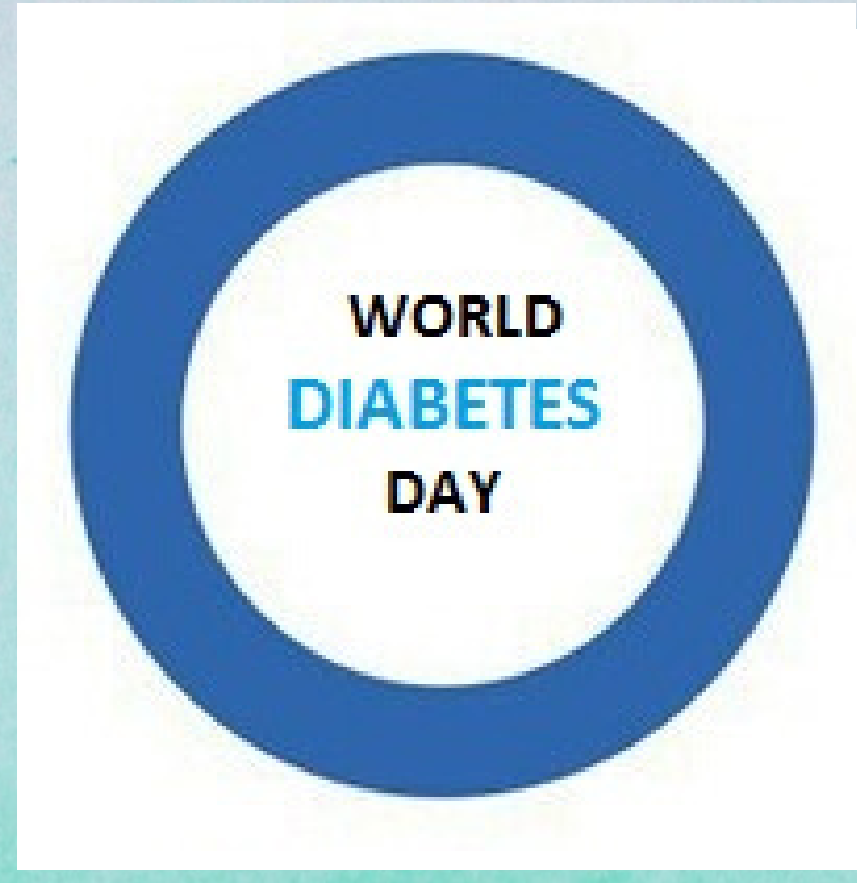




WORLD **DIABETES DAY**

eTwinning Project



DÜNYA **DiYABET GÜNÜ**

eTwinning Projesi



World **DIABETES** day
eTwinning Project



Project Partners/ Proje Ortaklarımız

**ESKİŞEHİR/TEPEBAŞI-TOKİ Şehit İbrahim Cirit
Anadolu Lisesi**

СУ "Отец Паисий", Мадан, Bulgaria

**ANKARA /SİNCAN- Anadolu İmam Hatip
Lisesi**

**ZONGULDAK/EREĞLİ-Ereğli Mesleki ve
Teknik Anadolu Lisesi**



World **DIABETES day**
eTwinning Project



Goals of the Project / Projenin Amaçları

With this project our goal is to raise awareness

- 1)** by giving our students and teachers information about diabetes
- 2)** by introducing them the early signs of diabetes

Bu proje ile öğrencilerimizin, öğretmenlerimizin ve okul çalışanlarımızın;

- 1)** diyabet hakkında bilgilerini arttırmak
- 2)** kendileri ve yakınları için diyabetin erken işaretlerinin farkına varmalarını sağlamak.



World **DIABETES** day eTwinning Project



What is Diabetes?

Diabetes mellitus, more simply called diabetes, is a serious, long-term (or 'chronic') condition that occurs when there are raised levels of glucose in a person's blood because their body cannot produce any or enough of the hormone insulin, or cannot effectively use the insulin it produces.

Insulin is an essential hormone produced in the pancreas. It allows glucose from the bloodstream to enter the body's cells where that glucose is converted into energy. Insulin is also essential for the metabolism of protein and fat. A lack of insulin, or the inability of cells to respond to it, leads to high levels of blood glucose (hyperglycaemia), which is the clinical indicator of diabetes.

