



OKULDA DİYABET PROGRAMI

DIYABETLİ ÇOCUK VE GENÇLER İÇİN SINAV REHBERİ

Hazırlayanlar

Diyetisyen Tuğba Gökçe
Psikolog Serra Küpçüoğlu

Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü

Gözden geçirenler

Prof.Dr.Şükrü Hatun
Doç.Dr. Gül Yeşiltepe Mutlu
Prof.Dr. Dyt.Hülya Gökmen Özel
Doç.Dr.Dyt. Alev Keser
Uzm.Dyt. Sabriye Saruhan

1. Beslenme

Sınava giren tip 1 diyabetli bir çocuk veya gencin sınav ile ilgili durumların yanı sıra yönetmesi gereken bir kaç durum mevcuttur. Tip 1 diyabetlilerde düşük ve yüksek kan şekeri sınav başarısını etkileyebilmektedir. Düşük kan şekeri (hipoglisemi); algılamada bozukluk, plan yapamama ve karar verememe, dikkatini toplayamama ve hareketlerde yavaşlama gibi olumsuz etkiler yaratabilir. Yüksek kan şekeri (hiperglisemi) ise; konsantrasyon güçlüğü, susama ve sık idrara çıkma ihtiyacı doğurabilir; bunlar da kişinin sınav boyunca performansını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle özellikle merkezi sınavlar göz önüne alınarak, sınav başarısını olumsuz yönde etkileyebilecek hipoglisemi ve hiperglisemi gibi durumların yaşanmaması için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

Sınavlara Hazırlanmak - Sınav Öncesi Hazırlık

1. Sınavdan önceki günde beslenme

Başarılı bir sonuç elde etmek için, sınav anındaki kontrol kadar sınav öncesinin de planlanması son derece önemlidir. Sınavdan önceki günün akşam yemeğinde doğru planlanmış bir öğün, gece yaşanabilecek hipoglisemi/hiperglisemiye karşı koruyucu olacak ve sınav gününe iyi bir başlangıç sağlayacaktır. Bunun için öğünün posa içeriğinin yüksek, glisemik yükünün düşük olması önemli bir gerekliliktir. Ayrıca sınavdan önceki günde, besin zehirlenmeleri, ishal, gaz gibi rahatsızlıkların oluşma riskini ortadan kaldırmak için ev dışı ortamda yiyeceklerin tüketilmemesi de önemlidir. Bir kaç gün önceden ev yemekleri ile bir düzen oluşturulması gelişebilecek ani olumsuzlukların engellenmesine yardımcı olacaktır.

Bir besinin kan şekerini yükseltebilme gücü o besinin glisemik indeksi olarak tanımlanır. Besinlerin kan şekere geçme süresi ne kadar kısa ise, o besinin glisemik indeksi o kadar yüksek denilebilir. Bal, pekmez, muz, incir, patates püresi, mısır gevreği, beyaz pirinç gibi yiyecekler glisemik indeksi yüksek besinler olarak tanımlanabilir. Buğday, kahverengi pirinç, bulgur, makarna, çavdar ekmeği, kuru baklagiller, sebzeler ve meyvelerin çoğu ise glisemik indeksi düşük yiyeceklerdir. Makarna, erişte, kuskus gibi ekmek yerine geçen yiyeceklerin pişirme sürelerine uygun pişirilmesi, patates gibi nişasta içeriği yüksek besinlerin haşlanıp 24 saat buzdolabında bekletilerek pişirilmesi ve soslama işlemlerine tabii tutulması, meyvelerin mevsiminde tüketilmesi ve olgun/ergin meyve tercih edilmesi öğün sonrası iyi bir kan şekeri elde edilmesine katkı sağlayacaktır. Glisemik yük ise; bir besinin karbonhidrat miktarı ve o besinin glisemik indeksine bağlı olarak vücutta oluşturacağı insülin ihtiyacı ve glisemik yanıt seviyesini belirlemektedir. Her öğünde en fazla 1 adet glisemik indeksi yüksek besin tercih edilmesi öğünün glisemik yükünün artmasını engelleyerek daha iyi bir kan şekeri kontrolü sağlayacaktır.

Akşam yemeği: Glisemik indeksi düşük, posa içeriği yüksek, iyi kalitede yağ ve iyi kalitede proteinle desteklenmiş dengeli öğünler tüketilmelidir.

