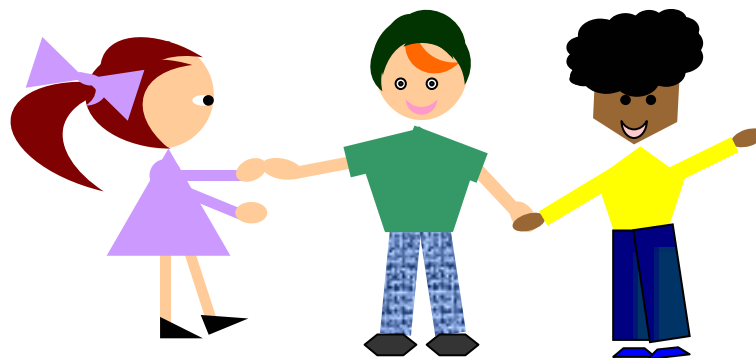


IL MIO LIBRO DEL DIABETE DI TIPO 1



Scritto e illustrato
da Sandra J. Hollenberg
(La nonna di Malcolm)
tradotto da Elena Ascari - AGD Pisa

IL MIO LIBRO DEL DIABETE DI TIPO 1 © 2010 di Sandra J. Hollenberg.
Questa edizione può essere scaricata liberamente. È stata concepita per essere copiata, condivisa,
regalata.

Al lettore adulto

A un bambino che ami è stato diagnosticato il diabete? Questo libro ti aiuterà. È il tipo di libro che sarebbe servito alla nostra famiglia quando tre anni fa (nel 1996) è stato diagnosticato il diabete al mio nipotino Malcolm.

Ho scritto questo libro per Malcolm quando aveva 5 anni, la sua mamma, mia figlia Barbi Lazarow mi aveva chiesto di scriverlo così che Malcolm avesse una sua guida e non avesse bisogno di un adulto ogni volta che avesse avuto una domanda da fare. Sebbene sia stato scritto specificatamente per i bambini, la struttura semplice del libro lo rende un ottimo punto di partenza anche per gli adulti.

Sarà un libro personale, tutto del bambino; in molti casi dovrà leggerlo a voce alta, anche se non necessariamente tutto in una volta. I membri dell'equipe diabetologica potrebbero leggere il libro con il bambino. Ci sono gli spazi per fare appunti specifici sul regime terapeutico.

I bambini ricorreranno al libro quando vorranno delle risposte alle loro domande, ti chiederanno di leggerlo se dimenticano cosa rappresenta una immagine, vorranno mostrarlo agli amici. Dovrebbe essere un libro speciale, scritto proprio per loro.

Malcolm ha adesso 16 anni e lo sviluppo tecnologico a supporto della terapia hanno reso molto più semplice e meno dolorosa la misurazione della glicemia e l'uso dei microinfusori ha reso la vita quasi normale.

Vorrei ringraziare i dietologi, gli istruttori, gli infermieri e i dottori degli Stati Uniti e del Canada che hanno controllato l'accuratezza del mio lavoro.

Ringrazio per i loro preziosi consigli il fratello di Malcolm, il mio nipotino Paul, Barbara Corwin, Karla Marks e Dyane Lynch, la mia editrice.

E ovviamente, un grazie di cuore a Malcolm Lazarow, il bambino che mi ha fatto diventare una scrittrice.

Sandra J. Hollenberg
Email: sandy@grandmasandy.com

CAPITOLI

COME SI PRENDE IL DIABETE? - pagina 2

SE HAI IL DIABETE - pagina 4

CHE COSA È IL DIABETE? - pagina 6

IL PROCESSO DI EQUILIBRIO - pagina 12

CONTROLLI DEL SANGUE - pagina 14

LA DIETA - pagina 18

L'INSULINA- pagina 23

L'ESERCIO FISICO - pagina 28

ATTENZIONE - pagina 31

APPUNTI E PROMEMORIA- pagina 37

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1 - pagina 38- 39

Conosci qualcuno con il diabete?

Forse sei tu...

Forse un compagno di classe?

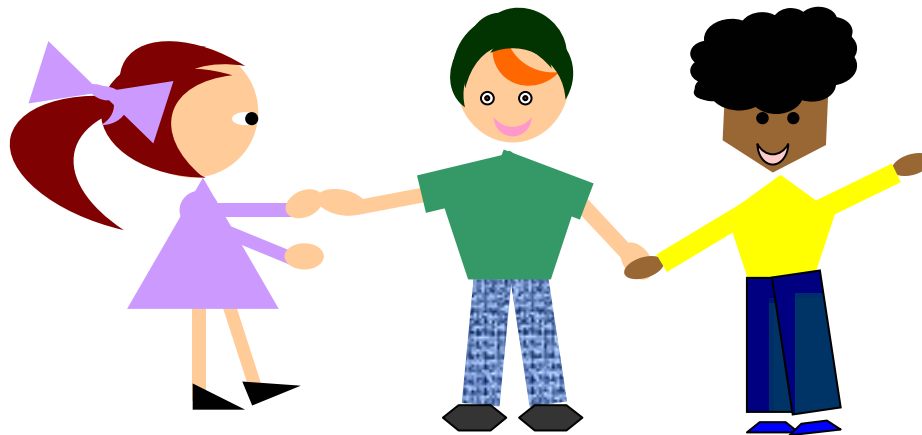
Tuo fratello o tua sorella?

In ogni caso questo libro è tutto per te.

Ti parlerà del diabete tipo 1.

Conoscere il diabete ti servirà.

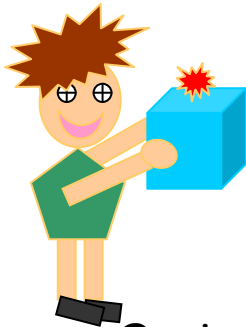
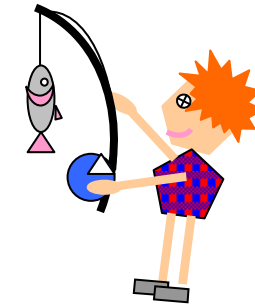
Ti aiuterà e sarà come un amico.



COME SI PRENDE IL DIABETE?

NON PUOI PRENDERLO DA QUALCUN'ALTRO

Non è come un raffreddore o la varicella.
Puoi giocare con le persone che hanno il diabete.
Puoi parlargli vicino vicino.
Puoi baciarli e abbracciarli.



NON PUOI TRASMETTERE IL DIABETE A NESSUNO!

Provi sentimenti negativi per qualcuno qualche volta?
O speri che gli succeda qualcosa di male?

Quei sentimenti non potranno trasmettere a nessuno il diabete.

NON PUOI PRENDERE IL DIABETE DA QUELLO CHE MANGI!



Ciò che mangi può aiutarti se hai già il diabete.
Però, quello che mangi non può evitare che ti venga.

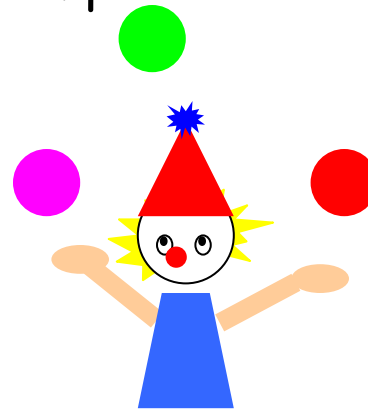
Non sappiamo ancora perchè qualche persona ha
il diabete.

Però, sappiamo come curarlo!

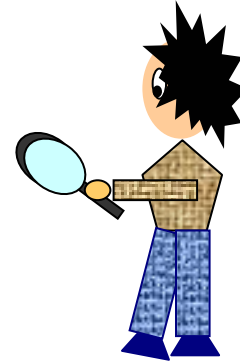
SE HAI IL DIABETE



Imparerai ad esser come un dottore.
Imparerai a curarlo.



Diventerai come un equilibrista.
Imparerai a bilanciare dieta, esercizio fisico e insulina.



Diventerai come un detective.
Imparerai a conoscere gli indizi che dicono
se il tuo livello di zucchero nel sangue è alto o basso.

Diventerai più speciale di come sei già!
Puoi farlo e i tuoi amici possono aiutarti.

Gli amici ti possono aiutare se sanno ciò che devi
fare.

CHE COSA È IL DIABETE?

Il diabete cambia il modo con cui il tuo corpo utilizza l'energia.


Noi prendiamo la nostra energia dal cibo.

Il cibo che mangiamo ci fa crescere.

Il cibo che mangiamo ci dà l'energia.

I cibi che ci danno energia sono i carboidrati.

CIBO CHE DA ENERGIA
Pane da hamburger



Il Pane è un carboidrato



Conosci altri cibi che contengono carboidrati?

cereali , mais, patate, latte,
mele, fagioli secchi , pasta

CIBO CHE FA CRESCERE



Hamburger
Lattuga
Pomodoro

Conosci altri cibi che fanno crescere?

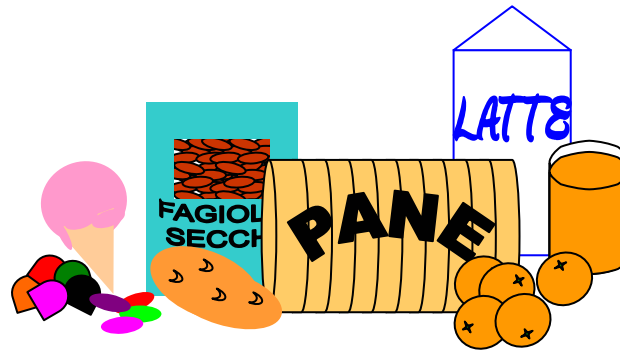
cavolfiori , spinaci, fagioli
pesce, pollo, formaggio, latte

Alcuni cibi che danno energia ci aiutano anche a crescere.

Alcuni cibi che fanno crescere ci daranno anche energia.

È importante mangiare tutti e due!

