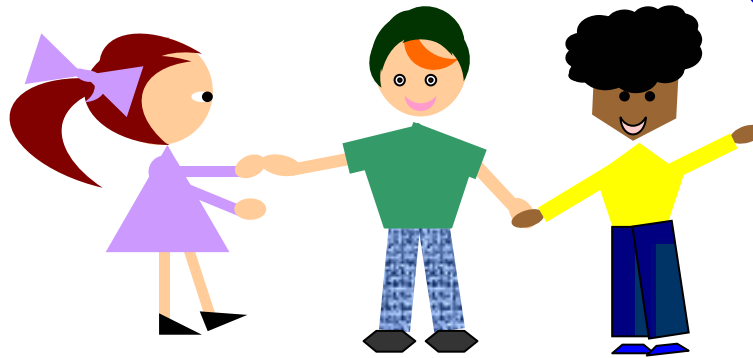


# ספר הסוכרת שלי



כתבה ואיירה  
סנדרה ג'. הולנברג  
(סבתא סנדי, סבתו של מלקולם)  
תורגם ע"י לירון אבוחצירא

מהדורת 2010 © סנדרה ג'. הולנברג

העתקים נוספים להורדה חינם באתר האינטרנט

[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

## לקורא הבוגר

האם מישהו שאתם אוהבים אובחן כסוכרתי? הספר הזה יעזור! זהו בדיוק הספר שמשפחתי הייתה יכולה להעזר בו כשנכדי מלקולם אובחן כסוכרתי בגיל שנתיים, בשנת 1996.

כתבתי את הספר הזה למלקולם כשהיה בן חמש. אימו, בתי, ברבי לזרוב, ביקשה ממני לכתוב ספר זה על מנת שיהיו למלקולם משאבים משלו, מבלי שיצטרך להעזר במבוגר בכל פעם שתהיה לו שאלה. על אף שנכתב במיוחד לילדים, מבנהו הפשוט של הספר הופך אותו לנקודת התחלה מצויינת גם למבוגרים.

הספר הזה צריך להיות של הילד, במרבית המקרים תצטרכו להקריאו בקול, אך לא בהכרח בפעם אחת. יתכן שחברים בצוות הסוכרת שלכם ירצו לעיין בספר בחברת ילדכם. השארתי מקום להערות המתאים לטיפול הספציפי של ילדכם.

ילדכם יוכל לחזור ולעיין בספר בכל פעם שתהיה לו שאלה. הוא יבקש שתקריאו לו אותו שוב כאשר ישכח מה אומרות התמונות. הוא יראה את הספר לחבריו. הוא מיועד להיות הספר המיוחד שלו, שנכתב רק בשבילו.

מלקולם כיום בן 15 וההתפתחויות הטכנולוגיות בטיפול הפכו את מדידות הסוכר בדם להרבה יותר קלות ופחות כואבות ומשאבות האינסולין הפכו את החיים לכמעט נורמליים..

ברצוני להודות לדיאטניות, מחנכות, אחיות ורופאים בארה"ב ובקנדה שבדקו את הדיוק בעבודתי. תודה מיוחדת למארי אן קרודסון RN, ולדיאן אוגריידי RN, BSN, CDE. אחרים שעצותיהם התקבלו בתודה כוללים כמובן את בתי ברבי, נכדי פול – אחיו של מלקולם, ברברה קורוויין, קרלה מרקס ודיאן לינץ' העורכת שלי.

וכמובן תודה ואהבה מיוחדת למלקולם לזרוב, הילד שהפך אותי לסופרת.

סנדרה ג'. הולנברג

[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

## תוכן העניינים

איך מקבלים סוכרת? – עמ' 2

אם יש לכם סוכרת – עמ' 4

מהי סוכרת – עמ' 6

הדרך לאיזון – עמ' 12

בדיקות סוכר – עמ' 14

תזונה – עמ' 18

אינסולין – עמ' 23

פעילות גופנית – עמ' 26

זהירות – עמ' 29

ההערות והתזכורות שלי – עמ' 35

ערכת הסוכרת שלי – עמ' 36

ספר זה מוקדש לבתי  
ברבי הולנברג לזרוב  
האמא הכי טובה שיכולה להיות לילד סוכרתי!

ספר הסוכרת שלי, מהדורת ©2010 כתבה סנדרה ג'. הולנברג  
ספר זה ניתן להורדה בחינם באתר האינטרנט [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

האם אתם מכירים מישהו עם סוכרת?

אולי זה אתם –

אולי חבר לכיתה?

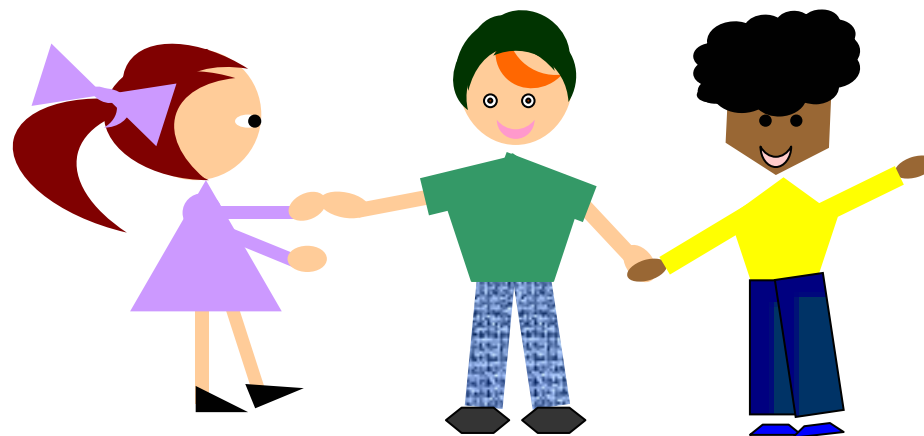
אולי האח או האחות שלכם?

בכל מקרה, הספר הזה הוא במיוחד בשבילכם

הוא יספר לכם על סוכרת.

ידע על סוכרת יעזור לכם לעזור לעצמכם.

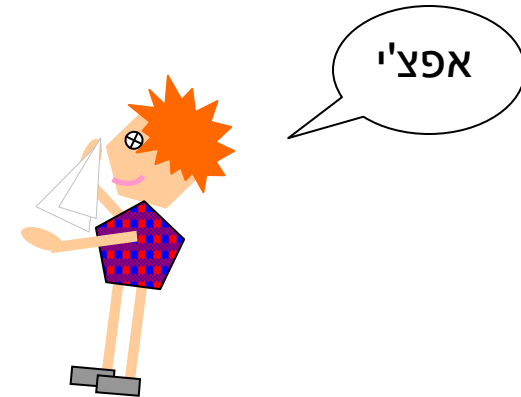
הוא יעזור לכם לעזור לחברכם.



# איך מקבלים סוכרת?

## זה לא מדבק!

זה לא כמו צינון או אבעבועות רוח.  
אפשר לשחק עם אנשים שיש להם סוכרת  
אפשר ללחוש להם.  
אפשר לנשק ולחבק אותם.



## אינכם יכולים לגרום למישהו לקבל סוכרת!

האם יש לכם לעיתים מחשבות רעות על מישהו?  
או שהייתם רוצים שמישהו רע יקרה לו?  
מחשבות כאלו אינן יכולות לגרום למישהו לקבל סוכרת.

**אינכם יכולים לקבל סוכרת מהאוכל שאתם אוכלים!**



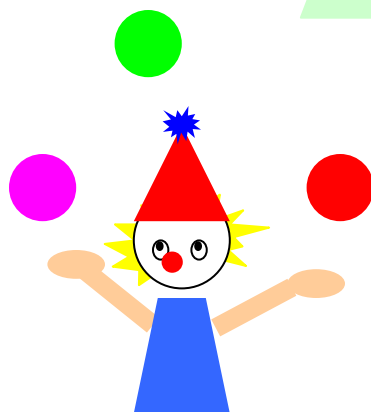
מה שאתם אוכלים יכול לעזור אם יש לכם סוכרת.  
אך מה שאתם אוכלים לא יכול למנוע ממכם לקבל סוכרת.

**איננו יודעים עדיין מדוע אנשים מסויימים מקבלים סוכרת.  
אך אנחנו כן יודעים איך לטפל בזה !**

# אם יש לכם סוכרת

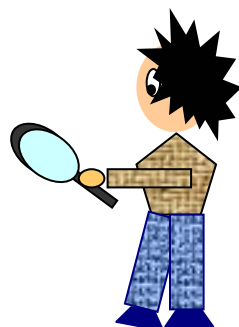


תהפכו להיות ממש כמו רופאים.  
תלמדו לטפל בעצמכם.



תהיו כמו להטוטנים.  
תלמדו לאזן בין תזונה, פעילות גופנית ואינסולין.





אתם תהיו כמו בלשים.  
תלמדו את הרמזים שאומרים  
אם הסוכר שלכם גבוה או נמוך.

תהפכו להיות אפילו יותר מיוחדים ממה שאתם כבר עכשיו!  
אתם יכולים לעשות זאת וחבריכם יוכלו לעזור.  
חברים עוזרים אם הם יודעים מה עליכם לעשות.

## מהי סוכרת?

סוכרת משנה את הדרך בה גופכם מנצל אנרגיה.

אנחנו מקבלים את האנרגיה שלנו מהמזון.

חלק מהמזון שאנו אוכלים עוזר לנו לגדול.

חלק מהמזון שאנו אוכלים נותן לנו אנרגיה.

המזונות שנותנים לנו אנרגיה הן הפחמימות.



האם אתם יכולים לחשוב על מזונות אחרים המהווים פחמימות?

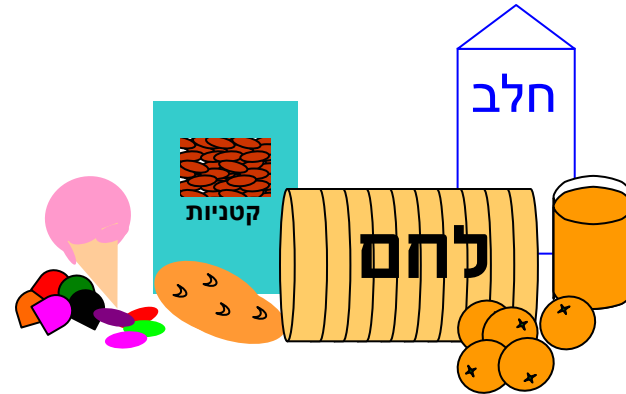
חלב      תפוחי אדמה      תירס      דגני בוקר  
פסטה      קטניות יבשות      תפוחי עץ

האם אתם יכולים לחשוב על מזונות אחרים שעוזרים לנו לגדול?

שעועית ירוקה      תרד      כרובית  
חלב      עוף      גבינה      דגים

חלק מהמזון הנותן אנרגיה, עוזר לנו לגדול  
חלק מהמזון העוזר לנו לגדול, נותן לנו אנרגיה  
חשוב לאכול משניהם!

# כאשר אתם אוכלים פחמימות



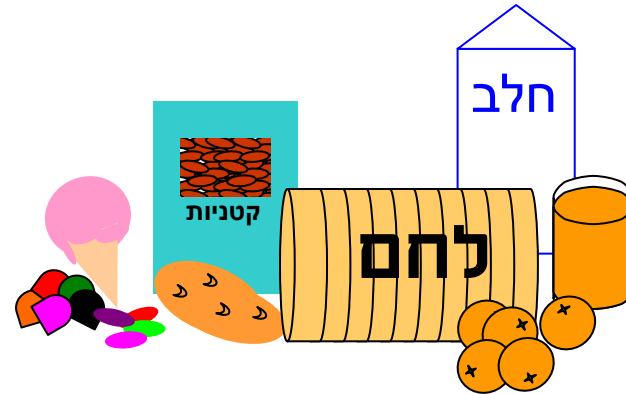
הן הופכות לסוג של סוכר הנקרא

גלוקוז

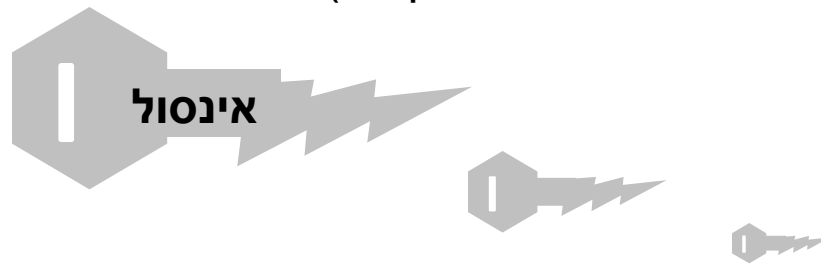
גלוקוז נכנס למחזור הדם שלנו

הוא מגיע לתאים.