Akşam Yemeği Önerisi: Yağsız etlerin eklendiği kurubaklagil ya da sebze yemekleri, bulgur pilavı ya da avdar ya da tam tahıl ekmeği, yoğurt ya da ayran ve salatadan oluşan bir oğun tercih edilebilir. Örneğin; tarhana orbası, ızgara köfte, bulgur pilavı, salata, ayran veya mercimek orbası, kıymalı kabak dolma, yoğurt, avdar ekmeği gibi bir menü tercih edilebilir.

Gece ara oğunu: Ara oğun, karbonhidrat ihtiyacı ve kan şekeri doğrultusunda planlanmalıdır. Örneğin ara oğunlerde normalde 15 gr karbonhidrat tüketen biri sınav öncesi gece ara oğunu için de 15 gr karbonhidrat içeren bir oğun planlamalıdır. Diğer ara oğunlerden farklı olarak gece hipoglisemisini önlemek için bu oğunun posa ve yağ içeriği biraz daha arttırılabilir. Aşağıdaki seçenekler bunun için uygun içeriktir, tercih edilebilir.

Gece ara oğunu önerileri:

- i. 1 dilim avdar ya da tam tahıl ekmeği ya da 2 galeta, peynir, domates, salatalık, bitki ayı (Ihlamur, papatya)
- ii. 1 su bardağı süt ve yarım porsiyon meyve
- iii. 1 porsiyon meyve, 1 avuç kuruyemiş (fındık, badem, ceviz vb), bitki ayı
- iv. 1 avuç (30gr) leblebi ve 1 su bardağı ayran

2. Sınavda yanımızda olması gerekenler neler? antamıza neler koyalım?

- Glukometre (kan şekeri ölçüm cihazı)
- Kan şekeri ölçmek için gerekli aparatlar (lancet, strip, pamuk gibi)
- İnsülin kalemi/Pompası
- %6 şeker içerikli su (0.5 litrelik suya 30 gr/3 silme yemek kaşığı şeker eklenir), çay şekeri ya da meyve suyu
- Ara oğun
- Su
- Diyabetli olduğunuza dair sağlık raporu

3. Kaç saat uyuyalım?

Çocuklar ve gençler için ideal uyku süresi 8 saattir. Uyku düzeni buna göre planlanmalı, birkaç gün öncesinden sınav saatine uygun bir şekilde uyumaya başlanmalıdır.

Sınav Günü

1. Sınav Günü Kahvaltısı nasıl olmalıdır?

Kahvaltının (sınav saati sabah değilse sınavdan önceki ana oğunun) sınavdan 1,5-2 saat önce tüketilmesine özen gösterilmelidir. Böylelikle sınav esnasında kan şekerinde beslenme kaynaklı yükselmelerin önüne geçilerek daha dengeli bir kan şekeri elde edilebilir. Sindirimi zor olan, gaz yapan, midenin ekşimesine neden olabilecek ya da susama hissini arttıracak besinler bu oğünde tercih edilmemelidir. Bu besinler; acı ve bol baharatlı ve yağlı soslar, gereğinden fazla tüketilen yağlar, krema ya da çok yağlı ve tuzlu peynirler, tuzlu zeytinler, salam-sucuk-sosis-pastırma gibi baharatlı ve tuzlu işlenmiş etler olarak sıralanabilir. Sınav günü de akşam

öğünü gibi glisemik indeksi düşük, posa içeriği yüksek, iyi kalitede yağ ve proteinle desteklenmiş öğünler tüketilmelidir.

Kahvaltı önerisi: Tam tahıllı ya da çavdarlı ekmekle yapılmış beyaz peynirli tost, yumurta, zeytin, bal, bitki çayı, bol yeşillik.

2. Kan şekerini kontrol etmek

Her çocukta ve gençte olduğu gibi diyabetli çocuklar ve gençlerde de beslenme, sınav anında kişinin dikkati, algısı ve sınav başarısıyla doğrudan ilişkilidir. Kan şekerini sadece yiyecekler değil, büyüme hormonu, stres, hastalık, heyecan (adrenalin) gibi durumlar da etkilemektedir. Beslenme dışındaki etkenler için düzenli ve sakin bir yaşam, diyabet ekibinizin tavsiyeleri yardımcı olacaktır. Beslenme düzeninize sınav öncesi günden itibaren dikkat edilmesi gerekmektedir.