Quando mangi CARBOIDRATI



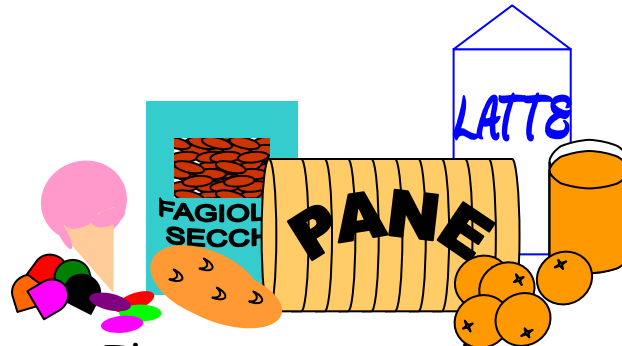
Diventano un tipo di zucchero che si chiama

GLUCOSIO

Il glucosio entra nel sangue.

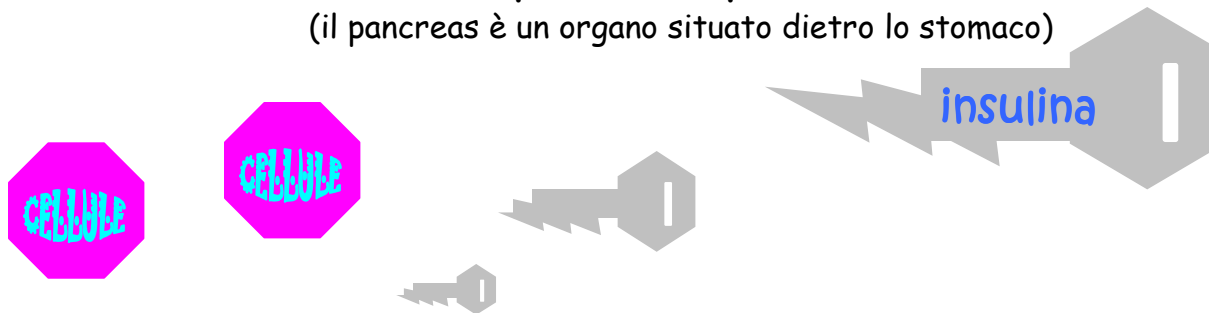
Viaggia verso le cellule

Quando mangi CARBOIDRATI



Il pancreas produce

(il pancreas è un organo situato dietro lo stomaco)



L'insulina permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule.

Il glucosio dentro alle cellule produce



Avere il diabete vuol dire che il pancreas non funziona come dovrebbe funzionare.

Vuol dire che il pancreas non produce più l'insulina.

Il glucosio non può più entrare nelle cellule.

E non può rilasciare l'energia.

Però hai bisogno di energia per vivere!

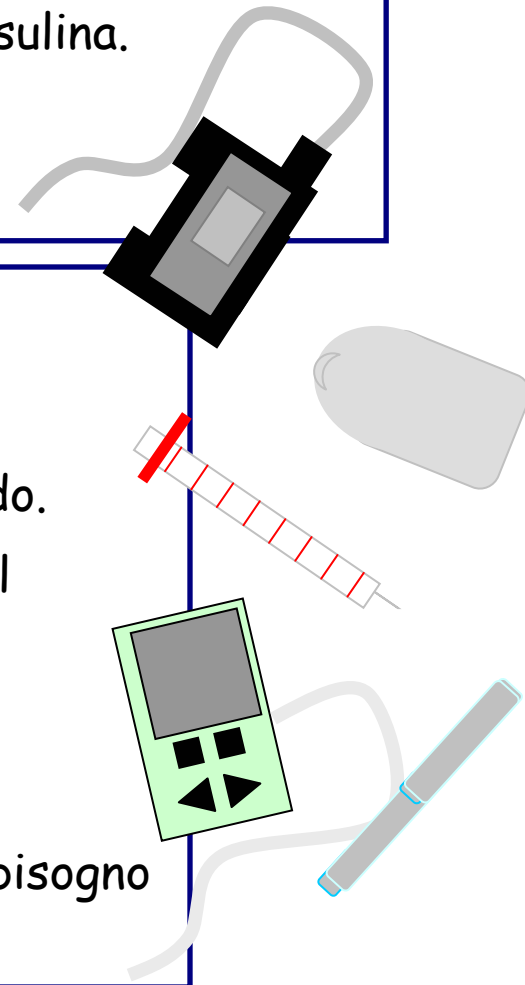
Se il pancreas non produce insulina...

Devi assumere allora l'insulina in un'altro modo.

Medicine come le pillole non funzionano per il diabete tipo uno.

Neanche sciroppi come quelli per la tosse funzionano.

Il solo modo di prendere l'insulina di cui hai bisogno è con un' iniezione.



Quando il pancreas funziona bene
ti da la quantità giusta di insulina.
Adesso, *tu* devi fare il lavoro del pancreas.

Come si fa a sapere quanta insulina iniettare?

CI SONO DUE MODI PER SAPERLO:

- 1) Puoi contare i carboidrati che mangi;
- 2) Controlli il tuo sangue.

Un pancreas che produce insulina
equilibra la quantità di insulina ai carboidrati che mangi.

Quando prendi l'insulina per iniezione,
sei tu che fai l'equilibrio.

IL PROCESSO DI EQUILIBRIO

Le persone con il diabete devono equilibrare tre cose.

1) Dieta

La dieta consiste nel cibo che mangi.

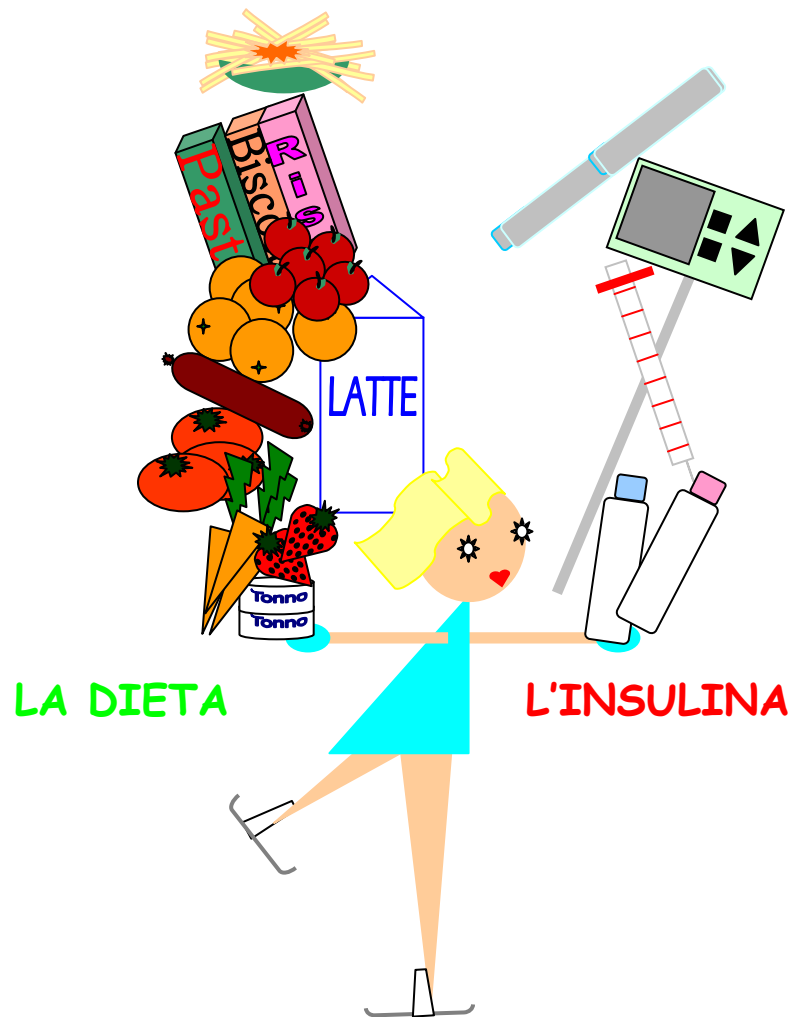
2)Esercizio Fisico—

Le attività che consumano energia si chiamano esercizio fisico.

3)L'Insulina—

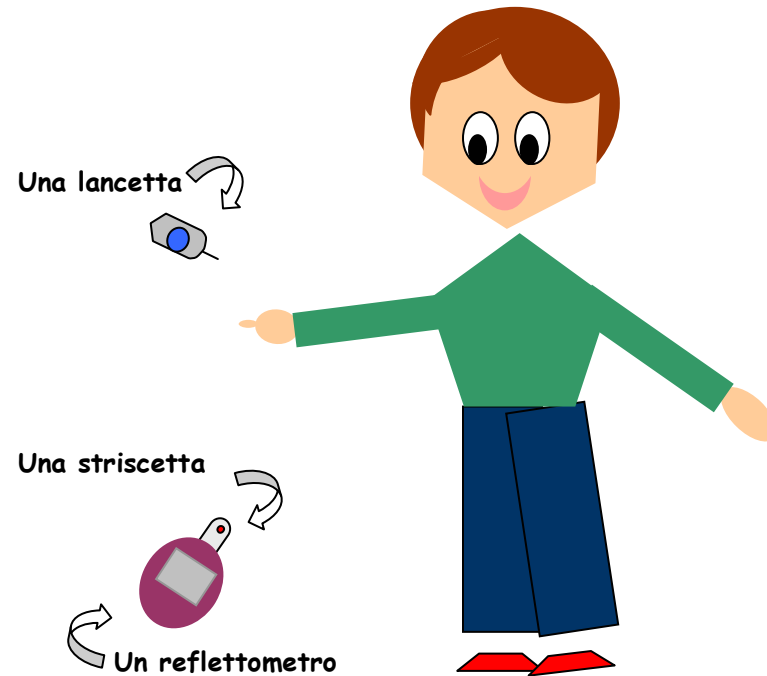
L'insulina è un ormone.

Essa trasforma lo zucchero in energia pronta per essere utilizzata.



IL PATTINAGGIO SUL GHIACCIO È UN ESERCIZIO
Qual è il tuo esercizio preferito?

I CONTROLLI DEL SANGUE TI AIUTANO A MANTENERE L'EQUILIBRIO



Nel tuo "kit" del diabete ci sono delle cartine speciali che si chiamano striscetta (strisce reattive o striscia reagente).

- 1) Metti una striscetta nel riflettometro (o glucometro).
- 2) Pulisci il tuo dito - non usare l'alcool - l'alcool secca troppo la tua pelle e puo' anche tagliarla.
- 3) Pungi il tuo dito con una lancetta.
- 4) Metti una goccia di sangue sulla striscetta.

Il riflettometro mostrerà quanto glucosio c'è nel sangue.

