

OPERÁCIA BIO HACKER

Projekt Združenia rodičov a priateľov diabetických detí - Spišiačik

Dieťa s diabetom 1. typu v škole, medzi spolužiakmi a v reálnom živote

**Nie je to príbeh o chorobe.
Je to príbeh o zvládaní reality.**

Hlavný partner projektu:

Novo Nordisk Slovakia, s.r.o.

Partneri projektu:

Abbott Labotaries Slovakia s.r.o.,

A IMPORT.SK

BIO G, spol. s r.o.,

MED TRUST Slovakia, s.r.o.

TaJaMed, s.r.o.

1. ÚVOD

Dieťa s diabetom 1. typu neprichádza do školy ako „choré dieťa“.

Prichádza ako spolužiak. Chce sa učiť, hrať, športovať, smiať sa, cestovať, súťažiť a robiť všetko, čo robia jeho spolužiaci.

Len má jednu vec navyše. Jeho telo si nevyrába inzulín a preto musí každý deň sledovať, vyhodnocovať a korigovať veci, ktoré telo človeka bez diabetu väčšinou rieši automaticky.

Dnes mu pritom pomáhajú moderné technológie – senzory, mobilné aplikácie, inzulínové perá či pumpy.

A práve tu vzniká myšlienka projektu:

BIO HACKER

Nie ako nálepka. Ale ako nový spôsob, ako o diabete hovoriť. Nie cez ľútosť.

Nie cez strach. Nie cez predstavu, že dieťa s diabetom potrebuje osobitné zaobchádzanie pri každej situácii.

Ale cez **rešpekt, pochopenie, pripravenosť a schopnosť zvládať vlastné telo.**

2. ČO JE BIO HACKER?

Pre potreby projektu používame jednoduchú definíciu:

Bio Hacker je človek, ktorý musí svoje telo aktívne sledovať a manažovať pomocou vlastných rozhodnutí a technológií.

Dieťa bez diabetu môže svoje telo v mnohých situáciách používať v „automatickom režime“.

Dieťa s DM1 má rovnaký základný hardware. Len niektoré procesy musí riadiť manuálne.

Je to podobné ako rozdiel medzi automatom a manuálnym režimom.

Nie je „pokazené“. Má **iné nastavenie** a musí mať väčšiu kontrolu nad tým, čo sa deje.

Preto:

SAME PLAYER, DIFFERENT SETTINGS.

Rovnaký človek. Rovnaké právo byť súčasťou kolektívu. Len iný spôsob manažmentu tela.

3. PREČO OPERÁCIA BIO HACKER VZNIKLA

V školskom prostredí vznikajú pri diabete často úplne zbytočné nedorozumenia.

Zapípa mobil. Diet'a sa pozrie na displej. Niekedy si počas hodiny vezme cukor alebo džús.

Potrebuje sa napiť. Potrebuje na chvíľu odísť z triedy.

Niektó môže mať pocit, že:

- používa mobil počas hodiny,
- porušuje školské pravidlá,
- dostáva výhody,
- „vyhovára sa“,
- alebo si robí prestávku, keď ostatní nemôžu.

V skutočnosti môže ísť o súčasť liečby a každodenného manažmentu diabetu.

Preto chceme jednoduchou formou vysvetliť:

Pípanie = informácia, nie vyrušovanie.

Mobil na lavici = dashboard, nie TikTok.

Cukor na hodine = môže byť súčasť rýchlej pomoci, nie porušenie pravidiel.

Potreba napiť sa alebo na chvíľu odísť = zdravotná potreba, nie automaticky ulievanie.

4. HLAVNÁ MYŠLIENKA PROJEKTU

Operácia Bio Hacker mení spôsob, akým sa na diet'a s DM1 pozeráme.

Nehovoríme:

„Je chorý, buďte na neho milí.“

Hovoríme:

„Je to spolužiak, ktorý musí svoje telo riadiť trochu inak.“

Cieľom nie je ľútosť. Cieľom je **rešpekt**.

A rešpekt vzniká vtedy, keď ľudia rozumejú tomu, čo vidia.

5. TECHNOLÓGIA NIE JE PROBLÉM

Dieťa s DM1 môže mať na ruke senzor.