Sınav zamanları genellikle stresli bir süreç olduğu için kan şekeri de çoğunlukla yükselme eğilimindedir. Ayrıca uzun saatler çalışmak (yani hareketsiz kalmak ve daha fazla atıştırmalık tüketmek) kan şekerinin ayrıca yükselmesine neden olmaktadır. Diğer taraftan sınava kendini kaptırmak, yiyecek tüketmeyi unutmaya ve kan şekerinin düşmesine (hipoglisemiye) de neden olabilir. Hipoglisemiden kaçınmak için kan şekerinizi yükseltme eğiliminde olmak doğru değildir; kan şekerinin yükselmesi kişinin konsantrasyonunu etkileyebileceği gibi daha sık idrara çıkma isteği yaratabilir. Kan şekerini ideal aralıklarda tutmak, zor olsa da sınavda elinizden gelenin en iyisini yapabilmemiz için çok önemlidir. Sınava başlamadan önce kan şekerinizin 90-180mg/dl aralığında olması, sınav süresince kan şekerinizin 126-180mg/dl (7-10mmol/L) aralığında kalması için iyi bir başlangıç sağlayacaktır. Sınav öncesi kan şekeri ölçüm değerinizi 250 mg/dl'yi geçmiyorsa düzeltme dozu yapılmaması uygun olacaktır. İnsülin pompası kullanan bireylerin sınav günü pompa ayarlarında değişiklik yapmaması, bir kaç günü aynı ayarlarla geçirerek bir rutin oluşturmaları faydalı olacaktır.

3. Sınav Öncesini Planlama

Sınav öncesinde ilgili okul personeliyle iletişime geçerek durumu onlarla paylaşmak sınav esnasında yaşanacak bir çok güçlüğün önlenmesinde son derece önemlidir. Gerekli durumlarda diyabet ekibi ile okul personelinin de iletişime geçmesi faydalı olacaktır.

- Sınavda yanınıza almanız gerekenler (Glukometre (kan şekeri ölçüm cihazı), Kan şekeri ölçmek için gerekli aparatlar (lancet, strip, pamuk gibi), insülin kalemi/pompası, meyve suyu/çay şekeri/şekerli su, ara öğün, su ve diyabetli olduğunuza dair sağlık raporu)
- Eğer insülin pompası ya da CGMS (sürekli kan şekeri izlem cihazı) kullanılıyorsa bunun okul yönetimi ile paylaşılması, bilgilendirilmesi,
- İnsülin pompası kullananların bir sorun olduğunda kullanmak üzere insülin kalemlerini yanında bulundurmaları,
- Sınav salonunda oturulacak yerin seçimi de çok önemlidir. Tuvalet ihtiyacı, hipoglisemi tedavisi, kan şekeri ölçümü gibi durumlarda diğerlerini rahatsız

etmeden kolayca salondan çıkabilmek için kapıya en yakın yerler tercih edilebilir.

- Sınavda kan şekeri ölçümü, tuvalet ihtiyacı gibi küçük aralara ihtiyaç duyulabilir. Gözetmen eşliğinde tuvalete gidebilme, ara verme ihtiyacının olduğu okul yönetimi ile konuşulmalıdır.

4. Sınav boyunca sürekli glukoz monitorizasyon yöntemi (CGMS) kullanımı

Sürekli glukoz monitorizasyonu bir sensör, kablosuz bir verici ve bir alıcıdan oluşan bir sistemdir. Cilt altı sıvısından glükuzu her 5 dakikada bir ölçer ve glisemik kontrolün sağlanmasında büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Kan glukozunun daha önceden belirlenen eşik değerlerin altına düşüş veya üst değerlerin üzerine yükselme durumunda veya bu sınırların dışına çıkacağı tahmin ediliyorsa uyarı alarmı verir. Böylece sınav anında hipoglisemi ve hiperglisemi yaşamadan önlem alabilme imkanı elde etmiş olursunuz.

