Skúsenosti rodičov

Detsky kútik

Mama 3ročnej dcérky:

Ema sa išla hrať prvýkrát do detského kútika. Po veselej hre s kamoškami išla do hypa. Usúdila som, že som jej mohla dať menej inzulínu alebo viac jedla. Na druhý deň som jej deň jej dala menšiu bolusovú dávku pre jedlom a hrou v kútiku. Ema sa tešila, hrala sa, ale na konci hry mala hyper. Asi neviem odhadnúť intenzitu hry, je lepšie jej počas hry zmerať glykémiu a podľa toho sa rozhodnúť, či pridám sacharidy alebo inzulín.

Lyžovanie

Mama 5ročnej dcérky

Lyžujeme už druhý rok dosť pravidelne. Keď sa dcérka učí lyžovať a sústredí sa , glykémia jej letí hore. A popritom sa teší, ako jej to ide, takže žiadne nechcenie. Ale akonáhle lyžuje sama tak, ako chce alebo už zlyžuje kopec, ktorý vie, glykémia letí dole. U nás teda platí veľká námaha = hyper, normálna námaha = hypo. Máme senzor, takže len kontrolujeme a riadime sa čo najviac podľa neho, ale takisto aj meriame na svahu bez problémov. Ešte sa nám nestalo, že by niečo prestalo fungovať alebo zmrzlo kvôli zime. Dcérka nosí pumpu pripevnenú o nohavice, na tom pulóver a bundu. Ostatné veci máme v ruksaku v termoobale a inzulínové perá (pre istotu) v druhom termoobale. Glukomer máme väčšinou my vo vrecku, každý jeden, keby sa náhodou pokazil. A ešte máme všetci, vrátane dcérky, vo vrecku gumených medvedíkov alebo hroznový cukor.

Mama 13ročnej dcéry **:**

Pri lyžovaní si dcéra neodpája pumpu a jej glykémie sa správajú veľmi individuálne – ak nemá stres a je v pohode, glykémie má stále rovnaké. Akonáhle sa bojí, že nezlyžuje kopec (je stresmen), glykémia jej letí vysoko. Vždy nosíme so sebou „rezervu", keby niečo, ale hypo máva minimálne. Asi ju adrenalín drží v norme. A ani nemáva dozvuky po lyžovaní.

Sánkovanie

Mama 5ročnej dcérky **:**

Čo sa týka sánkovačky, tá nám glykémie znižuje – keď sa dcérka učila minulý rok lyžovať a glykémia jej začala stúpať, stačilo nám ísť na pol hodinku na sánky a glykémia krásne klesla.

Plávanie

Mama 14ročného chlapca

Plávanie, dve hodiny v bazéne, na začiatku 1 hodina intenzívneho plávania, potom hodina hrania vo vode, štartovacia glykémia 8 mmol. Asi 10 min. pred pohybom pridáme 3 SJ rýchlych sacharidov. Pri športe sa mlsá, je to dobrá motivácia pre môjho syna, lebo môže zjesť čo chce. Po pol hodine odmeriame glykémiu – 5 mmol. Urobíme pauzu a pridáme ďalšie 3 SJ. Po hodine je glykémia 6 mmol. Sacharidy už nepridávame, lebo dieťa sa ide len blázniť do vody a dostalo na začiatku priveľa sacharidov, ktoré ale zabránili v tomto konkrétnom prípade hypoglykémii. Po hodine a pol je glykémia 5 mmol, už nič nepridávame a po skončení pohybovej činnosti bude pravdepodobne glykémia stále okolo 4 – 7 mmol.Hodinu po športe zmeriame glykémiu a ak stúpa, vrátime telu bazálnu dávku, ktorú telo nedostalo, lebo pumpa bola odpojená. Počítame s tým, že po športe bude potrebné znížiť bolusové dávky k jedlu. Individuálne až do 6-10 hodín.