Môže mať mobil, ktorý prijíma jeho údaje.

Môže používať inzulínové pero alebo pumpu.

Pre človeka, ktorý to nepozná, môže technológia vyzerat' ako ďalšia elektronika.

Pre dieťa s diabetom je to však súčasť zdravotníckeho systému.

Jednoduché vysvetlenie pre spolužiakov:

Ty môžeš mať hodinky, ktoré sledujú kroky.

Biohacker môže mať senzor, ktorý sleduje glukózu.

Obaja používate technológie na sledovanie svojho tela.

Preto:

NIE JE BROKEN. MÁ UPDATE.

6. BIO HACKING V PRAXI

Každý deň môže dieťa s DM1 riešiť napríklad:

- aktuálnu hladinu glukózy,
- sacharidy v jedle,
- potrebnú dávku inzulínu,
- plánovaný pohyb,
- telesnú výchovu,
- stres,
- zmenu režimu,
- cestovanie,
- počasie a ďalšie okolnosti.

Kým spolužiak jednoducho zje jablko, dieťa s DM1 môže premýšľať:

Koľko sacharidov obsahuje?

Aká je moja aktuálna glukóza?

Čo budem robiť o chvíľu?

Budem behať?

Ako na to moje telo zareaguje?

Nie je to jednorazová úloha. Je to každodenný proces. **Dáta. Rozhodnutie. Reakcia.** A znova.

7. LOW BATTERY ≠ GAME OVER

Pri nízkej hladine glukózy môže dieťa potrebovať rýchlu pomoc.

Môže byť slabé, spotené, bledé, roztrasené, tiché alebo zmätené.

Pre spolužiakov preto potrebujeme jednoduché pravidlo:

LOW BATTERY ≠ GAME OVER.

Keď sa niečo deje, netreba panikáriť. Treba vedieť:

Kde je rýchly cukor.

Koho zavolať.

Čo urobiť podľa pokynov dieťaťa, rodiča a školy.

Podrobné pokyny budú súčasťou materiálov pre učiteľov a kartičky prvej pomoci.

8. ČO CHCEME NAUČIŤ TRIEDU

Nie medicínu. Nie diagnózu. Nie učebnicu diabetológie.

Chceme naučiť triedu niekoľko jednoduchých vecí:

1.

Keď zapípa senzor alebo mobil, môže ísť o zdravotnú informáciu.

2.

Dieťa s DM1 môže potrebovať počas hodiny rýchly cukor.

3.

Technológie, ktoré používa, môžu byť zdravotníckymi pomôckami.

4.

Ak sa necíti dobre, treba zavolať dospelého.

5.

Diabetes neznamená, že je človek iný spolužiak.

To je všetko. **Menej je viac.**

9. 10-MINÚTOVÁ OSVETA V TRIEDE

Jadrom projektu je krátka osвета priamo v triede.

Ideálne ju vedie samotný žiak s DM1 podľa pripraveného scenára.

Ak to nie je možné alebo si to žiak neželá, môže ju viesť dobrovoľník projektu.

Základný formát:

1. Čo je diabetes 1. typu – približne 2 minúty

Jednoduché vysvetlenie inzulínu a glukózy.

2. Som Bio Hacker – približne 3 minúty

Senzor, mobil, inzulínové pero alebo pumpa a každodenné rozhodovanie.

3. Čo potrebujem od spolužiakov – približne 2 minúty

Pípanie, mobil, cukor, potreba napit' sa, reakcia pri probléme.

4. Ukážka pomôcok – približne 2 minúty

Podľa toho, čo chce konkrétny žiak ukázať.

5. Otázky – približne 1 minúta

A ak je záujem, môže nasledovať ďalší program – kvíz alebo podrobnejšia ukážka.

10. ŽIAK JE HLAVNÝ HRDINA

Ak chce dieťa samo predstúpiť pred triedu, dostane pripravený scenár.

Nemusí však hovoriť nič, čo nechce. Nemusí ukazovať svoje zdravotnícke pomôcky.

Nemusí odpovedať na osobné otázky. Projekt má dieťa podporiť, nie vystaviť.

