

# Měníme diabetes prostřednictvím umění

## Diabetes a hypoglykémie



**KRISTÝNA VĚŘÍŠOVÁ**  
7 let

### Hypoglykémie a já

Moje vítězství nad hypoglykemií při hře s míčem.



**RENATA ZELENKOVÁ**  
8 let

### Jsem dole

Jsem dole. Jsem na výletě s mamkou a mám to nepříjemné hypo (já říkám: „jsem dole“). V tu chvíli se ocitám v takové bublině, která nemá sílu se rozletět po krajině. Bublina praskne až v okamžiku, když se můj stav zlepší. Potom se mohu rozběhnout a radovat se.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění

## Diabetes a hypoglykémie



**MARTINA ZAJÍČKOVÁ**  
16 let

### Hypoglykémie - Hypo

Je to velice nepříjemný pocit. Pocit, který se nedá ani moc dobře popsat! Je to slabost, která je hrozně zvláštní. Prochází celým tělem od prstů na noze až po prsty na ruce. Snažím se hypa vyvarovat, ale ne vždycky se mi to povede.



**VOJTĚCH BALCAR**  
14 let

Často je štěstí skryto za šedými mraky. Anebo ho kvůli vlastním očím nevidíme? A tak je to i s diabetem. O co se má takový člověk s diabetem hůř, než kdokoli jiný? Je diabetes opravdu to mračno, které kalí světlo života, nebo ho přes vlastní slzy nevidíme? A ač hypoglykémie jistě není největší úspěch, na člověka útočí, tak jako na mém obrázku, slabost, pocení, mlhavé vidění nebo hlad, vždy se najde někdo nebo něco, nějaké slunce, které nám vždy z trampot pomůže.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění

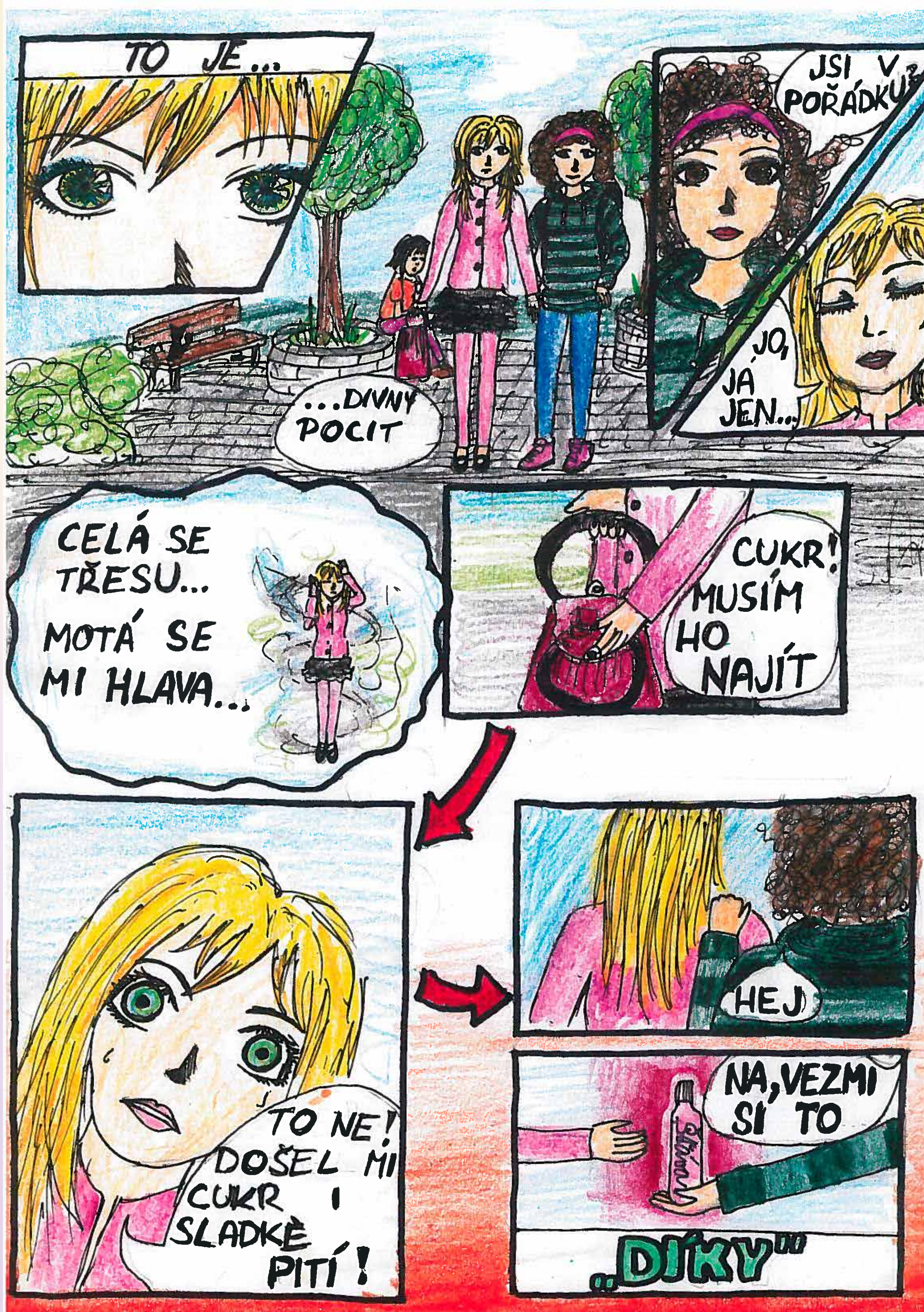
## Diabetes a hypoglykémie



### MARKÉTA SKALICKÁ 17 let

#### Hypoglykémie

Při první hypoglykémii jsem nevěděla, co mám dělat, co sníst. Postupem času jsem získala zkušenosti a už vím, co dělat. Můj obrázek zachycuje to, že si musím dávat velký pozor na „hypo“ hlavně když sportuji nebo mám větší námahu. V kapkách inzulinu je zachyceno, co dělat při hypoglykémii.



