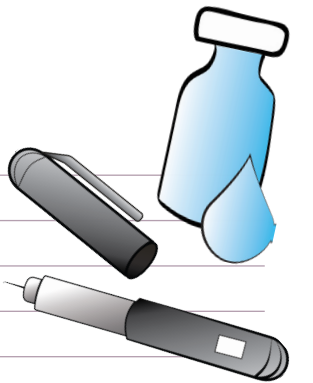
Шта и када једеш ТОКОМ тренинга / игре / такмичења?

Шта и када једеш НАКОН тренинга / игре / такмичења?

Шта иначе волим да једем?

ХАЈДЕ ДА ПРОВЕРИМО ЛИСТУ СТВАРИ КОЈЕ
МОРАМ ДА ПОНЕСЕМ.

- ☐ БОЧИЦЕ ИНСУЛИНА
- ☐ ВРЕЋЕ ЗА ХЛАЂЕЊЕ ИНСУЛИНА
- ☐ ИНСУЛИНСКИ ПЕНОВИ (КРАТКО И ДУГО ДЕЛУЈУЋИ)
- ☐ РЕЗЕРВНИ ПЕНОВИ
- ☐ ИГЛИЦЕ
- ☐ ИНСУЛИНСКА ПУМПА
- ☐ РЕЗЕРВА ЗА ПУМПУ (ПЕН)
- ☐ ИНФУЗИОНИ СЕТОВИ
- ☐ БАТЕРИЈЕ
- ☐ СЕРТЕР
- ☐ СЕНЗОРИ
- ☐ СЕРТЕР ЗА СЕНЗОР
- ☐ КИНЕЗИОЛОШКА ТРАКА
- ☐ ПУЊАЧ
- ☐ БАТЕРИЈЕ
- ☐ АПАРАТ ЗА МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА
- ☐ РЕЗЕРВНИ АПАРАТ ЗА МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА
- ☐ ТРАКИЦЕ
- ☐ ЛАНЦЕТЕ
- ☐ ТАБЛЕТЕ ДЕСКТРОЗЕ/ГЛУКОЗЕ
- ☐ ГРИЦКАЛИЦЕ ПО ИЗБОРУ
- ☐ ТРАКИЦЕ ЗА МЕРЕЊЕ КЕТОНА У УРИНУ
- ☐ ГЛУКАГОН
- ☐ ИЗВЕШТАЈ ЛЕКАРА НА КОМЕ ПИШЕ ДИЈАГНОЗА И ТЕРАПИЈА
- ☐ БРОЈ ТЕЛЕФОНА И ЕЛЕКТРОНСКА АДРЕСА ЕНДОКРИНОЛОГА
- ☐ КЊИГА ИЛИ АПЛИКАЦИЈА ЗА БРОЈАЊЕ УГЉЕНИХ ХИДРАТА
- ☐ ДОКУМЕНТ О ИЗУЗЕЋУ ОД ДОПИНГ КОНТРОЛЕ - ИЗУЗЕЋЕ ЗБОГ УЗИМАЊА ТЕРАПИЈЕ (TUE)
- ☐ ПЛАН ПОСТУПАЊА
- ☐ ХИПО И ХИПЕР ТАБЕЛЕ
- ☐ ТАБЕЛА ИСХРАНЕ
- ☒ ОЗНАЧИ ОНО ШТО КОРИСТИШ



Сада када имамо све чињенице,
МОЖЕМО ДА ПОЧНЕМО...



Хао,

Имам пар задатака за тебе
на наредних неколико страна:

- Допуни табеле уз помоћ одрасле особе

Забави се ! :)