Qualche riflettometro usa il sangue del tuo braccio.

Qualche striscetta cambia colore;
il colore dice quanto glucosio c'è nel sangue.

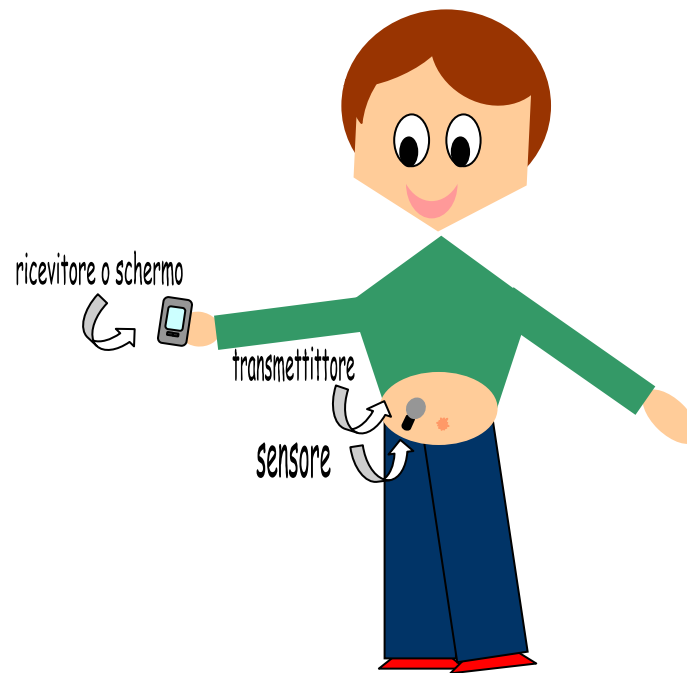
Se il controllo mostra un livello di sangue basso,
hai bisogno di carboidrati.

Se il controllo mostra un livello di sangue alto,
hai bisogno di insulina.

L'ora e i risultati del tuo controllo dovrebbero
essere annotati nel tuo diario.

HOLTER GLICEMICO

*L'holter glicemico
è un altro modo di misurare la glicemia*



Con un holter la glicemia viene monitorata costantemente
Questo permette a te e al tuo diabetologo di vedere cosa sta succedendo.

Se la glicemia sta andando troppo su?

Se si sta abbassando?

Va giù o su rapidamente a degli orari precisi?

COME FUNZIONA?

Un *sensore* sottile è inserito sotto la tua pelle.

Il sensore deve essere sostituito spesso.

Un piccolo *trasmettitore* è attaccato al sensore.

Il trasmettitore manda le informazioni al *ricevitore*

Il ricevitore deve essere nelle vicinanze del tuo corpo
(in tasca o in borsa)

Queste informazioni, come quelle del diario,
aiutano a mantenere il giusto equilibrio

Vedi la differenza tra gli alberi?

(attenzione: i cereali hanno molti carboidrati ed anche i fagioli secchi e gli ortaggi ricchi di amido.)

Le persone dovrebbero scegliere più cibo della base dell'albero.

Le persone dovrebbero scegliere meno cibo delle parte alta dell'albero.

Quale cibo c'è nella parte alta di tutti e due gli alberi?

Qualcosa che tutti amano.....

I DOLCI !

Sai perchè dovremmo mangiare meno dolci?

Perche' troppi dolci tolgono l'appetito.

Non avrai più voglia di altri cibi—cibi di cui il tuo corpo ha bisogno per crescere e restare in forma.

Le persone con il diabete non dovrebbero mangiare troppi dolci, come tutti gli altri.

Al giorno d'oggi, qualche dolce è fatto
con dolcificanti artificiali.

Questi dolcificanti non contengono carboidrati.
I dolci fatti con dolcificanti hanno meno carboidrati degli
altri tipi di dolci.

Però, devono essere calcolati comunque nella tua dieta.



Puoi mangiarli,
però risparmia spazio per il cibo che ti fa crescere.

Molte cose sono uguali per tutti.
Tutti dovrebbero mangiare cibi sani.
Nessuno dovrebbe mangiare troppi dolci.

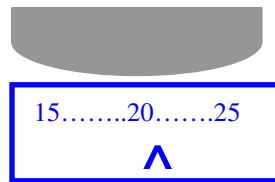
Altre cose invece sono diverse per le persone con il
diabete....

Le persone con il diabete devono misurare il cibo che mangiano.

Devono contare i grammi dei carboidrati che mangiano.

Questo è molto importante.

È importante perchè l'insulina viene iniettata per equilibrare i carboidrati.



I grammi dei carboidrati si calcolano pesando o misurando il cibo.



La quantità in grammi dei carboidrati è anche scritta su alcune confezioni di prodotti.

L'ora e la quantità dei carboidrati che mangi dovrebbero essere scritti nel tuo diario.

L'INSULINA

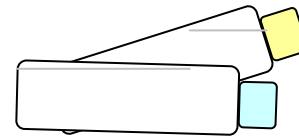
Ci sono diversi tipi di insulina.

Ci sono dei tipi che sono adatti a te.

Altri tipi sono adatti anche per altre persone.

Quando l'insulina funziona bene
ed è in equilibrio con la tua dieta ed esercizio,
ti sentirai bene.

Se l'insulina non è quella giusta per te
non sarai in buon equilibrio.
Non ti sentirai bene.



L'insulina può essere iniettata con un
microinfusore (una pompa che eroga insulina)
o una siringa o una penna.

Tenere un diario sul diabete

Le informazioni del diario ti aiutano a trovare
il tipo di insulina giusto per te.

Le informazioni del diario ti aiutano a trovare
la quantità di insulina giusta per te.

Le iniezioni vengono fatte con una siringa o una penna.

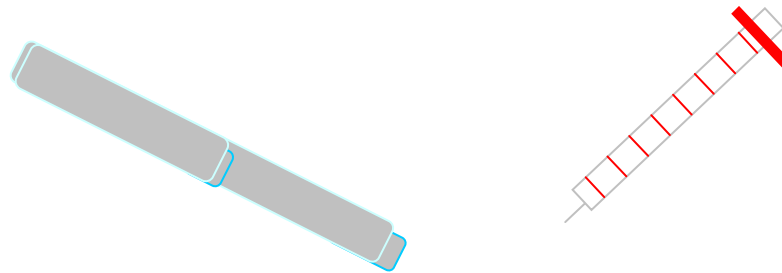
L'insulina si inietta prima o dopo i pasti.

Prima dei pasti vuol dire

che mangi per equilibrare l'insulina.

Dopo i pasti vuol dire

che l'insulina equilibra quello che mangi.



Le iniezioni si fanno sulle parti grasse del corpo.

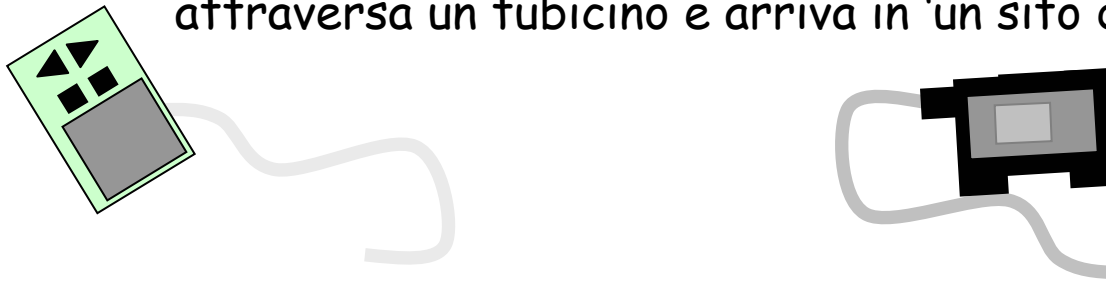
Puoi farle sulle braccia o sulle cosce.

Puoi fare le iniezioni sulla pancia o sul sedere.

Si possono utilizzare 'apparecchi' per le iniezioni per facilitare le punture.

Un microinfusore fornisce una quantità di insulina stabilita.
Funziona continuamente, anche quando dormi.
La pompa può essere programmata a fornire più o meno insulina.

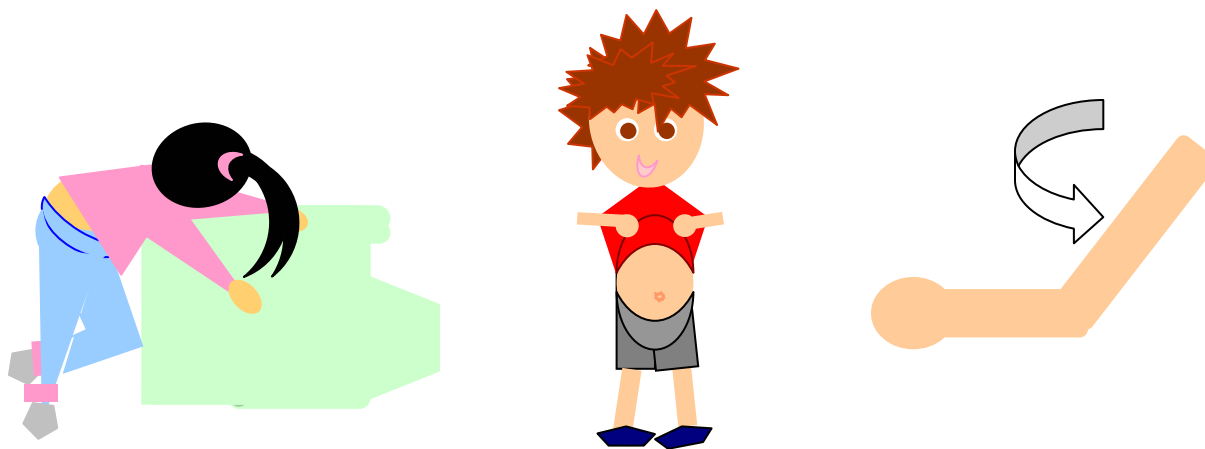
Con alcuni microinfusori l'insulina parte dalla pompa
attraversa un tubicino e arriva in 'un sito d'infusione'.



Esistono altri microinfusori che non hanno fili.
La pompa è nel set di infusione.