Insulin deficit, if left unchecked over the long term, can cause damage to many of the body's organs, leading to disabling and life-threatening health complications such as cardiovascular diseases (CVD), nerve damage (neuropathy), kidney damage (nephropathy) and eye disease (leading to retinopathy, visual loss and even blindness).

However, if appropriate management of diabetes is achieved, these serious complications can be delayed or prevented altogether.



Diyabet Nedir?

Diyabet, kişinin vücudunun insülin üretmemesi, çok az üretmesi ya da ürettiği insulini etkili bir şekilde kullanamamasından dolayı kanındaki glikoz seviyesinin yükselmesiyle ortaya çıkan ciddi ve kronik bir hastalıktır.

İnsülin, pankreasta üretilen temel bir hormondur. İnsülin, kan dolaşımındaki glikozun, enerjiye dönüştürüldüğü vücut hücrelerine girmesine izin verir. İnsülin ayrıca protein ve yağ metabolizması için de gereklidir. İnsülin eksikliği veya hücrelerin buna cevap verememesi, diyabetin klinik göstergesi olan yüksek seviyelerde kan şekeri (hiperglisemi) yol açar.

İnsülin eksikliği, uzun süre kontrol edilmezse, vücudun birçok organına zarar verebilir ve kardiyovasküler hastalıklara (CVD), sinir hasarına (nöropati), böbrek hasarına (nefropati) ve göz hastalığına (retinopati, görme kaybı ve hatta körlüğe) yol açar.

Bununla birlikte, diyabetin uygun bir şekilde yönetilmesi sağlanırsa, bu ciddi komplikasyonlar tamamen ertelenebilir veya önlenir.



World **DIABETES** day eTwinning Project



The Main Categories of Diabetes

Type 1 diabetes is the major cause of diabetes in childhood but can occur at any age. At present, it cannot be prevented. People with type 1 diabetes can live healthy and fulfilling lives but only with the provision of an uninterrupted supply of insulin, education, support and blood glucose testing equipment.

Type 2 diabetes accounts for the vast majority (around 90%) of diabetes worldwide. It can be effectively managed through education, support and adoption of healthy lifestyles, combined with medication as required. Evidence exists that type 2 diabetes can be prevented and there is accumulating evidence that remission of type 2 diabetes may be possible for some people.

‘Prediabetes’ is a term increasingly used for people with impaired glucose tolerance and/ or impaired fasting glucose. It signifies a risk of the future development of type 2 diabetes and diabetes-related complications.

Pregnant women with gestational diabetes mellitus can have babies that are large for gestational age, increasing the risk of pregnancy and birth complications both for the mother and baby.



World **DIABETES** day eTwinning Project



Başlıca Diyabet Çeşitleri

Tip 1 diyabet, çocukluk çağında diyabetin ana nedenidir, ancak her yaşta ortaya çıkabilir. Günümüzde henüz önlenememektedir. Tip 1 diyabetli insanlar sağlıklı ve doyurucu bir hayat yaşamaları, ancak kesintisiz bir şekilde insülin, eğitim, destek ve kan şekeri test ekipmanı sağlanarak gerçekleştirilebilir .

