

## **ROZDZIAŁ 1**

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

## **ROZDZIAŁ 2**

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

## **ROZDZIAŁ 3**

1. Hipoglikemia i hiperglikemia – sytuacje, w których możesz mieć z nimi do czynienia.
2. Jakie dane są ci 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)?
3. Na ile powinno się usamodzielniać swoje dziecko, w którym momencie i jak przekazywać mu sterowanie chorobą ?
4. Czy opieranie swojego dnia na schematach jest możliwe i wygodne ?
5. Jakie codzienne problemy techniczne i emocjonalne mogą cię spotkać w życiu z małym diabetykiem ?

## **ROZDZIAŁ 4**

1. Co (poza Tobą) może mieć wpływ na cukry?
2. Jak podawać insulinę penem i kiedy pen może się przydać?
3. Jakie korzyści niesie używanie pompy insulinowej (analiza danych, używanie kalkulatora bolusa, sterowanie cukrzycą, wkłucia)?
4. Czym się różni FGM (system flash do monitorowania glikemii) od CGM (systemu ciągłego monitorowania glikemii)?
5. W jaki sposób możesz ułatwić życie sobie i dziecku, czyli gadżety rządzą (nakłuwacze, maści znieczulające, butelki z filtrem do picia wody, saszetki wodoodporne na pompę, torby chłodziarki do przechowywania insuliny w upalne dni)?
6. Przygotowanie do podróży z małym diabetykiem ?

## **ROZDZIAŁ 5**

1. Jak przygotować swoją kuchnię i menu przyjazne małemu diabetykowi ?
2. Jak wprowadzać nowe zasady żywieniowe dla całej rodziny i dlaczego warto robić notatki ?
3. Jak komponować talerz małego diabetyka, aby nie walczyć, lecz współpracować z dzieckiem ?
4. Czy istnieją diety, produkty, sposoby, leki, które wyeliminują cukrzycę z waszego życia ?

## **ROZDZIAŁ 6**

1. Choroby, które „lubią się” z cukrzycą: celiakia, choroby tarczycy, oraz inne choroby, które mogą być z cukrzycą powiązane.
2. Dlaczego tak ważne jest wykonywanie badań i regularne monitorowanie stanu zdrowia dziecka?
3. O depresji i bezsenności, które często pojawiają się w życiu z cukrzycą.
4. Skąd wzięła się cukrzyca, skoro wszyscy w rodzinie są zdrowi – czy możliwe jest rozwiązanie tej zagadki ?
5. Dlaczego nasi mali diabetycy mogą stać się dorosłymi aktywnymi ludźmi, żyć długo i w dobrym zdrowiu?

## **ROZDZIAŁ 7**

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

## **ROZDZIAŁ 8**

1. Jak reagować w sytuacjach spowodowanych naszym niedopatrzeniem ?
2. Jakie „przygody” z cukrzycą może zaoferować ci dziecko ?
3. Jak radzić sobie, kiedy dziecko zaczyna chorować ?
4. Jak poradzić sobie ze sportsmenem lub tancerką ?
5. Jak dbać o ślady po wkłuciach i ukłuciach ?

## **ROZDZIAŁ 9**

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