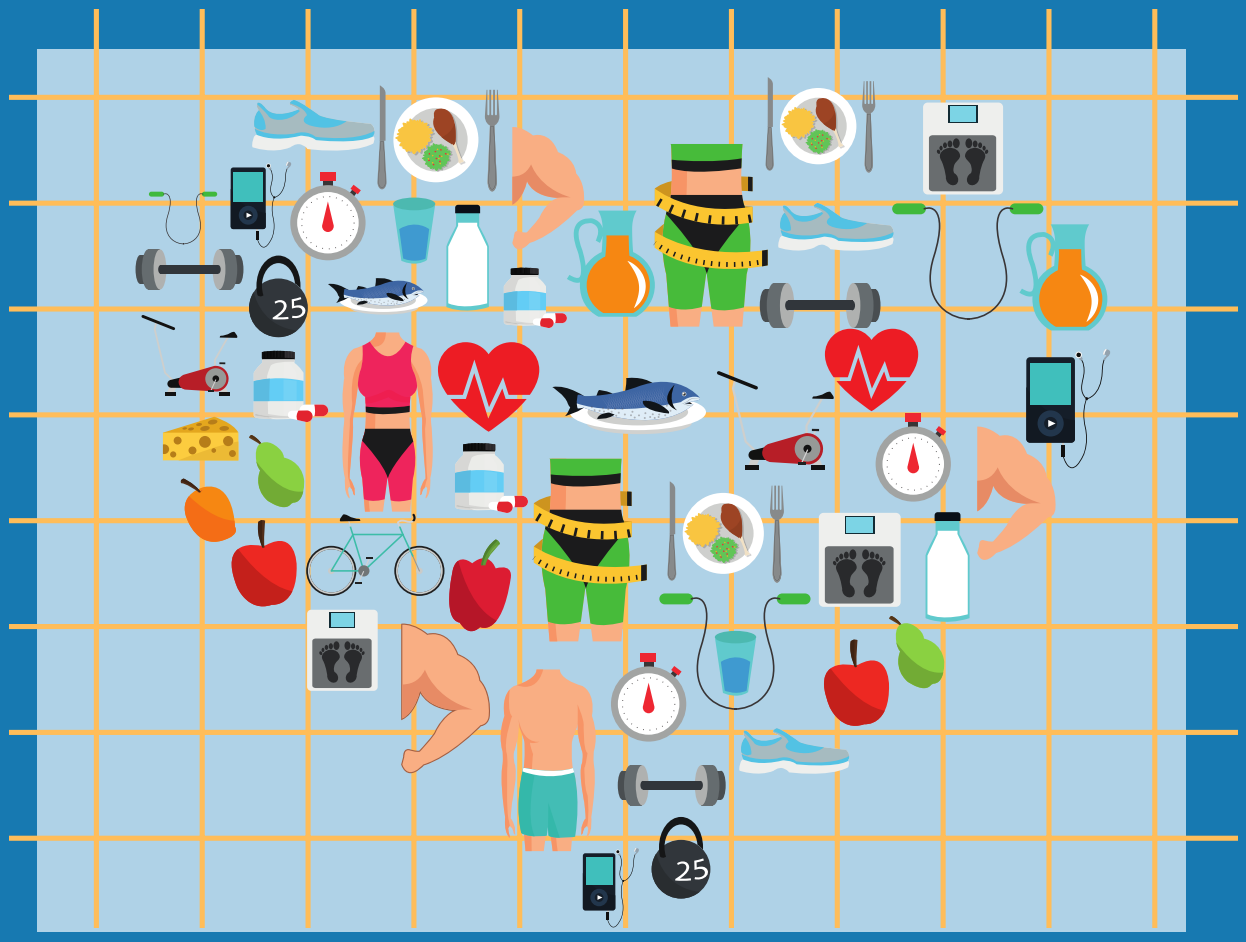
Co-funded by the European Union

diabetEASE

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

για εκπαιδευτικούς και προπονητές



Αριθμός έργου: 2025-1-BG01-KA210-VET-000349855

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΑ



Εισαγωγή 4

1. Θεραπεία 5

2. Δικαιώματα των μαθητών 15

3. Διατροφή 19

4. Διαβήτης στον αθλητισμό 23

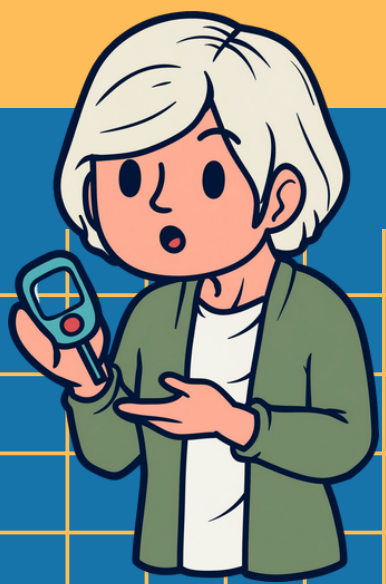
5. Διαβήτης στο σχολείο 25

6. Ψυχοκοινωνική διαχείριση 31

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το DiabetEASE είναι ένα έργο Erasmus+ που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και υλοποιείται μέσω της συνεργασίας εταίρων από τη Βουλγαρία, την Ισπανία και την Κύπρο στον τομέα της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ).

Ο παρών εικονογραφημένος οδηγός αποτελεί ένα πρακτικό οπτικό βοήθημα για εκπαιδευτικούς, προπονητές, γυμναστές και επαγγελματίες της μη τυπικής εκπαίδευσης. Στόχος του είναι η ασφαλής και συμπεριληπτική συμμετοχή παιδιών και νέων με διαβήτη στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Εισαγωγή
Γενική επισκόπηση των τριών χωρών

Η ενότητα παρουσιάζει τον τρόπο οργάνωσης και παροχής της θεραπείας του διαβήτη σε παιδιά και νέους σε τρεις ευρωπαϊκές χώρες: την Ισπανία, την Κύπρο και τη Βουλγαρία.

Παρότι οι βασικές αρχές φροντίδας του διαβήτη είναι κοινές —όπως η χρήση ινσουλίνης, η παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα, η ισορροπημένη διατροφή και η σωματική δραστηριότητα—, η πρόσβαση στη θεραπεία και οι διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης διαφέρουν από χώρα σε χώρα.

Η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτικούς και τους προπονητές να κατανοήσουν τις διαφορές αυτές, από τα συστήματα υγείας έως τις σχολικές πρακτικές και την υποστήριξη των μαθητών. Έτσι, μπορούν να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες παιδιών από διαφορετικά περιβάλλοντα και να συνεργάζονται αποτελεσματικότερα με τις οικογένειες και τους επαγγελματίες υγείας.

Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση



Οι υγιεινές συνήθειες βοηθούν στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και προστατεύουν την υγεία σας.

Υγιεινές συνήθειες

- Τρώτε ισορροπημένα
- Κινηθείτε καθημερινά
- Πίνετε νερό και περιορίστε τα ζαχαρούχα ποτά

Παράγοντες κινδύνου

- Οικογενειακό ιστορικό διαβήτη
- Υπερβολικό βάρος ή παχυσαρκία
- 45+ Ηλικία 45 ετών και άνω

Προσέξτε τα συμπτώματα

- Έντονη δίψα
- Συχνουρία
- Ασυνήθιστη κόπωση
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους



Ελέγχετε τακτικά τη γλυκόζη στο αίμα σας.

Τι πρέπει να ξέρω για τη χαμηλή γλυκόζη;

Αίτια

- Υπερβολική ινσουλίνη
- Λίγοι υδατάνθρακες
- Απρογραμμάτιστη άσκηση
- Ανεπαρκές γεύμα ή σνακ

Συμπτώματα



Εφίδρωση και ταχυπαλμία



Πονοκέφαλος



Σύγχυση



Αδυναμία



Ευερεθιστότητα



Θολή όραση



Τρέμουλο



Πείνα

Υπογλυκαιμία: αντιμετώπιση και ενέργειες

Με αισθήσεις ← **Πώς είναι το άτομο;** → **Αναίσθητο → 112**

Κανόνας του 15:



15 g ζάχαρης / 100 ml χυμού



Αναμονή 15 λεπτών



Ελέγξτε ξανά τη γλυκόζη

ΒΕΛΤΊΩΣΗ

Δώστε 10 g αργών υδατ.: 3 κράκερ ή 20 g ψωμί

ΧΩΡΊΣ ΒΕΛΤΊΩΣΗ

Αν είναι <70 mg/dL, επαναλάβετε βήματα 1–3



Μη δίνετε τίποτα από το στόμα



Τοποθετήστε σε θέση ανάνηψης



Χορηγήστε ενέσιμη ή ρινική γλυκαγόνη

ΑΝΑΚΤΆ ΤΙΣ ΑΙΣΘΉΣΕΙΣ ΤΟΥ

Δώστε υδατάνθρακες Κανόνας του 15

ΔΕΝ ΑΝΑΚΤΆ ΤΙΣ ΑΙΣΘΉΣΕΙΣ

Καλέστε αμέσως το 112

Διαβήτης τύπου 1

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1;

- Αυτοάνοση πάθηση κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει τα β-κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη.
- Χωρίς ινσουλίνη, ο οργανισμός δεν αξιοποιεί σωστά τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες για την παραγωγή ενέργειας.
- Χαρακτηρίζεται κυρίως από υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (υπεργλυκαιμία).
- Δεν προκαλείται από τον τρόπο ζωής και δεν μπορεί να προληφθεί μόνο με υγιεινές συνήθειες.



Βασικές έννοιες

Συντελεστής ευαισθησίας στην ινσουλίνη

Τι είναι;
Η αναμενόμενη μείωση της γλυκόζης στο αίμα μετά τη χορήγηση μίας μονάδας ινσουλίνης.

Σε τι χρησιμεύει;
Βοηθά στην εκτίμηση της δόσης ινσουλίνης για τη διόρθωση της γλυκόζης.

Πώς υπολογίζεται;
Ένας ενδεικτικός κανόνας είναι ο «κανόνας του 1800»: 1800 ÷ συνολική ημερήσια δόση ινσουλίνης.

Σημαντικό:
Οι διορθωτικές δόσεις πρέπει πάντα να ακολουθούν το εξατομικευμένο πλάνο της ομάδας διαβητολογικής φροντίδας.





Αναλογία ινσουλίνης προς υδατάνθρακες

Τι είναι;
Η ποσότητα ινσουλίνης που απαιτείται ανά μερίδα ή ανά γραμμάριο υδατανθράκων.

Σε τι χρησιμεύει;
Βοηθά στον υπολογισμό της δόσης ινσουλίνης κατά τα γεύματα.

Γιατί είναι σημαντική;
Η περιεκτικότητα των γευμάτων σε υδατάνθρακες ποικίλλει, επομένως μπορεί να διαφέρει και η δόση ινσουλίνης.

Η αναλογία είναι εξατομικευμένη και καθορίζεται με την ομάδα επαγγελματιών υγείας.



Καταμέτρηση υδατανθράκων

Τι είναι μία μερίδα υδατανθράκων;

Στον οδηγό αυτό, μία μερίδα υδατανθράκων αντιστοιχεί σε 10 g υδατανθράκων.

Σε τι χρησιμεύει;

Η καταμέτρηση βοηθά να γνωρίζουμε πόσους υδατάνθρακες περιέχει ένα γεύμα και διευκολύνει τη διαχείριση της διατροφής.

Μάθετε την περιεκτικότητα κοινών τροφίμων



10 g υδατανθράκων

1 μερίδα υδατανθράκων

Παραδείγματα μίας μερίδας (10 g υδατανθράκων)



Μικρή ποσότητα φρούτου (ανάλογα με το είδος και το μέγεθος)



Μικρή μερίδα μαγειρεμένου ρυζιού ή ζυμαρικών



Το γάλα και το γιαούρτι περιέχουν επίσης υδατάνθρακες



Η αναλογία είναι ατομική και καθορίζεται σε συνεργασία με την ομάδα υγείας.

Μύθοι και πραγματικότητα

Συνηθισμένοι μύθοι για τη διατροφή και τη θεραπεία του διαβήτη τύπου 1

Μύθος

Τα παιδιά εμφανίζουν διαβήτη επειδή τρώνε πολλή ζάχαρη.



Πραγματικότητα

Ο διαβήτης τύπου 1 είναι αυτοάνοση πάθηση και δεν προκαλείται από την κατανάλωση ζάχαρης. Η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση βάρους και στον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, αλλά δεν προκαλεί άμεσα διαβήτη τύπου 1.

Μύθος

Εφόσον μετρούν τους υδατάνθρακες, τα παιδιά μπορούν να πίνουν ελεύθερα ζαχαρούχα ποτά.



Πραγματικότητα

Τα ζαχαρούχα ποτά μπορούν να προκαλέσουν απότομη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα. Η καταμέτρηση υδατανθράκων δεν εξαλείφει αυτή την επίδραση.

Μύθος

Η σοκολάτα και τα μπισκότα είναι η καλύτερη αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας.



Πραγματικότητα

Η σοκολάτα και τα μπισκότα συχνά περιέχουν λιπαρά που καθυστερούν την απορρόφηση των υδατανθράκων. Η υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται με γλυκόζη ταχείας απορρόφησης, όπως τα δισκία γλυκόζης ή ο χυμός, σύμφωνα με το πλάνο φροντίδας.

