

OPERÁCIA: BIO HACKER!

10 MINÚT OSVETY V TRIEDE

„HACKNI SYSTÉM“

Cieľ:

Za 10 minút vysvetliť spolužiakom, čo znamená žiť s diabetom 1. typu – jednoducho, bez ľútosti a bez zbytočného strašenia.

Hlavná myšlienka:

DIABETES NIE JE HÁDANKA. JE TO SYSTÉM.

0:00 – 1:00

KTO SOM?

Dieťa začne samo:

„Ahoj! Mám diabetes 1. typu. Nechcem vám teraz robiť prednášku o chorobe. Chcem vám za pár minút ukázať, ako funguje môj systém.“

„Som stále rovnaký človek ako vy. Len moje telo potrebuje trochu viac kontroly a rozhodovania.“

1:00 – 2:30

ČO JE BIO HACKER?

„Predstavte si, že máte rovnaké auto ako ostatní. Len vám prestal fungovať automat a musíte niektoré veci sledovať a nastavovať manuálne.“

„Tak nejako funguje aj môj diabetes.“

Na tabuli alebo plagáte:

POZOROVAŤ → ROZUMIEŤ → ROZHODOVAŤ SA → VYHODNOCOVAŤ → OPAKOVAŤ

„Nie je to hádanie. Je to systém.“

2:30 – 4:00

PREČO MÁM MOBIL NA LAVICI?

Otázka do triedy:

„Čo si myslíte, prečo môžem mať mobil počas hodiny na lavici?“

Nechat' deti odpovedať.

Potom:

„Nie preto, aby som pozeral TikTok. Mobil môže byť môj zdravotný dashboard.“

Senzor môže posielať údaje do mobilu a upozorniť ma, že sa niečo mení.

PÍPANIE = INFORMÁCIA

Nie vyrušovanie.

4:00 – 5:30

PREČO MÔŽEM MAŤ CUKRÍK?

Otázka:

„A prečo si myslíte, že mám na lavici cukrík alebo džús?“

Po odpovediach:

„Niekedy to nie je maškrtka. Môže to byť moja rýchla pomoc.“

Jednoducho vysvetliť:

Pri nízkej hladine glukózy môže človek potrebovať rýchly zdroj sacharidov.

„Preto keď si počas hodiny dám cukrík, nemusí to znamenať, že porušujem pravidlá.“

5:30 – 7:00

PREČO NIEKEDY ODÍDEM?

„Niekedý možno počas hodiny potrebujem odísť.“

Dôvodom môže byť napríklad:

- kontrola glukózy,
- toaleta,
- pitie,
- inzulín,
- reakcia na upozornenie senzora,
- iná potreba súvisiaca s diabetom.

„Nie je to útek z hodiny. Je to súčasť môjho systému.“

7:00 – 8:30

ČO MÔŽETE UROBIŤ VY?

Tu je najdôležitejšia časť.

„Nemusíte zo mňa robiť pacienta.“

„Nemusíte ma sledovať každú minútu.“

„Stačí vedieť, že keď sa niečo deje, môžem potrebovať pomoc.“

3 PRAVIDLÁ PRE TRIEDU:

1. NEPANIKÁR.

2. NEROB SI Z TOHO SRANDU.

3. AK SA NIEČO DEJE, POVEDZ TO DOSPELÉMU.

8:30 – 9:30

MINI TEST

Učiteľ alebo žiak prečíta tri situácie.

Senzor pípa.

Trieda: „Informácia!“

Mobil je na lavici.

Trieda: „Môže byť zdravotná pomôcka!“

Žiak si dá cukrík.

Trieda: „Môže to byť zdravotná pomoc!“

A potom:

„Tak. Práve ste sa stali súčasťou systému.“

9:30 – 10:00

ZÁVER

Dieťa:

„Nemusíte o mojom diabete vedieť všetko.“

„Stačí, keď budete vedieť, že diabetes je súčasť môjho života, nie celý môj život.“

„A keď budete rešpektovať môj systém, môžeme byť jednoducho spolužiaci.“

Na záver:

BIO HACKER ≠ PACIENT

BIO HACKER = ŽIAK,

**KTORÝ SA NAUČIL OVLÁDAŤ SVOJ
SYSTÉM.**

PRE UČITEĽA

Celá aktivita má trvať približne **10 minút**.

Nie je potrebná prezentácia ani technika.

Stačí:

- dieťa,
- trieda,
- tabuľa alebo plagát,
- prípadne senzor/mobil/DIA pomôcky, ktoré chce dieťa ukázať.

Dieťa nemusí odpovedať na otázky, ktoré sú mu nepríjemné.

Cieľom nie je vzdelávať triedu o všetkých medicínskych detailoch diabetu.

Cieľom je odstrániť nedorozumenia a vytvoriť prirodzené prostredie, v ktorom môže žiak s diabetom normálne fungovať.

OPERÁCIA: BIO HACKER!

