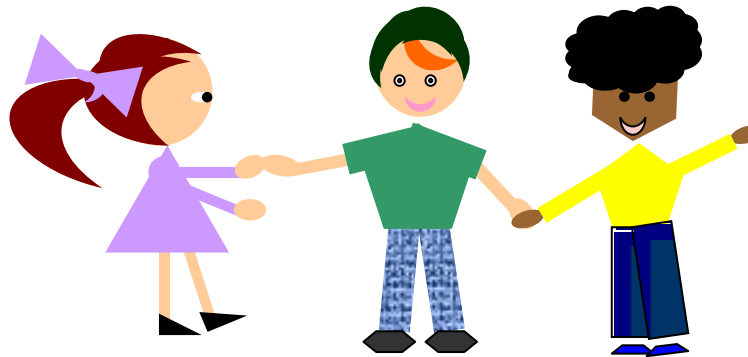


MIJN EIGEN TYPE 1 DIABETES BOEK



Geschreven en geïllustreerd
door Sandra J. Holleberg
(Malcolm's Oma Sandy)
Vertaald door Anne de Graaf

Voor een stevig boek, print tweezijdig op karton. Je kan het bij de meeste copy shops laten binden.
Deze editie is beschikbaar om gratis te downloaden

2009 Editie © Sandra J. Hollenberg
Extra kopieën zijn gratis te downloaden op www.grandmasandy.com

Voor de volwassen lezer

Is een kind gediagnostiseerd met diabetes? Dit boek helpt!
Het is het soort boek wat onze familie had kunnen gebruiken toen mijn kleinzoon Malcom gediagnostiseerd werd met diabetes in 1996.

Ik heb dit boek voor Malcolm geschreven toen hij vijf jaar oud was, zijn moeder, mijn dochter Barbi Lazarow vroeg me om het te schrijven zodat Malcolm zijn eigen bron had, en niet elke keer als hij een vraag had naar een volwassene zou moeten. Alhoewel het specifiek voor kinderen is geschreven, is het door de simpele structuur ook een geweldig startpunt voor volwassenen.

Ik wil dat het boek voor het kind is; in de meeste gevallen zal het hardop voorgelezen moeten worden, maar het hoeft niet noodzakelijk een op een te zijn. Leden van het diabetes team in het ziekenhuis willen misschien het boek met uw kind doornemen. Er is ruimte om aantekeningen te maken die gespecificeerd zijn voor de behandeling.

Kinderen zullen aan het boek refereren als ze vragen hebben; ze zullen vragen om het te lezen als ze zijn vergeten wat de plaatjes betekenen. Ze zullen het boek aan hun vrienden laten zien.

Malcolm is nu 14 en technologische vooruitgang heft het mogelijk gemaakt om makkelijker en met minder pijn bloed glucose levels te meten en insulien pompen maken het leven bijna normaal.

Ik wil de diëtisten, docenten, verpleegsters en dokters in de Verenigde Staten en Canada bedanken, die mijn werk hebben gecontroleerd. Speciale dank voor Mary Ann Crowdson, RN en Diane O'Grady, RN, BSN, CDE

Anderen wiens adviezen zeer welkom waren zijn Malcolm's broer, mijn kleinzoon Paul, Barbara Corwin, Karla marks en Dyane Lynch, mijn redacteur.

En natuurlijk, een speciaal dankwoord en liefde voor Malcolm Lazarow, het kind wat van mij een auteur heeft gemaakt.

Sandra J. Hollenberg
Zomer 2009
www.grandmasandy.com

INHOUDSOPGAVE

HOE KRIJG JE DIABETES? - pagina 2

ALS JE DIABETES HEBT - pagina 4

WAT IS DIABETES? - pagina 6

DE BALANSEER ACT - pagina 12

BLOED TESTEN - pagina 14

DIEET - pagina 18

INSULINE - pagina 23

SPORTEN - pagina 26

LET OP! - pagina 29

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN - pagina 35

MIJN DIABETES UITRUSTING - pagina 36 en 37

Ken je iemand met diabetes?

Misschien ben jij het -

Misschien een klasgenoot?

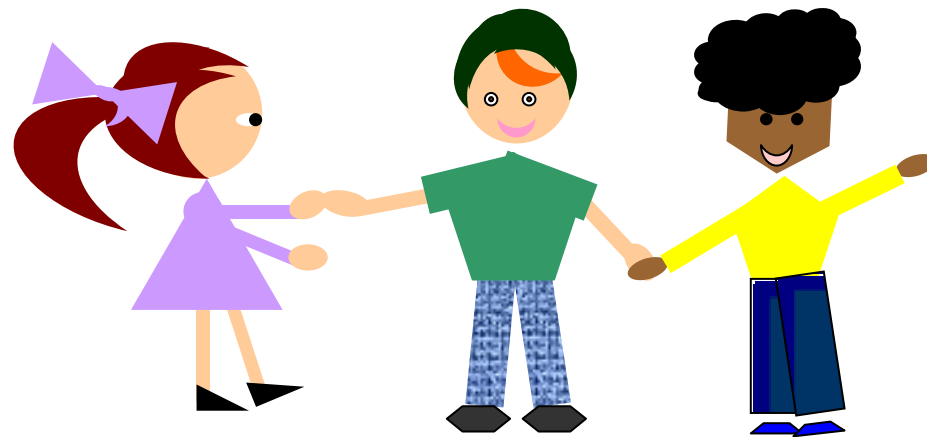
Is het je broer of zus?

In ieder geval is dit boek speciaal voor jou.

Het zal je veel vertellen over type 1 diabetes.