Μύθος

Τα ξινά φρούτα έχουν λιγότερους υδατάνθρακες από τα γλυκά.



Πραγματικότητα

Η γεύση δεν καθορίζει την ποσότητα υδατανθράκων. Τα ξινά φρούτα δεν έχουν απαραίτητα λιγότερους υδατάνθρακες.

Μύθος

Η ινσουλίνη θεραπεύει οριστικά τον διαβήτη ή τα παιδιά τον ξεπερνούν μεγαλώνοντας.



Πραγματικότητα

Η ινσουλίνη ρυθμίζει τον διαβήτη τύπου 1, αλλά δεν τον θεραπεύει οριστικά. Απαιτείται διαρκής θεραπευτική διαχείριση.

Μύθος

Όλα τα προϊόντα χωρίς ζάχαρη δεν περιέχουν υδατάνθρακες.



Πραγματικότητα

«Χωρίς ζάχαρη» δεν σημαίνει «χωρίς υδατάνθρακες». Διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες και ελέγχετε το μέγεθος της μερίδας.

Μύθος

Μόνο οι υδατάνθρακες επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα.



Πραγματικότητα

Οι υδατάνθρακες έχουν τη μεγαλύτερη άμεση επίδραση, αλλά η πρωτεΐνη, τα λιπαρά, η ασθένεια, η άσκηση, το στρες και ο χρόνος χορήγησης της ινσουλίνης μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη γλυκόζη και τις ανάγκες σε ινσουλίνη.

Μύθος

Μπορούμε να υπολογίσουμε τις μερίδες υδατανθράκων απλώς κοιτάζοντας το φαγητό



Πραγματικότητα

Η οπτική εκτίμηση δεν είναι πάντα ακριβής. Οι ετικέτες, τα εργαλεία μέτρησης, οι ζυγαριές και οι εφαρμογές διευκολύνουν την ασφαλέστερη καταμέτρηση.

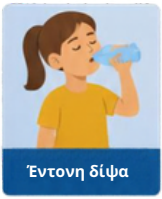
Προσέξτε τυχόν σημάδια υπογλυκαιμίας (χαμηλής γλυκόζης στο αίμα).



Ακολουθήστε αυτά τα βήματα εάν υποψιάζεστε υπογλυκαιμία.

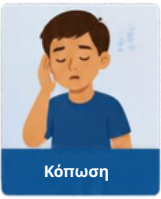


1 Συχνά συμπτώματα υπεργλυκαιμίας


Έντονη δίψα


Συχνουρία


Ξηροστομία


Κόπωση


Μειωμένη συγκέντρωση


Θολή όραση


Πονοκέφαλος


Ναυτία

2 Τι να κάνετε


1 Δώστε χρόνο για ξεκούραση


2 Ενυδάτωση



3 Ακολουθήστε το ατομικό σχέδιο φροντίδας.


4 Ενημερώστε γονείς ή ομάδα υγείας όταν χρειάζεται.

3 Επείγουσες καταστάσεις

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ


Απώλεια αισθήσεων


Σπασμοί


Αδυναμία κατάποσης


Σύγχυση ή αποπροσανατολισμός


Μη ανταπόκριση στα μέτρα του σχεδίου φροντίδας

ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



1 Καλέστε αμέσως το 112.


2 Ακολουθήστε το επείγον σχέδιο φροντίδας.


3 Σοβαρή υπογλυκαιμία: γλυκαγόνη από εκπαιδευμένο προσωπικό.


4 Ενημερώστε τους γονείς.


5 Μείνετε με τον μαθητή μέχρι να έρθει βοήθεια.



ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Οι παρεμβάσεις σας βαθμολογούνται εξατομικευμένη, ενημερωμένη υποστήριξη.

Ένα σοβαρό επεισόδιο μπορεί να σημαίνει ότι ο μαθητής δεν μπορεί να φάει ή να πιει, δεν μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια, είναι μπερδεμένος ή πολύ αποπροσανατολισμένος, δεν αντιδρά φυσιολογικά ή είναι αναίσθητος.

Δράστε γρήγορα και με ασφάλεια.



Πώς να ενεργήσετε σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας

Παρότι τα περισσότερα επεισόδια υπογλυκαιμίας είναι ήπια και αντιμετωπίζονται γρήγορα, τα σχολεία πρέπει να είναι προετοιμασμένα να ανταποκριθούν σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας. Πρόκειται για μια επείγουσα κατάσταση κατά την οποία ο μαθητής μπορεί να μην είναι σε θέση να καταπιεί με ασφάλεια, να παρουσιάζει σοβαρή σύγχυση, να εμφανίσει σπασμούς ή ακόμη και να χάσει τις αισθήσεις του. Η άμεση και σωστή αντιμετώπιση είναι καθοριστικής σημασίας για την ασφάλειά του.

Βήματα αντιμετώπισης για το σχολικό προσωπικό

- Παραμείνετε ψύχραιμοι και αξιολογήστε την κατάσταση: Εάν ο μαθητής παρουσιάζει σοβαρή σύγχυση ή αποπροσανατολισμό, δεν μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια, εμφανίζει σπασμούς ή έχει χάσει τις αισθήσεις του, αντιμετωπίστε την κατάσταση ως σοβαρή υπογλυκαιμία.
- ΜΗΝ δίνετε τροφή ή υγρά από το στόμα: Εάν ο μαθητής δεν μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια ή έχει χάσει τις αισθήσεις του, υπάρχει κίνδυνος πνιγμού.
- Χορηγήστε γλυκαγόνη έκτακτης ανάγκης (ρινική ή ενέσιμη): Εφόσον είναι διαθέσιμη και έχετε λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση και εξουσιοδότηση, ακολουθήστε το εξατομικευμένο σχέδιο αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας του μαθητή.
- Καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112).
- Παραμείνετε δίπλα στον μαθητή μέχρι να φτάσει βοήθεια: Εάν είναι αναίσθητος αλλά αναπνέει κανονικά, τοποθετήστε τον στο πλάι, σε θέση ανάνηψης. Εάν δεν αναπνέει κανονικά, ακολουθήστε τις οδηγίες του τηλεφωνητή έκτακτης ανάγκης και ξεκινήστε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).
- Ενημερώστε την οικογένεια το συντομότερο δυνατό, χωρίς να καθυστερήσετε την παροχή επείγουσας βοήθειας.
-

Η σημασία της κατάλληλης προετοιμασίας

Είναι σημαντικό όλο το σχολικό προσωπικό να γνωρίζει πού φυλάσσονται τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών, ποιοι έχουν εκπαιδευτεί στη χορήγηση γλυκαγόνης και ποια διαδικασία πρέπει να ακολουθηθεί σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας. Η ύπαρξη σαφών πρωτοκόλλων και η κατάλληλη εκπαίδευση συμβάλλουν στην αποφυγή καθυστερήσεων, ενισχύουν την ετοιμότητα του προσωπικού και μπορούν να σώσουν ζωές.