10 minút. Žiadna ľútosť. Žiadne strašenie. Len pochopenie.

www.diatips.com

Možná verzia prednášky – osvetu v triede:

Príhovor 10-13 ročného s DM1 v triede pred spolužiakmi :

„Ahojte, ja som Bio Hacker. A dnes vám ukážem, ako funguje môj systém.“

*Možno ste si všimli, že občas jem počas hodiny, pozerám do mobilu alebo mám pri sebe batoh. Nie je to preto, že by som chcel výhody. Je to preto, že mám **diabetes 1. typu**.*

Moje telo si nevie vytvárať inzulín. To je hormón, ktorý pomáha dostať cukor z jedla do buniek. Bez neho by som nemohol fungovať.

Ale tu prichádza ten „biohack“

Ja si vlastne riadim svoje telo pomocou technológií a rozhodnutí každý deň.

*Sledujem si hladinu cukru v krvi (senzor / meranie)
Podľa toho si dávam inzulín
A reagujem na jedlo, pohyb aj stres*

Je to trochu ako mať vlastný „manuálny režim“ na tele.

Toto je môj batoh.

Nie je to obyčajný batoh – je to moja výbava:

- *mám tu rýchly cukor, keby mi klesla glykémia*
- *mám tu jedlo, aby som ju stabilizoval*
- *mám tu inzulín*
- *a veci na meranie*

*Keď mi klesne cukor (hypo), môžem byť slabý, spotený alebo zmätený
Vtedy potrebujem rýchlo cukor – napríklad džús – mám ho vždy uložený v bočnom (prednom vrecku
môjho batohu).*

Dôležité pre vás:

- ✓ *môžem jesť aj počas hodiny*
- ✓ *môžem si pozerať mobil (kvôli senzoru)*
- ✓ *niekedy musím rýchlo reagovať*

To nie je nepozornosť – to je manažment.

A teraz najdôležitejšie:

Ak by sa mi niečo stalo a nevyzeral by som OK:

- ✓ *dajte mi cukor (obyčajný sladký džús, nie light nápoj)*
- ✓ *zavolajte dospelého*
- ✓ *povedzte, že mám diabetes*

Diabetes ma neobmedzuje. Len ma naučil byť pripravený.

Nie som „chorý“ – som len človek, ktorý musí rozmýšľať o krok dopredu.

Ďakujem, že to rešpektujete !

*Ak niekoho z Vás bude niečo z môjho bio hackingu alebo liečby diabetu zaujímať, pýtajte sa. Poviem
a prípadne na mojich zdravotníckych pomôckach ukážem a vysvetlím Vám.*

***Spomenul som že som Bio Hacker. Keď bude niekedy viac času, alebo, keď to niekoho bude
zaujímať, môžem Vám o tom povedať trochu viac.***

To, čo vidíte na mojej ruke alebo páse, nie je choroba. Sú to špičkové technológie:

- **Senzor:** Každých 5 minút skenuje telo a posiela dáta do mobilu. Je to ako palubný počítač v stíhačke.
- **Inzulínové pero/pumpa:** Externý modul, ktorým manuálne ovláda energiu vo svojom tele.

Teraz len stručne.

Všetci jeme jedlo, aby sme mali energiu (glukózu).

- **Tvoje telo:** Má automatický systém, ktorý vyrába „kľúče“ (inzulín), aby energia mohla vojsť do tvojich svalov.
- **Telo bio-hackera:** Tie kľúče si musí vyrábať a dodávať ich **manuálne**. Ak ich má málo, energia zostáva „zaseknutá“ v krvi. Ak ich má veľa, energia zmizne príliš rýchlo.

Kým vy si len napríklad zahryznete do jablka, ja si musím v hlave bleskovo vypočítať:

1. Koľko energie (sacharidov) v tom jablku je?
2. Akú má práve teraz hladinu v krvi?
3. Bude o chvíľu behať na telesnej? Musím stále a všetko počítať a predvídať.

Niekedy sa systém dostane mimo rovnováhu. Vtedy mi môžeš pomôcť. (Na úvod toto môžeš preskočiť, lebo si to aj tak nezapamätajú. Lepšie, ak to dáš na plagátik a na nástenku – tak to lepšie pochopia – nájdeš v prílohách):

Stav	Ako vyzerám?	Čo urob?
Nízka hladina (Hypo)	Som bledý, trasiem sa, alebo som príliš tichý.	Rýchla pomoc: Daj mi džús, hroznový cukor a zavolaj dospelého.
Vysoká hladina (Hyper)	Má veľký smäd, behá často na WC, môže byť podráždený.	Pokoj: Daj mu vodu, netlač naňho a nechaj ho v pokoji si podať inzulín.

Čo by ste mali vedieť o mojom diabete?

- **Nie je to z cukríkov:** Diabetes 1. typu si nikto nevyberá. Je to proste iné nastavenie imunity.
- **Môžem jesť všetko:** Neexistujú „zakázané“ jedlá. Existuje len správne vypočítaná dávka inzulínu.

Som pritom stále rovnaký, ako vy. Diabetes ma nedefinuje. Je to len jedna z vecí, ktorú musím denne manažovať popri písomkách a hrách.