### ALENA NOVOTNÁ 15 let

#### Kamarádka v nouzi

Komiks je příběhem dvou dívek, z nichž jedna dostane hypoglykémii a nemá s sebou cukr. Ta druhá jí darováním šťávy defacto zachrání život.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění



ALIANCE PACIENTŮ  
S DIABETEM ČR



## Diabetes a budoucnost



### MAGDALÉNA KNÍŽOVÁ 6 let

Jak si představuji svou budoucnost s cukrovkou? Tak nejlépe, že žádná cukrovka nebude a že lékaři vymyslí lék. A když ne, tak nevadí. Mně se žije dobře i s cukrovkou. Mám se dobře, nic mi nechybí. Svou budoucnost si představuji tak, že budu mít krásný dům, velkou zahradu, manžela, hodně zdravých a šťastných dětí. Budu malířka nebo bylinkářka a budu dělat svět krásnější a lidi šťastnější. Maminka říká, že moc předbíhám, ale tak bych chtěla žít svůj život a klidně i s cukrovkou.



### ELIŠKA TOMÁŠOVÁ 12 let

Tímhle obrázkem chci říct, že možná v budoucnu si diabetik v práci nenajde super kolektiv, možná si nenajde žádný kolektiv, ale určitě by neměl chtít kvůli tomu odejít ze své práce nebo se dokonce jít chtít zabít! Buď hrdý, že máš cukrovku!



## Diabetes a budoucnost



### EMA HŘÍDELOVÁ 7 let

#### Zvěrolékařka Ema zachraňuje zvířata s cukrovkou

Emička se za 20 let stane zvěrolékařkou. Jejím velkým snem je ošetřovat a léčit africká zvířata, a proto se zúčastní záchranné mise do Afriky. Tam se jí dostane na lékařský stůl nemocné lvíče. Sice pije hodně mléka, ale neroste a nepřibírá a skoro nepřetržitě saje. Zvěrolékařku Emu napadne, že stejné příznaky měla ona sama, když jí lékaři ve 3,5 letech zjistili cukrovku I. typu. Začne lvíče léčit inzulínem. Nastává rychlý obrát! Lvíče už není spavé a kromě mléka má chuť i na maso. Zvěrolékařka Ema se stane odbornicí na cukrovku a zvířat. Tuto nemoc nezná pouze z učebnic, ale žije s ním celý svůj život, šťastně a spokojeně!



### TEREZA DURAYOVÁ 16 let

#### Nesplnitelné přání

Když se rozhlédnu kolem sebe, je mi smutno kolik lidí denně bojuje a jak málo jich vyhrává. Pak ti, co zdraví jsou a berou to jako samozřejmost. My ne. Každé ráno se probouzíme se strachem jak to dnes zvládneme. Jsme v pozoru a pereme se. Mnohdy i sami se sebou. Nemáme na výběr. Čím jsem starší, tím víc si uvědomuji, co mě čeká, pokud se vzdám. Někdy k tomu nemám daleko, ale nesmím. Musím bojovat. Možná je můj názor dětinský, ale já do budoucna žádné „zlepšováky“ nechci. Proto jsem nemalovala žádné létající glukometry ani minipumpy. Nebudu si nic vymýšlet, když chci jen jedno – zdraví. Prostě, ale nedosažitelné. Chci žít normální život. ... Chtěla bych svou pumpu vidět jen jako vzpomínku, jen jako jednu z mnoha hraček v tom koši...



