

SPIS TREŚCI

1	Jakie emocje towarzyszą pierwszym dniom życia z cukrzycą i jak sobie z nimi poradzić	29
	Jak w nowej dla siebie sytuacji odnajduje się dziecko i jak ono widzi to, co się z tobą dzieje	35
	Na czym skupić się podczas pobytu w szpitalu i gdzie poszukać tzw. pierwszej pomocy.	42
	Jakie prawa przysługują pacjentowi na oddziale diabetologicznym i jak wyglądają dni w szpitalu	48
	Co trzeba wiedzieć w dniu opuszczenia oddziału, co powinno się otrzymać wraz z wypisem i na czym polega miesiąc miodowy z cukrzycą (remisja) . . .	53

2	Jak nie być cukrzycowym egoistą i sprawiedliwie podzielić obowiązki	61
	Jak zaufać bliskim i przynajmniej od czasu do czasu dać się odciążyć w opiece nad diabetykiem	71
	Jak rozmawiać z rodziną o cukrzycy i nowych zasadach życia rodzinnego, zwłaszcza w kontekście prowadzenia cukrzycy, podejmowania decyzji, przygotowania do świąt i uroczystości rodzinnych	73
	Jak edukować najbliższych i jak wykorzystać do tego wiedzę specjalistów	77
	Jak rozmawiać z dzieckiem o cukrzycy, kiedy opadną emocje albo pojawi się kolejny kryzys	79

3	Hipoglikemia i hiperglikemia – sytuacje, w których możesz mieć z nimi do czynienia	87
	Jakie dane są potrzebne, żeby ułatwić sobie prowadzenie cukrzycy (co to jest baza, bolus, insulinowrażliwość, jak zwiększać i zmniejszać dawki insuliny, wymienniki, kalkulator bolusa w pompie, hemoglobina glikowana)	110

Na ile powinno się usamodzielniać swoje dziecko, w którym momencie i jak przekazywać mu sterowanie chorobą	117
Czy opieranie swojego dnia na schematach jest możliwe i wygodne	124
Jakie codzienne problemy techniczne i emocjonalne możesz spotkać w życiu z małym diabetikiem	128

4

Co (poza tobą) może mieć wpływ na cukry	145
Jak podawać insulinę penem i kiedy pen może się przydać	152
Jakie korzyści niesie używanie pompy insulinowej (analiza danych, używanie kalkulatora bolusa, sterowanie cukrzycą, wkłucia)	159
Czym się różni FGM (system flash do monitorowania glikemii) od CGM (systemu ciągłego monitorowania glikemii)	172
W jaki sposób możesz ułatwić życie sobie i dziecku, czyli gadżety rządzą (nakłuwanie, maści znieczulające, butelki z filtrem do picia wody, saszetki wodoodporne na pompę, torby chłodziarki do przechowywania insuliny w upalne dni)	185
Przygotowanie do podróży z małym diabetikiem	192

5

Jak przygotować swoją kuchnię i menu przyjazne małemu diabetikowi	199
Jak wprowadzać nowe zasady żywieniowe dla całej rodziny i dlaczego warto robić notatki	217
Jak komponować talerz małego diabetyka, aby nie walczyć, lecz współpracować z dzieckiem	221
Czy istnieją diety, produkty, sposoby, leki, które wyeliminują cukrzycę z waszego życia	233

6

Choroby, które „lubią się” z cukrzycą: celiakia, choroby tarczycy oraz inne choroby, które mogą być z cukrzycą powiązane	238
Dlaczego tak ważne jest wykonywanie badań i regularne monitorowanie stanu zdrowia dziecka	250

O depresji i bezsenności, które często pojawiają się w życiu z cukrzycą	253
Skąd wzięła się cukrzyca, skoro wszyscy w rodzinie są zdrowi – czy możliwe jest rozwiązanie tej zagadki	267
Dlaczego nasi mali diabećcy mogą stać się dorosłymi aktywnymi ludźmi, żyć długo i w dobrym zdrowiu	268

7 Czy bycie z dzieckiem w domu to dobre rozwiązanie (dla ciebie i dziecka)	273
Jak wypracować sobie dobre relacje z przedszkolem i szkołą	280
Jak zmienia się prowadzenie cukrzycy, kiedy dziecko idzie do szkoły.	286
Jak przygotować swoje i inne dzieci do rozmowy o cukrzycy oraz zadbać o akceptację w grupie rówieśniczej.	292

8 Jak reagować w sytuacjach spowodowanych naszym niedopatrzeniem	299
Jakie „przygody” z cukrzycą może zaoferować ci dziecko	304
Jak radzić sobie, kiedy dziecko zaczyna chorować	307
Jak poradzić sobie ze sportsmenem lub tancerką	312
Jak dbać o ślady po wkłuciach i ukłuciach	317

9 Co mówią dzieci o swojej cukrzycy i jak ją widzą, co jest dla nich największym problemem w życiu z rodzicami i cukrzycą	325
Jak widzą cukrzycowy świat kobiety	331
Jakie jest męskie podejście do cukrzycowych spraw	335
Jak zdrowe rodzeństwo widzi małego cukrzyka	345
Jak widzi wasz świat lekarz diabetolog (czyli osoba, która stoi po tej drugiej stronie, nie jest w waszej sytuacji, ale blisko was).	347
Cukrzyca widziana oczami lekarza diabetologa.	349
Co na temat cukrzycy ma do powiedzenia psycholog pracujący na oddziale diabetologii dziecięcej	353