5. Sınav Günü

- Sınavdan bir kaç gün önceden başlayarak diğer günlerde olduğu gibi güne kahvaltıyla başlamalısınız.
- Sınava başlamadan önce kan şekeri ölçümü yaparak not almayı unutmayınız.
- Sınavda yanınızda bulundurulması gerekenleri şeffaf bir çanta içerisinde hazır bulundurunuz.
- Sınav gözetmenine diyabetli olduğunuz bilgisini hatırlatmalı, kan şekeri ölçümü, hipoglisemi ve hiperglisemi durumlarında insülini ve tuvaleti kullanabileceğinizi anlatmalısınız.
- Sınav öncesi gece hipoglisemisi gibi gün içerisindeki dikkatinizi etkileyecek bir durum yaşadığınız gözetmene bunu mutlaka söylemelisiniz.
- Sınav anında hipoglisemide olduğunuzda mutlaka gözetmene söylemelisiniz.

6. Tüm gün süren sınavlarda neler yapılmalı?

- Yanınıza alacağınız çavdarlı ya da tam tahıllı ekmek ile yapılmış peynirli/tavuklu, yeşillik eklenerek hazırlanmış bir sandviç ve ayran gibi posa içeriği yüksek ve proteinle desteklenmiş bir öğün, gün boyu kan şekeri regülasyonunun sağlanmasında yardımcı pratik bir öğün olacaktır.
- Sınav aralarında kan şekerinin düzenlenmesi için mideyi rahatsız etmeyecek meyvelerle (muz, hurma, kuru kayısı, kuru erik vb.) planlanan ara öğünlere kuruyemişlerin (ceviz, fındık, badem vb) eklenmesi kan şekerinin daha dengeli bir şekilde yükselmesini sağlayacak ve bunun sürekliliği için faydalı olacaktır.
- Çok sıcak ya da çok soğuk besinlerin tüketimi mide boşalmasını hızlandıracağı için tercih edilmemelidir.

- Acılı, asitli, baharatlı, gaz oluşumuna neden olabilecek yiyeceklerden mümkün oldukça kaçınılmalıdır.

2. Sınav Kaygısı ile Baş Etmek

Herkesin endişeli, stresli ya da gergin hissettiği zamanlar olabilmektedir. Özellikle yeni durumlar, bir sınav öncesi, istenilmeyen bir şeyi yapmak gibi olaylar kişide stres uyandırabilmektedir. Sınav öncesi duyulan kaygı, endişe, stres gibi duygular bir çok çocuk ve gençte görülebilmektedir. Kaygı hakkında daha çok bilgi edinmek ve belirli baş etme mekanizmalarını öğrenmek kaygıyı kontrol altına almayı kolaylaştırabilir.

Kaygı ilk başta olumsuz bir duygu olarak görülse de yeterli miktarda olduğu zaman bizim için yararlı bir duygudur. Bir miktar kaygı kişinin daha iyi odaklanmasına, problem çözme becerisinin artmasına, risk ve olasılıkları daha gerçekçi değerlendirmesine yardımcı olur. Karşıdan karşıya geçtiğinizi düşünün. Eğer hiç bir kaygınız olmazsa yaralanmamak şansına kalmış demektir. Hafif düzey kaygıyla birlikte etrafına daha dikkatli bakabilir, daha kontrollü ve bilinçli davranabilirsiniz. Diğer taraftan eğer kaygı düzeyiniz çok yüksekse riskleri yanlış değerlendirip, hata yapma olasılığını arttırırsınız.

Kaygılı olan kişilerde fiziksel bazı belirtilerle birlikte bilişsel ve davranışsal değişimler görülebilmektedir. Fiziksel belirtilere bakıldığında baş/karın ağrısı, yüzde sıcaklık, boğazda düğümlenme, kalp atışında hızlanma, ellerde terleme, tuvalet ihtiyacı gibi durumlar olabilmektedir. Düşüncedeki değişimlere bakıldığında kişinin olumlu yerine olumsuz düşüncelere daha fazla takıldığı görülebilmektedir. Örneğin sınav kaygısı yaşayan biri “yapamayacağım”, “sınavda aklıma gelmeyecek”, “ya kan şekerim çok yükselirse/düşerse” gibi olumsuz düşüncelerle birlikte dikkatsizlik, unutkanlık gibi belirtiler gösterebilirler. Tüm bunlar sonucunda sınavdan kaçınma, yeterli özeni göstermeme gibi işlevsel olmayan davranışlar gösterebilirler.