# Měníme diabetes prostřednictvím umění



ALIANCE PACIENTŮ  
S DIABETEM ČR

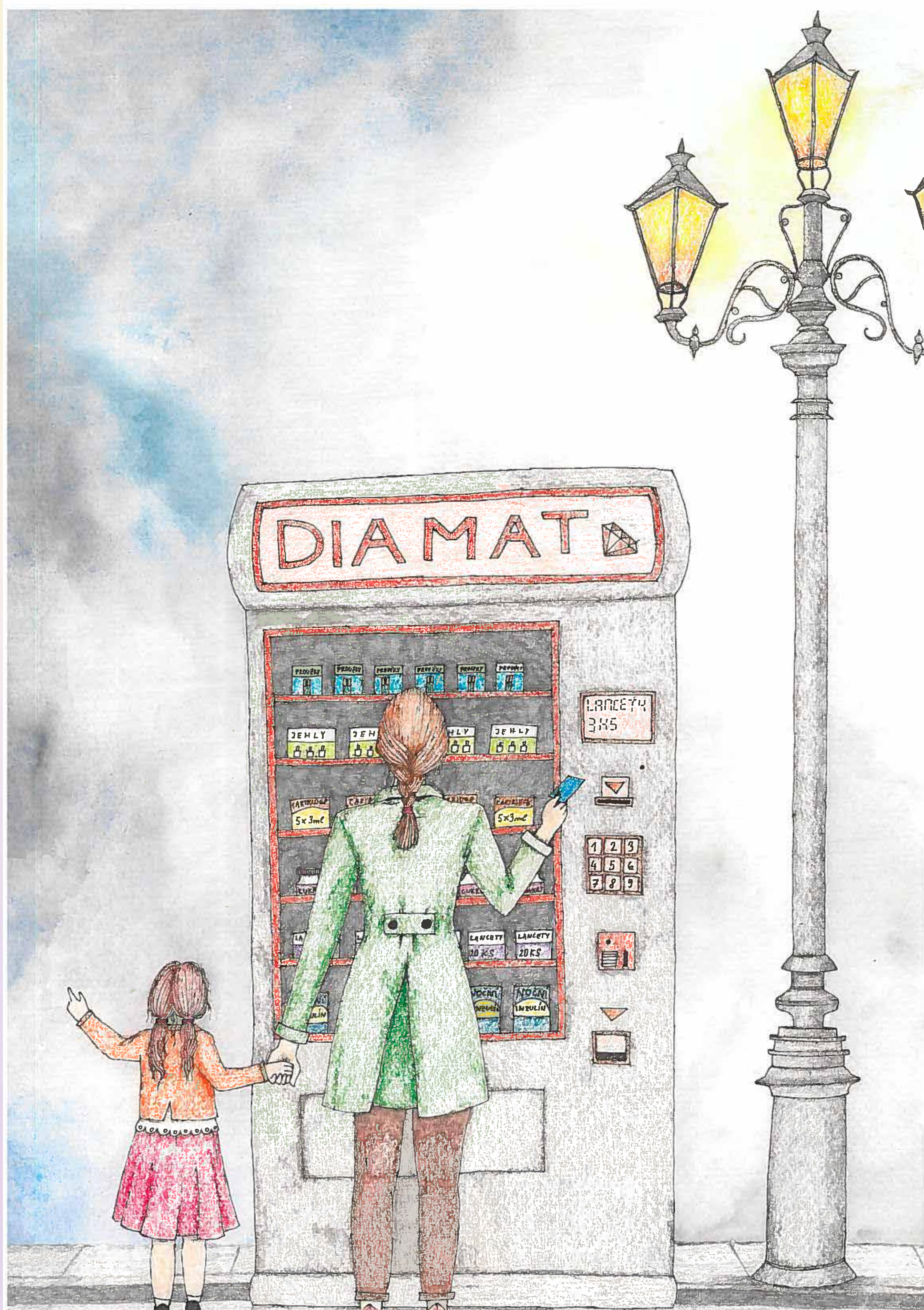


## Diabetes a budoucnost



### TEREZA DURAYOVÁ 16 let

Já a moje představa o budoucnosti s cukrovkou? Jednoduchá a přesto reálná. Nestojím o žádné moderní vymoženosti, jako lepší pumpy, rychlejší inzulin či různé glukometry. Zdraví. To je to jediné, co chci, ne jen pro sebe, ale pro všechny. Když se kouknu kolem sebe, kolik je tu dosti opravdu malých... nezaslouží si to. Píchnout do sebe je jedna věc, ale ta psychika, ty otázky „Proč zrovna já?“ to je to s čím nám nikdo nepomůže, na co nám nikdo neodpoví. Proto bych byla ráda, kdyby se do budoucna snažili přijít na to, jak nás „zachránit“, protože zdraví je to nejdůležitější. Nám ho bohužel zatím nikdo vrátit neumí.



### GABRIELA SKALÁKOVÁ 15 let

#### Diamant

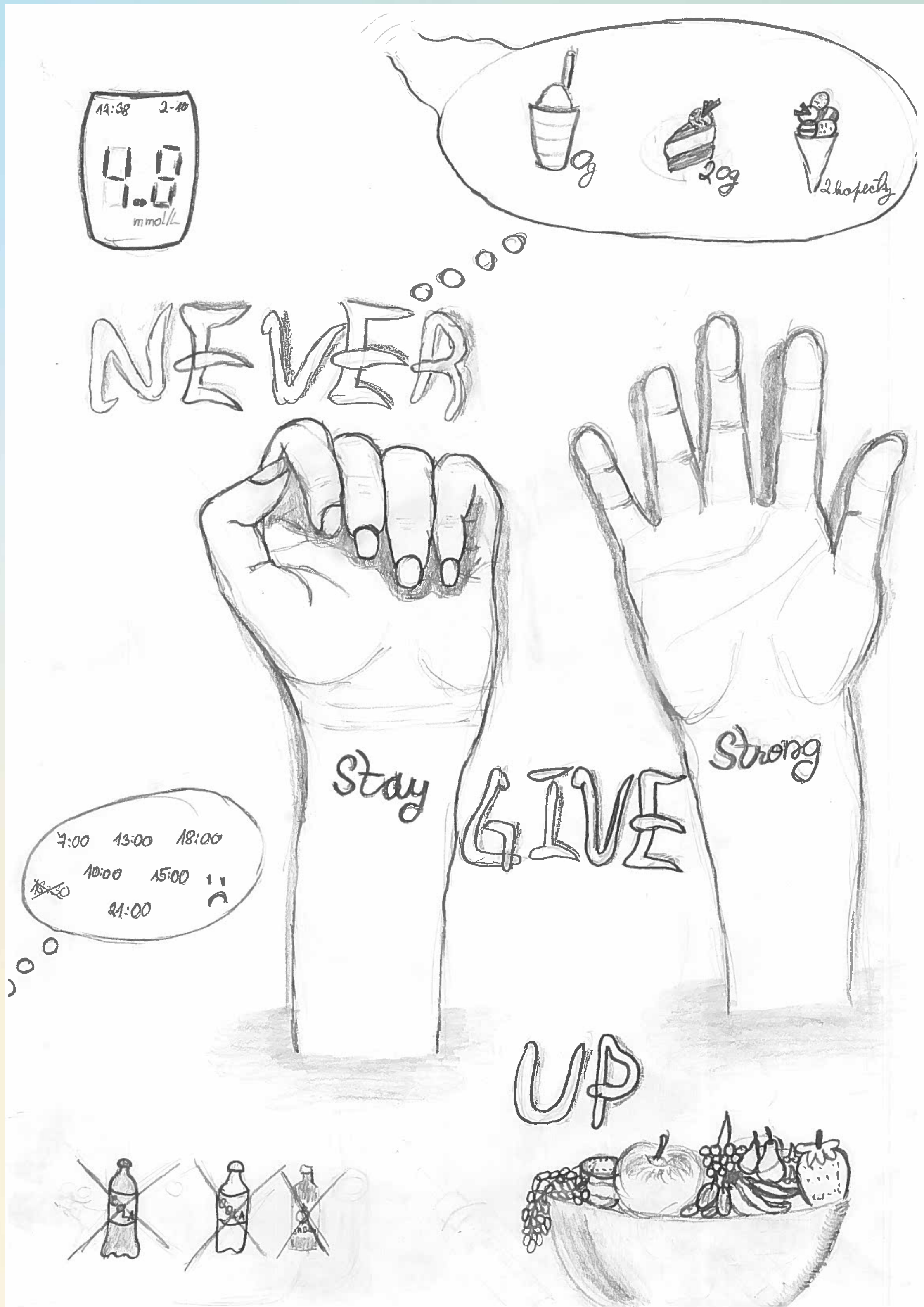
Už dávno jsem se vzdala myšlenky na úplné vyléčení cukrovky. Ne, že bych snad ztratila naději a přestala doufat v moc moderní medicíny, ale čím jsem starší, tím je pro mne důležitější zaměřit se na dosažitelnější a dostupnější cíle. Od doby, kdy byl v roce 1922 desetiletému pacientovi poprvé podán inzulin se toho změnilo mnoho. Kvalita života diabetika už se v dnešní době téměř vyrovná kvalitě života zdravého člověka. Přesto tady máme jistá omezení, ale právě ona cukrovka z nás dělá to, kým jsme. A proto mé přání do budoucna není, abych se úplně vyléčila (i když nezlobila bych se), ale abych byla stále sama sebou. Jistá vylepšení a zmodernizování léčby cukrovky bych asi uvítala. A jedním z nich by mohl Diamant! Automat na důležité potřeby. Umístěný v menších i větších městech. Po přiložení karty může její držitel (diabetik) na automatu navolit jakou pomůcku nebo potřebu potřebuje a stisknutím odpovídajícího tlačítka ji jednoduše získat....