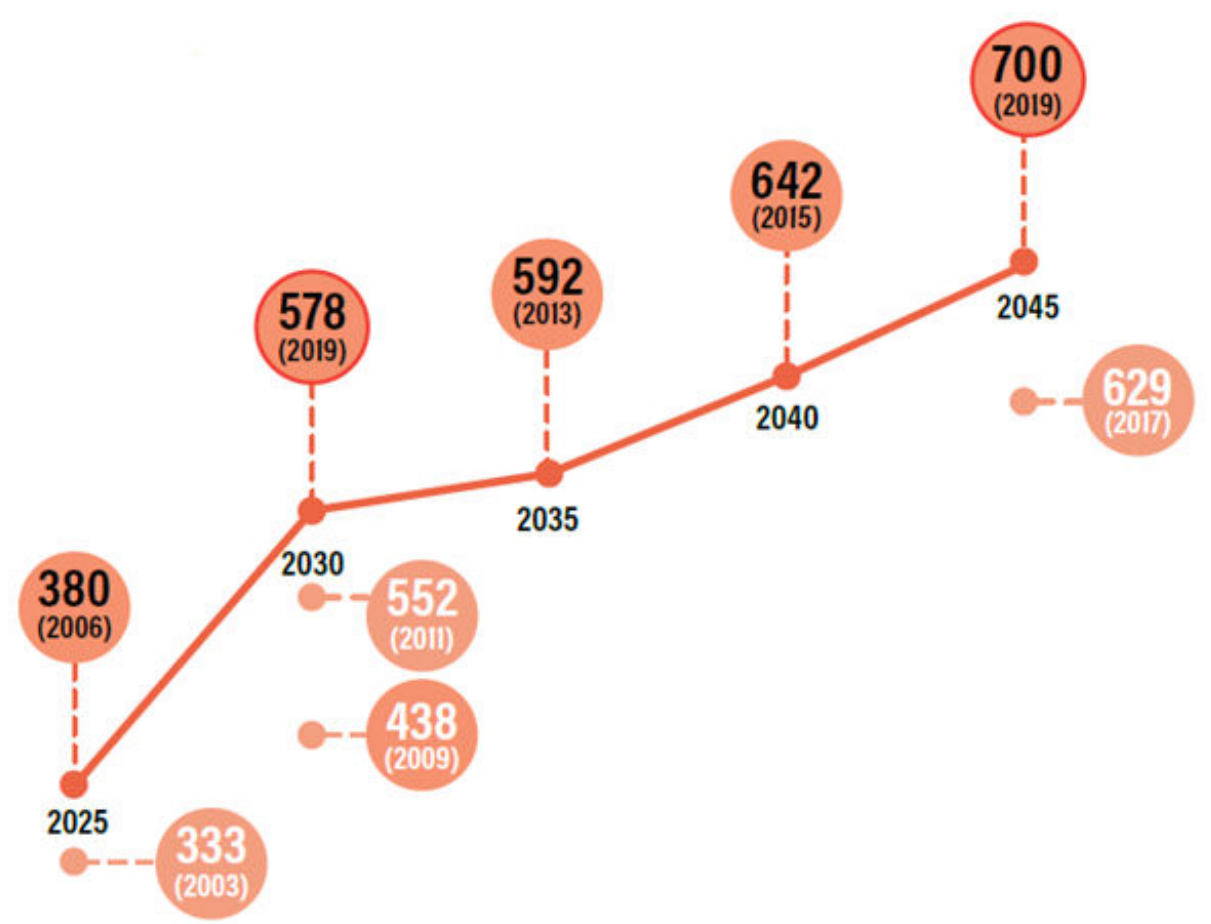
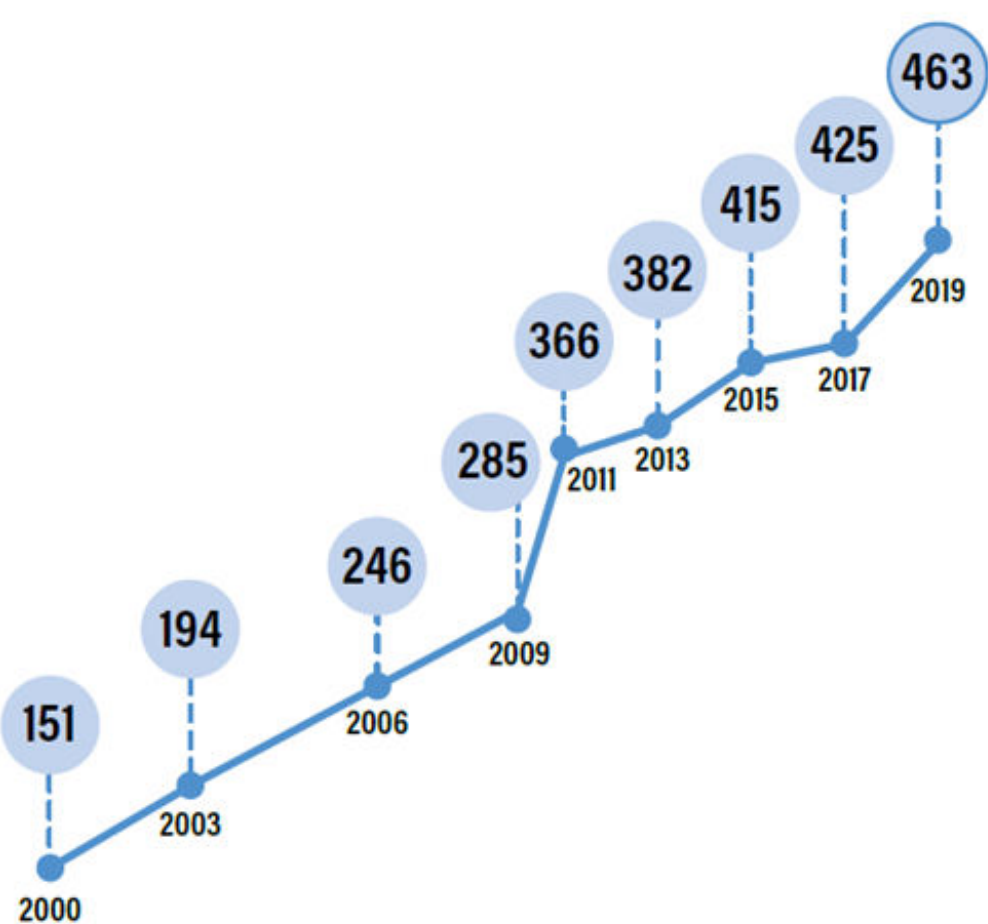
Tip 2 diyabet dünya çapında diyabetin büyük çoğunluğunu (yaklaşık% 90) oluşturmaktadır. Eğitim, destek ve sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesi ve gerekli ilaçlarla birlikte etkili bir şekilde yönetilebilir. Tip 2 diyabetin önlenebileceğine dair kanıtlar vardır ve bazı insanlar için tip 2 diyabetin bulgularının iyileşmesinin mümkün olabileceğine dair kanıtlar vardır.