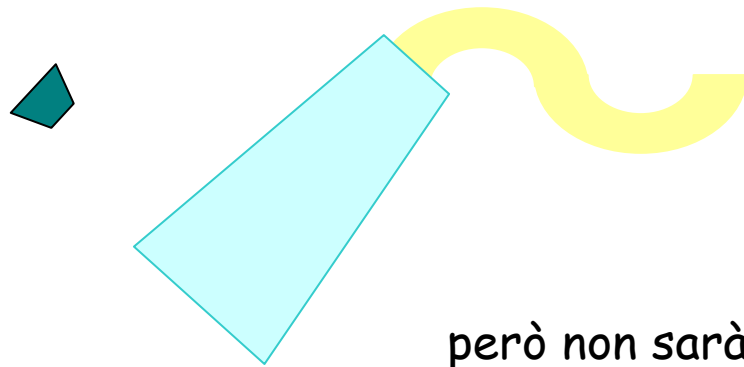


Il sito d'infusione sta normalmente sulla pancia o sul sedere.
Può essere messo anche sul braccio.



Il sito d'infusione dovrebbe essere cambiato ogni due o tre
giorni.

Si può usare una crema anestetica speciale per la tua pelle.
Così, non sentirai troppo male quando cambi il sito di
infusione.



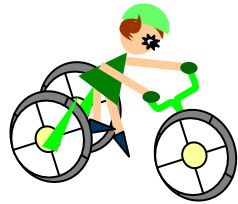
Non sentirai male,
però non sarà piacevole comunque.

Prova a fare un bel respiro e a trattenerlo.
Prova a pensare alla tua cosa preferita.

ATTIVITÀ FISICA

Le persone con il diabete possono fare tutto come tutti gli altri.

Possono giocare a nascondino o giocare a calcio.



Possono andare in bicicletta.



Possono nuotare o tuffarsi.



CI SONO DUE COSE DA RICORDARE

1) Controlla la tua glicemia *PRIMA* di fare esercizio!

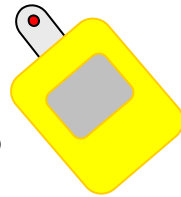
Va bene se la tua glicemia è un po' alta prima di fare esercizio.

Però, non va bene se la tua glicemia è un po' bassa.

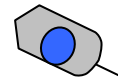
Quando la glicemia è bassa
mangia del cibo energetico.

Fai un altro controllo dopo 15 o 20 minuti.

una striscetta



un riflettometro



una lancetta



un dito da pungere

2) Controlla la tua glicemia *DOPO* aver fatto esercizio!

Quando fai esercizio usi molta energia.

Lo zucchero nel sangue potrebbe essere basso.

Quando la glicemia è bassa,
mangia del cibo energetico.

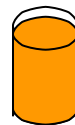
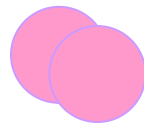
Fai un altro controllo dopo 15 o 20 minuti.

Quando fai esercizio

TIENI SEMPRE

TIENE IL TUO KIT DEL DIABETE A PORTATA DI MANO
ED ANCHE DEL CIBO CHE CONTENGA ENERGIA

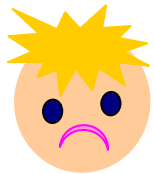
Cibi che contengono energia sono ad esempio
tavolette di glucosio e succo d'arancia.



La durata e il tipo di esercizio
dovrebbero essere scritti nel tuo diario.

ATTENZIONE!

Qualche volta puoi perdere il tuo equilibrio.
Qualche volta c'è un motivo.



Hai il raffreddore o l'influenza?
C'è un nuovo fratellino nella tua casa?
Il tuo amico migliore è andato via?

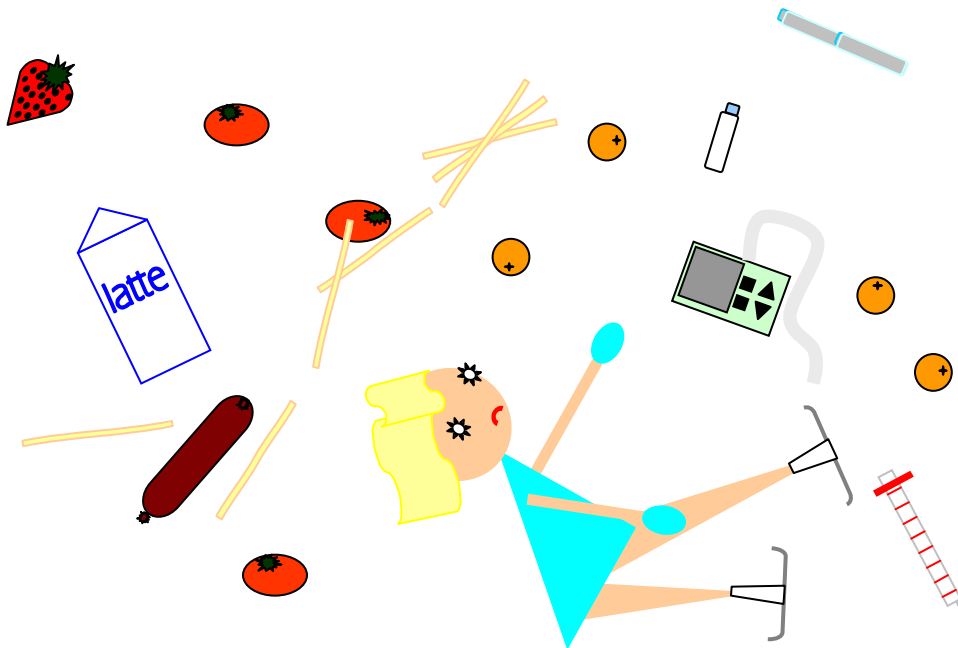


La glice cambia, va su e giù
Se sei contento o se ti arrabbi tu.
Talvolta cambia se hai paura,
a volte cambia oltre misura.
A volte cambia senza motivo



Ma non vuol dire che sei stato cattivo.

ACCIPICCHIA!



Hai perso il tuo equilibrio.
Vuol dire che il tuo zucchero è troppo alto—
oppure troppo basso.

Se è troppo **alta**
sei in **IPERGLICEMIA**.

Ci si sente male ed hai molta sete.

Devi andare spesso in bagno.

Troppo glucosio nel sangue fa male.

Non riesci a ricavarne energia.

Potresti sentirti stanco o intrattabile.

Hai bisogno di insulina, subito!

Se è troppo **bassa**
sei in **IPOGLICEMIA**

Le tue braccia e le tue mani potrebbero
essere intorpidite e formicolanti.

Oppure tremi o hai le vertigini potresti sudare.

Ti sentirai probabilmente di cattivo umore.

Mangia cibo che ti dia energia, subito!

È importante che gli altri sappiano che hai il diabete.

È importante che porti un "kit" del diabete
sempre con te.

Alcuni indossano un braccialetto o una medaglietta con
incise queste informazioni,
altri portano un documento con sè.

Le persone potranno prendersi cura di te,
se sapranno che hai il diabete.

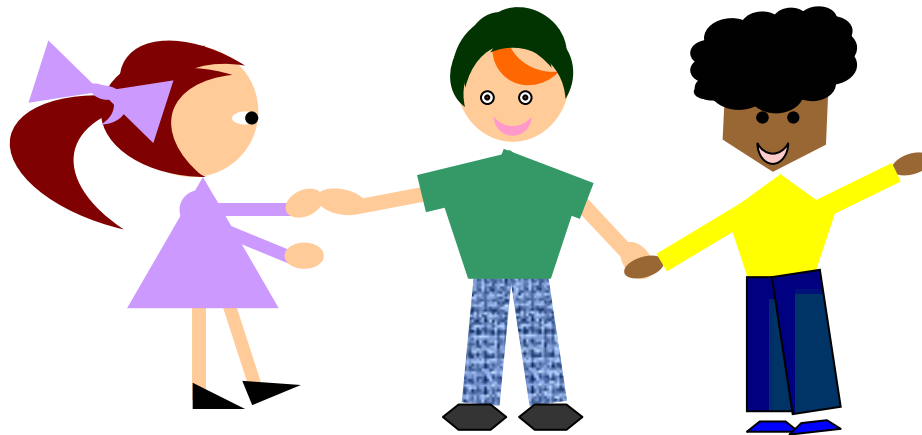
Ti potranno dare i cibi di cui hai bisogno.
Sapranno anche a che numero telefonare in caso di
necessità.

È bene che i tuoi amici sappiano del tuo diabete.

Capiranno perchè porti il micro o hai bisogno di fare iniezioni.

Capiranno perchè misuri il cibo che mangi e controlli il tuo sangue.

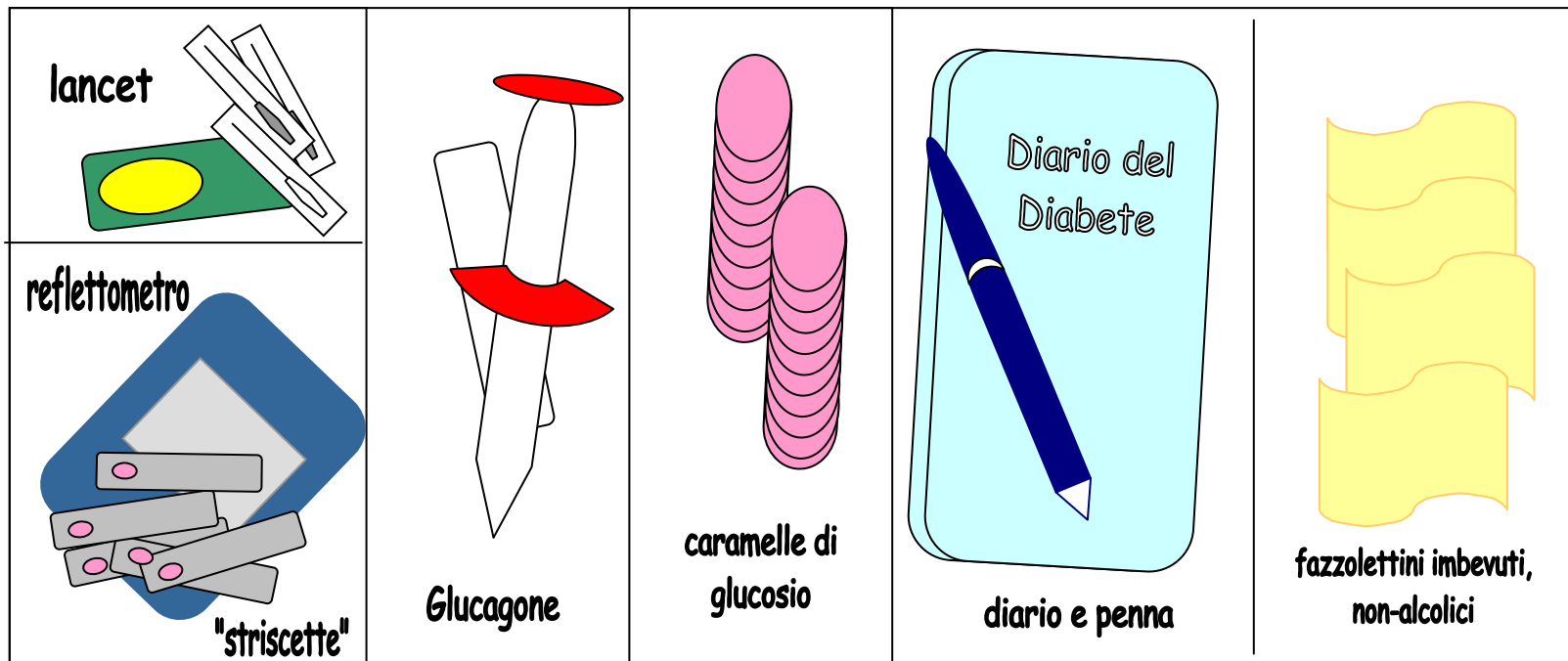
Ti potrebbero anche aiutare a riconoscere i segnali che dicono quando il tuo zucchero nel sangue è alto o basso.