# Měníme diabetes prostřednictvím umění



## Mám hlad, mám chuť Diabetes a jídlo



### ADÉLA RŮŽIČKOVÁ 15 let

#### Nikdy se nevzdávej

Tento obrázek vyjadřuje mé pocity s diabetem. Uprostřed obrázku jsou ruce, které jsem znázornila jako hlavní věc, kterou člověk potřebuje. Nápis Stay strong znamená zůstat silný. To je důležité, když do života vkročí cukrovka. S tím souvisí i nápis Never give up – nikdy se nevzdávej. Řídím se tím. Někdy je to těžké, ale život jde dál. Člověk v životě musí překonat překážky. Nad rukama jsou v bublině namalovány různé dobroty a nápoje. U každého jsou napsány gramy a množství, které mohu sníst. Někdy bych si dala více. Nalevo jsem namalovala glukometr, protože se před každým jídlem musím změřit. Nalevo od levé ruky je bublina s časy, ve kterých musím pravidelně každý den jíst, i když nemám chuť. Vlevo dole jsou sladké nápoje, které nemohu pít. Vpravo dole je mísa s ovocem, které mohu také jen trochu.



### ŠÁRKA KOLÁŘOVÁ 15 let

Cukrovka znamená jíst v určitém množství v určitou dobu. Mnoho lidí by si myslelo, že mě nějak omezuje, ale já už jsem se s ní naučila žít a nijak mi nevadí, že jsem diabetik. Pokud mám hlad a není správná doba na jídlo, není přece nutností, jíst potraviny, které obsahují velké množství sacharidů. Existuje mnoho alternativ, jako například tvaroh, bílý jogurt, mnoho druhů zeleniny, ořechy či vejce a mohla bych ještě napsat několik dalších. Když mám hlad, tak mě zasytí a hladinu cukru zvýší jen v malém množství nebo skoro vůbec. Když mám hlad, tak většinou nemám potřebu jíst brambůrky nebo čokoládu, ale chci se hlavně najíst něčeho pořádného.