"**Prediyabet**", glikoz toleransı bozulmuş ve / veya açlık glikozu bozuk olan insanlar için giderek daha fazla kullanılan bir terimdir. Gelecekteki tip 2 diyabet ve diyabetle ilişkili komplikasyonların gelişme riskini gösterir.

Gebelik şekeri olan hamile kadınların doğum haftasına göre daha fazla kilolu bebekleri olabilir. bu hem anne hem de bebek için doğum risklerini arttırır.

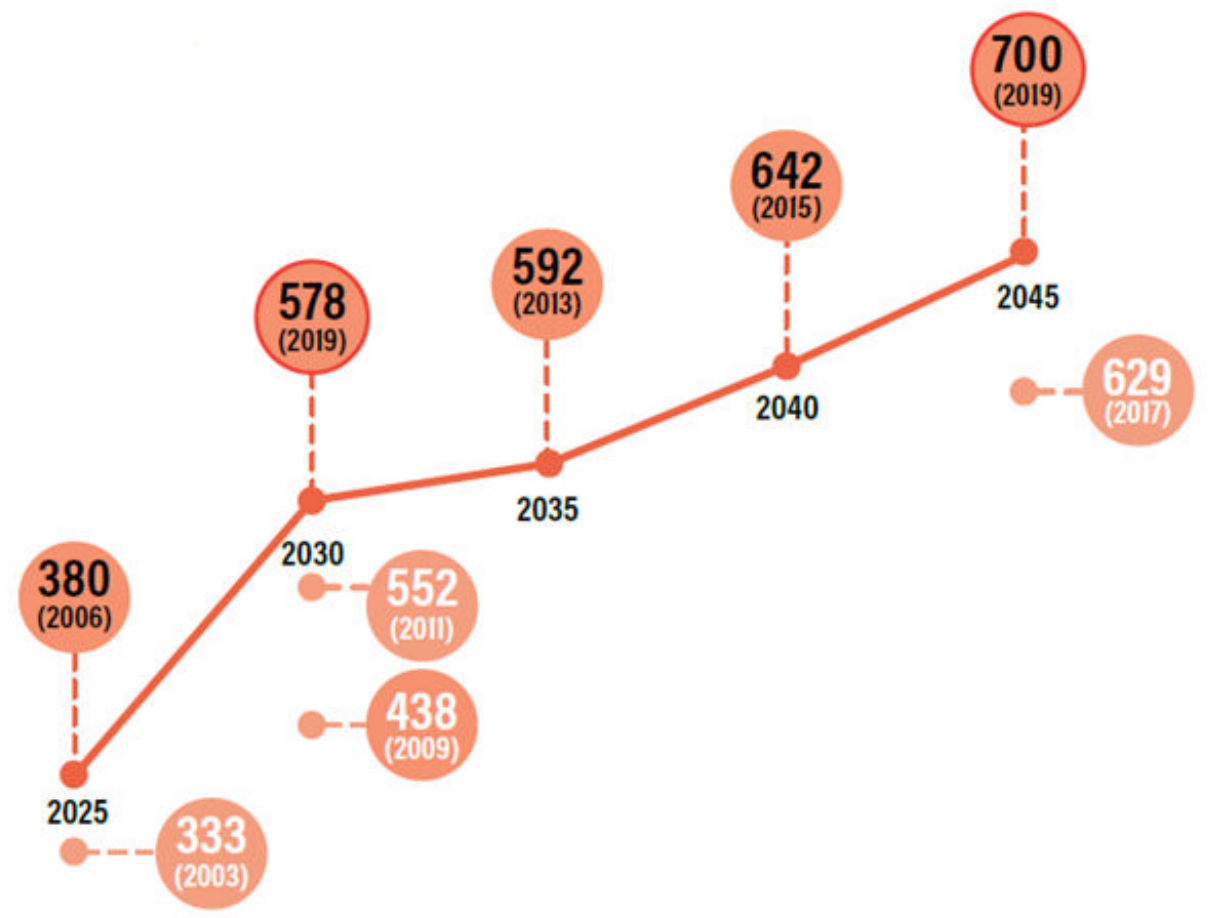
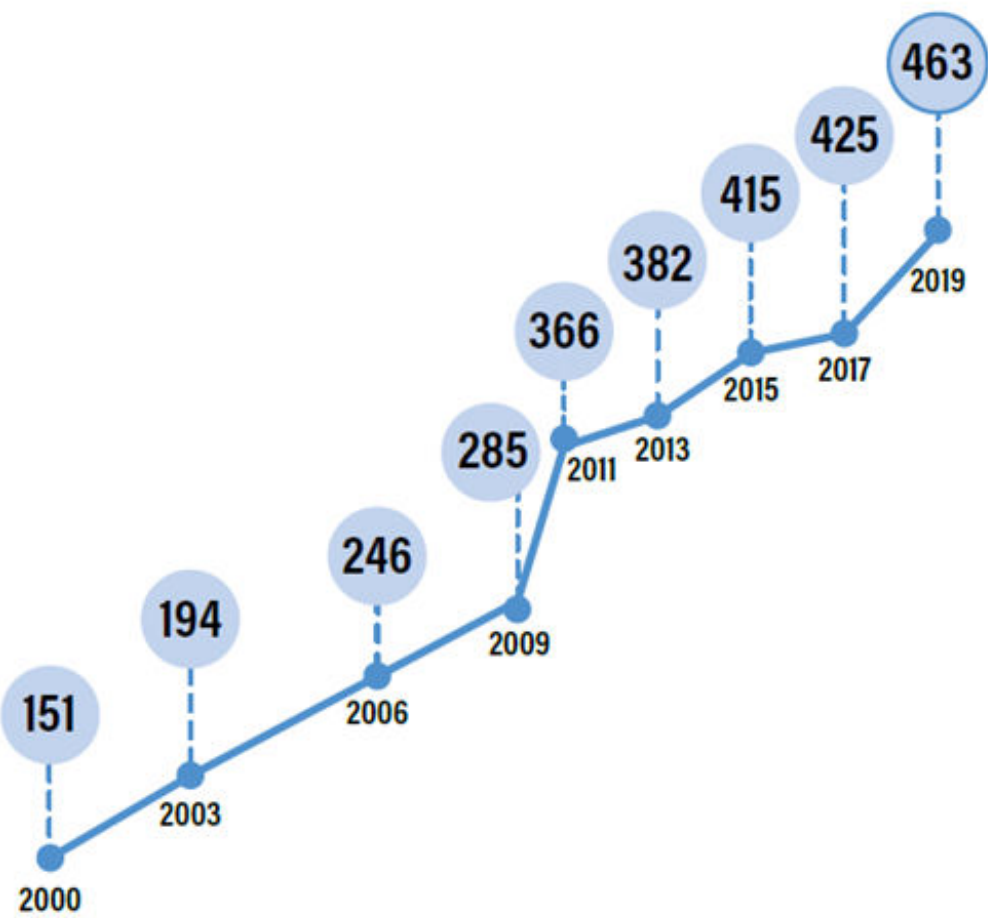
Number of people with diabetes worldwide

According to The IDF Diabetes Atlas, since 2000, the estimated prevalence of diabetes (type 1 and type 2 combined, both diagnosed and undiagnosed) in people aged 20–79 years has risen from 151 million (4.6% of the global population at the time) to 463 million (9.3%) today. Without sufficient action to address the pandemic, we predict 578 million people (10.2% of the population) will have diabetes by 2030. That number will jump to a staggering 700 million (10.9%) by 2045.