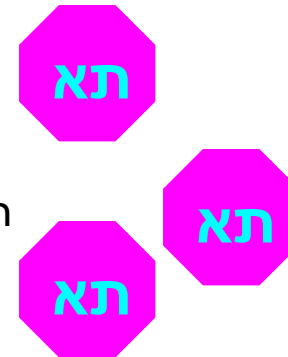
# כאשר אתם אוכלים פחמימות



הלבלב (איבר הנמצא מאחורי הקיבה) מפריש



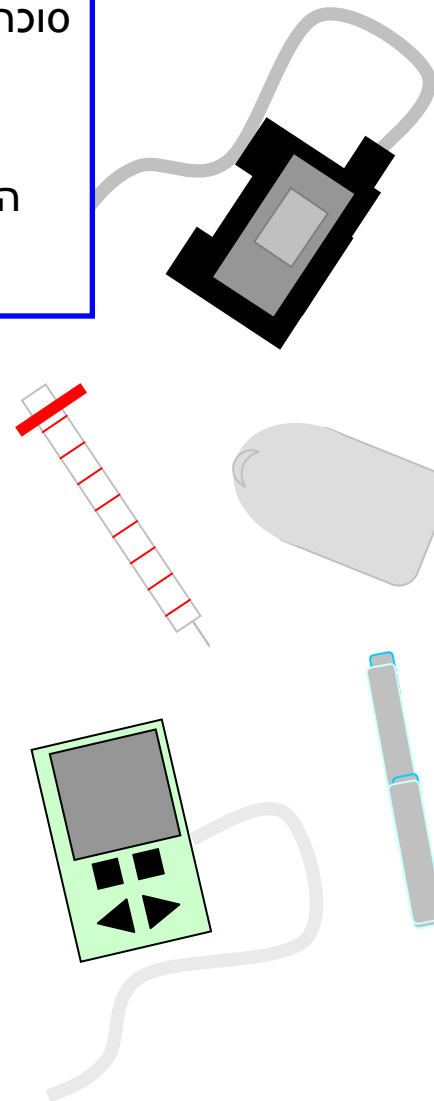
האינסולין מאפשר לגלוקוז להכנס לתוך התאים.



גלוקוז בתאים הופך

סוכרת זה אומר שהלב שלכם לא עובד כמו שצריך.  
זה אומר שהלב לא מייצר אינסולין יותר.  
הגלוקוז (הסוכר שבדם) לא יכול להכנס לתאים.  
אתם לא יכולים לקבל אנרגיה שתוכלו לנצל.

אבל אתם צריכים אנרגיה כדי לחיות.  
הלב לא מייצר אינסולין.  
אתם צריכים לקבל אינסולין בדרך אחרת.  
כדורים לא עוזרים לסוכרת מסוג 1.  
תרופות ששותים כמו סירופ נגד שיעול  
גם הן לא יעזרו.  
הדרך היחידה לקבל אינסולין היא בזריקות.



כשהלב עובד כמו שצריך  
הוא משחרר בדיוק את כמות האינסולין הדרושה.  
עכשיו, אתם צריכים לעשות את העבודה של הלב.

**איך תדעו כמה אינסולין להזריק?**

**יש שתי דרכים לדעת:**

**1) לספור את כמות הפחמימות שאתם אוכלים**

**2) לבדוק את הסוכר בדם**

לבלב שמייצר אינסולין  
מאזן את כמות האינסולין בהתאם לפחמימות שאתם אוכלים.  
כשאתם מזריקים אינסולין, אתם צריכים לעשות את האיזון.

# הדרך לאיזון

אנשים עם סוכרת צריכים לאזן בין שלושה דברים.

(1) תזונה -

תזונה זה המזון שאתם אוכלים.

(2) פעילות גופנית -

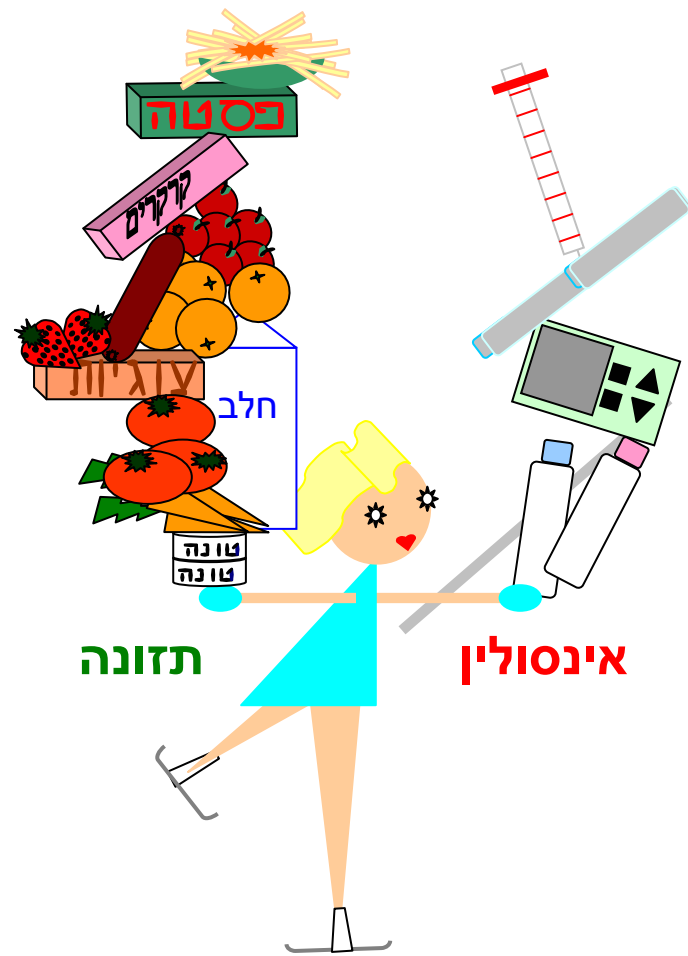
פעילות הדורשת אנרגיה נקראות פעילות גופנית

(3) אינסולין -

אינסולין זה הורמון

שהופך גלוקוז לאנרגיה שתוכלו לנצל.





החלקה על הקרח זו פעילות גופנית  
מהי הפעילות הגופנית האהובה עליכם?

# בדיקות הסוכר בדם עוזרות לכם לשמור על איזון



בערכת הסוכרת שלכם יש מקלונים מיוחדים הנקראים מקלוני בדיקה.

- (1) הכניסו את מקלון הבדיקה לתוך מכשיר הנקרא מד סוכר או גלוקומטר
- (2) נקו את האצבע – אבל לא באלכוהול אלקוהול מייבש את העור וגורם לסדקים.
- (3) דיקרו את האצבע בעזרת דוקרן.  
יש מדי-סוכר שניתן לקחת את טיפת הדם מהזרוע.
- (4) איספו את טיפת הדם בעזרת מקלון הבדיקה.

מד – הסוכר יראה כמה גלוקוז יש לכם בדם.

אם הבדיקה מראה שהסוכר בדם נמוך אתם צריכים פחמימות.  
אם הבדיקה מראה שהסוכר בדם גבוה אתם צריכים אינסולין.

**את הזמן ותוצאות הבדיקה  
רישמו ביומן הסוכרת שלכם.**

# מד סוכר רציף (CGM)

מד סוכר רציף או CGM זו דרך נוספת לבדוק את הסוכר בדם



מד סוכר רציף מודד את רמות הגלוקוז כל הזמן.  
זה מאפשר לכם ולמי שדואג לכם לדעת מה מתרחש.  
האם הגלוקוז מתחיל לעלות?  
האם הוא מתחיל לרדת?  
האם יש לו נטייה לעלות מאוד או לרדת בזמנים מסויימים?

## איך זה עובד?

**חיישן** זעיר מוכנס מתחת לעור שלכם.  
את החיישן מחליפים אחת לכמה ימים.  
לחיישן מחובר **משדר** קטן.  
המשדר שולח את המידע ל**מוניטור**.  
המוניטור יכול להיות עליכם או במקום קרוב.

המידע הזה, כמו המידע שביומן הסוכרת שלכם  
עוזר לשמור עליכם מאוזנים.

# תזונה

## המזון שאנו אוכלים

שני העצים הללו יכולים לעזור  
לבחור בחירות בריאות



האם אתם יכולים להבחין בהבדל בין העצים?

(רמז: בדגנים יש הרבה פחמימות.  
גם בקטניות ובירקות עמילניים).

כדאי לבחור יותר מזונות  
מתחתיתו של עץ המזון.

כדאי לבחור מעט מזונות  
מראשו של עץ המזון.

**אילו מזונות נמצאים בראשם של שני העצים?**

**משהו שכולם אוהבים -**

# ממתקים!

**האם אתם יודעים מדוע כדאי לאכול רק מעט ממתקים?**

יותר מידי ממתקים גומרים לכם את התיאבון.

לא תהיו רעבים למזונות אחרים -  
מזונות להם גופכם זקוק כדי לגדול ולהשאר בריא.

לסוכרתיים לא כדאי לאכול יותר מידי ממתקים  
בדיוק כמו לכל אחד אחר.



כיום חלק מהמתקים מכילים ממתקים מלאכותיים.  
ממתקים מלאכותיים לא מכילים פחמימות  
על כן, ממתקים עם ממתקים מלאכותיים מכילים פחות  
פחמימות ממתקים אחרים.  
אך למרות זאת, יש לספור אותם בתוכנית התזונתית שלכם.



*אתם יכולים לאכול אותם,  
אבל תשאירו מקום למזונות שעוזרים לכם לגדול!*

יש הרבה דברים המשותפים לכולנו.  
כולנו צריכים לאכול מגוון מזונות בריאים.  
אף אחד לא צריך לאכול הרבה ממתקים.

חלק מהדברים שונים עבור סוכרתיים...

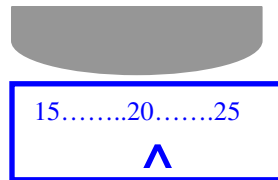
סוכרתיים צריכים לספור את האוכל שלהם.  
הם צריכים לספור את הגרמים של הפחמימות שהם אוכלים.

## זה מאוד חשוב

זה חשוב כי הם מקבלים אינסולין לאיזון הפחמימות

הפחמימות נספרות בגרמים על ידי

שקילה או מדידה  
של המזון.

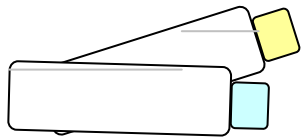


הכמות בגרמים מופיעה גם על חלק מהאריזות של המזון.

**רישמו את הזמן וכמות הפחמימות שאתם אוכלים  
ביומן הסוכרת שלכם**

# אינסולין

יש סוגים שונים של אינסולין.  
חלקם יעבדו היטב עבורכם.  
חלקם יעבדו טוב יותר עבור אחרים.



כאשר אינסולין עובד היטב  
והוא מאוזן עם התזונה והפעילות שלכם,  
אתם תרגישו טוב.

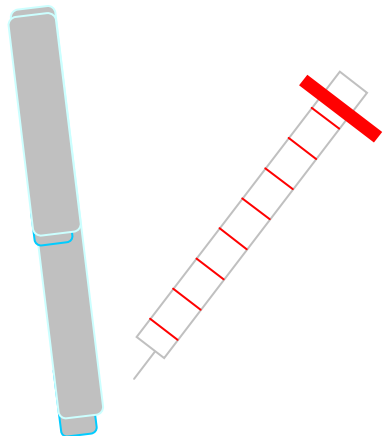
אם האינסולין אינו מתאים אתם לא תהיו באיזון.  
אתם לא תרגישו טוב.

אינסולין אפשר לקבל דרך משאבה או בזריקה..

## עירכו יומן סוכרת

המידע המתועד ביומן עוזר לבחור את סוג האינסולין הטוב ביותר עבורכם.  
המידע המתועד ביומן עוזר למצוא את מינון האינסולין הטוב ביותר עבורכם.

זריקות אינסולין לוקחים במזרק או עט אינסולין  
את הזריקות לוקחים לפני או אחרי ארוחות.



לפני ארוחה זה אומר  
שאתם אוכלים כדי לאזן את האינסולין

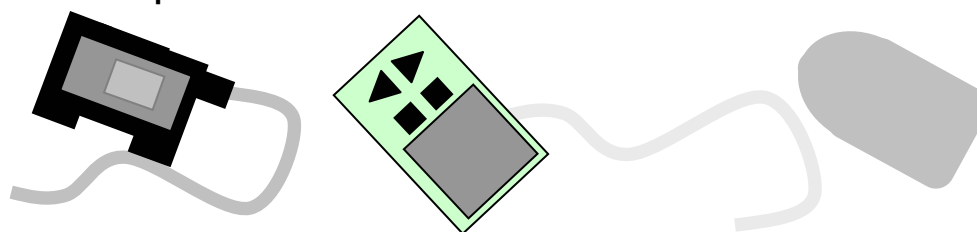
אחרי ארוחה זה אומר  
שהאינסולין מאזן את מה שאכלתם.