Αντιμετώπιση σοβαρής υπονλυκαιμίας

Σε σοβαρή υπογλυκαιμία, ο μαθητής μπορεί να μην μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια, να παρουσιάζει έντονη σύγχυση, να μην ανταποκρίνεται φυσιολογ
ή να έχει χάσει τις αισθήσεις τ



Ενεργήστε άμεσα και με ασφάλεια.

Βήματα για το σχολικό προσωπικό

1



Μείνετε ψύχραιμοι. Αξιολογήστε την κατάσταση.

2



ΜΗ δίνετε τροφή ή υγρά αν δεν μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια.

3



Χορηγήστε γλυκαγόνη (ρινική ή ενέσιμη) μόνο σύμφωνα με το πλάνο του μαθητή, εφόσον είναι διαθέσιμη και έχετε εκπαιδευτεί.

4



Καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

5



Μείνετε μαζί του. Αν είναι αναίσθητος και αναπνέει φυσιολογικά, τοποθετήστε τον σε πλάγια θέση ανάνηψης.

6



Ενημερώστε την οικογένεια το συντομότερο δυνατό, χωρίς καθυστέρηση της επείγουσας βοήθειας.

Η προετοιμασία είναι σημαντική



Εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης Γνωρίζετε πού φυλάσσεται.



Εκπαιδευμένο προσωπικό Γνωρίζετε ποιος μπορεί να χορηγήσει γλυκαγόνη.



Σαφές πρωτόκολλο Γνωρίζετε ποια βήματα να ακολουθήσετε.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ



Οι μαθητές με διαβήτη τύπου 1 έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση και στην ασφαλή συμμετοχή σε όλες τις σχολικές και εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, χωρίς διακρίσεις. Διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, όπως εκείνες της ISPAD, επισημαίνουν ότι τα παιδιά με διαβήτη πρέπει να λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα και υποστήριξη, ώστε να συμμετέχουν με ασφάλεια και πληρότητα στη μάθηση, στη σωματική δραστηριότητα και στην αναψυχή.

Ο Δεκάλογος Δικαιωμάτων των Μαθητών με Διαβήτη Τύπου 1 σε Σχολικά και Εξωσχολικά Αθλητικά Περιβάλλοντα παρουσιάζει τα θεμελιώδη δικαιώματά τους.

Co-funded by the European Union

diabetEASE

Δικαιώματα μαθητών με διαβήτη

Οι μαθητές με διαβήτη τύπου 1 έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση και στην ασφαλή συμμετοχή σε όλες τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες, χωρίς διακρίσεις.

Τα δικαιώματα αυτά υποστηρίζονται από το Σύνταγμα και τον νόμο LOMLOE στην Ισπανία, καθώς και από διεθνή πρότυπα, όπως οι οδηγίες της ISPAD.



Τα σχολεία έχουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι μαθητές διαχειρίζονται τον διαβήτη με αυτοπεποίθηση και συμμετέχουν πλήρως σε

ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

1 Δικαίωμα στην ίση μεταχείριση

Κάθε μαθητής δικαιούται δίκαιη μεταχείριση, χωρίς διακρίσεις.

2 Δικαίωμα ισότιμης συμμετοχής

Οι μαθητές δικαιούνται ισότιμη συμμετοχή με τους συνομηλίκους τους.

3 Δικαίωμα σε ασφάλεια και κατάλληλη φροντίδα

Οι μαθητές δικαιούνται ασφαλές περιβάλλον και κατάλληλη φροντίδα.

4 Δικαίωμα σε κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό

Οι μαθητές δικαιούνται υποστήριξη από εκπαιδευμένο προσωπικό.

5 Δικαίωμα σε εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας

Κάθε μαθητής δικαιούται σχέδιο διαχείρισης του διαβήτη προσαρμοσμένο στις ανάγκες του.

6 Δικαίωμα στη χρήση των απαραίτητων ιατρικών συσκευών

Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν τις συσκευές τους όποτε χρειάζεται.

7 Δικαίωμα πλήρους συμμετοχής στον αθλητισμό

Οι μαθητές δικαιούνται να συμμετέχουν στη Φυσική Αγωγή, στον αθλητισμό και στην άσκηση.

8 Δικαίωμα πρόσβασης σε τροφή και υδατάνθρακες

Οι μαθητές δικαιούνται σνακ, γεύματα, νερό και υδατάνθρακες όποτε τα χρειάζονται.

9 Δικαίωμα στην ιδιωτικότητα και στον σεβασμό

Οι μαθητές δικαιούνται ιδιωτικότητα και σεβασμό.

10 Δικαίωμα συμμετοχής της οικογένειας

Οι μαθητές δικαιούνται συνεργασία με την οικογένεια και ανοιχτή επικοινωνία.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ

Οι μαθητές δικαιούνται κατάλληλη υποστήριξη σε επείγουσες καταστάσεις που σχετίζονται με τον διαβήτη. Το σχολικό προσωπικό πρέπει να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει την υπογλυκαιμία, την υπεργλυκαιμία και άλλα επείγοντα περιστατικά.

ΙΣΟΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Ο διαβήτης δεν πρέπει να αποτελεί αιτία αποκλεισμού. Οι μαθητές έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν ισότιμα στη μάθηση, στις σχολικές εκδρομές, στις κοινωνικές και στις εξωσχολικές δραστηριότητες.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