Ecco, il libretto finisce qua,
leggilo ancora quando ti va!
C'è sempre qualcosa da imparare,
ma stai tranquillo....non ti preoccupare!

APPUNTI E PROMEMORIA

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1



Queste sono le lancette, le "striscette", un riflettometro.

Li hai così puoi controllare

Questo è il Glucagone.

Ce l'hai nel caso tu sia molto ipoglicemico.

Queste sono le tavolette di Glucosio.
(cibo che dà energia velocemente)

Ce l'hai nel caso la tua glicemia sia bassa.

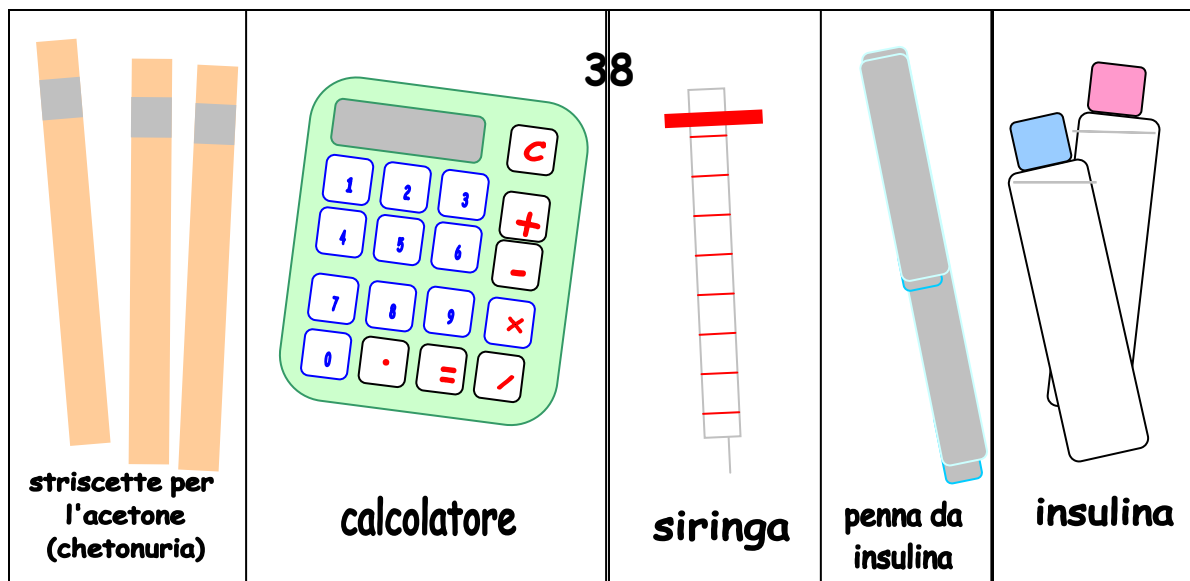
Questi sono un diario e una penna.

Il diario è un quadernino per registrarci tutti i tuoi controlli, i carboidrati che mangi e l'attività fisica che fai.

Questi sono fazzolettini imbevuti, non alcolici.

Ne hai bisogno per pulire la tua pelle prima di misurarti la glicemia.

IL MIO KIT DEL DIABETE TIPO 1



Queste sono striscette per l'acetone (chetonuria)

Le hai nel caso in cui tu abbia la glicemia molto alta.

Questo è un calcolatore.

È usato per calcolare la dose di insulina.

Queste sono una siringa, una penna da insulina e dell'insulina.

Le hai per farti l'insulina quando ti serve.



La Nonna Sandy di Malcolm

Sandra J. Hollenberg ha quattro bellissimi nipoti. Il più piccolo, Malcolm, aveva due anni quando gli fu diagnosticato il diabete di tipo I.

Sua nonna ha scritto questo libro per lui; poiché fu apprezzato dai medici diabetologi ha deciso di renderlo disponibile gratuitamente per tutti i bambini e le famiglie di tutto il mondo.




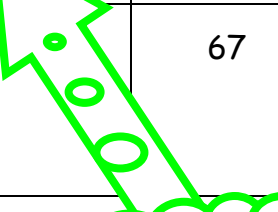
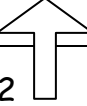
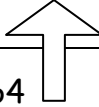

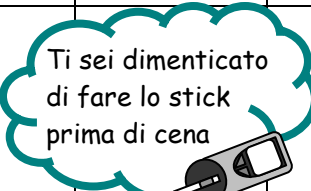


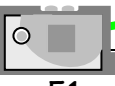
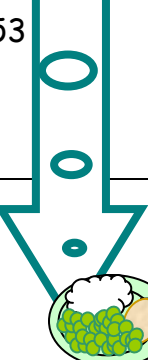


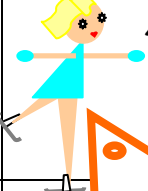


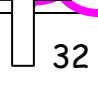



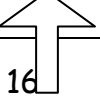



Con l'aiuto di volontari i suoi libri e i suoi giochi sono stati tradotti in più di una dozzina di lingue.


Nonna Sandy vive a Vancouver, Canada.

Visita il suo sito internet www.grandmasandy.com

STICK E BOLI

Da Sandra J. Hollenberg
Tradotto da Elena Ascari

	79 	78	77 Cosa fai prima di una merenda?	76	75 	73
65	66 	67	68	69	70 Casa fai per correggere un'iper?	72 
64 	63 	61 	59	58	56 	
49	50 	51 	52 Coas fai prima di un pasto?	53 	54  Quando prendi del succo o delle zollette prima di fare lo stick?	55
48 	47	46 Cosa fai dopo aver mangiato una cosa zuccherata?	45	43	42 	41
	34	35	36 Cosa fai quando ti svegli?	37	38 Cosa fai prima dell'attività fisica?	39 
32 	31	30 Cosa fai dopo l'attività fisica?	29	28 	27	26 
17	18 Cosa fai dopo un frullato? 	20	21	22	23	24 Quando dovresti misurare la glicemia?
16 	15	14 	13 Cosa fai quando ti senti basso e debole?	12	11 Cosa fai la sera prima di andare a letto?	10
1		3	4	5 Quando dovresti fare un bolo?	6	7 

Per giocare hai bisogno di un dado  e ciascun giocatore ha bisogno di una pedina

RAGGRUPPA IN GRUPPI - gioco da tavola

Da Sandra J. Hollenberg

Tradotto da Elena Ascari

- Stampa un tabellone di gioco per ciascun giocatore, va bene carta normale (stampaci sopra anche le regole del gioco)
- Stampa 4 copie del mazzo su carta per biglietti da visita
- Ti servono anche: una pedina per ciascun giocatore (usa dei bottoni o qualsiasi altro piccolo oggetto) e un dado.

Il mazzo contiene tre gruppi di carte che rimandano a fasi importanti della cura del diabete e tre jolly.

I gruppi:

CONTA DEI CARBOIDRATI: una bilancia, un misurino e un libretto per la conta dei carboidrati

STICK: un glucometro, strisce e lancette

ATTIVITA' FISICA : nuoto, ciclismo e giocare a palla.

Obiettivo: Si vince il gioco quando si hanno due gruppi diversi - può essere usato un solo jolly per gruppo.

Per iniziare: ogni giocatore mette la pedina sulla casella "via" del suo tabellone di gioco.

Tutti i giocatori tirano il dado - chi ottiene il numero più basso inizia e si continua in senso orario - a sinistra;

Prima di iniziare a giocare chi ha ottenuto il numero più alto dà una carta per giocatore e mette il mazzo al centro.

Se si arriva su:

Un dado  ritirare.

Una casella che corrisponde ad una carta posseduta - pesca un'altra carta

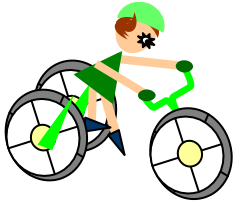
Pesca 1 - prendi una carta dalla cima del mazzo

Dai 1 Pesca 1 - Questa è una mossa a scelta; puoi sia scambiare una carta tua con quella di un altro giocatore **oppure** puoi saltare il turno.

Se peschi una carta uguale ad una in tuo possesso, sia dal mazzo, sia dal **Dai 1 Pesca 1** sta di nuovo a te.

Preparati, ottieni un gruppo, RAGGRUPPA IN GRUPPI!!