Preto platí:

Bio Hacker nie je maska, ktorú musí dieťa nosiť.

Je to možnosť, ako o svojom diabete hovoriť sebavedomejšie.

11. CHEAT SHEET PRE TRIEDU

Projekt používa jazyk, ktorému deti rozumejú.

CHEAT SHEET

AK MÁŠ V TRIEDE BIO HACKERA:

1. **Pípanie = INFO, NIE VYRUŠOVANIE**
2. **TELEFÓN NA LAVICI = DASHBOARD, NIE TIKTOK**
3. **CUKOR NA HODINE = MÔŽE BYŤ ZDRAVOTNÁ POMÔCKA**
4. **POTREBUJE VON / NAPIŤ SA = RESET, NIE AUTOMATICKY ULIETANIE**

A hlavne:

Ked' nevieš, čo sa deje, zavolaj dospelého.

12. DIA BATOH

Súčasťou projektu je aj praktický koncept **DIA BATOHU**.

Nie však ako „diabetický batoh“. Mladý človek nebude chcieť nosiť zdravotnícky kufrík.

Chce normálny školský, športový alebo street batoh.

Preto:

SYSTÉM > BATOH

Ideálny DIA batoh je kombinácia:

1. CORE DIA POUCH

Organizér zdravotníckych pomôcok.

2. HYPO KAPSA

Rýchly cukor na presne určenom a ľahko dostupnom mieste.

3. GLUKAGÓN

Samostatne označený a dostupný pre okolie.

4. CHLADIACA VRSTVA

Podľa počasia, aktivity a situácie.

5. JEDLO + VODA + ODPAD

Oddelene od zdravotníckych pomôcok.

DIA batoh teda nie je konkrétny výrobok.

Je to **funkčný systém**, ktorý si človek môže vložiť do batohu podľa vlastného výberu.

13. PREČO JE SYSTÉM DÔLEŽITEJŠÍ AKO BATOH

Najväčší problém často nie je samotné uloženie vecí.

Je ním chaos. Veci sú „niekde“. Pri strese sa hľadajú. Pri hypoglykémii sa každá zbytočná sekunda počíta. Preto má mať každý dôležitý prvok svoje miesto.

Najmä:

HYPO KAPSA = VŽDY ROVNAKÉ MIESTO.

A AJ GLUKAGÓN = SAMOSTATNE OZNAČENÉ MIESTO, KTORÉ NÁJDE AJ INÝ ČLOVEK.

14. MATERIÁLY PRE ŠKOLU

Operácia Bio Hacker nebude iba prednáška.

Vzniká celý balík bezplatných materiálov:

- DIA karta do žiackej knižky,
- karta prvej pomoci do DIA batoha,
- karta „Rýchla pomoc“,
- karta „Ako použiť glukagón“,
- e-mail pre riaditeľa školy,
- príloha pre učiteľa,
- príručka pre učiteľa,
- DIA batoh – praktický systém,
- plagáty a obrázky,

- CHEAT SHEET pre triedu,
- scenár 10-minútovej osvetu,
- kvíz pre spolužiakov.

Materiály budú dostupné na:

www.diatips.com

v časti:

PRE ŠKOLY

Jednotlivé materiály bude možné stiahnuť samostatne, prípadne bude dostupný aj kompletný balíček.

15. BEZPLATNOSŤ A DOBROVOĽNÍCTVO

Operácia Bio Hacker je interný dobrovoľnícky projekt OZ Združenie rodičov a priateľov diabetických detí - Spišiacik.

Nie je to predajná akcia. Na školách sa nepredávajú produkty ani služby.

Materiály sú poskytované bezplatne s cieľom pomôcť deťom s DM1, ich spolužiakom, rodičom a školám. Prípadné označenie **Bio Hacker** je interné označenie projektu a jeho dobrovoľníkov.

16. OCHRANA SÚKROMIA

Projekt rešpektuje súkromie detí. Nepotrebujeme fotografie detí.

Nepotrebujeme zverejňovať ich zdravotné údaje. Nepotrebujeme z nich robiť „príbehy chorých detí“. Ak dieťa vystupuje pred triedou, robí tak v rozsahu, ktorý mu vyhovuje.