Number of people with diabetes worldwide

IDF Diyabet Atlası'na göre, 2000 yılından beri, 20-79 yaşlarındaki (tip 1 ve tip 2, hem teşhis edilmiş hem de teşhis edilmemiş) kişilerde tahmini diyabetli sayısı 151 milyondan (o sırada küresel nüfusun% 4.6'sı) 463 milyon kişiye (% 9.3) yükselmiştir. Yaygın olan bu hastalığa gerekli tedbirler alınmadığında, 578 milyon insanın (nüfusun% 10,2'si) 2030'a kadar diyabet geçireceğini tahmin ediliyor. Bu sayı 2045'e kadar şaşırtıcı bir şekilde 700 milyona (% 10,9) atlayacaktır.





World **DIABETES** day eTwinning Project



Number of people with diabetes in Turkey

According to The IDF Diabetes Atlas, in Turkey:

Number of adults 20–79 years with diabetes in 1,000s is approximately 6.5

Diabetes national prevalence (%) in adults 20–79 years is 12

Number of children and adolescents 0–19 years with type 1 diabetes is 25 953

and trends predict that by 2045 Turkey will be in the top 10 countries for the number of people (20–79 years) with diabetes

Türkiye'de Diyabetli İnsan Sayısı

IDF Diyabet Atlası'na göre Türkiye'de,

- 20-79 yaş arası diyabetli sayısı her 1000 kişide yaklaşık 6.5 tir.
- 02-79 yaş arası ulusal diyabetli hasta yüzdesi (%)12
- 0-19 yaş arası çocuk ve ergen tip 1 diyabetli sayısı 25 953
- veriler 2045 itibariyle Türkiye'nin 20-79 yaş arası diyabetli sayısında ilk 10'a gireceğini göstermektedir.



Complications in children – type 1 and type 2 diabetes

Children and adolescents (0–19 years of age) with type 1 or type 2 diabetes can develop all the micro- and macrovascular complications seen in adults with diabetes. Since disease duration is a major risk determinant, micro- and macro-vascular complications may develop at young ages. Therefore, children and adolescents with type 1 diabetes, after five years of disease duration, need routine screening for high blood pressure, albuminuria and retinopathy. For adolescents with type 2 diabetes, screening should begin at diagnosis. Type 2 diabetes diagnosed before the age of 20 years is associated with an accelerated risk of retinopathy, nephropathy and nerve damage compared with type 1 diabetes at a comparable age and duration. Indications demonstrate that survival is shorter among individuals with early onset type 2 diabetes compared with type 1 diabetes.

Children and adolescents in vulnerable families need special attention and support, since children with diabetes in such families have greater risk of failure in daily treatment and have an increased risk of nephropathy and early death.



World **DIABETES** day
eTwinning Project



Çocuklarda Komplikasyonlar - Tip 1 ve Tip 2 Diyabet

Tip 1 veya tip 2 diyabetli çocuklar ve ergenler (0-19 yaş) diyabetli erişkinlerde görülen tüm mikro ve makrovasküler komplikasyonları geliştirebilir. Hastalık süresi önemli bir risk belirleyici olduğundan, genç yaşlarda mikro ve makrovasküler komplikasyonlar gelişebilir. Bu nedenle, tip 1 diyabetli çocuklar ve ergenler, beş yıllık hastalık süresinden sonra, yüksek tansiyon, albüminüri ve retinopati için rutin taramaya ihtiyaç duyarlar.

Tip 2 diyabetli ergenler için tarama teşhiste başlamalıdır. 20 yaşından önce teşhis edilen Tip 2 diyabet, tip 1 diyabetle yaş ve sürede karşılaştırıldığında, daha hızlı göz hasarı, böbrek hasarı ve sinir hasarı riski ile ilişkilidir. Endikasyonlar, tip 1 diyabetle karşılaştırıldığında erken başlayan tip 2 diyabetli bireylerde sağkalımın daha kısa olduğunu göstermektedir.