ATTIVITA'
FISICA



Ciclismo

ATTIVITA'
FISICA



Giocare a palla

ATTIVITA'
FISICA

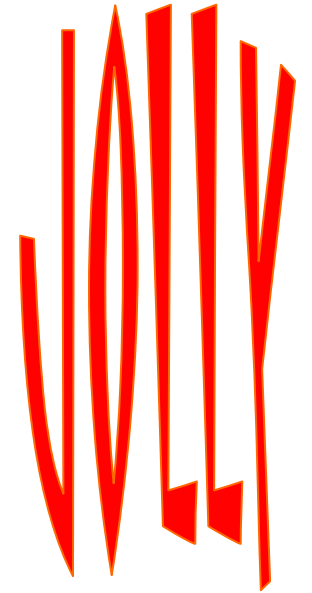


Nuotare

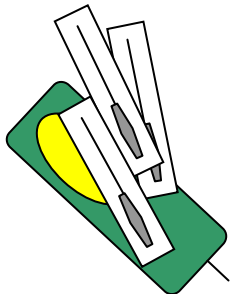
CONTA DEI
CARBOIDRATI



Contentitore

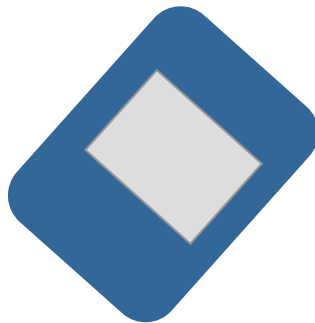


STICK



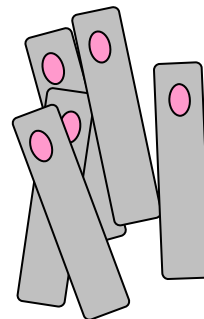
Lancette

STICK



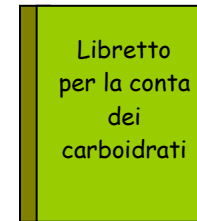
Glucometro

STICK



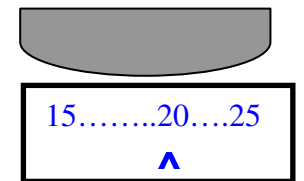
Strisce

CONTA DEI
CARBOIDRATI



Libretto per la
conta dei
carboidrati

CONTA DEI
CARBOIDRATI



Bilancia



Un gioco sulla conoscenza del diabete per tutte le età

Da Sandra J. Hollenberg - Tradotto da Elena Ascari
© by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

Suggerimenti per il download:

Questa prima pagina contiene le regole del gioco – puoi stamparla su carta A4 normale (1 pagina) - le pagine 2,3,4,e 5 costituiscono il tabellone di gioco – stampale su cartoncino (4 pagine) - Le pagine da 6 a 11 sono le carte da gioco e le carte "aiuto" – stampale su carta per biglietti da visita (6 pagine)

Ritaglia il tabellone da gioco e disponi i pezzi a formare una "X".

Le quattro carte colorate possono essere usate come pedine – piegale in tre e bloccale con lo scotch.
Metti le carte "aiuto" nel centro del tabellone.

REGOLE

I giocatori scelgono una pedina e la mettono sulla casella "partenza" dello stesso colore.

Spargi le carte da gioco a faccia in giù – poi tutti i giocatori *in contemporanea* scelgono una carta.

Il giocatore che pesca una carta con un numero è il mazziere:

se non vengono pescati numeri si continua a pescare;

se più giocatori hanno pescato un numero, il mazziere lo fa chi ha il numero più alto.

Il mazziere mescola le carte e dà faccia in giù lo stesso numero di carte ad ogni giocatore:

18 ciascuno se si gioca in 2; 12 se si gioca in 3; 9 se si gioca in 4. Poi mette il mazzo nello spazio "carte da gioco".

1. Il giocatore a sinistra del mazziere parte per primo e si procede in verso antiorario.

I giocatori scelgono a turno una propria carta e si spostano di conseguenza

Le carte utilizzate vengono messe a faccia in giù sotto al mazzo.

Se il mazzo finisce, il mazziere mescola di nuovo e serve una nuova mano.

2. I giocatori si muovono nella direzione indicata dalle frecce colorate come la loro pedina.

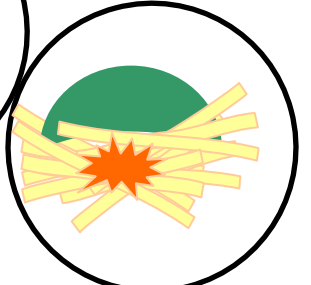
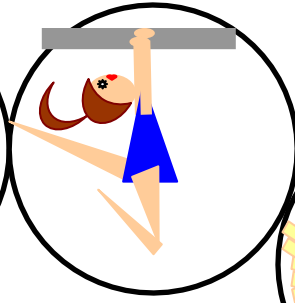
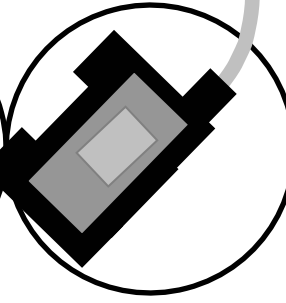
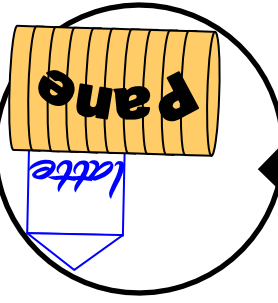
3. I giocatori che arrivano su una casella occupata o danno una carta aiuto a chi la occupa o ritornano al proprio punto di partenza

4. I giocatori che arrivano sulla casella "scambio" possono scambiare la propria pedina con un'altra qualsiasi.

5. Se i giocatori tengono le carte "aiuto" per fare punti – queste possono essere lette ad alta voce quando vengono pescate.

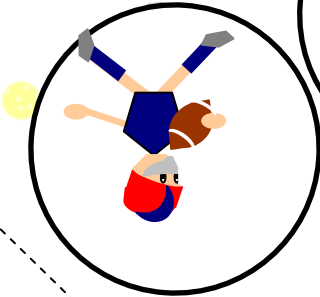
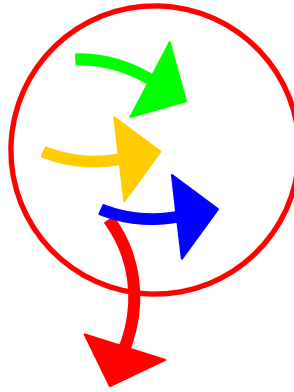
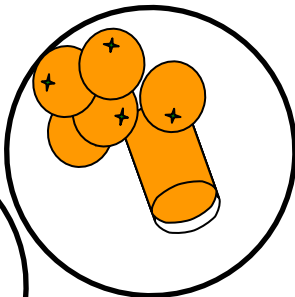
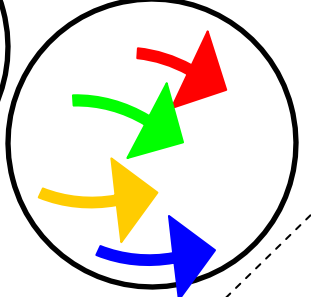
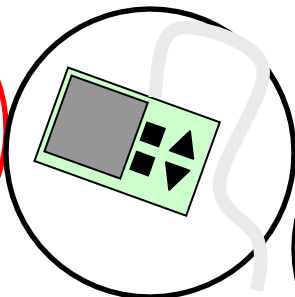
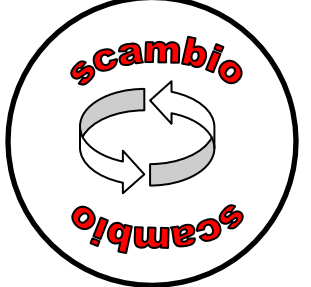
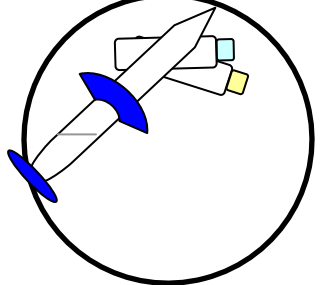
6. Il primo giocatore che raggiunge il "bersaglio" pone fine al gioco. È necessario arrivarci con un numero esatto di caselle.

Punteggio: tre punti per chi termina il gioco e un punto per ogni carta "aiuto".



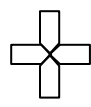
(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

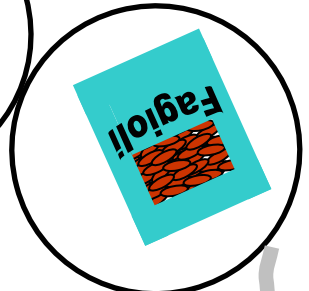
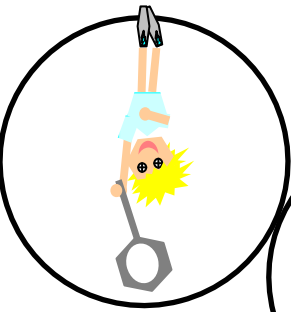
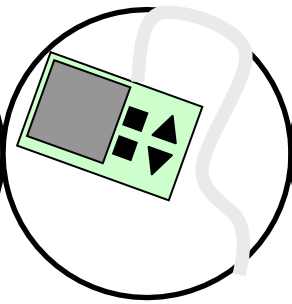
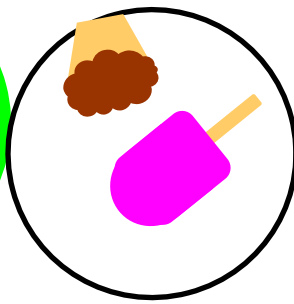
carta da gioco



oria in ased

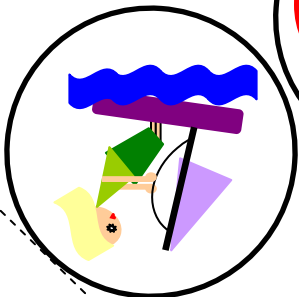
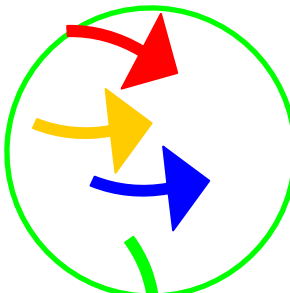
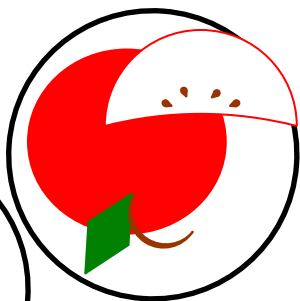
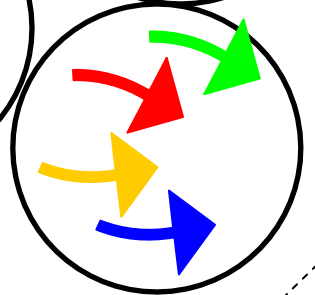
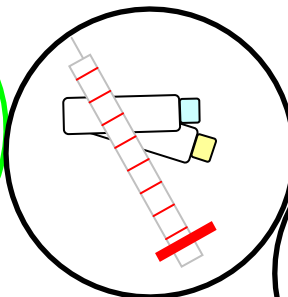
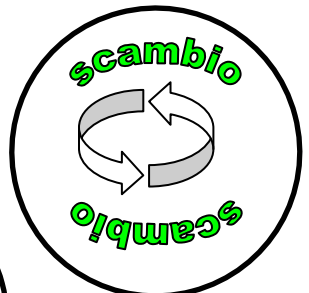
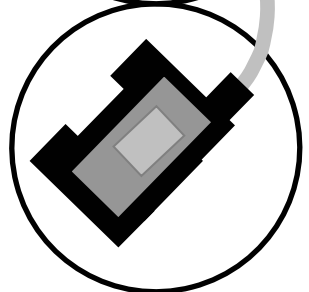
taglia lungo la linea tratteggiata