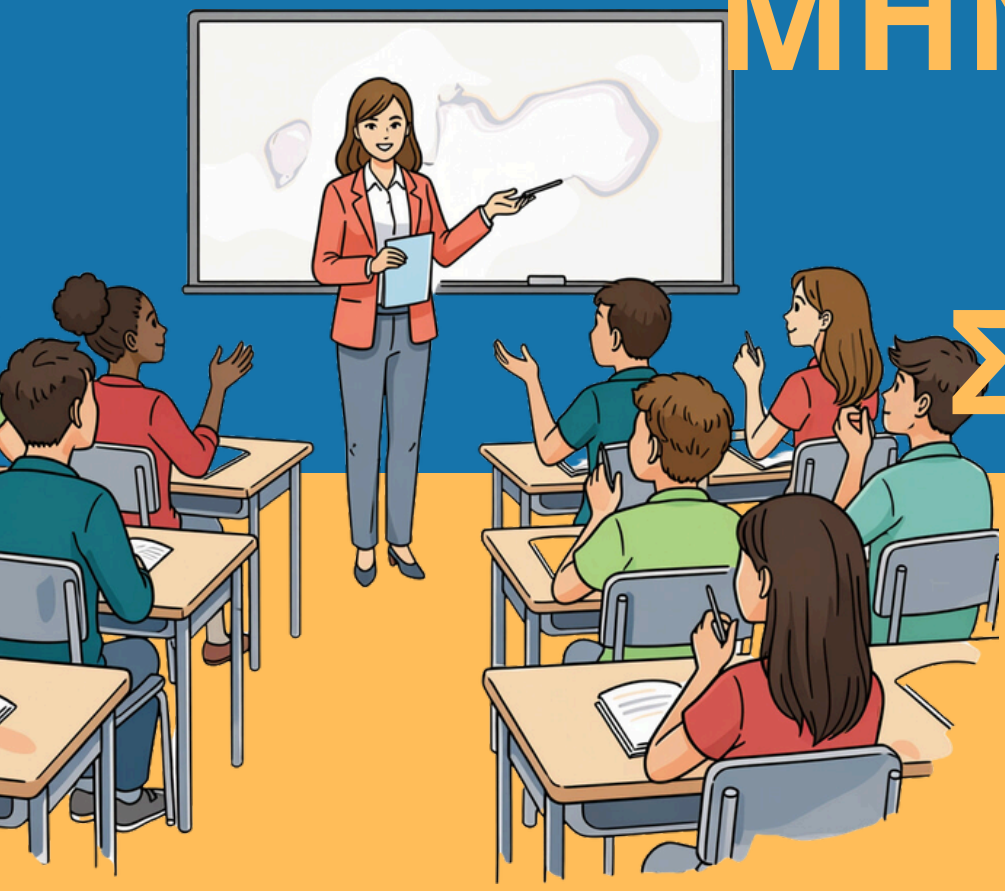
Με την κατάλληλη υποστήριξη, κατανόηση και προσαρμογές, οι μαθητές με διαβήτη μπορούν να μαθαίνουν, να εξελίσσονται και να επιτυγχάνουν, όπως κάθε άλλος μαθητής.

Δικαιώματα μαθητών
με διαβήτη τύπου 1

Κάθε μαθητής δικαιούται ασφάλεια, αξιοπρέπεια και πλήρη συμμετοχή.

1. **Δικαίωμα στην ίση μεταχείριση χωρίς διακρίσεις.**
2. **Δικαίωμα στην ισότιμη και συμπεριληπτική συμμετοχή.**
3. **Δικαίωμα στην ασφάλεια και στην κατάλληλη φροντίδα σε κάθε περιβάλλον.**
4. **Δικαίωμα σε κατάλληλα εκπαιδευμένο και επαρκές προσωπικό.**
5. **Δικαίωμα σε εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας.**
6. **Δικαίωμα στη χρήση των απαραίτητων ιατροτεχνολογικών συσκευών ανά πάσα στιγμή.**
7. **Δικαίωμα στην πλήρη συμμετοχή στον αθλητισμό και στη σωματική δραστηριότητα.**
8. **Δικαίωμα στην πρόσβαση σε τροφή και υδατάνθρακες όποτε χρειάζεται.**
9. **Δικαίωμα στην ιδιωτικότητα και στον σεβασμό.**
10. **Δικαίωμα στη συμμετοχή της οικογένειας και στη σαφή επικοινωνία.**

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ



Τα σχολεία πρέπει να...	Γιατί έχει σημασία
Να επιτρέπουν την παρακολούθηση γλυκόζης όταν χρειάζεται	Να αποτρέπουν κινδύνους για την υγεία και να υποστηρίζουν την αυτοδιαχείριση
Να υποστηρίζουν τη συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες	Να προάγουν την ένταξη και τις ίσες ευκαιρίες
Να διασφαλίζουν την ενημέρωση του προσωπικού	Να βελτιώνουν την ασφάλεια και την αυτοπεποίθηση
Να διατηρούν επικοινωνία με τις οικογένειες	Να διασφαλίζουν συνεπή υποστήριξη
Να σεβάζονται την αυτονομία των μαθητών	Να καλλιεργούν την ανεξαρτησία και την ευημερία

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η σημασία της διατροφής στη διαχείριση του διαβήτη

Η διαχείριση του διαβήτη μπορεί να περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, αλλά η διατροφή παραμένει βασικός παράγοντας για τη συνολική υγεία. Η έρευνα συνεχίζεται με στόχο τη διαμόρφωση διατροφικών συστάσεων που είναι πρακτικές, βιώσιμες και ευχάριστες στην εφαρμογή τους.

Πολλοί εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η διατροφή των ατόμων με διαβήτη είναι ιδιαίτερα περιοριστική και δύσκολο να τηρηθεί. Η ενότητα αυτή αποσαφηνίζει συνηθισμένες παρανοήσεις και παρουσιάζει πρακτικούς τρόπους ένταξης ποικίλων τροφίμων στην καθημερινότητα, σε συνδυασμό με τις εξατομικευμένες οδηγίες για τη διαχείριση του διαβήτη. Στόχος είναι η καλλιέργεια μιας ισορροπημένης σχέσης με το φαγητό, ώστε η υγιεινή διατροφή να αποτελεί μέρος της ζωής και όχι καθημερινό βάρος.

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

για παιδιά και εφήβους



Εβδομαδιαία



Παραδοσιακά γλυκά



Αλλαντικά και επεξεργασμένο κρέας: < 1 μερίδα/εβδομάδα
Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι: 3–4 μερίδες/εβδομάδα



Βραστές πατάτες: 3 μερίδες/ εβδομάδα



Ψάρια και θαλασσινά: < 3 μερίδες/εβδομάδα

Καθημερινά



Γαλακτοκομικά: 3–4 μερίδες/ημέρα



Ξηροί καρποί: 1 μερίδα/ημέρα

Σε κάθε κύριο γεύμα



Φρούτα: 1 μερίδα
Λαχανικά και χόρτα: 1 μερίδα



Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: 1–2 μερίδες
Ολικής άλεσης: ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, κουσκούς 1–2 μερίδες

Πίνετε νερό καθημερινά!



> 6 μερίδες/ ημέρα

Καθημερινή σωματική δραστηριότητα και άσκηση



Συντροφικότητα / κοινωνικές σχέσεις



Επαρκής ξεκούραση



Διατροφή και καθημερινή ευεξία



Ισορροπημένο πιάτο



Λαχανικά
Γεμίστε το μισό πιάτο σας.

Όσπρια
Επιλέγετε τα συχνά για ενέργεια και φυτικές ίνες.

Φρούτα
Απολαύστε καθημερινά ποικιλία.

Δημητριακά ολικής άλεσης
Προσφέρουν ενέργεια με διάρκεια.