Použité materiály môžu pracovať s vlastnými ilustráciami a modelovými situáciami bez osobných údajov detí.

17. BIO HACKER NIE JE O TOM, ŽE DIABETES JE DAR

Diabetes 1. typu nie je dar.

Nie je potrebné tvrdiť, že choroba človeka automaticky urobí silnejším. Každý človek sa s realitou vyrovnáva inak. Diabetes je však náročný učiteľ.

Každý deň pripomína jednu jednoduchú vec:

S realitou sa nedá vyjednávať. Dá sa jej však naučiť rozumieť a reagovať na ňu.

Človek nemôže ovplyvniť všetko. Môže však ovplyvniť svoju pripravenosť, svoje rozhodnutia a svoju reakciu. A práve tam vzniká disciplína.

18. DISCIPLÍNA, DÁTA, ZODPOVEDNOSŤ

Život s DM1 môže človeka naučiť veci, ktoré ďaleko presahujú samotnú liečbu.

DISCIPLÍNA

Motivácia prichádza a odchádza. Rutina zostáva.

DÁTA

Namiesto hádania sa s realitou ju najskôr sledujeme.

ZODPOVEDNOSŤ

Treba sa rozhodovať znova a znova.

ADAPTÁCIA

Nie každý deň funguje podľa plánu. A preto treba vedieť plán zmeniť. Nie je to rezignácia.

Je to schopnosť prispôbiť sa.

19. MYŠLIENKA, KTORÁ IDE ZA DIABETES

Niektorí ľudia čakajú, kým sa svet zmení. Iní sa naučia fungovať aj vo svete, ktorý nie je vždy spravodlivý. Diabetes človeka rýchlo naučí jednu lekciiu:

Je zbytočné hádať sa s realitou. Oveľa užitočnejšie je pochopiť ju a naučiť sa v nej žiť.

To nie je slabosť. To je adaptácia.

A vlastnosti ako disciplína, zodpovednosť, schopnosť plánovať, vyhodnocovať dáta a reagovať na zmenu môžu zostať človeku aj d'aleko za hranicami samotného diabetu.

20. HESLÁ OPERÁCIE BIO HACKER

SAME PLAYER, DIFFERENT SETTINGS

NIE JE BROKEN, MÁ UPDATE

LOW BATTERY ≠ GAME OVER

DATA. DECISION. ACTION.

DISCIPLÍNA > MOTIVÁCIA

TOLERANCIA ON

A úplne minimalisticky:

PRESTAŇ ČAKAŤ.

ZAČNI RIEŠIŤ.

VEZMI SI SPÄŤ KONTROLU.

21. ČO CHCEME DOSIAHNUŤ

Chceme, aby dieťa s DM1 nemuselo každý deň vysvetľovať:

„Prečo mám mobil?“

„Prečo jem?“

„Prečo musím odísť?“

„Prečo mi pípajú hodinky?“

Chceme, aby spolužiaci vedeli:

„Aha. To je jeho diabetes. Vie, čo robí.“

Chceme, aby učiteľ vedel:

„Toto je súčasť jeho zdravotného manažmentu.“

A chceme, aby rodič novo diagnostikovaného dieťaťa dostal nie iba zoznam problémov, ale aj:

„Tu je systém. Takto môže vaše dieťa fungovať v škole.“

22. OPERÁCIA BIO HACKER V JEDNEJ VETE

Operácia Bio Hacker je dobrovoľnícky vzdelávací projekt Združenia rodičov a priateľov diabetických detí - Spišiačik, ktorý mení pohľad na dieťa s diabetom 1. typu – z objektu ľútosti na aktívneho človeka, ktorý pomocou vedomostí, technológií a každodenných rozhodnutí manažuje svoje telo a žije normálny život.

23. ZÁVER

Dieťa s DM1 nepotrebuje, aby sme zaň žili jeho život.

Potrebuje prostredie, v ktorom môže svoj život žiť bezpečne.

Potrebuje spolužiakov, ktorí rozumejú tomu, čo vidia.

Potrebuje učiteľov, ktorí vedia rozlíšiť zdravotnú potrebu od porušovania pravidiel.