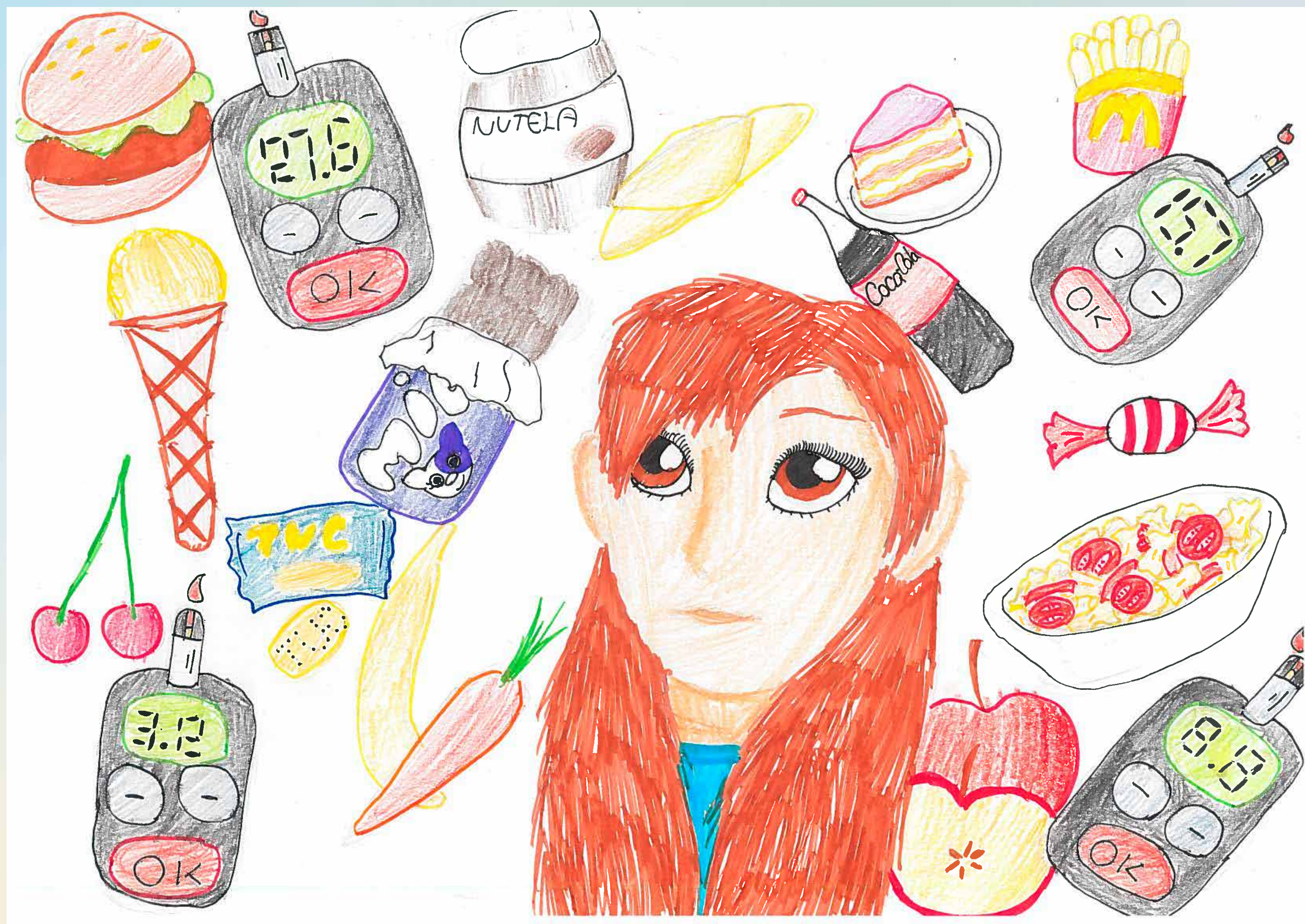
# Měníme diabetes prostřednictvím umění



ALIANCE PACIENTŮ  
S DIABETEM ČR



## Mám hlad, mám chuť Diabetes a jídlo



### NIKOLA PIZÚROVÁ 10 let

Mám chuť, mám hlad. To zažívají dennodenně snad všichni diabetici. Někteří to řeší tak, že si připichují inzulín, někteří tajně ujídají, když se nikdo nedívá. Já používám obě dvě možnosti, ale někdy se prostě hlídám. Mám ráda život s cukrovkou. A kdybych ji neměla, asi bych toho už dávno litovala. Cukrovka je jen malinká překážka oproti překážkám v opravdovém životě.



### VOJTĚCH BALCAR 15 let

#### Rozum nebo chuť?

Znáte tu neuspokojitelnou a pudovou chuť? Znáte ten pocit, když máte strašnou potřebu něco sníst, aniž by v tom hrál jakoukoliv roli hlad? Přesně to znázorňuje tahle malba. Diabetik se zde úplně zoufale snaží dosáhnout na Chuť, kterou zde znázorňuje římský bůh Bakchus. Brání mu v tom ale Rozum, který musel použít nejhorší možné donucovací prostředky – musí diabetika svázat. Ač toto řešení není zcela humánní, zřejmě funguje. Jinou metodou to zase zkouší Budoucnost, která v podobě robota přemlouvá diabetika a straší ho možnou děsivou podobou zítřků. Uspěje? Těžko říct. To si totiž musí každý člověk sáhnout na svědomí sám.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění

## Každodenní život s diabetem



**VALENTINA KOUKALOVÁ**  
6 let

Valentinka je velmi akční holčička, ráda je jako princezna, ráda zpívá, tančí ve folklórním souboru, cvičí aerobic, zumbu, hraje tenis, vaří, peče, jezdí na koníkovi Belfáskovi a stará se o pejska Kukiho. Namalovala svoji ruku a některé koníčky, kterým se věnuje, i když má diabetes, jen s ní musí pořád chodit maminka a nosit jídlo, pití, inzulín. To je ta postava s červenými vlasy. Obrázek dozdobila obtisknutými listy. Maminka jí pořád říká, že je jako rostlinka, která potřebuje zalévat, tak asi proto malovala strom a samozřejmě nechybí její milovaný andílek.



**ANETA RYBÁŘOVÁ**  
11 let

S cukrovkou můžu furt dělat své oblíbené sporty. A když něco zapomenu (například inzulín), tak musím zpátky. Cukrovka mi vůbec nevedí a já jsem si na ni zvykla. Musím si hlídat, jestli mám hypo nebo hodně. Ve škole se chovám jako bych ji neměla. Baví mě fotbal, volejbal a další sporty.



**HANA NAVRÁTILOVÁ**  
14 let

Obrázek znázorňuje život mně – diabetika. Ve středu je kapka inzulínu, se kterým je vše spojené. Všechny činnosti jak všedních dnů, tak o prázdninách. Díky inzulínu jsem tady a můžu dělat to, co mě baví.