(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

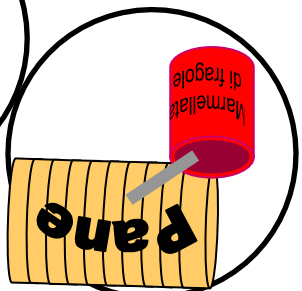
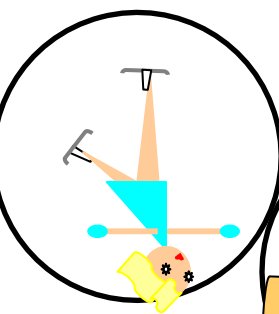
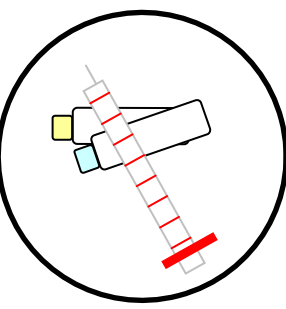
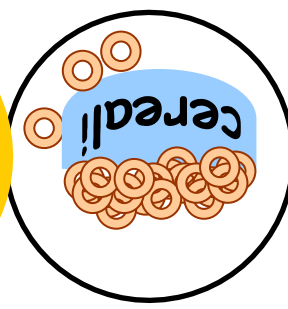
parte di gioco



ogni un esad

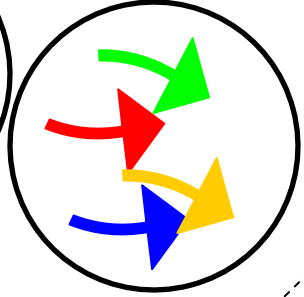
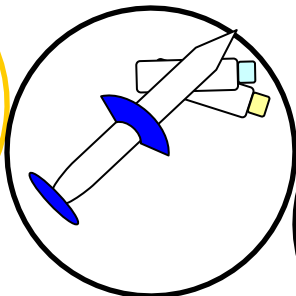
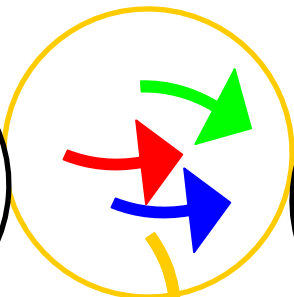
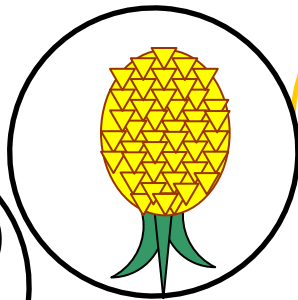
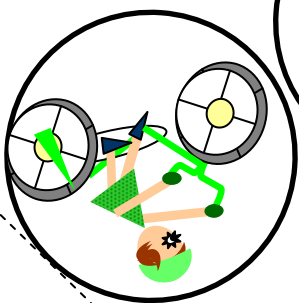
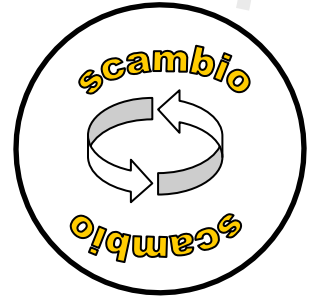
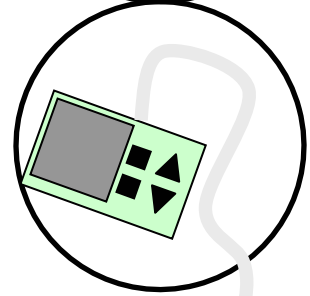
taglia lungo la linea tratteggiata





(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

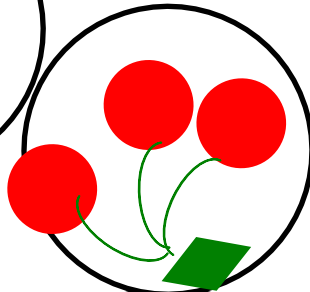
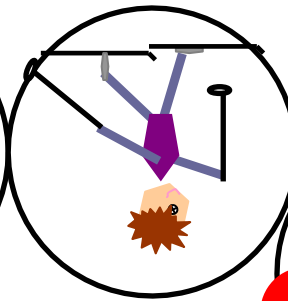
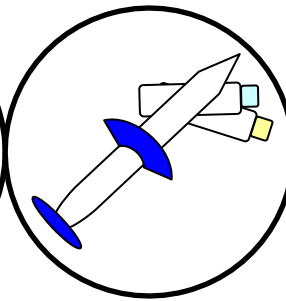
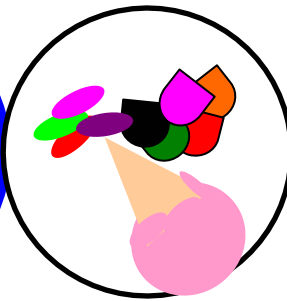
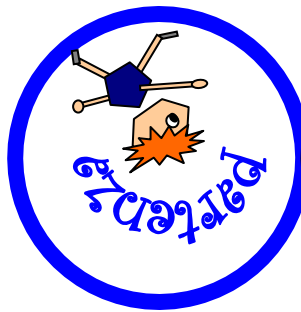
carte da gioco



pesca un aiuto

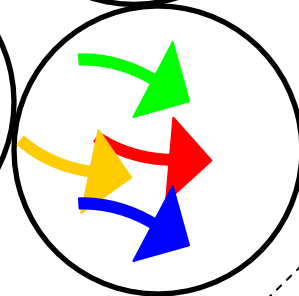
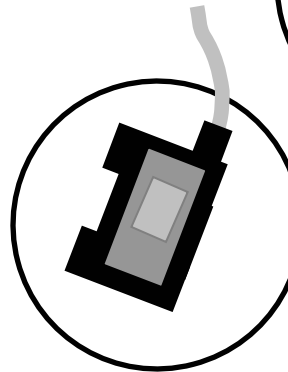
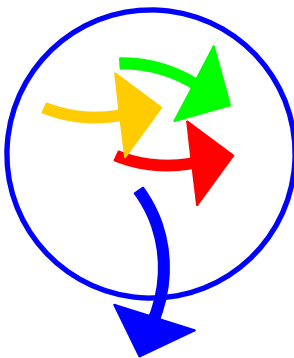
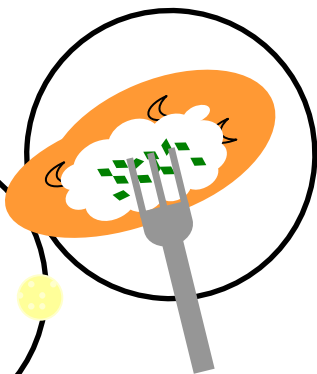
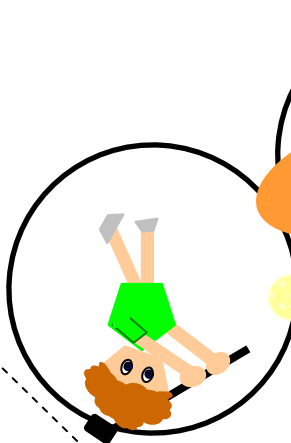
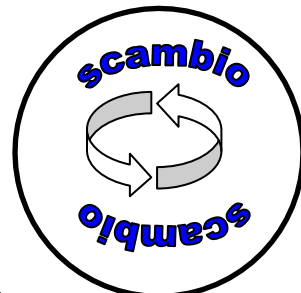
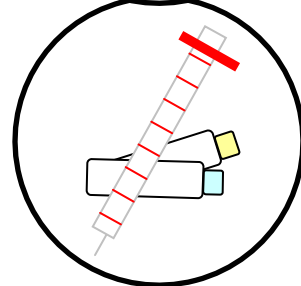
taglia lungo la linea tratteggiata