Bu belirtileri bir miktar azaltmanın ve kontrol etmenin farklı yolları vardır. Ancak öncesinde kaygının nedeninin doğru olarak belirlenmesi önemlidir. Örneğin kendin ve bilgilerinle ilgili gerçekçi beklentilere sahip olup olmadığına karar verebilirsin. Gerçekçi beklentilerinin olması hem kaygı düzeyinin fazlaca artmaması hem de sonrasında oluşabilecek hayal kırıklığı, yetersizlik hislerinin engellenmesi bakımından önemlidir. Kaygıyla ilgili olabilecek aile, arkadaşlar, okul gibi dışsal faktörleri de gözden geçirmen iyi olacaktır.

Sınav öncesindeki kaygı seviyesini azaltmak için bazı öneriler verilmiştir. Bunlara ek olarak özellikle sınavdan bir gün önce daha fazla bilinmeyen konuları çalışmamak, sınav dışında farklı aktiviteler yaparak vakit geçirmek, keyif veren ve kafanızı dağıtabilecek şeylere yönelmek, yeterli uyku almak ve beslenme önerilerine uymak yararlı olacaktır. Ayrıca hipoglisemi durumlarında sınav performansın etkilenebileceği için hipoglisemi oluşmadan önce önlemini almak yararlı olacaktır. sınav günü için önerilen her şeyi sınavdan bir kaç gün önce yapmaya başlayarak bir rutin oluşturmak, sınav gününü daha olağan kılacaktır.

5 Adımda Kaygıyla Baş Etme Yöntemleri

Bu adımlar birbiri yerine kullanılabilir. Her birini deneyerek senin için en uygun olanı ya da olanları belirleyip kaygılı hissettiğin anlarda kullanabilirsin. Bu yöntemlerin günlük hayata yedirilmesi, kaygı uyandıran zamanların daha kontrollü yönetilmesine yardımcı olacaktır.

- 1) Fiziksel aktivite:** Tempolu bir yürüyüş, koşu, farklı spor antrenmanları, bisiklete binme gibi aktiviteler kaygılı duygulardan kurtulmaya ve daha iyi hissetmeye yardımcı olabilir. Çünkü vücudun hareket etmesiyle birlikte mutluluk hormonu diye bilinen serotonin salınımı artmakta bu da daha rahatlamış hissetmenizi sağlamaktadır. Ancak fiziksel egzersiz diğer önerilerden bir noktada ayrılmaktadır. Kan şekereğinde dalgalanmalara sebep olmamak için egzersizi doktorunun verdiği önerilerle birlikte yapmanız gerekmektedir. Ayrıca eğer egzersizi hayatına düzenli şekilde sokmuş biri değilseniz sınavların öncesinde alışkanlıkların dışında bir fiziksel aktivite yapmak kan şekereğinde dengesizliklere yol açabilir.
- 2) Dikkat dağıtıcılar:** Kaygıyı kontrol etmeye yardımcı olabilecek yollardan biri de bizde kaygı uyandıran konudan uzaklaşmak ve farklı şeyler yapmaktır. Örneğin hoşlandığın bir müziği dinlemek, bir enstrüman çalmak, roman okumak, televizyon izlemek, arkadaşlarla vakit geçirmek gibi aktiviteler yardımcı olabilmektedir.
- 3) Kontrollü nefes alma:** Kaygının arttığını hissettiğiniz her an hızlıca yapabileceğin şeylerden biridir. Burnundan yavaş yavaş ve derince bir nefes al, beş saniye nefesini tut ve ardından çok yavaş bir şekilde havayı dışarı ver. Bunu bir kaç kere yapmak vücudundaki gerginliğin azalmasına yardımcı olacak ve seni rahatlatacaktır. Sen nefesine odaklanırken kaygı yaratan şeyden de uzaklaşmış olacaksın.
- 4) Huzurlu yer:** Kaygılı anlarında sana iyi hissettirecek huzurlu bir yer düşün. Herkesin huzurlu yeri farklıdır; kimisi bir sahil hayal edebilir, kimisi bir dağ manzarası. Kendi yerinin bir resmini düşün; sonra ona sıra ile duygusal temalar ekle; nasıl kokuyor, hangi sesler var, güneş veya rüzgarı hissedebiliyor musun? Bir süre bu hayali sürdür, rahatlamana yardımcı olacaktır. Unutma ki ne kadar çok alıştırmaya yaparsan o kadar çok yardımcı olacaktır.
- 5) Kaygı veren düşünceleri olumlularla değiştirmek:** Kaygılı insanlar genellikle çok olumsuz düşüncelere sahiptir, olumlu becerilerini fark etmezler, başarılı olabileceklerini düşünmeleri daha az olasıdır ve gelecekleri ile ilgili kasvetli bir görüşleri vardır. Olumsuz düşüncelerini fark ettiğinde bunun gerçekliğini doğrulayacak tüm kanıtları yaz. Bazen kafamızda büyüttüğümüz şeylerin aslında gerçekçi olmadığını bu şekilde görebiliriz. Bir de bu düşünce en iyi arkadaşına ait olsa, ona ne söyledin bunu düşün. Yakınlarımıza karşı motive edici olsak da kendimize karşı acımasız olduğumuzu, aslında bunun doğru olmadığını fark edebilirsin. Tüm bunlar stresli hissettiğimiz zamanlarda kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olurken özellikle sınav esnasında kontrollü nefes alma ve kaygı veren düşünceleri olumlularla değiştirme yöntemleri kullanılabilir. Böylece birkaç saniye ayırarak daha iyi hissetmeyi sağlayabilir, dikkatin sınav üzerinde toplanmasına yardımcı olabilir.