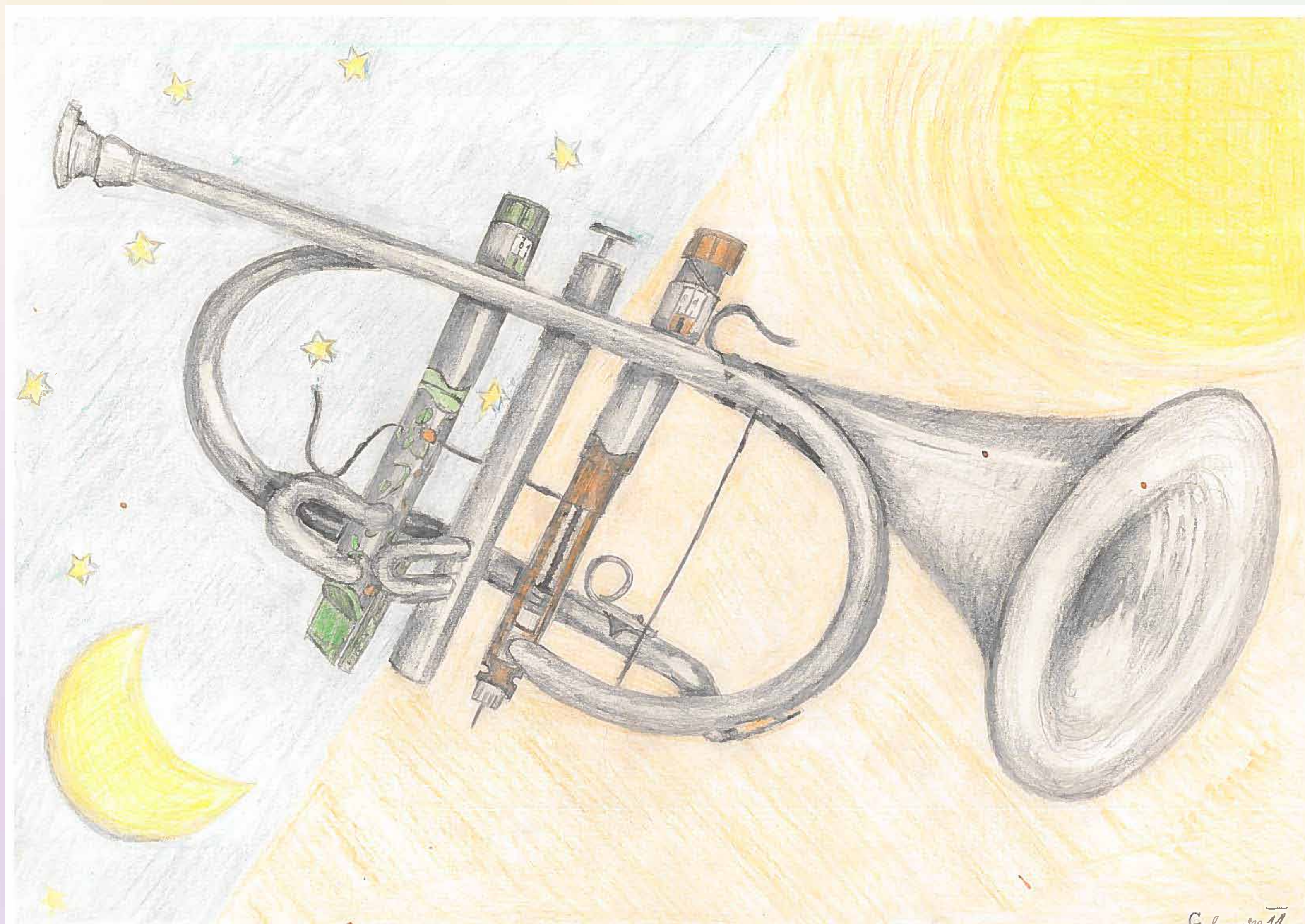
# Měníme diabetes prostřednictvím umění

## Každodenní život s diabetem



### ALEXANDRA PEKAŘOVÁ, 6 let

Dílo, které Saška vymyslela a vytvořila úplně sama. Ona je pro celé okolí, spolužáky a rodinu jedno velké sluníčko a její dílo je obrazem jejího života s cukrovkou.



### TOMÁŠ GALOUSEK 14 let

Udržení kontroly nad glykemií přirovnávám k ovládnutí hry na hudební nástroj. Glykémie musí být v harmonii, jako akordy v hudbě.