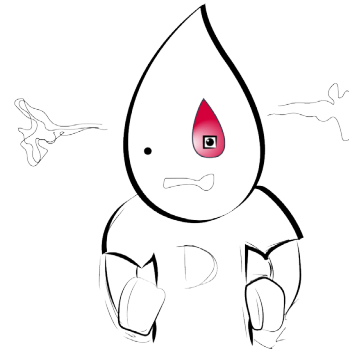
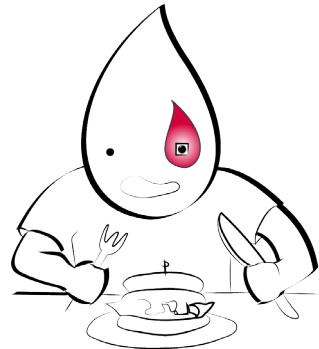
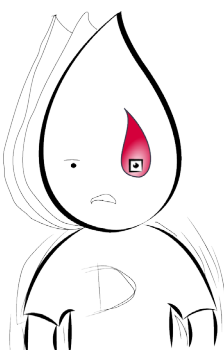
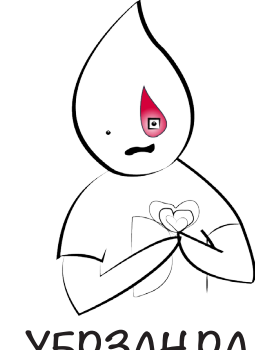
На веб страници пројекта
можете пронаћи следеће
графиконе за штампање, као и
примере како да их попуните.



www.sportsanddiabetes.eu

хипо табела

Моји уобичајни симптоми хипогликемије су:

 ХЛАДАН ЗНОЈ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 СЛАБОСТ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 РАЗДРАЖЉИВОСТ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 ГЛАД ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА
 ЗАМАГЉЕН ВИД	 ВРТОГЛАВИЦА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 УБРЗАН РАД СРЦА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 ДРХТАВИЦА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА

Моји остали симптоми су: _____

Шта радити у:

РАНОЈ ФАЗИ (благ хипо)

СРЕДЊЕ КАСНОЈ ФАЗИ (хипо)

КАСНОЈ ФАЗИ (тежак хипо)

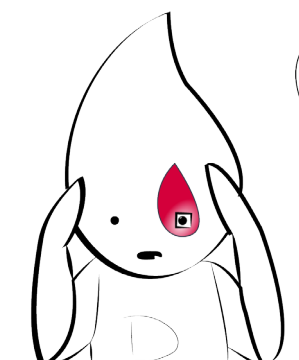
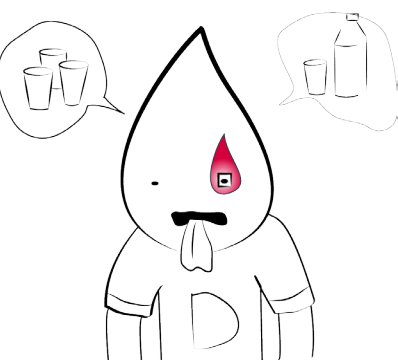
--	--	--

Име, датум, контакт: _____

Означи поља да би показао/ла које симптоме добијаш и да ли их добијаш у раној, средње касној, или касној фази.

хипер табела

Моји уобичајни симптоми хипергликемије су:

 ГЛАВОБОЉА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 СУВА УСТА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 ПОТРЕБА ЗА МОКРЕЊЕМ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 ГРЧЕВИ У СТОМАКУ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА
 СЛАБОСТ ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 НЕРВОЗА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 СЛАБА КОНЦЕНТРАЦИЈА ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА	 ЗАМАГЉЕН ВИД ☐ РАНА ☐ СРЕДЊА ☐ КАСНА

Моји остали симптоми су: _____

Шта радити у:

РАНОЈ ФАЗИ (благ хипер)

СРЕДЊЕ КАСНОЈ ФАЗИ (хипер)

КАСНОЈ ФАЗИ (тежак хипер)

--	--	--

Име, датум, контакт: _____

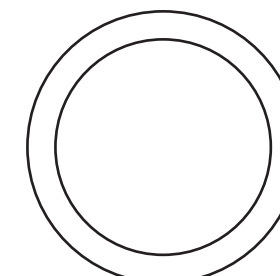
Попуни табелу тако што ћеш дати одговор о храни коју једеш у различитим ситуацијама.

табела исхране

Шта и када једеш ПРЕ тренинга / игре / такмичења?



Тренд шећера

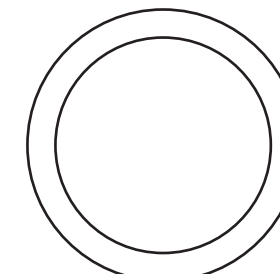


нацртај порције овде

Шта и када једеш ТОКОМ тренинга / игре / такмичења?