Προτιμήστε νερό
Πίνετε νερό όλη την ημέρα.

Μείνετε δραστήριοι
Κινηθείτε με τρόπους που σας ευχαριστούν

Ελέγχετε τις τιμές σας
Παρακολουθείτε τη γλυκόζη και δράστε με σιγουριά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΌ



Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Ο υγιεινός τρόπος ζωής, η άσκηση και η συμμετοχή στον αθλητισμό αποτελούν σημαντικά στοιχεία της διαχείρισης του διαβήτη. Η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς, των πνευμόνων, των μυών, των αρθρώσεων και των οστών.

Για να είναι η άσκηση ασφαλής και ευχάριστη, χρειάζεται προγραμματισμός πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα, με προσοχή στην παρακολούθηση της γλυκόζης και στις εξατομικευμένες οδηγίες. Η κατάλληλη διατροφή και η σωματική δραστηριότητα λειτουργούν συμπληρωματικά.

Αθλητική προπόνηση και διαβήτης

Η κατάλληλη εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση ινσουλίνης κατά την άσκηση είναι απαραίτητη για την ασφάλεια και την απόδοση των ατόμων με διαβήτη.

Η ινσουλίνη επιτρέπει στη γλυκόζη να εισέλθει στα κύτταρα, ιδιαίτερα στους μυς, ενώ μέρος της γλυκόζης αποθηκεύεται στο ήπαρ ως γλυκογόνο. Κατά τη σωματική δραστηριότητα, οι μύες χρησιμοποιούν περισσότερη γλυκόζη και ο οργανισμός μπορεί να αξιοποιεί τα αποθέματα γλυκογόνου του ήπατος. Κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση συχνά αυξάνεται η ευαισθησία στην ινσουλίνη.

Co-funded by the European Union

Διαβήτης και αθλητισμός

Ο διαβήτης δεν αποτελεί εμπόδιο για τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Πολλοί αθλητές διαχειρίζονται την πάθησή τους και παραμένουν δραστήριοι. Παρότι κατά την άσκηση μπορεί να χρειάζονται ειδικές προσαρμογές, ο αθλητισμός παραμένει μια πολύτιμη και εφικτή επιλογή.



Οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν τη συναισθηματική ευημερία, τη συμπερίληψη και την αυτοπεποίθηση των μαθητών, ενθαρρύνοντας την ενεργή συμμετοχή

Βασικές αρχές

1 Άθληση για όλους

Σχολεία και αθλητικοί σύλλογοι χρειάζεται να μιλούν ανοιχτά για τον διαβήτη και την άσκηση, να καταρρίπτουν στερεότυπα και να ενισχύουν την κατανόηση.

2 Συμπερίληψη και κατανόηση

Τα παιδιά και οι έφηβοι με διαβήτη μπορούν να συμμετέχουν σε ποικίλα αθλήματα, όταν οι εκπαιδευτικοί και οι προπονητές γνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες τους.

3 Σχεδιάστε την άσκηση

Πριν από την προπόνηση, σχεδιάστε τι θα φάτε και θα πιείτε, πότε θα ελέγξετε τη γλυκόζη σας και πώς θα τη διαχειριστείτε κατά την άσκηση. Η προετοιμασία βοηθά να αθληθείτε με ασφάλεια.

4 Ενημερώστε τον προπονητή σας

Η ενημέρωση και η ανοιχτή στάση απέναντι στον διαβήτη βοηθούν να εντάξετε τη φροντίδα του στην καθημερινότητά σας.

5 Καλλιεργήστε αυτογνωσία

Κατανοώντας πώς βιώνετε τα συναισθήματά σας, μπορείτε να τα διαχειρίζεστε καλύτερα και να επιλέγετε τις κατάλληλες ενέργειες.

6 Βελτιώστε την επικοινωνία

Η αναγνώριση των συναισθημάτων και των αναγκών σας βοηθά να κατανοείτε καλύτερα τους άλλους. Η ανοιχτή επικοινωνία ενισχύει την ασφάλεια και την αμοιβαία κατανόηση.

7 Ενισχύστε τη λήψη αποφάσεων

Η φροντίδα της υγείας απαιτεί προτεραιότητες. Οι ενημερωμένες επιλογές ενισχύουν την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή σας.

8 Δράστε με βάση τους στόχους σας

Ο διαβήτης δεν χρειάζεται να εμποδίζει τα όνειρά σας. Με σωστό προγραμματισμό και προσαρμογές, μπορείτε να επιδιώκετε τους στόχους σας, φροντίζοντας παράλληλα την υγεία σας.

9 Ακούστε τον εαυτό σας

Αναγνωρίζετε τα σωματικά και συναισθηματικά μηνύματα του οργανισμού σας. Έτσι, μπορείτε να μειώσετε το άγχος και να ανταποκρίνεστε καλύτερα στις προκλήσεις.

10 Αποκτήστε πρακτικά εργαλεία

Τεχνικές αναπνοής, ασκήσεις σκέψης και πρακτικά σχέδια δράσης μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώθετε πιο ασφαλείς και σίγουροι σε διαφορετικές καταστάσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Υποστήριξη μαθητών με διαβήτη κατά τις εξετάσεις

Η διαμόρφωση ενός σχολικού περιβάλλοντος στο οποίο οι μαθητές με διαβήτη τύπου 1 αισθάνονται ασφαλείς, αποδεκτοί και κατανοητοί είναι απαραίτητη για την ευημερία και τη μάθησή τους. Τα σχολεία δεν αρκεί να γνωρίζουν τις βασικές πληροφορίες για τον διαβήτη· οφείλουν επίσης να διασφαλίζουν ότι κανένας μαθητής δεν απομονώνεται ή περιορίζεται εξαιτίας της πάθησής του. Με σαφή επικοινωνία, απλές προσαρμογές και υποστηρικτική στάση, οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην τάξη και να αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση στη διαχείριση του διαβήτη.

Τι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα σχολεία

• Γνωρίστε το εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας του μαθητή. Έτσι, θα ανταποκρίνεστε ψύχραιμα και αποτελεσματικά.

• Διατηρείτε ανοιχτή επικοινωνία με την οικογένεια. Η τακτική συνεργασία ενισχύει την εμπιστοσύνη.

• Διευκολύνετε τις απαραίτητες προσαρμογές. Επιτρέψτε στον μαθητή να ελέγχει τη γλυκόζη του, να χρησιμοποιεί τις συσκευές του και να τρώει όταν χρειάζεται.

• Ενισχύστε τη συμπερίληψη. Αντιμετωπίστε τον διαβήτη ως μέρος της καθημερινότητας, χωρίς υπερβολές ή υποβάθμιση των αναγκών του μαθητή.