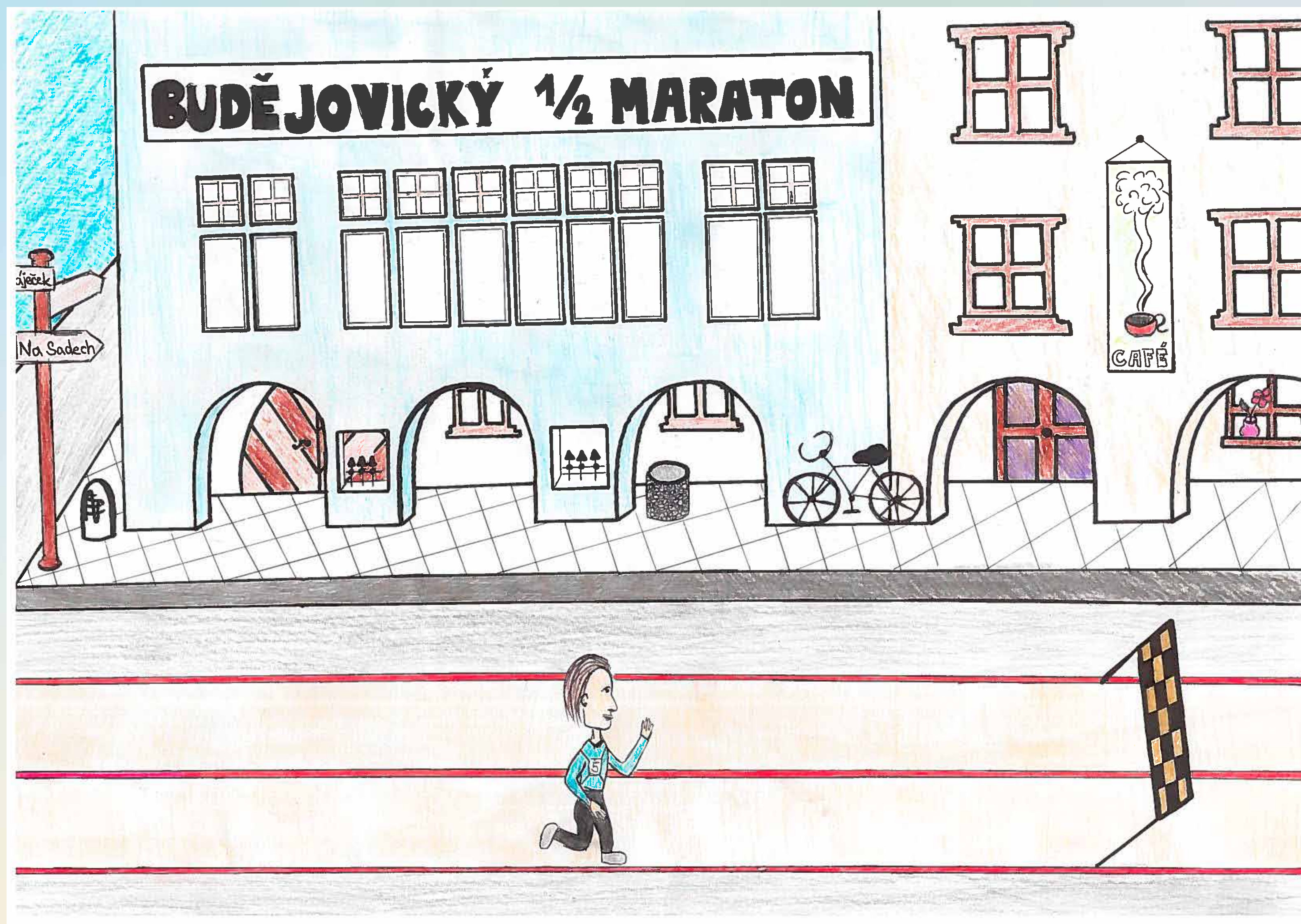
# Měníme diabetes prostřednictvím umění



ALIANCE PACIENTŮ  
S DIABETEM ČR



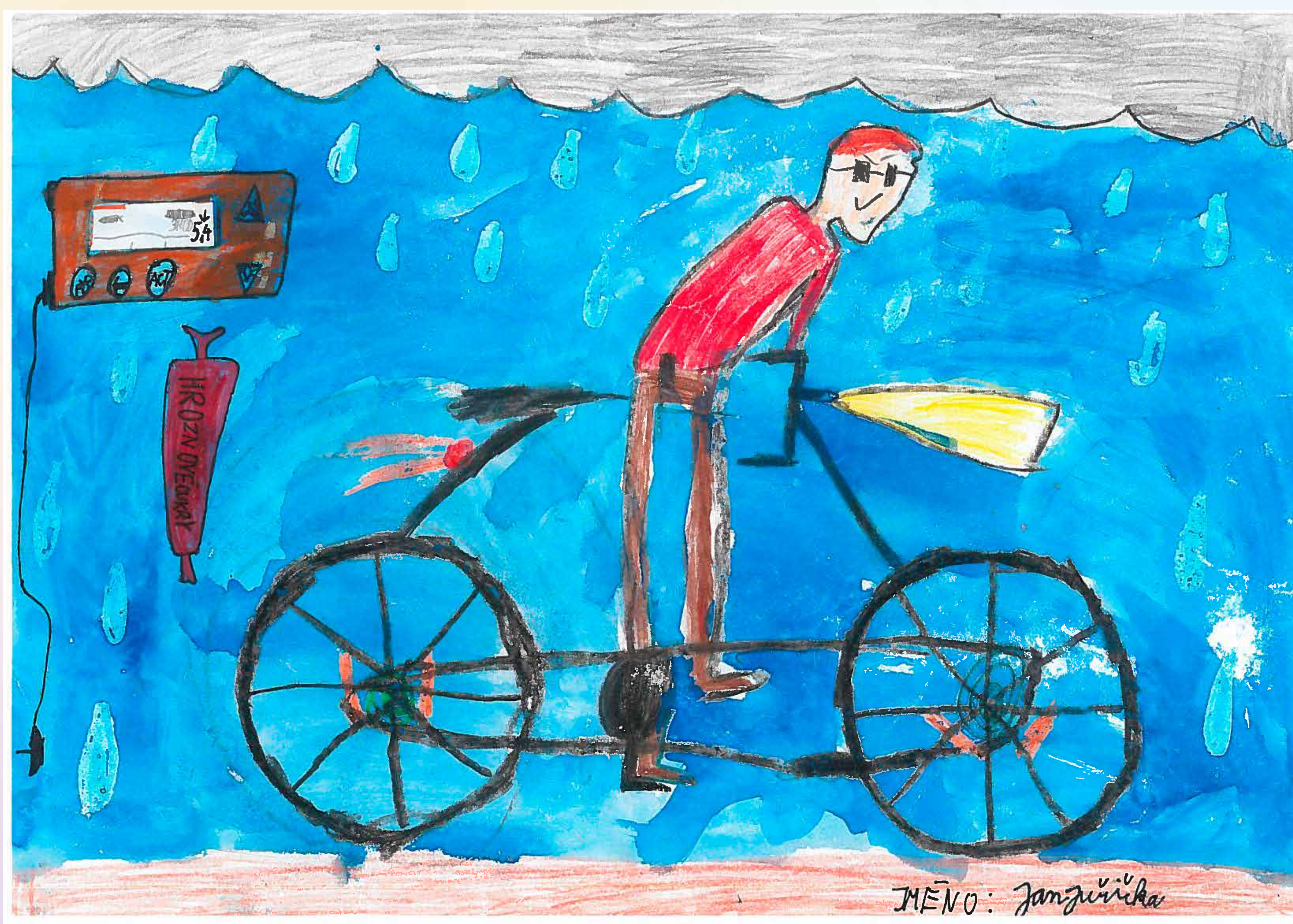
## Diabetes a sport. Sportujeme rádi.



### ŠÁRKA KOLÁŘOVÁ 16 let

#### Budějovický půlmaraton

Sport je mým velkým koníčkem. Ráda hraji volejbal, tancuji. Ze všeho nejradši však běhám. K běhu mě přivedla moje mamka, která se už sama zúčastnila několika běhů. V našem městě se každoročně pořádá půlmaraton, který bych si jednou ráda zaběhla. Je jasné, že při běhu se musí kontrolovat cukr a doplňovat sacharidy, ale stačí u sebe mít hroznový cukr a občas mít píchlý senzor. Tak snad jednou mamku doběhnu.