אתם נותנים את הזריקות באזורים בהם יש רקמת שומן בגופכם.  
אתם יכולים לבחור לעשות אותן בזרוע העליונה או בירך.  
אתם יכולים לבחור לעשות אותן בבטן או בטוסיק.

"אמצעי עזר לזריקה" יכולים לעשות את ההזרקה קלה יותר עבורכם.

משאבה מספקת אינסולין בקצב קבוע.  
לובשים אותה כל הזמן, אפילו כשישנים.  
אפשר לתכנת אותה לתת תוספת של אינסולין.  
בחלק מהמשאבות האינסולין יוצא מהמשאבה  
דרך צינורית ל"נקודת האינפוזיה".

ישנן משאבות ללא צינורית – ואז המשאבה היא גם נקודת האינפוזיה



נקודת האינפוזיה יכולה להיות בבטן או בחלק העליון של הישבן  
היא יכולה אפילו להיות בזרוע.

את נקודת האינפוזיה צריך להחליף בכל יומיים או שלושה.

אפשר להשתמש במשחה מיוחדת שמרדימה את האזור.

כך לא תרגישו את הדקירה בזמן ההחלפה.

לא תרגישו את זה, אבל אולי עדיין לא תאהבו את זה.

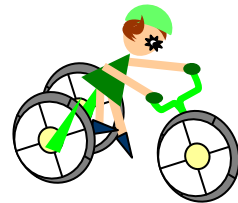
תנסו לקחת נשימה עמוקה ולעצור אותה.

תנסו לחשוב על הדברים האהובים עליכם.

# פעילות גופנית

סוכרתיים יכולים לעשות הכל כמו כל אחד אחר.

הם יכולים לשחק בכדור או במחבואים



הם יכולים לרכוב על תלת אופן.

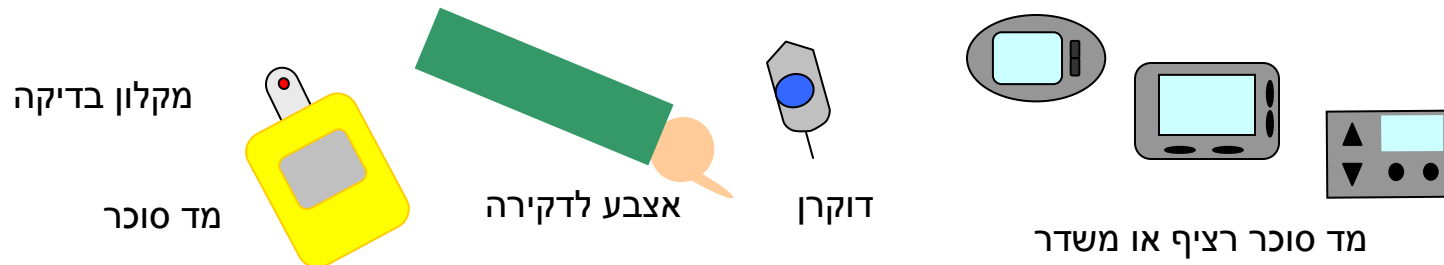
הם יכולים לשחות ולצלול.



**יש שני דברים שחשוב לזכור**

## 1) בידקו את רמת הסוכר לפני הפעילות!

זה בסדר אם הסוכר קצת גבוה לפני פעילות גופנית.  
זה לא בסדר אם הוא קצת נמוך.  
כשהסוכר נמוך אכלו מעט מזון עם סוכר זמין  
בידקו שוב לאחר 15 עד 20 דקות.



## 2) בידקו את רמת הסוכר אחרי הפעילות!

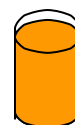
כשאתם מתעמלים אתם שורפים המון אנרגיה.  
הסוכר בדמכם עלול להיות נמוך.  
כשהסוכר נמוך אכלו מעט מזון עם סוכר זמין.  
בידקו שוב לאחר 15 עד 20 דקות.

כשאתם מתעמלים

## תמיד

שמרו את ערכת הסוכרת שלכם בהישג יד  
דאגו לקחת איתכם מזונות עם סוכר זמין

סוכר זמין טוב יכול להיות למשל  
טבליות גלוקוז ומיץ תפוזים.

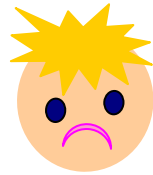


תעדו את זמן ומשך הפעילות  
ביומן הסוכרת שלכם



# זהירות!

לפעמים מאבדים את האיזון.  
לפעמים יש לכך סיבה.



האם הצטננתם או שיש לכם שפעת?  
האם יש לכם תינוק חדש בבית?  
האם החבר הטוב ביותר שלכם עבר דירה?

איזון רמת הסוכר שלכם/האינסולין  
יכולים להשתנות כשאתם חולים.

הם יכולים להשתנות כשאתם עצובים מאוד או שמחים מאוד.

הם אפילו יכולים להשתנות

כשאתם פוחדים או כועסים!

הם משתנים כשאתם גדלים מהר.

לעתים הם משתנים כשאתם פגועים.

לפעמים הם משתנים ללא סיבה בכלל.



# אופס!



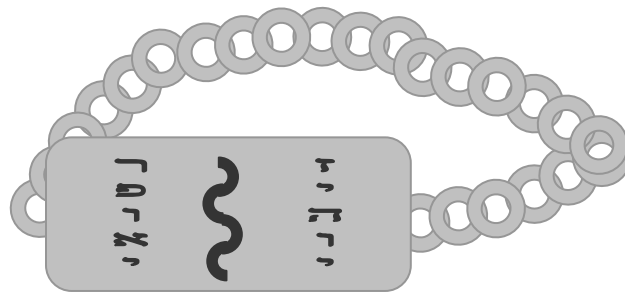
איבדתם את האיזון.  
זה אומר שרמת הסוכר שלכם גבוהה מידי -  
או נמוכה מידי.

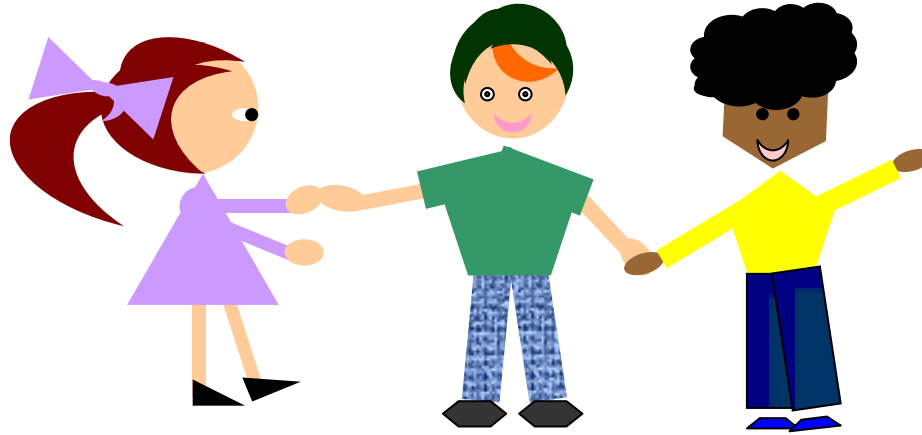
אם הסוכר שלכם **גבוה מדי**  
יש לכם **היפרגליקמיה**.  
אתם מרגישים רע ומאוד צמאים.  
אתם צריכים ללכת הרבה לשירותים.  
יותר מידי גלוקוז במחזור הדם שלכם זה לא טוב.  
אינכם יכולים לקבל אנרגיה.  
יכול להיות שתהיו עייפים או שתתנהגו מוזר.  
**אתם צריכים אינסולין מיד!**

אם הסוכר שלכם **נמוך מדי**  
יש לכם **היפוגליקמיה**  
יכול להיות שתרגישו את זרועותיכם רדומות או שתרגישו  
דקירות בידיים.  
יכול להיות שתרגישו רעידות וסחרחורת.  
יכול אפילו להיות שתזיעו.  
יכול להיות שתחושו עצבניים או כועסים.  
**אתם צריכים סוכר זמין מיד!**

חשוב שאחרים ידעו שיש לכם סוכרת.  
לכן כדאי לכם לענווד אמצעי זיהוי  
כמו צמיד זיהוי רפואי.  
ולקחת איתכם את ערכת הסוכרת שלכם.

כך אנשים יוכלו לעזור לכם.  
הם ידעו שיש לכם סוכרת.  
הם יוכלו לתת לכם את מה שאתם צריכים.  
הם ידעו למי צריך לצלצל.





זה נחמד כשחבריכם יודעים שיש לכם סוכרת.

הם יבינו למה יש לכם משאבה  
או למה אתם צריכים זריקות.

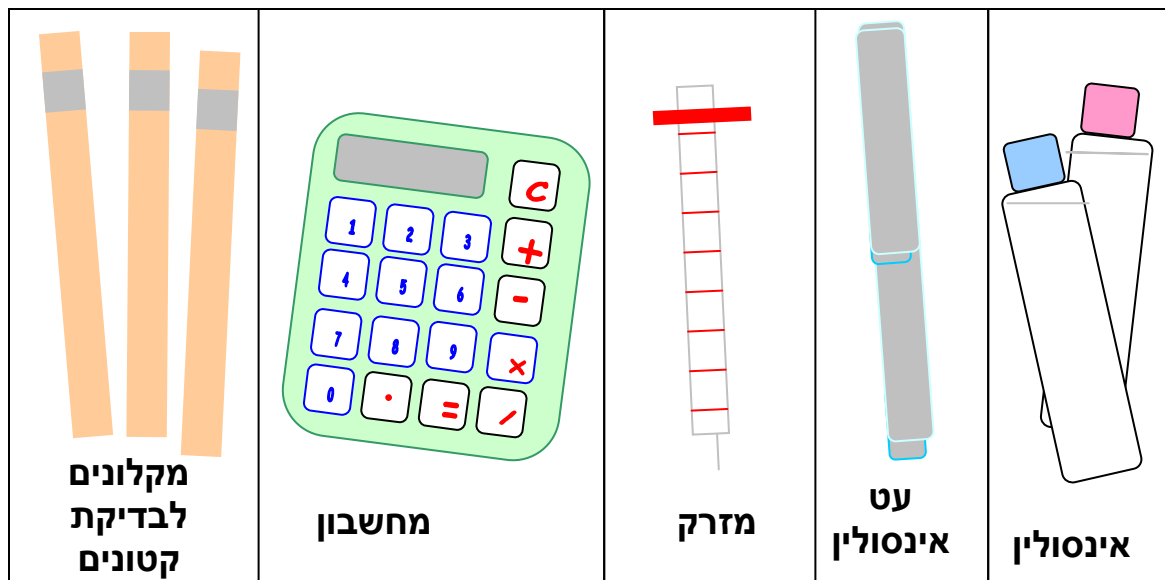
הם יבינו למה אתם מודדים את האוכל שלכם  
ובודקים את רמות הסוכר בדמכם.

הם אולי אפילו יעזרו לכם לשים לב לסימנים  
שמתריעים שהסוכר שלכם גבוה מידי או נמוך מידי.

האם קראתם את הספר הזה עד תומו?  
הוא נועד עבורכם.  
הוא יכול לעזור לכם ללמוד מה אתם צריכים לעשות.  
קראו בו מפעם לפעם.  
יש הרבה ללמוד אבל אתם תסתדרו מצויין!