Potrebuje rodičov, ktorí nemusia každý deň vysvetľovať celý diabetes od začiatku.

A potrebuje vedieť, že jeho diabetes nie je jeho identita.

Je to jedna časť jeho života.

Jedna položka v jeho dennom systéme.

Jedna vec, ktorú musí manažovať.

A možno práve preto môžeme namiesto:

„Pozor, má diabetes.“

povedať:

„To je náš BIO HACKER.“

**SAME PLAYER.
DIFFERENT SETTINGS.**

Ing. Peter Herceg, OPERÁCIA BIO HACKER, 2026

Združenie rodičov a priateľov diabetických detí - Spišiačik, www.diatips.com

Bezplatný dobrovoľnícky projekt pre školy, deti s DM1, rodičov a učiteľov.

Niektu by tu skončil. My nie! Už máme skúsenosti a vieme, že ešte len v tejto fáze to bude zaujímavé!!!

24. PLÁN NASADENIA PROJEKTU V ŠKOLÁCH

Operácia Bio Hacker nebude fungovať ako klasická kampaň, ktorú jednoducho „odovzdáme školám“.

Najskôr si ju **vyskúšame sami**. Potom ju dostanú do rúk naše deti.

A až keď zistíme, čo funguje v reálnej triede, otvoríme projekt ďalším deťom, rodičom a školám.

FÁZA 1 – NAŠA PARTIA

9. október 2026 – predstavenie projektu

Projekt Operácia Bio Hacker predstavíme našej komunite a deťom, ktoré sa do projektu zapoja.

Vysvetlíme im:

- čo je Bio Hacker,
- prečo projekt vznikol,
- čo chceme povedať spolužiakom,
- ako má vyzerat' krátka prezentácia,
- čo môžu a nemusia o svojom diabete hovoriť,
- ako používať pripravené materiály,
- a najmä – že nejde o naučený prejav, ale o **ich vlastný spôsob komunikácie**.

Nebudeme z detí robiť prednášajúcich.

Chceme z nich urobiť **Bio Hackerov, ktorí vedia svojmu okoliu vysvetliť, čo potrebujú.**

FÁZA 2 – BIO HACKER BOOTCAMP

10. október 2026

Na druhý deň si naše deti vyskúšajú prezentáciu pred nami.

A my ich budeme...

RUŠIŤ.

Nasimulujeme reálne podmienky, ktoré môžu v triede vzniknúť.

Niektor sa bude rozprávať. Niektor sa prihlási s úplne nečakanou otázkou. Niektor sa začne smiať. Niektor nebude dávať pozor. Niektor položí otázku, ktorá bude príliš osobná.

Niektor povie: „**A načo máš ten mobil?**“

Alebo: „**A prečo môžeš počas hodiny jest?**“

Práve toto chceme deti naučiť zvládnuť. Nie dokonalú prezentáciu.

Ale **reálnu triedu.**

CIEĽ BOOTCAMPU

Dieťa by po tréningu malo vedieť:

- pokračovať aj vtedy, keď ho niektor vyruší,
- pokojne odpovedať na jednoduché otázky,
- povedať „toto nechcem riešiť“ pri príliš osobnej otázke,
- vysvetliť význam senzora alebo mobilu,
- vysvetliť, prečo môže potrebovať cukor,
- povedať spolužiakom, čo od nich potrebuje,
- a predovšetkým zostať samo sebou.

Neučíme deti hovoriť dokonale.

Učíme ich zvládnuť situáciu.

FÁZA 3 – PRVÉ REÁLNE TRIEDY

Po tréningu príde najdôležitejšia časť.

Skúška v skutočnom prostredí.

Deti postupne predstavia Operáciu Bio Hacker vo svojich triedach.

Niektoré samy.

Niektoré s pomocou kamaráta. Niektoré možno za pomoci rodiča alebo dobrovoľníka.

A niekde bude vhodné, aby prezentáciu sprevádzal dospelý. Každá trieda je iná. Preto nechceme jeden rigidný model.

Chceme **jednoduchý systém, ktorý sa dá prispôbiť.**

FÁZA 4 – POMOC TAM, KDE JE DIEŤA S DM1

Ak sa na škole nachádza ďalšie dieťa s diabetom 1. typu, môžu naši Bio Hackeri pomôcť aj jemu.