### JAN JUŘIČKA 9 let

#### Na kole za každého počasí

Nakreslil jsem sám sebe jak jedu na kole. Jezdím v každém počasí. Pomáhá mi pumpa a senzor. Už se o sebe umím postarat sám. Cukrovka mě nebrzdí. Mám rád sporty a kámoše.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění



## Diabetes a sport. Sportujeme rádi.



**MAGDALENA KNÍŽOVÁ**  
5 let

### Vítězství

Madlenka chodí na gymnastiku. V červnu se na přeborech umístila na 2. místě. Někdy je našťvaná, že kvůli cukrovce nemůže trénovat tolik jako ostatní. Je ale bojovnice a snaží se. Nerada prohrává. Přála by si příště vyhrát, moc se snaží. Na obrázku je na stupních vítězů s medailí za 1. místo. Vítězství bylo pro ni takovým vítězstvím nad cukrovkou.



**NICOL JACHANOVÁ**  
12 let

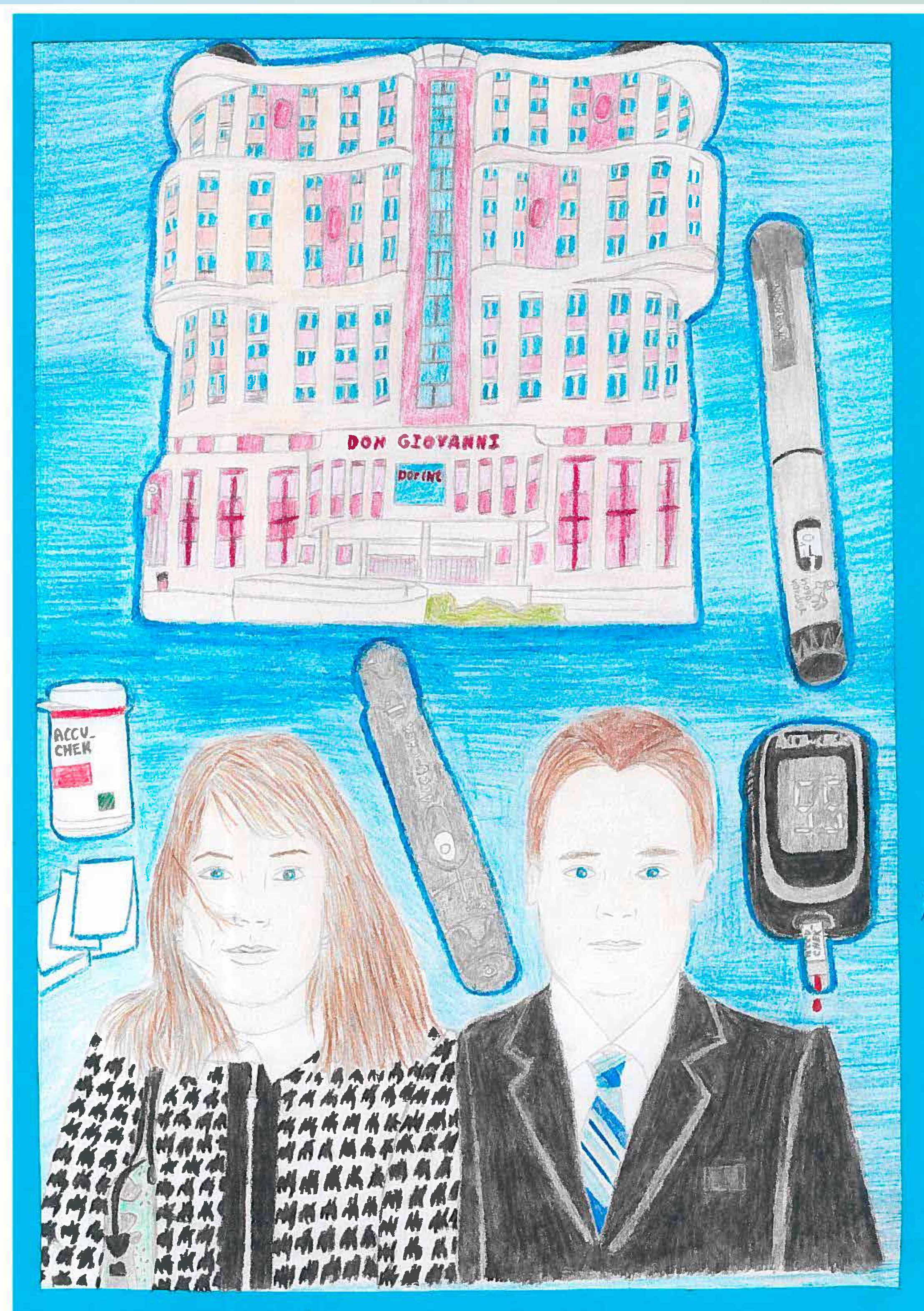
### Kopcovitá krajina

Vím, že nejsem sportovní typ, ovšem velký podíl na tom má právě diabetes. V devíti letech jsem začala s atletikou, ale místo koníčka se z tohoto sportu stal horor. Velice často jsem měla hypoglykémie, překážky na trati byly čím dál větší, běžecká dráha delší a pocit vítězství menší. Jakoby celý stadion zakrýval obrovský bouřkový mrak. Trenéři na můj zdravotní stav vůbec nebrali ohledy, takže jsem se s atletikou musela rozloučit. Tato nemoc mi sebrala všechny mé sportovní sny. Přestože hodiny tělesné výchovy nejsou zrovna můj oblíbený předmět, stále věřím, že najdu sport, který nebude diabetes omezovat a zároveň mě bude bavit.



# Měníme diabetes prostřednictvím umění

## Každodenní život s diabetem



**VLAĎKA GABRIELOVÁ**  
17 let

Moje cukrovka mě nebude určovat, co budu v životě dělat. Co budu dělat, si určím sama! S bratrem Tomem si otevřeme vlastní hotel, kam se budou hosté rádi vracet. Cukrovka mě nebude nic diktovat a v ničem omezovat!



**ADÉLA STENZELOVÁ**  
13 let

**Kopcovitá krajina**

I přes svůj handicap si jdu za svým snem.