# ההערות והתזכורות שלי

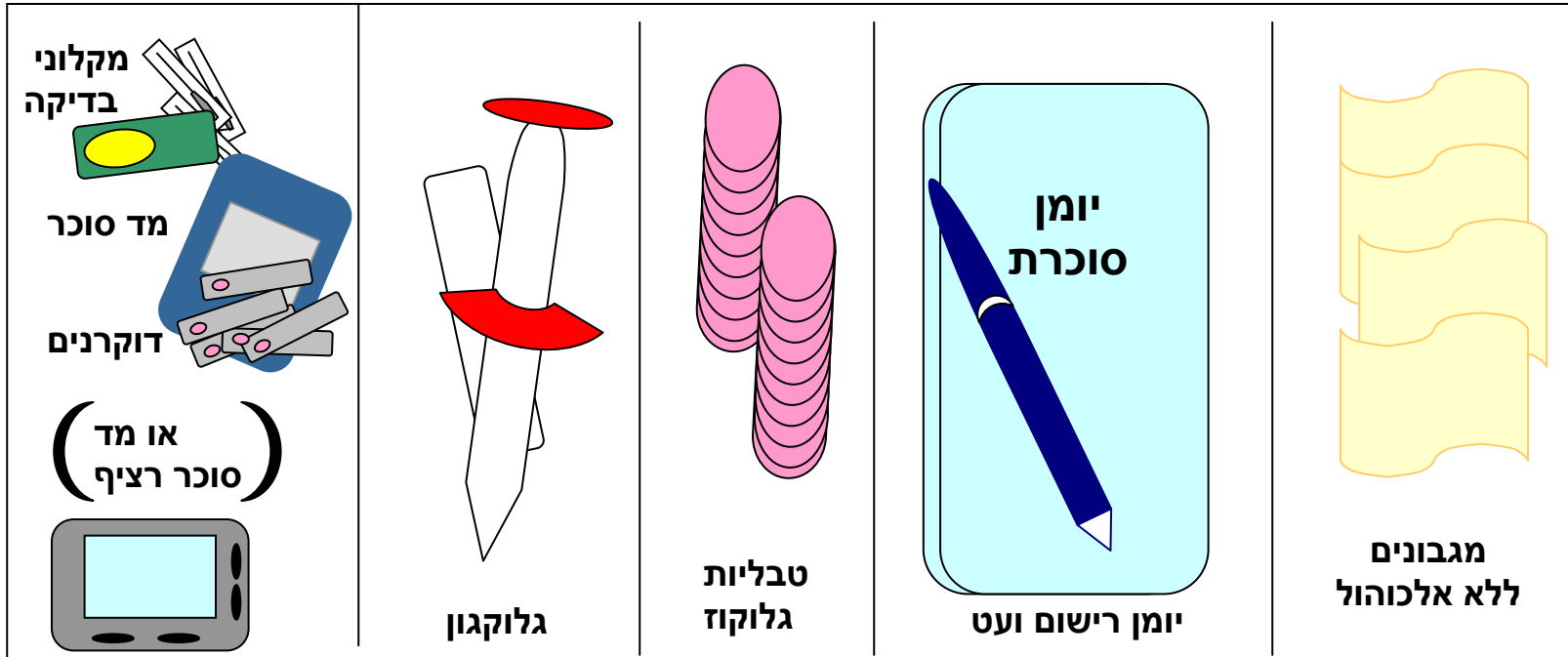
# ערכת הסוכרת שלי



<p>הנה מקלונים לבדיקת קטונים. למקרה שהסוכר שלכם מאוד גבוה.</p>	<p>הנה מחשבון. הוא משמש לחישוב מינון האינסולין המתאים</p>	<p>הנה מזרק, עט אינסולין ואינסולין. כדי שתוכלו לקחת את זריקות האינסולין כשאתם זקוקים לכך.</p>
--	---	---



# ערכת הסוכרת שלי



הנה מקלוני בדיקה, דוקרנים ומד סוכר. (או מד סוכר רציף) כדי שתוכלו לבדוק את רמת הסוכר בדמכם.

הנה גלוקגון למקרה שחס וחלילה תהיה לכם היפוגליקמיה חמורה.

הנה טבליות גלוקוז (סוכר זמין) למקרה שהסוכר שלכם נמוך.

הנה יומן סוכרת ועט. יומן הסוכרת זו מחברת בה אתם יכולים לתעד את בדיקות הסוכר שלכם, את הפחמימות שאתם אוכלים והפעילות הגופנית שלכם.

הנה מגבונים ללא אלכוהול. לניקוי העור לפני בדיקות הסוכר בדמכם.

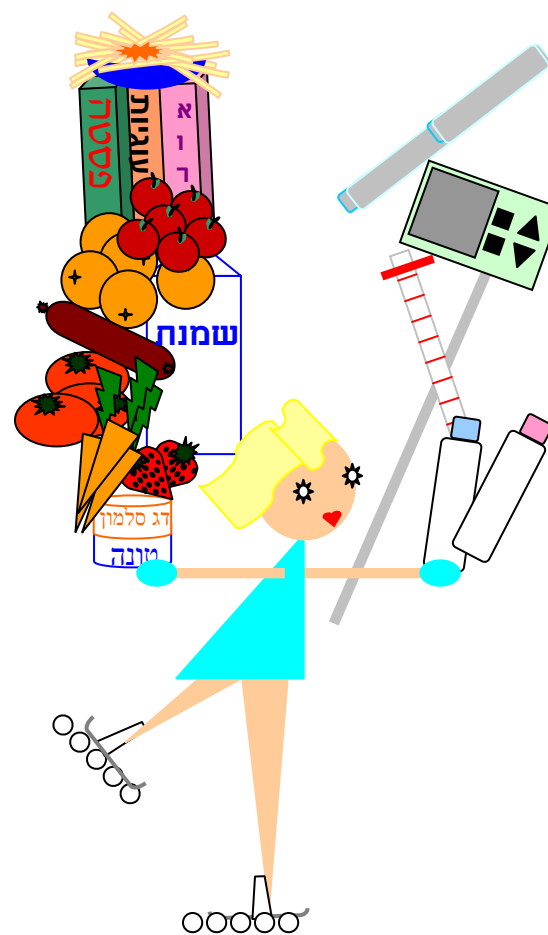
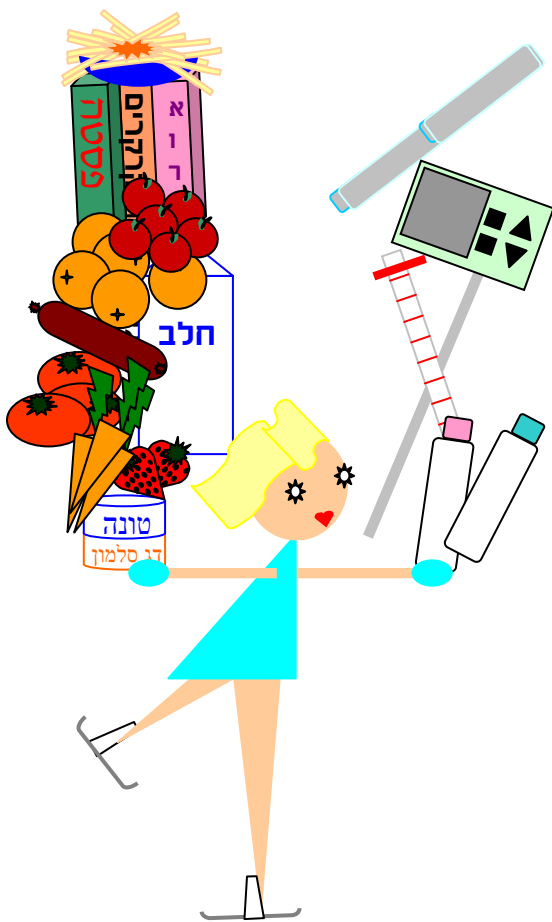


79 	78	77 מה אתה עושה לפני אכילת חטיף פחמימה?	76	75 שכחת לבדוק אחרי ששיחקת	73
65	66	67	68	69	70 מה את עושה כדי לתקן ערך סוכר גבוה
64	63 לקחת בולוס? עשית זריקה לאחר ארוחת הבוקר?	61 שכחת לבדוק לפני ארוחת הערב	59	58	72
49	50 	51	52 מה אתה עושה לפני אכילת ארוחה עם פחמימות	53	54 מתי אתה לוקח טבליות גלוקוז?
48	47	46 מה אתה עושה לאחר אכילת פחמימה?	45	43	42
34 בדקת לפני שהלכת לישון	35	36 מה אתה עושה כשאתה קם בבוקר?	37	38 מה אתה עושה לפני פעילות גופנית?	39
32	31	30 מה אתה עושה אחרי פעילות גופנית?	29	27 שכחת לתת בולוס או זריקה אחרי ארוחת הצהריים	26 גלישה או החלקה על גלגיליות או סקייטבורד
17	18 מה אתה עושה אחרי שתיית מילקשייק?	19	20	22	23
16	15	14 מה אתה עושה כשאתה מרגיש מבולבל ולא מרוכז?	13 	12	11 מה אתה עושה לפני השינה?
1	3	4	5 מתי צריך לתת בולוס או זריקה?	6	7 ארוחת צהריים
					8



## מצא את ההבדלים

האם תמצאו לפחות 6 דברים שונים בתמונות?



# תאזנו את הספורט, הדיאטה והאינסולין שלכם.

פחית דגים,  
בקבוקוני אינסולין,  
קרטון חלב,  
קופסת קרקרים,  
מקסים,  
צינורית למשאבה.

תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

© [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)



## מצא את ההבדלים

האם תמצאו לפחות 6 דברים שונים בתמונות?



בפעם הבאה שתמצאו לאכול פחמימות, נסו את הדבר הבא:  
סדרו את הצלחת בצורה הבאה: קוטג' בתור הפנים, ביצים קשות בתור העיניים,  
חסה בתור השיער, מלפפון בתור הפה וברוקולי או כל דבר אחר בתור העגילים  
כיף בכמעט אפס פחמימות

ביצים  
פה מלפפון  
שיער חסה  
כף  
אוזניים ברוקולי  
משטח

תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

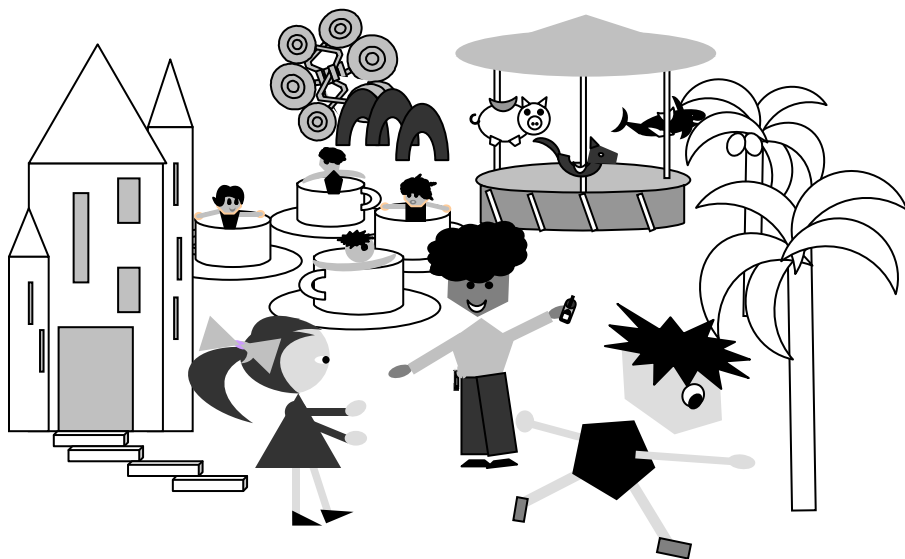
© [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)





## מצא את ההבדלים

האם תמצאו לפחות 6 דברים שונים בתמונות?



חיות על קרסוליה  
כניסה לארמון  
קוקוסים על עץ  
קשת של ילדה  
שיער של ילד  
כוס תה

תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

©[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)



## מצא את ההבדלים

האם תמצאו לפחות 6 דברים שונים בתמונות?

ארוחה טובה במקום ארוחת פחמימות  
 דני שובר את הביצים בכדי שאמא שלו תערבב אותם  
 למה לא להוסיף גבינה או נקניק?  
 תאכלו עם מלפפון חתוך בשביל ארוחה טעימה ונטולת פחמימות  
 והסירו דאגה מליבכם לגבי כמה אינסולין להזריק!



מלפפון פונה  
 מספר העיניים  
 השמלה של אמא  
 אמא של דני  
 קערה  
 מדף ארוך יותר

תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

© [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)



## סוג של משחק לוח - מוכנים? קדימה צימודים!

תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

הדפיסו גליון משחק לכל שחקן (חוקי המשחק מודפסים גם על כל גליון משחק)  
הדפיסו 4 עותקים של הקלפים על נייר עבה.  
תצטרכו גם כלי שישמש כ"חייל" לכל שחקן.

קלפי המשחק כוללים 3 סטים של קלפים אשר מזכירים את חשיבות הטיפול במחלת הסוכרת, ו 4 קלפים "חופשיים".

### הסטים של הקלפים:

ספירת פחמימות: מדיד, כוס מדידה וספרון הסבר על ספירת פחמימות.

בדיקת דם: מכשיר בדיקה, סטיקים, דוקרן.

פעילות גופנית: שחיה, רכיבה על אופניים, משחק כדור.

### מטרת המשחק:

איספו 2 סטים שונים של קלפים בכדי לנצח – מותר להשתמש רק בקלף "חופשי" אחד בכדי להשלים סט.