Εκπαίδευση εκπαιδευτικών



Τι πρέπει να μάθουν οι εκπαιδευτικοί;



Αναγνώριση συμπτωμάτων

Υποστήριξη στην καθημερινότητα

Ανταπόκριση και επικοινωνία

Πρακτικές δεξιότητες



- Έλεγχος γλυκόζης
- Αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας
- Βασικές γνώσεις ινσουλίνης
- Πλάνο έκτακτης ανάγκης

Σχολείο σε ετοιμότητα



- Εξατομικευμένα σχέδια φροντίδας
- Σαφής επικοινωνία
- Υποστήριξη από όλο το σχολείο

Μια υποστηρικτική σχολική κοινότητα

Συνεργαζόμαστε για ένα υγιές μέλλον
με αυτοπεποίθηση.



Επικοινωνία

Μοιραστείτε σαφείς πληροφορίες και ακούστε τις ανάγκες των άλλων.

Συμπερίληψη

Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου όλοι ανήκουν.

Υποστήριξη

Βοηθήστε στην παρακολούθηση γλυκόζης και την καθημερινή διαχείριση του διαβήτη.

Σεβασμός

Ενθαρρύνετε την αυτονομία και αναγνωρίστε τα δυνατά σημεία κάθε μαθητή.

Υποστήριξη μαθητών στο σχολείο





Γνωρίστε τα βασικά

Κατανοήστε τον διαβήτη τύπου 1 και τη διαχείρισή του.



Επικοινωνήστε

Συνεργαστείτε με τους μαθητές και τις οικογένειες, με βάση το σχέδιο φροντίδας.



Δημιουργήστε ασφαλές περιβάλλον

Ενθαρρύνετε την αυτονομία, τον σεβασμό και τη συμπερίληψη.

Με τη συνεργασία, κάθε μαθητής μπορεί να προοδεύσει.

1 Η γλυκόζη του αίματος μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση



Συγκέντρωση · Προσοχή · Μνήμη · Συμπεριφορά · Συμμετοχή

2 Πιθανά σημάδια

Η ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ:

- Πονοκέφαλοι.
- Κούραση.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Ανησυχία ή ευερεθιστότητα.
- Μειωμένη συμμετοχή στις δραστηριότητες της τάξης.

Η ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ:

- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Σύγχυση.
- Αργότερη σκέψη και επεξεργασία πληροφοριών.
- Ευερεθιστότητα ή ασυνήθιστη συμπεριφορά.
- Κούραση.
- Μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση.

3 Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να υποστηρίξουν τη μάθηση

1. Παρατηρήστε τις αλλαγές χωρίς να κατηγορείτε.



2. Επιτρέψτε στον μαθητή να διαχειριστεί τον διαβήτη του άμεσα σύμφωνα με το ατομικό του σχέδιο φροντίδας.



3. Κατανοήστε ότι οι προσωρινές αλλαγ μπορεί να σχετίζονται με τις διακυμάνσ της γλυκόζης στο αίμα και όχι με το κίνητρο, την προσπάθεια ή την πειθαρχ



Πρακτικός κατάλογος ελέγχου για εκπαιδευτικούς

- [x] Επιτρέπετε τη διαχείριση του διαβήτη χωρίς περιττή προσοχή.



- [x] Χρησιμοποιείτε γλώσσα σεβασμού.



- [x] Προλαμβάνετε τα πειράγματα και τον εκφοβισμό.



- [x] Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε όλες τις σχολικές δραστηριότητες.



- [x] Ενισχύετε την αυτονομία του μαθητή.



- [x] Αναγνωρίζετε τις συναισθηματικές και τις ιατρικές ανάγκες.



- [x] Διατηρείτε επικοινωνία με τις οικογένειες.



- [x] Διατηρείτε την ψυχραιμία σας σε περιστατικά διαβήτη.



ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



Συναισθηματική υποστήριξη

Τα παιδιά και οι οικογένειές τους λαμβάνουν οδηγίες για τη διαχείριση του διαβήτη, την αποδοχή της πάθησης, τη διευκρίνιση απορριών και τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος στο σπίτι. Εξίσου σημαντικό είναι οι εκπαιδευτικοί και οι προπονητές να κατανοούν την πάθηση και να γνωρίζουν πώς να συζητούν με τα παιδιά.

Ορισμένα παιδιά και έφηβοι αναγνωρίζουν με ευκολία τα συμπτώματά τους, ενώ άλλα μπορεί να αισθάνονται ανασφάλεια, να αποφεύγουν να μιλούν για τον διαβήτη ή να νιώθουν «διαφορετικά». Οι ενήλικες χρειάζεται να είναι διαθέσιμοι για υποστηρικτική συζήτηση, να σέβονται τις προσωπικές ανάγκες κάθε παιδιού και να καλλιεργούν θετικό κλίμα στην τάξη ή στην αθλητική ομάδα.

Co-funded by the European Union

Ψυχοκοινωνική διαχείριση

Οι μαθητές με διαβήτη χρειάζονται ένα υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό σχολικό περιβάλλον, όπου μπορούν να διαχειρίζονται την πάθησή τους με αυτοπεποίθηση, διατηρώντας την ευεξία, την αυτονομία και τη συμμετοχή τους.



Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν ουσιαστικά στη συναισθηματική ευημερία, την κοινωνική ένταξη και την αυτοπεποίθηση των μαθητών, ενισχύοντας την πλήρη

Βασικές αρχές

1 Εντάξτε τη διαχείριση του διαβήτη στην καθημερινότητα

Επιτρέψτε στους μαθητές να ελέγχουν τη γλυκόζη, να τρώνε, να πίνουν ή να κάνουν διαλείμματα χωρίς να προσελκύουν προσοχή.

2 Αναγνωρίστε τη συναισθηματική πίεση

Παρατηρήστε σημάδια απογοήτευσης, άγχους, αμηχανίας ή εξουθένωσης λόγω του διαβήτη και προσφέρετε έναν ασφαλή χώρο για συζήτηση.

3 Προλάβετε στιγματισμό και κοινωνική πίεση

Αντιμετωπίστε τα πειράγματα, τις παρανοήσεις και την ανεπιθύμητη προσοχή. Βοηθήστε τους συμμαθητές να κατανοήσουν τον διαβήτη με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους.

4 Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση και όχι την εξάρτηση

Η ενημέρωση και η ανοιχτή στάση απέναντι στον διαβήτη βοηθούν να εντάξετε τη φροντίδα του στην καθημερινότητά σας, χωρίς να τη βιώνετε ως εμπόδιο.

5 Καλλιεργήστε αυτογνωσία

Αναγνωρίζοντας πώς βιώνετε διαφορετικά συναισθήματα, μπορείτε να τα κατανοείτε καλύτερα και να επιλέγετε πώς θα ανταποκριθείτε.