Тренд шећера

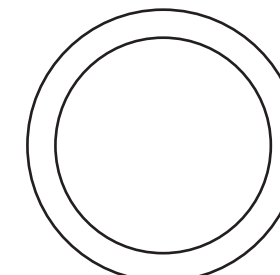


нацртај порције овде

Шта и када једеш НАКОН тренинга / игре / такмичења?



Тренд шећера

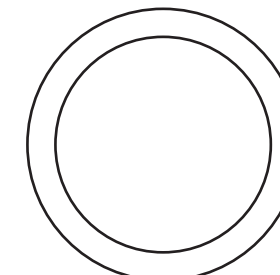


нацртај порције овде

Шта иначе волим да једем?



Тренд шећера



нацртај порције овде

Шта и када једеш ПРЕ тренинга / игре / такмичења?



Тренд
шећера

нацртај порције овде

Шта и када једеш ТОКОМ тренинга / игре / такмичења?



Тренд
шећера

нацртај порције овде

Шта и када једеш НАКОН тренинга / игре / такмичења?



Тренд
шећера

нацртај порције овде

Шта иначе волим да једем?



Тренд
шећера

нацртај порције овде

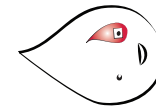
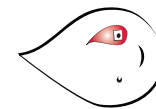
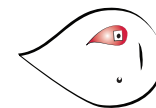
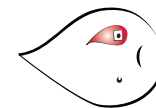
Име, датум, контакт:

Дневник активности

спорт: _____

датум:

оцени своју регулацију шећера:



Шта си радио/ла и како би оценио/ла интензитет тога?

цео тренинг	делови тренинга				
	време				
	вежба				
	тип				
☆☆☆☆	интервју	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Како си управљао/ла дијабетесом? Име стратегије:

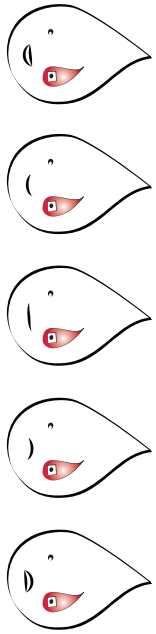
	30 мин пре	непосредно пре	током	одмах након	1 сат након	одложени хипо
Глукоза *ако је могуће Додај и тренд глукозе						да / не ако да, када:
исхрана						
доза инсулина						

	30 мин пре	непосредно пре	током	одмах након	1 сат након	одложено хипо
Глукоза *ако је могуће додај и тренд глукозе						да / не ако да, када:
исхрана						
доза инсулина						

Како си управљао/ ла дијабетесом? Име стратегије: _____

цео тренинг		делови тренинга									
	време										
	вежба										
	тип										
☆☆☆☆	интензитет	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Шта си радио/ ла и како би оценио/ ла интензитет тога?



спорт: _____

оцени своју регулацију шећера:

датум: _____

дневник активности

Име, датум, контакт: _____

Име, датум, контакт: _____

план поступања

Напиши кораке који морају да се предузму у складу са различитим нивоима глукозе у крви и у различитим ситуацијама.

Заокружи ситуацију: ТРЕНИНГ • УТАКМИЦА ИЛИ ТАКМИЧЕЊЕ • ПУТОВАЊЕ • НОЋ • ДРУГИ			
ГЛУКОЗА (mmol/L или mg/dL)	РАДЊА 1	КО?	РАДЊА 2
_____ испод 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			
_____ изнад 24 / 500			

Име, датум, контакт: _____

Напиши кораке који морају да се предузму у складу са различитим нивоима глукозе у крви и у различитим ситуацијама.

План поступања

Заокружи ситуацију: ТРЕНИНГ • УТАКМИЦА ИЛИ ТАКМИЧЕЊЕ • ПУТОВАЊЕ • НОЋ • ДРУГИ

ГЛУКОЗА (mmol/L или mg/dL)	РАДЊА 1	КО?	РАДЊА 2	КО?
испод 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				
изнад 24 / 500				



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