(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

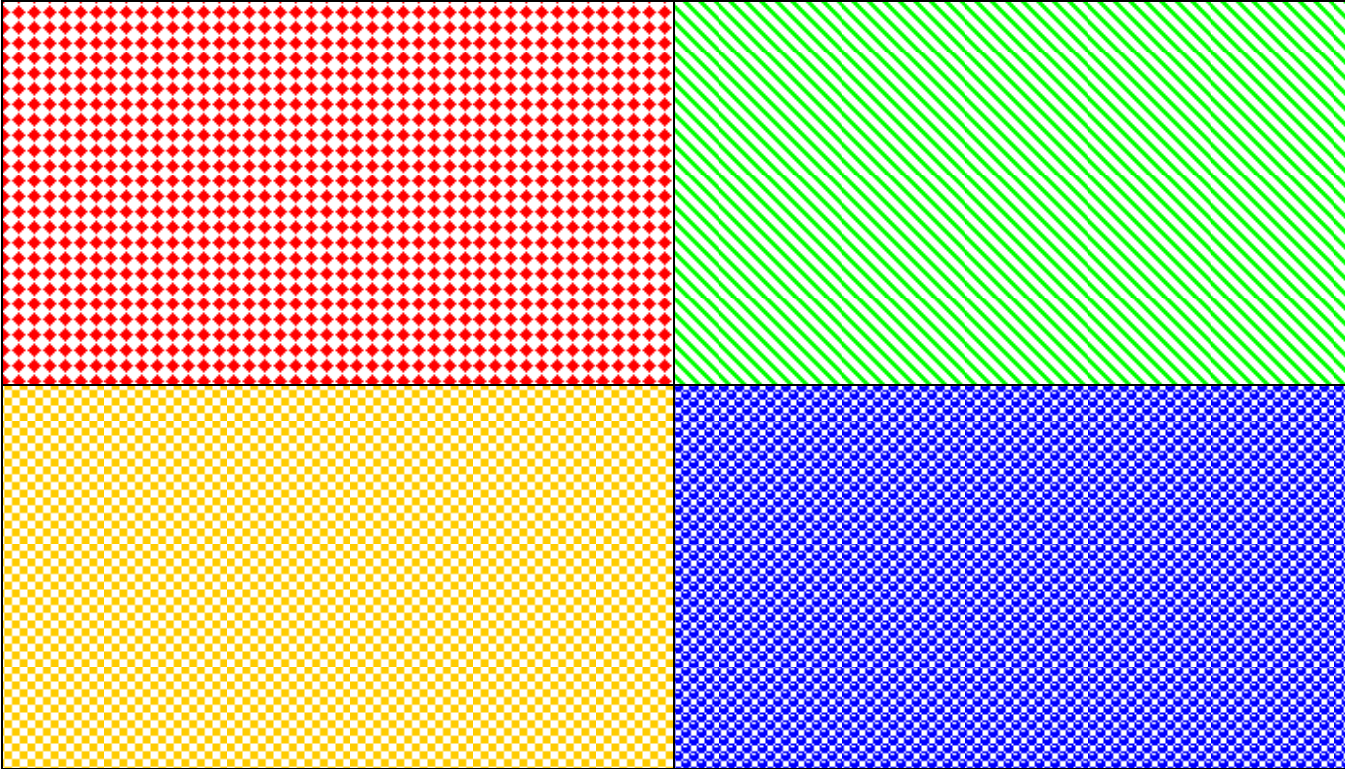
parte di gioco



pesca un aiuto

taglia lungo la linea tratteggiata





1

1

1

2

2

2

3

3

3

4

4

4

Troppo zucchero nel sangue?

IPERGLICEMIA?

Vai all'INSULINA più vicina

PRESTO!

Sei già sulla casella insulina?

Pesca un aiuto!

Troppo zucchero nel sangue?

IPERGLICEMIA?

Vai all'INSULINA più vicina

PRESTO!

Sei già sulla casella insulina?

Pesca un aiuto!

Troppo poco zucchero nel sangue?

IPOGLICEMIA?

Vai agli ZUCCHERI più vicini

PRESTO!

Sei già sulla casella zuccheri?

Pesca un aiuto!

Troppo poco zucchero nel sangue?

IPOGLICEMIA?

Vai agli ZUCCHERI più vicini

PRESTO!

Sei già sulla casella zuccheri?

Pesca un aiuto!

Troppo zucchero nel sangue?

IPERGLICEMIA?

Vai all'INSULINA più vicina
PRESTO!

Sei già sulla casella insulina?
Pesca un aiuto!

Troppo poco zucchero nel sangue?

IPOGLICEMIA?

Vai agli ZUCCHERI più vicini
PRESTO!

Sei già sulla casella zuccheri?
Pesca un aiuto!



Non fare la patata
lessa!
Torna indietro fino
all'Attività fisica!
Sei sulla casella
attività fisica?
Pesca un aiuto



Non fare la patata lessa!
Torna indietro fino
all'Attività fisica!
Sei sulla casella attività
fisica?
Pesca un aiuto



Non fare la patata
lessa!
Torna indietro fino
all'Attività fisica!
Sei sulla casella
attività fisica?
Pesca un aiuto



Non fare la patata lessa!
Torna indietro fino
all'Attività fisica!
Sei sulla casella attività
fisica?
Pesca un aiuto



Stai mantenendo il diario



Spostati di 5 Caselle
e pesca un aiuto

Stai mantenendo il diario



Spostati di 5 Caselle
e pesca un aiuto

Stai mantenendo il diario



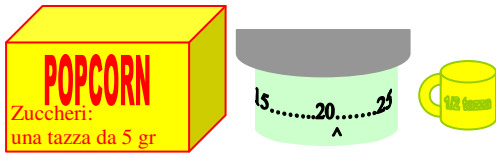
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto

Stai mantenendo il diario



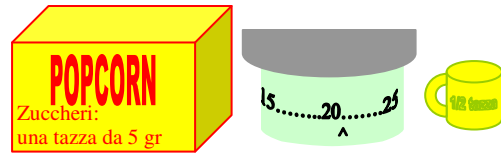
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto

Stai facendo la conta dei Carboidrati



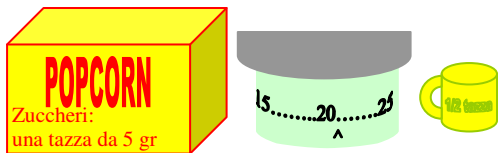
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la conta dei Carboidrati



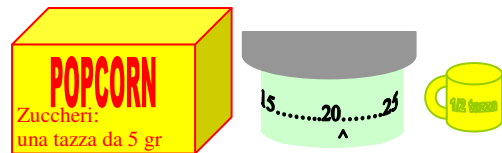
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la conta dei Carboidrati



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la conta dei Carboidrati



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la glicemia



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la glicemia



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la glicemia



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la glicemia



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Ecco un aiuto -



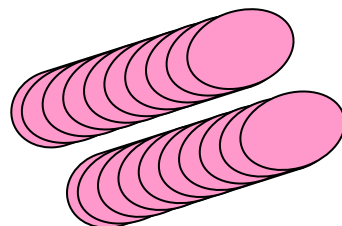
Le persone con diabete diventano come giocolieri – imparano l'equilibrio tra dieta, attività fisica e insulina.

Ecco un aiuto -



Non puoi prendere il diabete da ciò che mangi, quello che mangi ti può aiutare se ce lo hai già ma non può evitare che ti venga.

Ecco un aiuto -



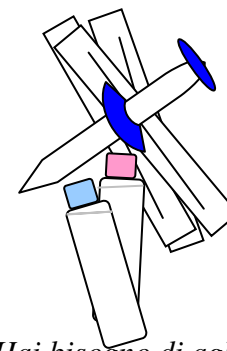
È importante avere sempre a disposizione zuccheri rapidi, come ad esempio zollette.

Ecco un aiuto -



Tenere nota di zuccheri, insulina e attività fisica aiuta a mantenere il target glicemico.

Ecco un aiuto -



Hai bisogno di aghi, penna e insulina per farti l'iniezione.

Ecco un aiuto -



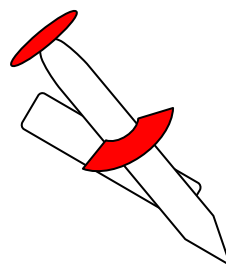
È importante avere un tesserino nel portafoglio che segnali i numeri da chiamare in caso di emergenza.

Ecco un aiuto -



Le persone con diabete diventano come investigatori – imparano a conoscere gli indizi per capire se la glicemia è alta o bassa.

Ecco un aiuto -



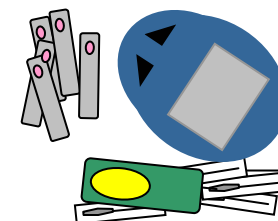
Tieni il GLUCAGONE a disposizione in caso di ipoglicemia.

Ecco un aiuto -



Le persone col diabete diventano come dottori - imparano a regolare la loro salute.

Ecco un aiuto -



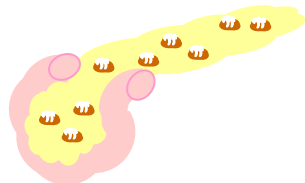
Se hai strisce, lancette e glucometro puoi fare il controllo della glicemia.

Ecco un aiuto -



*I microinfusore danno una quantità continua di insulina e possono essere programmatici per dare insulina extra.
L'insulina passa attraverso un tubo dal microinfusore al sito di infusione che è di solito la pancia.*

Ecco un aiuto -



*Il pancreas è un piccolo organo dietro lo stomaco che produce succhi gastrici e l'ormone dell'insulina.
Nel diabete di tipo 1 il pancreas non produce insulina.*

Ecco un aiuto -



Una dieta equilibrata è importante per tutti.

Ecco un aiuto -

Sintomi di IPOGLICEMIA (pochi zuccheri)

- *La testa gira e tremi*
- *Sei lamentoso*
- *Magari sudi*
- *Braccia e gambe intorpidite o che pizzicano*

Hai bisogno subito di zuccheri rapidi



Ecco un aiuto -

Alcuni sintomi di IPERGLICEMIA (troppi zuccheri nel sangue)

- *Sentirsi male*
- *Avere sete*
- *Andare spesso al bagno*

Hai bisogno subito di una correzione!



Ecco un aiuto -



*Il controllo della glicemia NON è un esame!
Non ci sono risposte sbagliate.*

Ecco un aiuto -

*L'insulina è un ormone indispensabile.
Esso permette al glucosio (lo zucchero nel sangue) di entrare nelle cellule.
Senza insulina una persona non può utilizzare l'energia.*



Ecco un aiuto -

	Per 100g
Valore energetico	2210kJ/530kcal
Proteine	6.6g
Carboidrati	58.5g
di cui zuccheri	57.5g
Grassi	29.5g
Fibre	1.8g
Sodio	0.17g

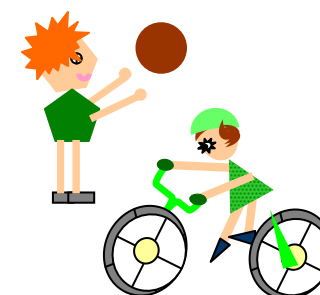
Segnati gli zuccheri e gli altri nutrienti leggendo le etichette quando compri cibi confezionati.

Ecco un aiuto -



È bello se la glicemia rimane nel target, così non devi chiedere al medico di cambiare la dieta o la dose di insulina.

Ecco un aiuto -



Controlla la glicemia prima e dopo l'attività fisica.