### בכדי להתחיל:

כל שחקן מניח את ה"חייל" על משבצת ה"התחל" של גליון המשחק שלו.

כל השחקנים מטילים קובייה- מי שקיבל את המספר הנמוך ביותר מתחיל ראשון והולך עם ה"חייל" שלו שמאלה עם כיוון השעון.  
לפני תחילת המשחק, השחקן שהוציא את המספר הגבוה ביותר בהטלת הקובייה מחלק קלף אחד לכל שחקן ושם את ערימת  
הקלפים במרכז.

נחתת עם החייל על: זרוק את הקובייה בשנית

ריבוע זהה לקלף שבידך – קח/י עוד קלף

קח/י קלף – יש לקחת קלף מערימת הקלפים

קח תן – במהלך זה ניתן לבחור בין שתי אפשרויות:

או לתת קלף מהקלפים שלך לאחד המתחרים ולבחור קלף מהקלפים של השחקן שנתת לו קלף.

או לוותר על התור ולהמשיך לשחק.

בחירת קלף המתאים לקלף שישי בידך, אם זה דרך מהלך של "קח תן" או סתם לקחת קלף מהחפיסה, מעניק טור נוסף.

## מוכנים? קדימה צימודים!

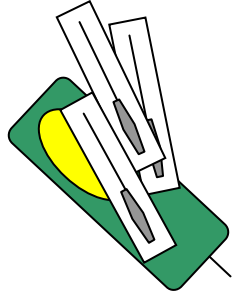
# דפי משחק

**התחל**

התחל את המשחק ממשבצת "התחל" והמשך עד שלאחד השחקנים יש 2 זוגות שונים של צמדים  
כאשר עברת ב"התחל" קחי/י קלף מהחפיסה. יש לחשוף את זוגות הקלפים רק לאחר מעבר ב"התחל"

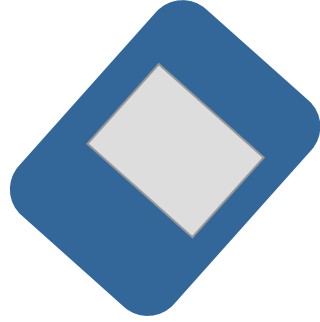
קח תו			קח תו		קח/י קלף	
	1 הגעת "לקח תן"	1/2 כוס	קח תו	15.....20	3 הגעת "לקובייה"	6 הגעת "לקרוב"
	זהו שלב עם שתי אפשרויות: קלף מאחד השחקנים האחרים במשחק ולחת לו קלף תמורתו לוותר על התור ולהמשיך לשחק	הגעת "לקרוב"	קח/י קלף	זרוק / זרקי את הקובייה בשנית	קח תו	נכי/י לריבוע הקרוב שתמונתו מתאימה לקלף שבין
קח/י קלף			קח/י קלף	4 תבחרי/י קלף המתאים שבידך, זרוק/י זרקי את הקובייה.	15.....20	
ספר על ספירת פחמימות			הגעת "לקרוב"		5 הגעת "לקח קלף"	
			קח תו		קח קלף	הגעת "לקרוב"
הגעת "לקרוב"			2 הגעת לתמונה של הקלף שיש לך ביד - קחי/י קלף מהקופה.	קח תו	מהחפיסה.	
15.....20		קח/י קלף	קח תו	1/2 כוס	הגעת "לקרוב"	1/2 כוס
			קח תו		קח/י קלף	

בדקי  
סוכר



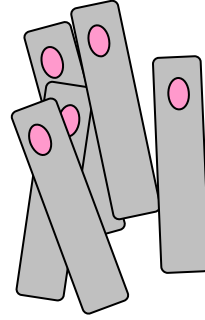
דוקרן

בדקי  
סוכר



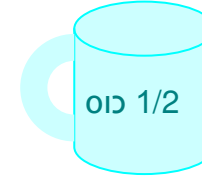
מכשיר  
בדיקת סוכר

בדוק  
סוכר



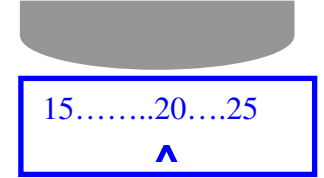
סטיקים

ספירת  
פחמימות

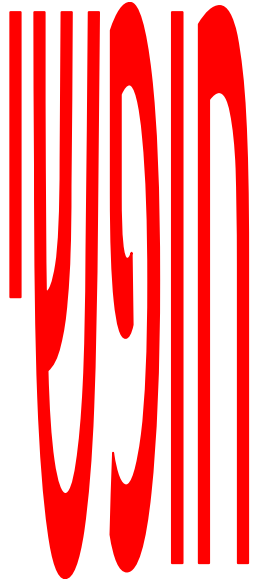


כוס מדידה

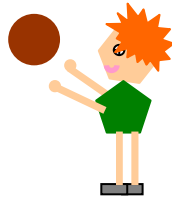
ספירת  
פחמימות



סולם מדידה



פעילות  
גופנית



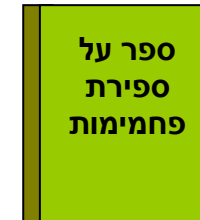
משחקים  
בכדור

פעילות  
גופנית



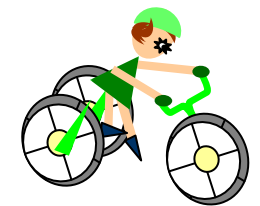
שחיה

ספירת  
פחמימות

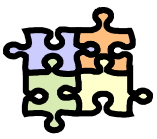


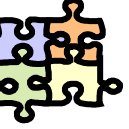
ספר על  
ספירת  
פחמימות

פעילות  
גופנית



נסיעה  
באופניים

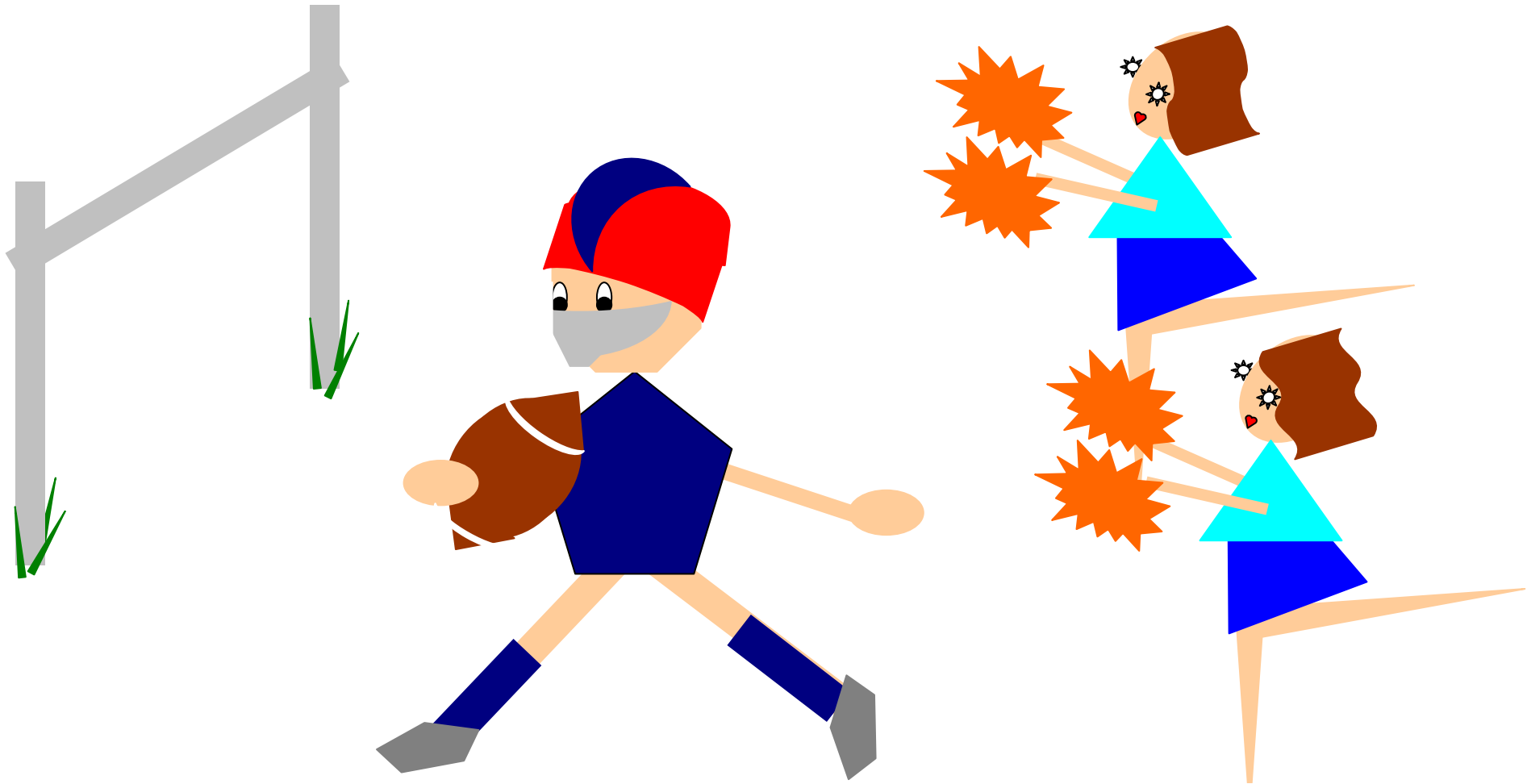




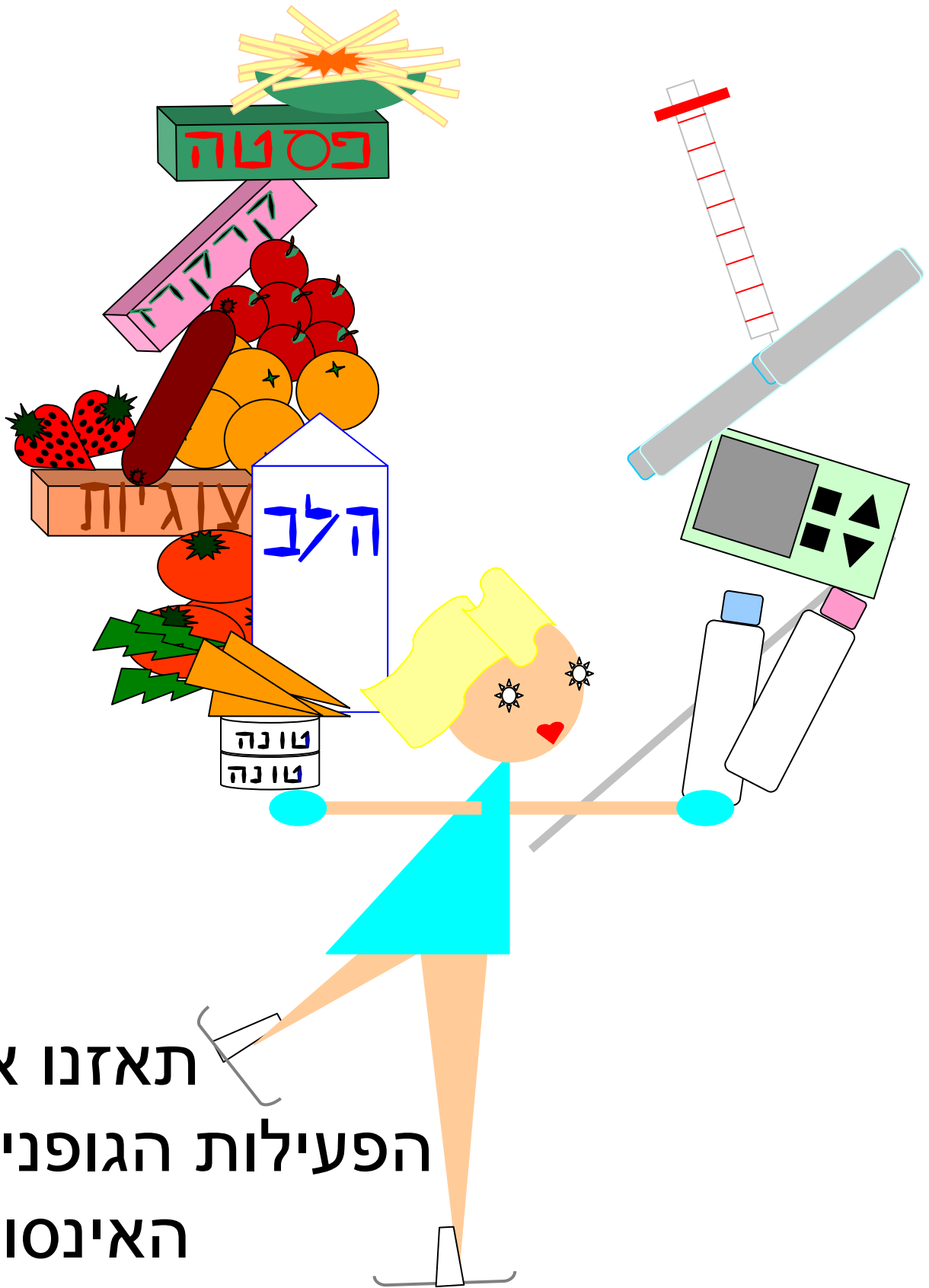
הדפיסו על קרטון או נייר עבה, הפרידו את החלקים ולאחר מכן חברו ביניהם.

www.grandmasandy.com © פאזל אימון  
תורגם ע"י גיל דורון

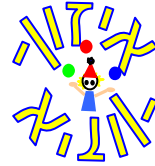
# בידקו סוכר לפני כל פעילות!