Nie ako „záchranári“. Nie ako tí, ktorí hovoria za neho. Ale ako spolužiaci, ktorí už vedia:

čo vysvetliť, ako to vysvetliť a ako vytvoriť bezpečnejšiu a prirodzenejšiu atmosféru v triede.

Ak chce dieťa s DM1 vystúpiť samo, necháme priestor jemu. Ak bude chcieť pomoc, Bio Hacker mu ju poskytne. A ak nechce o svojom diabete pred triedou hovoriť vôbec, aj to rešpektujeme.

FÁZA 5 – SAMOSTATNOSŤ

Jedným z hlavných cieľov projektu je, aby sme **neboli potrební navždy.**

Chceme vytvoriť materiály a skúsenosť, ktorú môže škola alebo rodina použiť aj bez našej prítomnosti.

Preto platí:

**Ak môžeme prísť, prídeme.
Ak nemôžeme, materiály vám po stiahnutí zostávajú.
A projekt musí fungovať aj bez nás.**

Toto je dôležitý princíp Operácie Bio Hacker.

Nechceme vytvoriť závislosť od Spišiačikov. Tí to už zažili a poznajú. Našich nových natrénujeme.

Chceme vytvoriť **schopnosť zvládnuť situáciu**.

FÁZA 6 – OTVORENIE KOMUNITÉ

Po prvých skúsenostiach z reálnych tried projekt predstavíme širšej Diu komunite prostredníctvom sociálnych sietí.

Nebude to výzva typu:

„Podťe si objednať prednášku.“

Skôr:

Máte vo svojej škole dieťa s DM1?

Chcete, aby spolužiaci lepšie rozumeli tomu, čo diabetes v škole znamená?

Skúste Operáciu Bio Hacker.

Ponúkame:

- scenár prezentácie,
- CHEAT SHEET,
- materiály pre učiteľa,
- materiály pre spolužakov,
- základné kartičky,
- metodiku prípravy,
- a možnosť obrátiť sa na nás.

FÁZA 7 – POMÔŽEME, AK TO BUDE POTREBNÉ

Ak to podmienky dovoľia a rodina alebo škola bude chcieť našu pomoc, môžeme sa do projektu zapojiť priamo.

Napríklad:

- osobnou návštevou školy,
- pomocou pri príprave dieťaťa,
- konzultáciou s rodičom,
- konzultáciou s učiteľom,
- alebo spoločnou prezentáciou.

Ak to podmienky nedovolia, **nič sa nedeje**.

Projekt musí byť použiteľný aj samostatne.

25. SPÄTNÁ VÄZBA – UČÍME SA ZA POCHODU

Po prvých prezentáciách chceme od detí zistiť:

Čo fungovalo?

Čo nefungovalo?

Čo sa spolužiaci pýtali?

Čo bolo nepríjemné?

Čo ich prekvapilo?

Ktorá časť prezentácie mala najväčší zmysel?

Rovnako sa chceme pýtať rodičov a učiteľov.

Projekt preto nebude uzavretý dokument.

Bude sa **postupne zlepšovať podľa reality v triedach**.

26. PRINCÍP CELÉHO NASADENIA

Operácia Bio Hacker pôjde postupne:

NAUČÍME

↓

NATRÉNUJEME

↓

VYSKÚŠAME

↓

UPRAVÍME

↓

ZDIEĽAME

↓

POMÔŽEME ĎALŠÍM

A potom znova.

Nie veľká kampaň od stola.

Ale **malý projekt, ktorý sa učí priamo v teréne.**

27. CIEĽ

Konečným cieľom nie je, aby každú školu navštívil Spišiačik. Konečným cieľom je, aby sa raz stalo úplne normálnym, že:

dieťa s DM1 vie svojmu okoliu vysvetliť svoj diabetes, spolužiaci vedia, ako reagovať,

učiteľ vie, čo je dôležité a škola má k dispozícii jednoduchý systém.

A keď sa to podarí? Potom už Bio Hacker nemusí byť projekt.

Môže byť jednoducho: **normálna súčasť života školy.**