

## Egunez egun diabetesarekin

Zikloa: 2.a eta 3.a

Caia: Txangoak eta kanpaldiak

IRAKASLEA

IKASLEAK



[www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Ikastetxeak antolatzen dituen irteerak oso bereziak izaten dira. Diber-tigarriak izaten dira ia beti, eta normalean egiten ez ditugun ekintzak egiten ditugu (leku interesgarriak ezagutu, jolastu, ogitartekoak jan, irakaslea kirola egiteko arropa jantzita ikusi, lagunekin denbora gehiago pasatu...).

Irteera ongi antolatuz gero, diabetesa duen zure ikaskideak zuk bezain ongi pasa dezake.

Irteera bereziren bat egin behar duzuenean, zure ikaskideak bere gura-so edo erizainarekin antolatzen du egun hori:

zenbat intsulina injektatu behar duen kalkulatu,  
zer jango duen erabaki, etab.

Baina, ezinezkoa da dena aldeaz aurretik aurreikustea eta, gainera, ezustekoak ere gertatzen dira batzuetan. Horregatik, dena ongi doala ziurtatzeko, ohikoa dena baino maizago neurtu behar izaten du glukosa.

Ez zaitetz harritu zure ikaskidea egun guztian zehar aparatua eskuetan duela ikusten baduzu. Horrek ez du esan nahi gaixo dagoenik. Glukosa-maila kontrolpean izanez gero, zuk egiten dituzun gauza berak egin ditzake berak ere, eta horregatik darama aparatua eskuetan.

### **Beti eskueran izan behar ditu:**

- Glukosa neurtzeko tresna.
- Odol-tanta bat atera ahal izateko orratza.
- Intsulina-luma bat.
- Azukre-koskorrak edo zukua, glukosa oso baxu badauka hartu ahal izateko (hipogluzemia).