בידקו סוכר לאחר פעילות!



תאזנו את  
הפעילות הגופנית,  
האינסולין  
והתזונה שלכם.



## חוקי משחק משחק סוכרת נעורים

### הדפיסו והכינו

1. שלושת העמודים הבאים הם לוח המשחק. הדפיסו על נייר עבה וגזרו לפי הקו המקווקו.
  2. את שאר הדפים יש להדפיס גם כן על נייר עבה.
  3. את המשחק יש לאחסן בתוך תיקיה.
- הכניסו את הקלפים לשקית או קשרו אותם יחד בעזרת גומיה.

### הכנה למשחק

1. סדרו את שלושת לוחות המשחק בצורת האות 'ץ'.
2. הניחו על לוח המשחק את חפיסות הקלפים: "שלפו", "קלפי סיכון" ו"בנוס" כפי שמצויין על הלוח.
3. השתמשו בפסים הצבעוניים בתור 'חיילי' משחק.
4. כל שחקן בוחר 'חייל' משחק ומניח אותו על "החדר שלך". באותו צבע של מעגל ה"התחל"

### מהלך המשחק

1. כל שחקן, לפי תורו, עם כיוון השעון שולף קלף מערימת הקלפים "שלפו" ופועל על פי הקלף.
2. לאחר השימוש בקלף "שלפו" או "קלפי סיכון" יש להחזיר אותם לתחתית חפיסת הקלפים אחרי הטור. קלפי "בנוס" נשמרים בידי השחקן לטובת ניקוד כללי בסוף המשחק או לשימוש בשלב מאוחר יותר במשחק.
3. שחקן שהגיע לשטח תפוס על ידי שחקן אחר יכול לבחור בין 2 פעולות: לחזור להתחלה או למסור לשחקן שהשטח שלו קלף "בנוס".
4. שימו לב שאתם הולכים בכיוון החיצים.
5. המשחק נגמר כאשר שחקן מגיע למשבצת **איזון**.

### ניקוד:

שחקן שמסיים את המשחק מקבל 5 נקודות. הניקוד של קלפי ה"בנוס" – נקודה לכל קלף, 2 נקודות לזוג קלפים זהים, 3 נקודות לשלישיה זהה, 4 נקודות לרבעיה זהה, 5 נקודות לחמישה קלפים מסוגים שונים.

\*\*\*\*\*

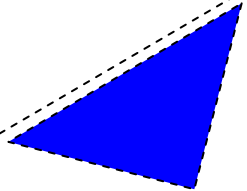
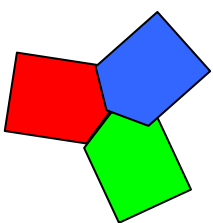
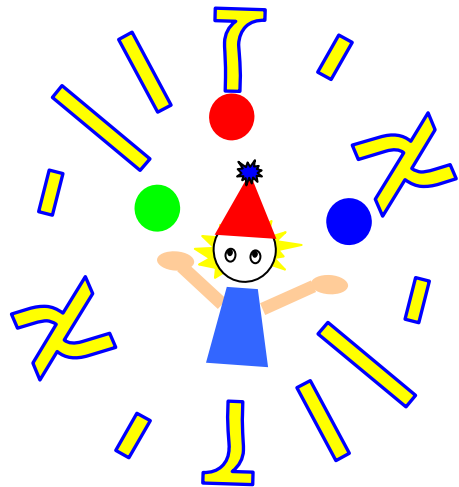
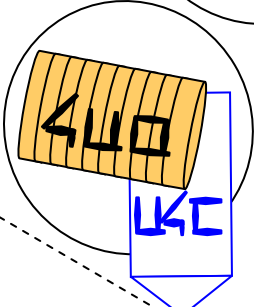
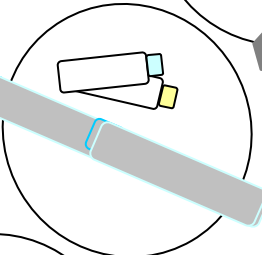
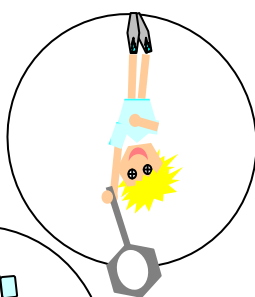
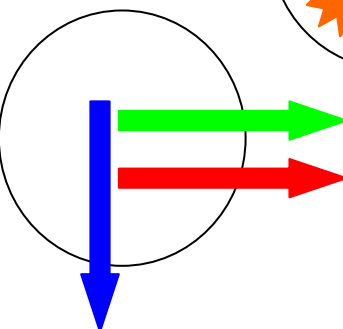
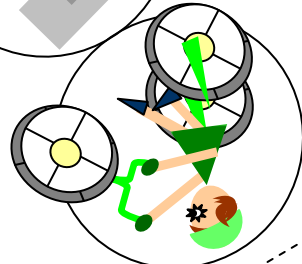
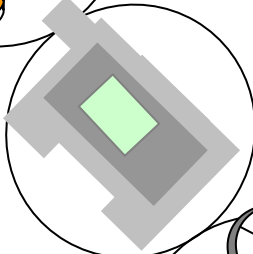
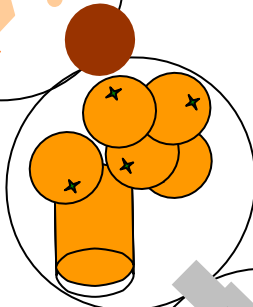
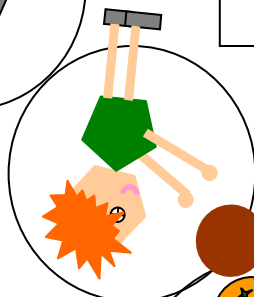
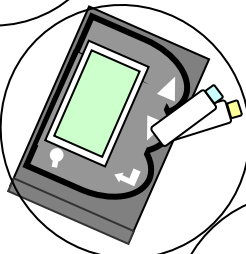
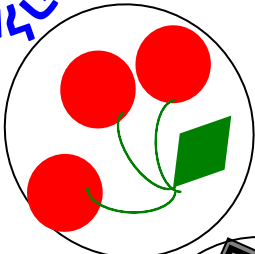
לפני שהמשחק מתחיל השחקנים יכולים לבחור אם לשחק סיבוב אחד או כמה סיבובי משחק.

\*\*\*\*\*

כאשר משחקים מספר סיבובים, המנצח הוא השחקן שצבר את המספר הנקודות הרב ביותר

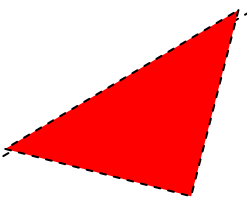
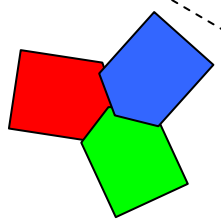
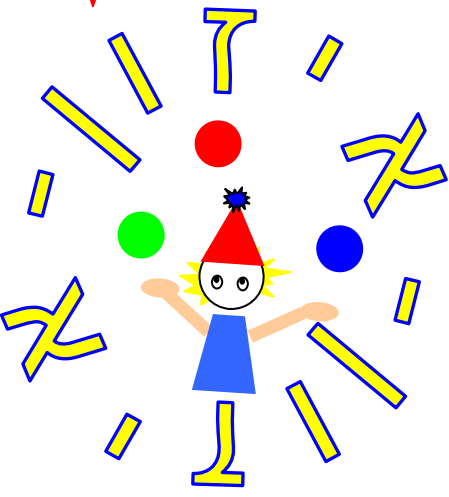
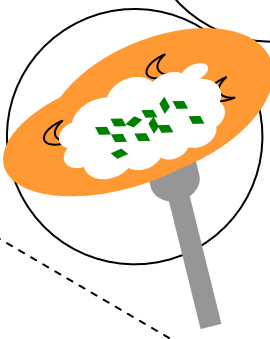
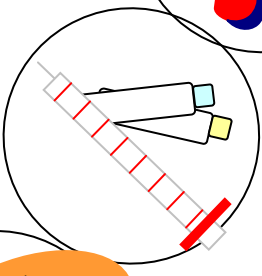
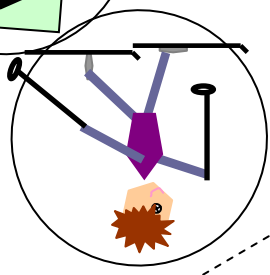
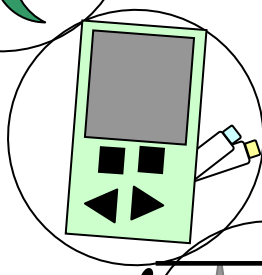
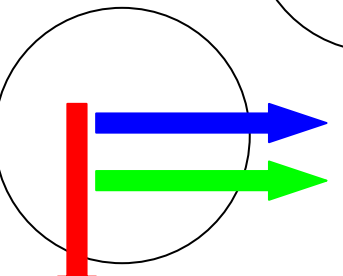
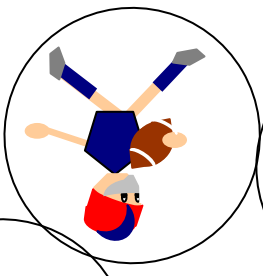
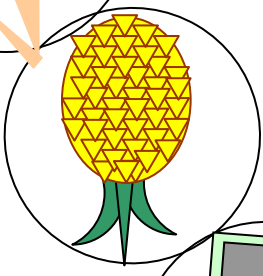
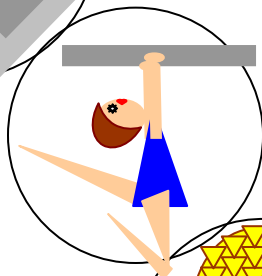
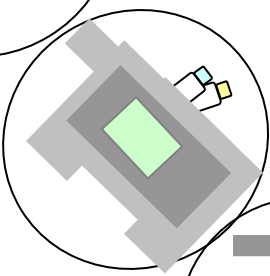
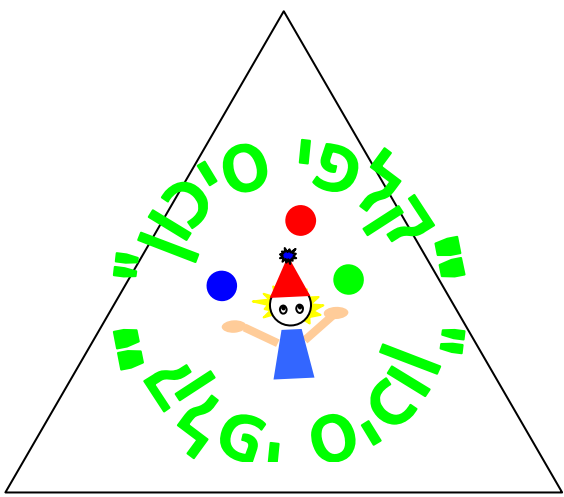


