

قاصدک گابریکی - مدرسه

همه افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند مثل من، می‌توانند در مدرسه حضور داشته باشند، درس بخوانند، ورزش و بازی کنند فقط کافیست چند تا نکته مهم را رعایت کنند. شما هم با دونستن این مطالب و همراهی ما می‌توانید به ما بیشتر کمک کنید تا در مدرسه احساس راحتی و امنیت بیشتری داشته باشیم.

۱. به زمان‌هایی لازم که قند خون مون رو با دستگاه تست قند اندازه گیری کنیم، این کار به ما کمک می‌کنه که از افت قند یا بالا رفتن قند خون یا تصمیم های اشتباه در مدیریت قند خون جلوگیری کنیم.
۲. به زمان‌هایی لازم که انسولین تزریق کنیم.
۳. گاهی اوقات دوست نداریم که جلوی دوستانمون یا بقیه قندهامون رو اندازه بگیریم یا انسولین بزنینم، دسترسی به یه فضای خلوت و تمیز مثل اتاق بهداشت می‌تونه بهمون کمک کنه.
۴. بعضی وقت‌ها لازم که یه میان وعده بخوریم تا از افت قند پیشگیری کنیم.
۵. وقتی قند بالاست، لازم که بیشتر آب مصرف کنیم و بیشتر از سرویس بهداشتی استفاده کنیم.
۶. زمان افت قند ممکنه که به کمک شما برای درمان نیاز داشته باشیم.

لطفاً به ما اجازه بدین که با خیال راحت این کارها رو بکنیم و همراهمون باشید. راستی ما مثل بقیه دانش آموزان می‌توانیم ورزش کنیم، در جشن‌ها و مراسم مدرسه شرکت کنیم و به اردو برویم، لطفاً بین ما و بقیه دوستانمون فرقی نذارید. برای اینکه شما هم حس توانمندی با مدیریت دیابت ما داشته باشید، این قاصدک‌ها رو هم براتون می‌فرستیم. راستی مامان و بابا و انجمن گابریک هم کنارتون هستن.

عضو فدراسیون بین المللی دیابت

Gabric Diabetes Education Association



کلیپ دیابت چیست؟

کیف جادویی

نقشه نجات در افت قند

نقشه نجات در قند بالا

قاصدک گابریکی و ورزش

قاصدک گابریکی و میان وعده سالم

مرسی که مراقبمی. همراهیت بهم احساس امنیت و آرامش میده.