6 Βελτιώστε την επικοινωνία

Κατανοώντας τα δικά σας συναισθήματα και τις ανάγκες σας, κατανοείτε καλύτερα και τους άλλους. Η ανοιχτή επικοινωνία προσφέρει ασφάλεια και αμοιβαία κατανόηση.

7 Ενισχύστε την ικανότητα λήψης αποφάσεων

Η φροντίδα της υγείας απαιτεί κάποιες προτεραιότητες. Οι ενημερωμένες και θαρραλέες επιλογές ενισχύουν την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή σας.

8 Συνδέστε τις πράξεις με τους στόχους σας

Ο διαβήτης δεν χρειάζεται να εμποδίζει τα όνειρά σας. Με σωστό προγραμματισμό και προσαρμογές, μπορείτε να κυνηγάτε τους στόχους σας, φροντίζοντας την υγεία σας.

9 Ακούστε τον εαυτό σας

Η αναγνώριση των σωματικών και συναισθηματικών σας αναγκών μπορεί να μειώσει το άγχος και να σας βοηθήσει να ανταποκρίνεστε πιο ψύχραιμα σε διαφορετικές καταστάσεις.

10 Αποκτήστε πρακτικά εργαλεία

Η γνώση πρακτικών στρατηγικών, όπως ασκήσεις αναπνοής, τεχνικές διαχείρισης σκέψεων και σχέδια δράσης, σας βοηθά να αισθάνεστε πιο ασφαλείς και σίγουροι.

DIABETEASE

Οργάνωση για καλύτερη αυτογνωσία και πιο ευέλικτη σχέση με τη διατροφή

Διαισθητική διατροφή με πρόγραμμα

Τα τακτικά, ισορροπημένα γεύματα βοηθούν στην αναγνώριση της πείνας και στη διαχείριση της γλυκόζης.





Τακτικά γεύματα + ισορροπημένες επιλογές = καλύτερη αναγνώριση πείνας και διαχείριση γλυκόζης.

2 Βρείτε τι σας ταιριάζει



1. Ποια τρόφιμα με ικανοποιούν και διατηρούν τη γλυκόζη σταθερή;
2. Πώς μπορώ να απολαύσω αυτό το γεύμα, φροντίζοντας παράλληλα τον οργανισμό μου;



Κάποιοι χρειάζονται ειδικό διατροφικό πλάνο. Ακολουθήστε τις οδηγίες της ομάδας υγείας.

3 Συνδυάστε τη διαίσθηση με την ιατρική καθοδήγηση



Η ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΣΑΣ

Ακούστε τις ανάγκες σας.



ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Ασφάλεια και καθοδήγηση.



ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ

Περισσότερη ασφάλεια και ηρεμία με το φαγητό.

Η διαίσθηση δεν αρκεί σε επείγουσες καταστάσεις, όπως η υπογλυκαιμία.

Αυτοδιαχείριση και ευεξία



Παρακολουθείτε

Ελέγχετε τη γλυκόζη σας σύμφωνα με τις οδηγίες και καταγράφετε τις τιμές σας.



Υγιεινές επιλογές

Επιλέγετε ισορροπημένα γεύματα, παραμένετε δραστήριοι και πίνετε αρκετό νερό.



Ψυχική φροντίδα

Διαχειριστείτε το στρες, κοιμηθείτε καλά και αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας.



Έχετε υποστήριξη

Μιλήστε με την ομάδα υγείας, την οικογένεια ή τους φίλους σας. Δεν είστε μόνοι.



Υποστηρικτική επικοινωνία

Τι καλό είναι να αποφεύγουν οι ενήλικες

Ορισμένα σχόλια μπορεί άθελά μας να προκαλέσουν στιγματισμό, ντροπή ή απογοήτευση. Οι ενήλικες καλό είναι να αποφεύγουν εκφράσεις όπως:

Αποφύγετε να λέτε

- «Αυτό δεν μπορείς να το φας.»
- «Είσαι σίγουρος ότι πρέπει να το φας;»
- «Δεν ρυθμίζεις καλά τον διαβήτη σου.»
- «Αυτό συμβαίνει λόγω του διαβήτη σου.»
- «Είσαι διαφορετικός από τα άλλα παιδιά.»



Προτιμήστε εκφράσεις όπως:

- «Πώς μπορώ να βοηθήσω;»
- «Χρειάζεσαι λίγο χρόνο για να ελέγξεις τη γλυκόζη σου;»
- «Θα ήθελες λίγη ιδιωτικότητα;»
- «Πες μου αν χρειάζεσαι υποστήριξη.»



Η προσέγγιση αυτή ενισχύει την αυτονομία, τη σιγουριά και την αυτοεκτίμηση.

ΕΤΑΙΡΟΙ

ALIBIS

Training & Education

Η Alibis Training & Education είναι ένας οργανισμός με έδρα τη Σόφια της Βουλγαρίας, ο οποίος δραστηριοποιείται στην προαγωγή της ψυχικής και σωματικής ευεξίας, υιοθετώντας μια ολιστική προσέγγιση που συνδυάζει την ψυχική υγεία, τη διατροφή και την προσωπική ανάπτυξη. Με εξειδίκευση στη διατροφική συμβουλευτική και την καθοδήγηση σε θέματα διατροφής, ο οργανισμός υποστηρίζει τα άτομα στην ανάπτυξη μιας πιο υγιούς σχέσης με το φαγητό και το σώμα τους. Παράλληλα, δραστηριοποιείται στην υποστήριξη ατόμων με διατροφικές διαταραχές, αξιοποιώντας τις αρχές της διαισθητικής διατροφής.

ViModo

Research & Education Hub

Το Vimodo είναι ένας οργανισμός έρευνας και εκπαίδευσης που προωθεί την καινοτομία, την ανάπτυξη της γνώσης και τη θετική κοινωνική αλλαγή. Μέσα από μια διατομεακή προσέγγιση, συνεργαζόμαστε με φορείς από διαφορετικούς τομείς για την ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες προκλήσεις και συμβάλλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη.

anad

ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABE

NAFARROAKO DIABETES ELKART

Η Asociación Navarra de Diabetes (ANADI), με έδρα την Παμπλόνα της Ισπανίας, είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1983, με αποστολή τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με διαβήτη και των οικογενειών τους.
Με περισσότερα από 40 χρόνια εμπειρίας στον τομέα του διαβήτη, η ANADI υιοθετεί μια διεπιστημονική προσέγγιση για τη διαχείριση της πάθησης, προσφέροντας υπηρεσίες όπως ψυχολογική υποστήριξη, εξατομικευμένα προγράμματα φροντίδας και εκπαιδευτικά εργαστήρια για θέματα υγείας.

THANK YOU

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.