למה  
ללמוד  
התחלה

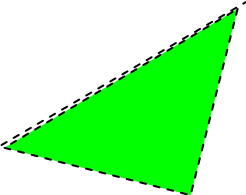
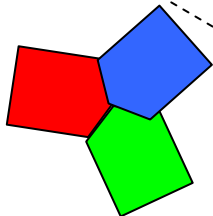
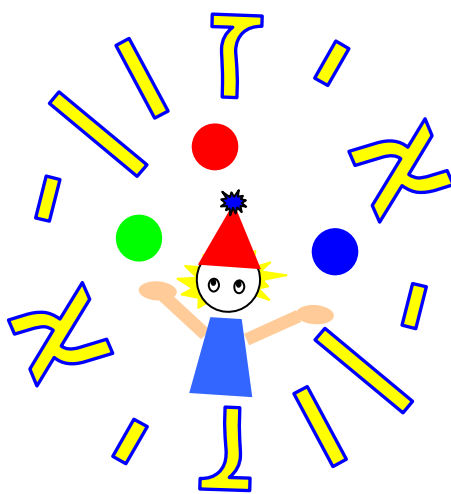
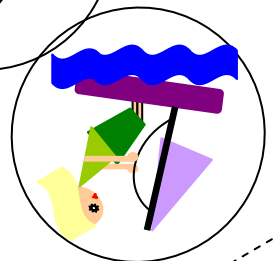
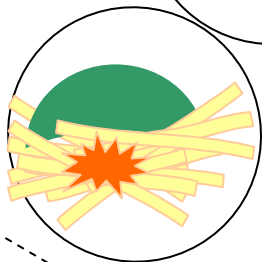
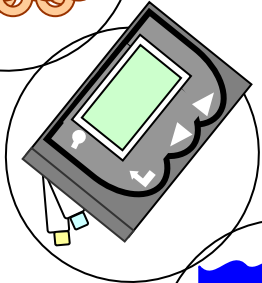
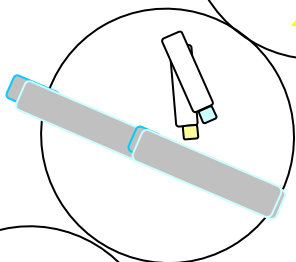
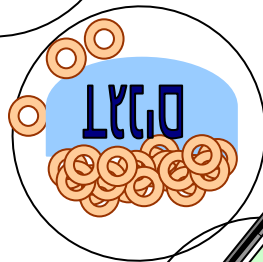
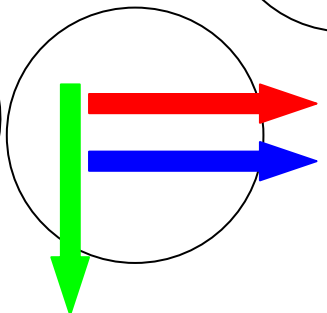
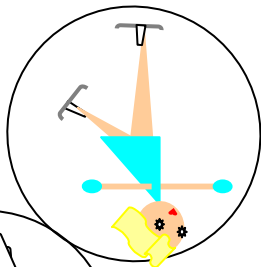
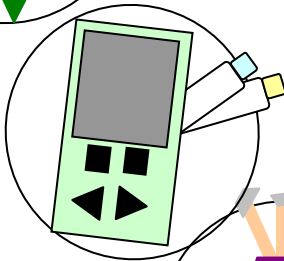




לח  
לח  
לח



לח  
ללל  
לללל



## דיאטה



הדיאטה היא המזון  
אשר אנו אוכלים.

## דיאטה



הדיאטה היא המזון  
אשר אנו אוכלים.

## דיאטה



הדיאטה היא המזון  
אשר אנו אוכלים.

## דיאטה



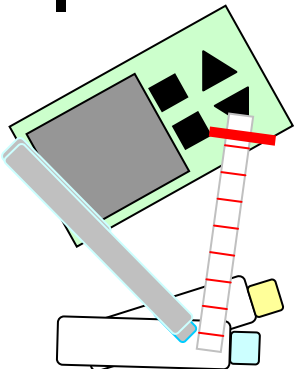
הדיאטה היא המזון  
אשר אנו אוכלים.

## דיאטה



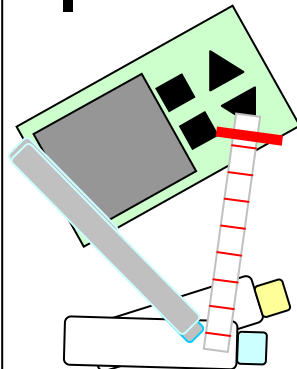
הדיאטה היא המזון  
אשר אנו אוכלים.

## אינסולין



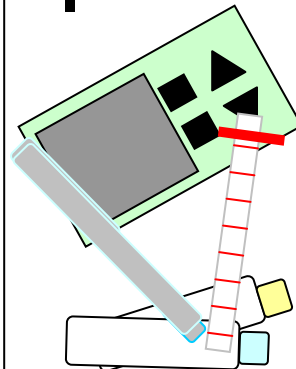
אנו צריכים אינסולין  
בשביל לקבל  
אנרגיה.

## אינסולין



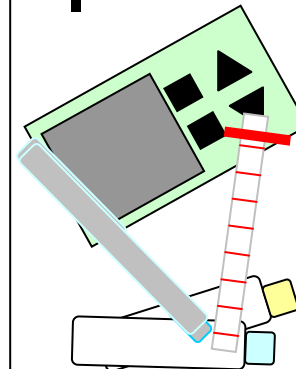
אנו צריכים אינסולין  
בשביל לקבל  
אנרגיה.

## אינסולין



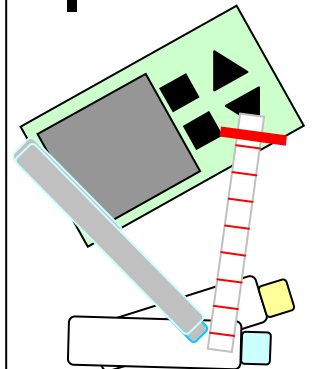
אנו צריכים אינסולין  
בשביל לקבל  
אנרגיה.

## אינסולין



אנו צריכים אינסולין  
בשביל לקבל  
אנרגיה.

## אינסולין



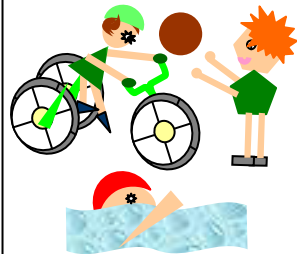
אנו צריכים אינסולין  
בשביל לקבל  
אנרגיה.

# פעילות גופנית



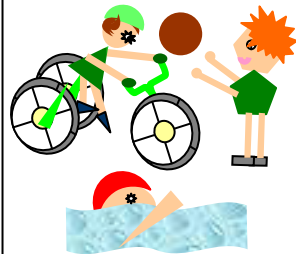
אלו הם פעילויות  
אשר צורכות אנרגיה.

# פעילות גופנית



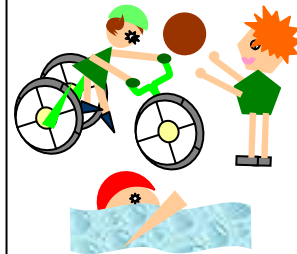
אלו הם פעילויות  
אשר צורכות אנרגיה.

# פעילות גופנית



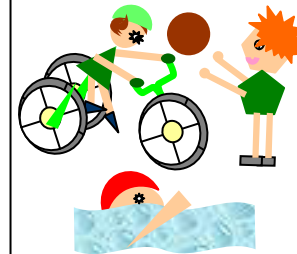
אלו הם פעילויות  
אשר צורכות אנרגיה.

# פעילות גופנית



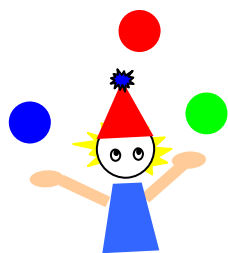
אלו הם פעילויות  
אשר צורכות אנרגיה.

# פעילות גופנית



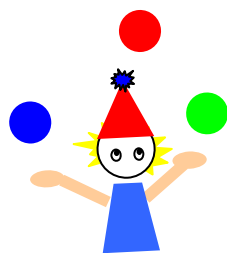
אלו הם פעילויות  
אשר צורכות אנרגיה.

# איזו



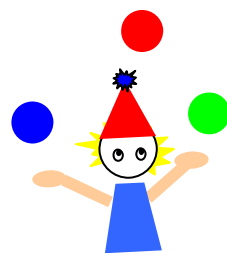
תאזנו את הפעילות  
הגופנית והתזונה  
שלכם יחד עם

# איזו



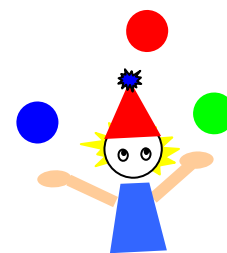
תאזנו את הפעילות  
הגופנית והתזונה  
שלכם יחד עם

# איזו



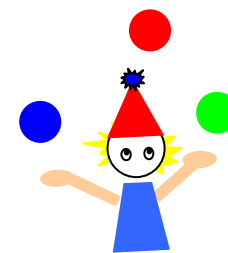
תאזנו את הפעילות  
הגופנית והתזונה  
שלכם יחד עם

# איזו

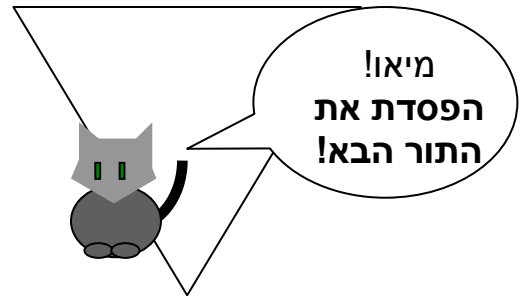
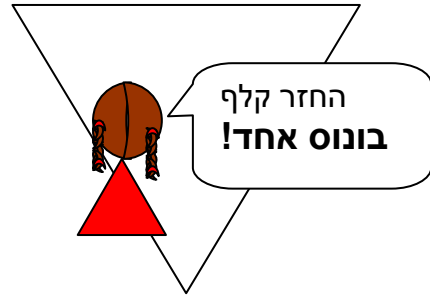
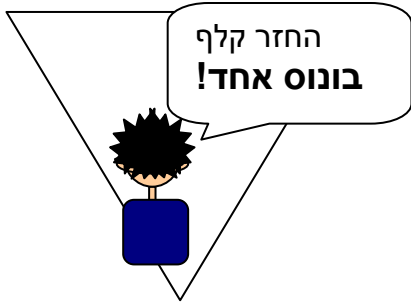


תאזנו את הפעילות  
הגופנית והתזונה  
שלכם יחד עם

# איזו



תאזנו את הפעילות  
הגופנית והתזונה  
שלכם יחד עם



הפרעת לאמא  
בזמן שדיברה



קח קלף סיכון!

סירבת  
להתלבש הבוקר



קח קלף סיכון

לא סידרת את  
הצעצועים שלך



קח קלף סיכון!

לא אמרת תודה  
על המתנה



קח קלף סיכון

רמת הסוכר  
בדם גבוהה? **אל תגיע**  
למצב של  
**היפרגליגמיה!**  
גשי לקבל  
אינסולין!  
את נמצאת על  
משבצת 'אינסולין'?  
**קחי קלף בונוס!**

רמת הסוכר  
בדם גבוהה? **אל תגיע**  
למצב של  
**היפרגליגמיה!**  
גש לקבל  
אינסולין!  
אתה נמצא על  
משבצת 'אינסולין'?  
**קח קלף בונוס!**

רמת הסוכר  
בדם נמוכה? **אל תגיע**  
למצב של  
**היפוגליקמיה!**  
גשי לאכול  
פחמימות  
את נמצאת על  
משבצת 'פחמימות'?  
**קחי קלף בונוס!**

רמת הסוכר  
בדם נמוכה? **אל תגיע**  
למצב של  
**היפוגליקמיה!**  
גש לאכול  
פחמימות  
אתה נמצא על  
משבצת 'פחמימות'?  
**קח קלף בונוס!**

**יש ברשותכם פנקס  
שמות של כוכדי**



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

**יש ברשותכם פנקס  
שמות של כוכדי**



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

בדיקת סוכר



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

בדיקת סוכר



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

ספירת פחמימות



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

ספירת פחמימות



התקדמו 4 משבצות  
וקחו קלף בונוס

התקדמו  
**1**  
משבצת

התקדמו  
**1**  
משבצת

התקדמו  
**2**  
משבצות

התקדמו  
**2**  
משבצות

התקדמו  
**3**  
משבצות

החליפו



מקומות עם שחקן  
אחר לפי בחירתכם



קלפי משחק ©  
תורגם ע"י גיל דורון

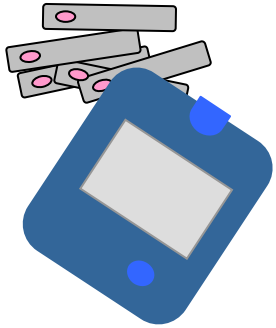
תהנו ותלמדו תוך כדי משחקי קלפים פשוטים, כמו:  
משחק ריכוז, קזינו, מלחמה, רמי  
על 40 הקלפים בחבילה מצויירים ציורים של דברים שצריכים להיות ב"תיק סוכרת" של כל סוכרתי