3. Merkezi Sınavlara Kayıt

Ülke genelinde yapılan merkezi sınavlarda çocuğun ihtiyacı olan enjeksiyon, pompa, ölçüm cihazı vb. materyalleri yanında bulundurma gibi esneklikleri elde edebilmek için bazı aşamalar gerekmektedir. Sınava başvuru anında ÖSYM’de “Engelli Sınıfında Girmek İstiyorum” kısmı seçildiğinde, “insülinini yanında bulundurabilir” bölümü işaretlenebilir. Böylelikle çocuk sınav esnasında kan şekeri ölçüm cihazı, insülin kalemi veya insülin pompası gibi materyallerini sınav gözetmenine teslim ederek ihtiyaç halinde kullanabilir, sınav sırasında tuvalet ihtiyacını karşılayabilir. Bununla birlikte engelli sınıfında sınava girmenin işitsel ve görsel dikkat dağıtıcıların fazla olabilmesi açısından dezavantajları olabilmektedir. Bu nedenle engelli sınıfında sınav olmak istemeyen kişilerin beslenme ile ilgili önerilere uyarak sınava girmeleri önerilir. Seçim yapılırken iki durumun da olumlu ve olumsuz yanlarının değerlendirilip, çocuk için en uygun kararı vermek yararlı olacaktır.

4. Dikkat edilmesi gerekenler

Yukarıda sayılanlar dışında sınav günü için önceden belirli bir plan yapmak sizi daha güvende ve hazır hissettirebilecektir. Aşağıda belirtilenleri kendiniz için bir kontrol listesi olarak da kullanabilirsiniz.

- Sınav öncesi son haftalarda kaygıyla baş edebilmemiz için verilen önerileri uygulamaya başlayın ve size en yararlı gelenleri belirleyin.
- Kendinizi iyi hissetmediğiniz zamanlarda bu baş etme yöntemlerini kullanın.
- Sınav öncesindeki son 3 günden başlayarak günde 8 saat uyumaya özen gösterin.
- Sınav öncesindeki son 3 günden başlayarak bir yeme düzeni oluşturun. Bunun için verilen önerilere tekrar bakabilirsiniz.
- Sınav öncesindeki gün yeni konu çalışmaktan kaçının. Size iyi gelen aktiviteler yapın.
- Sınava giderken yanınızda götürecekleinizin listesini yapın. Aşağıdakilere bir göz atabilirsiniz:
 - Glukometre (kan şekeri ölçüm cihazı)
 - Kan şekeri ölçmek için gerekli aparatlar (lancet, strip, pamuk gibi)
 - İnsülin kalemi/Pompası
 - %6 şeker içerikli su (0.5 litrelik suya 30 gr/3 silme yemek kaşığı şeker eklenir), çay şekeri ya da meyve suyu
 - Ara öğün
 - Su
 - Diyabetli olduğunuza dair sağlık raporu
- Sınav günü için rahat giysiler ve ayakkabılar seçin.