World **DIABETES** day eTwinning Project



Kids and Diabetes in Schools

According to A project of the International Diabetes Federation Kids & Diabetes in Schools,

Type 1 diabetes is one of the most common chronic diseases diagnosed in childhood. It affects an estimated 593,000 children under 15 years of age worldwide. It is estimated that almost 86,000 children under 15 years of age develop type 1 diabetes every year. Evidence indicates that the rate of type 2 diabetes, associated with the rising levels of obesity, physical inactivity and unhealthy diets is increasing among children and adolescents around the world at an alarming rate as well.

Schools as a crucial setting in the fight against diabetes discrimination. School environments are also key to promoting healthy lifestyles, the prevention of type 2 diabetes and the management of diabetes in general. The main goal of school is to foster a safe and supportive school environment that creates a better understanding of diabetes and supports children with this condition. It also provides information about how type 2 diabetes can be prevented by making effective lifestyle choices.

Çocuklar ve Okulda Diyabet

Uluslararası Diyabet Federasyonunun "Okullarda Çocuk ve Diyabet" projesine göre,

Tip 1 diyabet, çocukluk çağında teşhis edilen en yaygın kronik hastalıklardan biridir. Dünya çapında 15 yaş altı tahmini 593.000 çocuğu etkilemektedir. 15 yaş altı yaklaşık 86.000 çocuğun her yıl tip 1 diyabet geliştirdiği tahmin edilmektedir. Kanıtlar, yükselen obezite, fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız diyetlerle ilişkili tip 2 diyabet oranının, dünyadaki çocuklar ve ergenler arasında endişe verici bir oranda arttığını göstermektedir.

Diyabetde dezavantajla mücadelede çok önemli bir ortam olan okul ortamları, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek, tip 2 diyabetin önlenmesi ve genel olarak diyabet yönetiminin anahtarıdır.

Okulun ana amacı, diyabetin daha iyi anlaşılmasını sağlayan ve bu durumdaki çocukları destekleyen güvenli ve destekleyici bir okul ortamını teşvik etmektir. Ayrıca, etkili yaşam tarzı ile tip 2 diyabetin nasıl önlenebileceği hakkında bilgi sağlar.

Our Project Activities Proje Etkinliklerimiz

Activities Of Color **Blue**
Mavi Renk Etkinliklerimiz



**Blue ring activitie of our Ereğli Vocational High
School students**

**Ereğli Meslek Lisesi öğrencilerimizin mavi halka
çalışması**



**Blue wearing activity of our school students from
SU "Father Paisiy" School from Bulgaria**

**Bulgaristan'dan SU "Peder Paisii" Okulu
öğrencilerimizin mavi giyme etkinliği**



**Blue wearing activity of Toki Şehit İkrām Cirit
Anatolian High School students and teachers**

**Toki Şehit İkrām Cirit Anadolu Lisesi öğrenci ve
öğretmenlerimizin mavi giyme etkinliği**



Blue heart badge activity of Sincan Anatolian Imam Hatip High School students and teachers

Sincan Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerimizin ve
öğretmenlerimizin mavi kalp rozeti etkinliği





World **DIABETES** day eTwinning Project



Our School Boards Okul Panolarımız



Sincan Anatolian Imam Hatip High School

Sincan Anadolu İmam Hatip Lisesi



SU"Father Paisiy" School

SU "Peder Paisii" Okulu



Ereğli Vocational High School

Ereğli Meslek Lisesi



Toki Şehit İkrâm Cirit Anatolian High School

Toki Şehit İkrâm Cirit Anadolu Lisesi



World **DIABETES** day eTwinning Project



Information Studies BilgilendirmeÇalışmaları



Ereğli Vocational High School

Ereğli Meslek Lisesi



Toki Şehit İkrâm Cirit Anatolian High School

Toki Şehit İkrâm Cirit Anadolu Lisesi

Blood Glucose Measurements Kan Şekeri Ölçümleri



SU "Father Paisiy" School

SU "Peder Paisii" Okulu



Toki Şehit İkrâm Cirit Anatolian High School

Toki Şehit İkrâm Cirit Anadolu Lisesi



World **DIABETES** day
eTwinning Project



Project Results and Impacts

Add a little bit of body text



World **DIABETES** day
eTwinning Project



Proje Sonuçları ve Etkileri

Add a little bit of body text



World **DIABETES** day eTwinning Project



Diyabetle ilgili bilgiler

- International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: 2019. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>
- https://kids.idf.org/downloads/Kids-advocacy-leaflet_2015-update1911.pdf

kaynaklarından alınmıştır.