הדפסו 4 עותקים של דפי הקלפים על נייר עבה

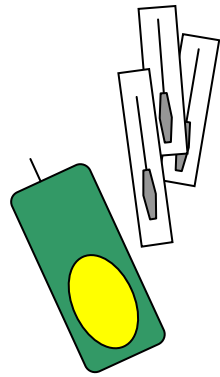
קלפי משחק © Sandra J. Hollenberg  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)



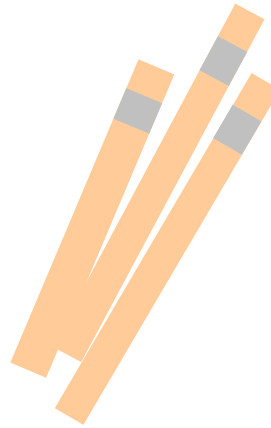
**מכשיר בדיקה**



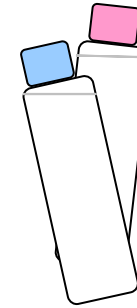
**וסטיקים**



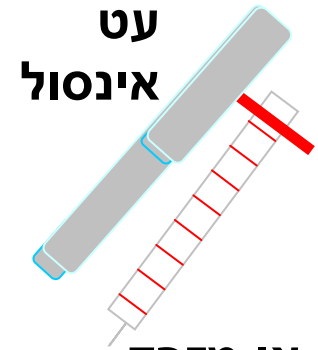
**דוקרן**



**קטוסוטיקס**

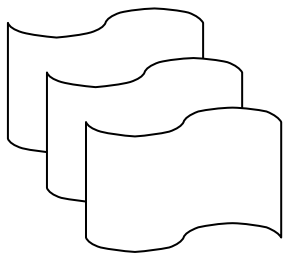


**אינסולין**



**עט  
אינסול**

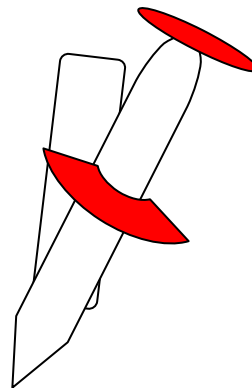
**או מזרק**



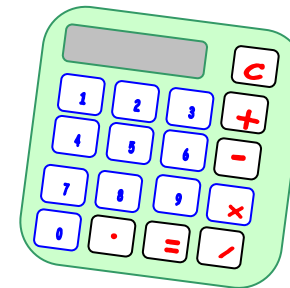
**מטלית ללא  
אלכוהול**



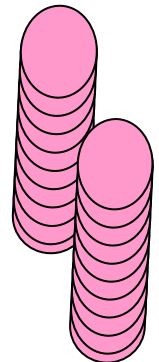
**פנקס רשימות  
ועט**



**גלוקגון**



**מחשבון**



**טבליות  
גלוקוז**



**רכבת האספקה**  
תורגם ע"י גיל דורון מהאגודה לסוכרת נעורים בישראל

## משחק לוח ל-6-2 שחקנים

על השחקנים להתחלק לשתיים או שלוש קבוצות של 1-3 שחקנים

**ציוד:** הדפיסו שני דפים של הלוחות על נייר עבה, גזרו לפי הקווים וחברו לפי החיצים. הדפיסו שישה כרטיסים על נייר עבה. תזדקקו גם לאסימוני פוקר (צ'יפים), כל קבוצה תקבל צבע שונה של אסימונים.

**הוראות משחק:** חברים באותה קבוצה לא יכולים לשבת זה ליד זה. חלקו ארבעה קלפים לכל שחקן. הקלפים שנותרו יהיו לקופה.

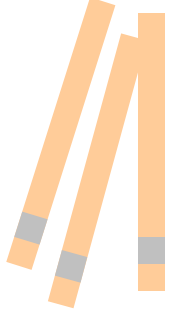
כל שחקן בתורו ישתמש באסימון משחק בכדי לכסות את ה'אספקה' שמתאימה לקלף בידו. השחקן צריך לנקוב בשמה של ה'אספקה', להשליך את הקלף המתאים ולקחת קלף חדש מהחפיסה. תמיד צריכים להיות לך ארבעה קלפים ביד. קלף מכשול משמש להוצאת אסימון של שחקן יריב מהלוח.

כאשר קבוצה מסיימת לכסות ארבע משבצות אספקה בשורה או שלוש משבצות אספקה ומשבצת של מקום חינום, נוצרת רכבת. לא ניתן לחסום רכבת מוכנה. הרכבות יכולות להיות במאונך, מאוזן או באלכסון.

הקבוצה הראשונה שיוצרת שלוש רכבות, מנצחת.

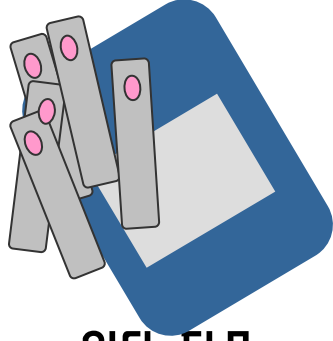
SUPPLY TRAIN © by Sandra J. Hollenberg  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

סטיקים לבדיקת  
קטונים בשתן



למשך סיגור  
על גלגל סיגור

מכשיר בדיקת  
סוכר בדם



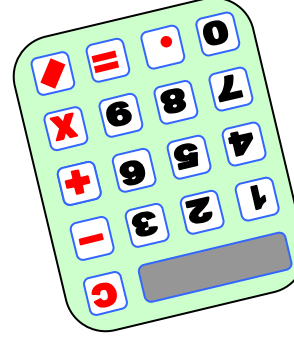
סלולר לזמן  
על גלגל זמן

פנקס רשימות ועמ



המחשבה של  
מחשבה של

מחשבון



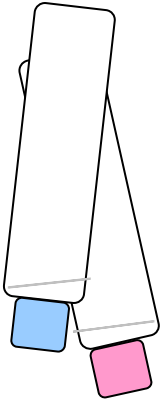
לזמן  
מחשבה

מכשול!



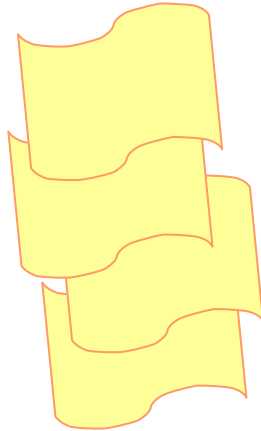
זמן  
מחשבה

אינסולין



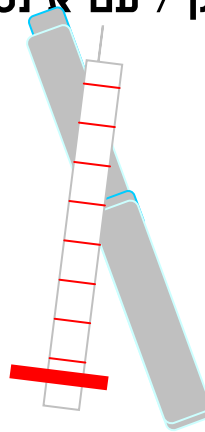
לזמן  
מחשבה

מטליות יבשות



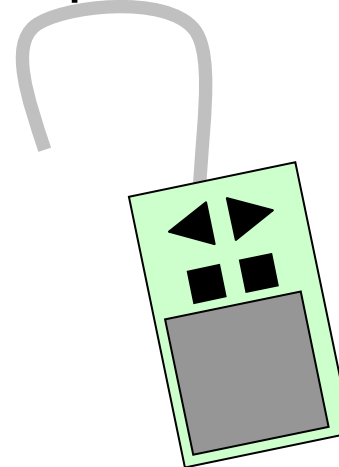
מחשבה של  
מחשבה של

מזרק / עט אינסולין



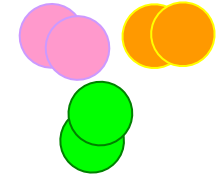
לזמן  
מחשבה של

משאבת אינסולין



לזמן  
מחשבה של

מטליות גלוקוז

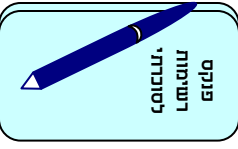

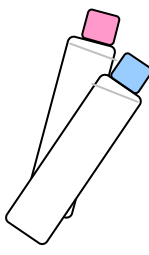
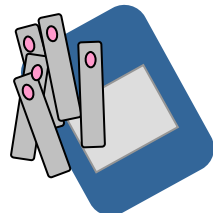

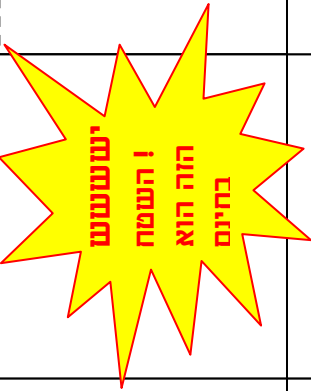
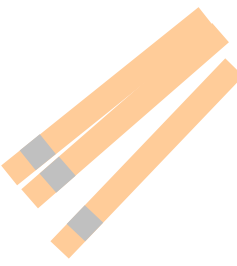
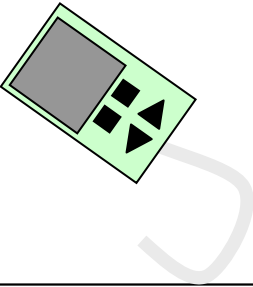
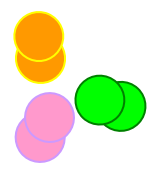
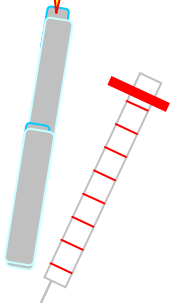
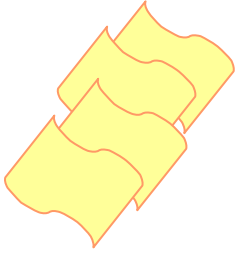

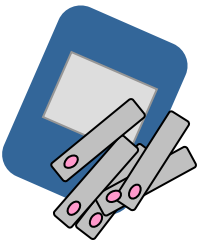
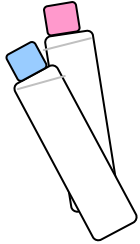

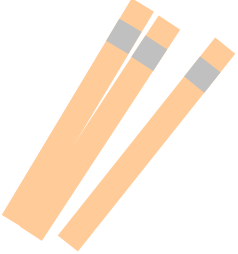
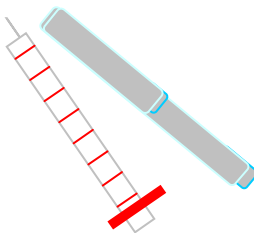
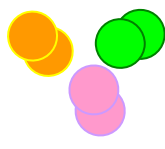
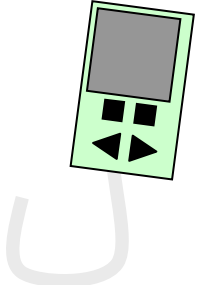
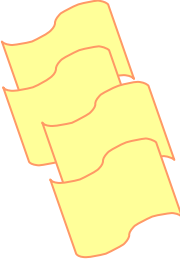
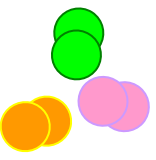
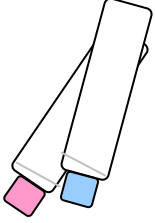

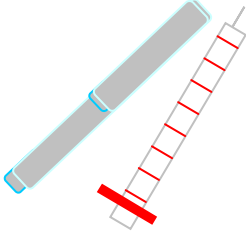
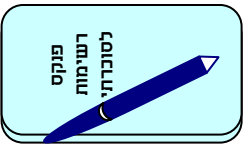
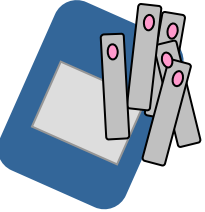
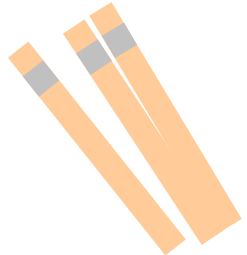
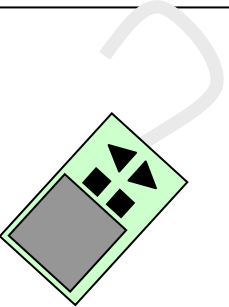
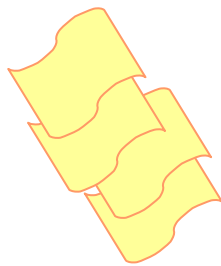
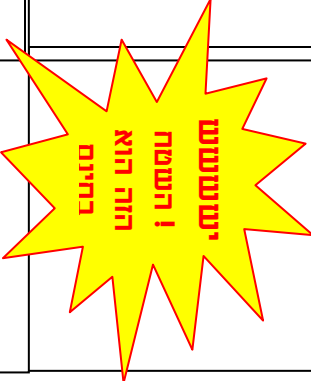


מחשבה של  
מחשבה של

**ישנענע!  
השטח הזה  
הוא בחינם**

**ישנענע!  
הזה הוא  
בחינם**

**ישנענע!  
השטח הזה  
הוא בחינם**

הדפיסו 2 לוחות משחק