Het helpt als je over diabetes weet

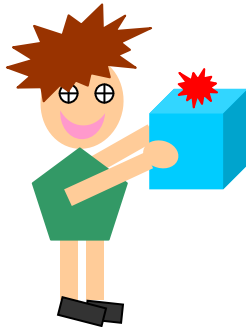
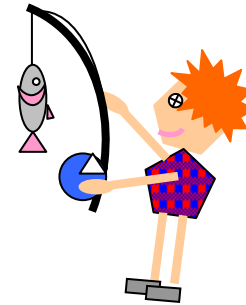
Het helpt je ook anderen te helpen.



HOE KRIJG JE DIABETES?

HET IS NIET AANSTEKELIJK!

Het is niet als een verkoudheid of de mazelen.
Je kan spelen met mensen die diabetes hebben.
Je kan tegen ze fluisteren.
Je kan ze kusjes en knuffels geven.



JE KAN DIABETES NIET AAN IEMAND GEVEN!

Heb je soms slechte gedachten over iemand?
Of heb je wel eens gewenst dat iets slechts met ze zou ebeuren?

Deze gedachten kunnen niet diabetes aan iemand geven.

JE KAN GEEN DIABETES KRIJGEN DOOR WAT JE EET!



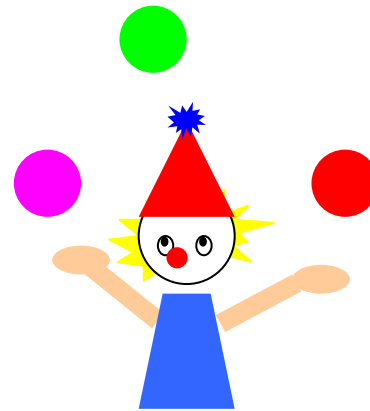
Wat je eet kan helpen als je diabetes hebt.
Maar wat je eet kan de diabetes niet stoppen.

We weten nog niet waarom sommige mensen het krijgen.
Maar we weten wel hoe we er voor moeten zorgen!

ALS JE DIABETES HEBT



Je zal als een dokter worden.
Je zal leren hoe je voor jezelf moet zorgen.

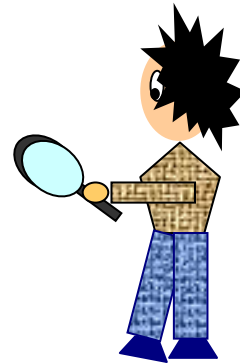


Je zal als een jongleur worden.
Je zal leren om je dieet,
lichaamsbeweging en insuline te balanceren.

Je zal als een detective worden.

Je zal de hints leren,

die je zeggen of je bloedsuiker hoog of laag is.



Je zult nu specialer worden dan je al bent!
Jij kan het doen, en je vrienden kunnen helpen.

Vrienden helpen door te weten wat jij moet doen.

WAT IS DIABETES?

Diabetes verandert de manier waarop je lichaam energie gebruikt.

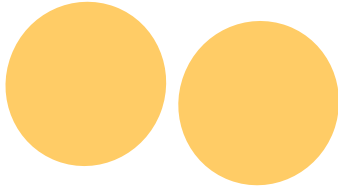
We krijgen energie uit ons eten.

Soms zorgt eten ervoor dat we groeien.

Soms geeft eten ons energie.

Het eten wat ons energie geeft zijn koolhydraten.

ENERGIE ETEN
Hamburger broodje



brood is een koolhydraat

Kan je nog andere koolhydraten bedenken?

ontbijtgranen maïs aardappelen melk
appels gedroogde bonen pasta



GROEI ETEN



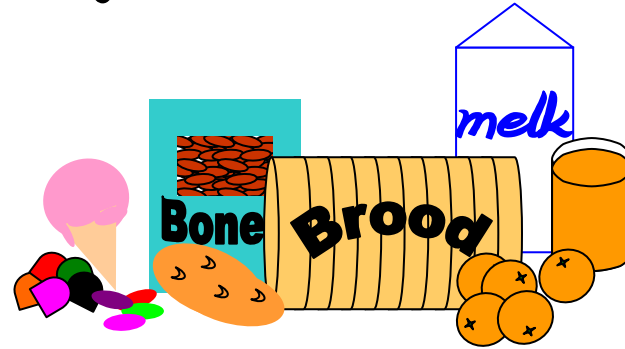
Hamburger
Sla
Tomaat

Kan je nog ander groei eten bedenken?

bloemkool spinazie erwten
vis kip kaas melk

Soms zorgt energie eten er ook voor dat we groeien.
Soms geeft groei eten ons ook energie.
Het is belangrijk om allebei te eten!

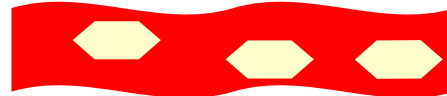
Als je KOOLHYDRATEN eet



Ze worden een soort suiker, genaamd:

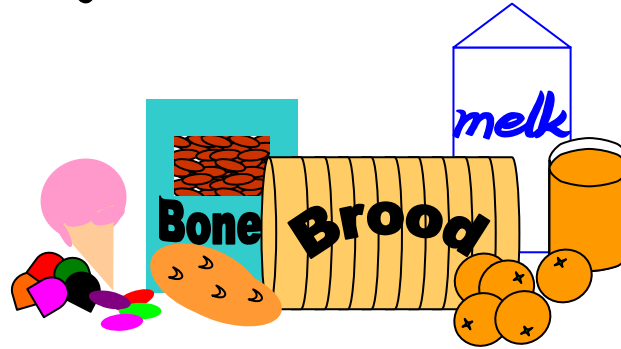
GLUCOSE

De glucose gaat in de bloedbaan.



Het reist naar cellen.

Als je KOOLHYDRATEN eet



Maakt je alvleesklier

insuline

(de alvleesklier is een orgaan achter je maag)

CEL

CEL

CEL

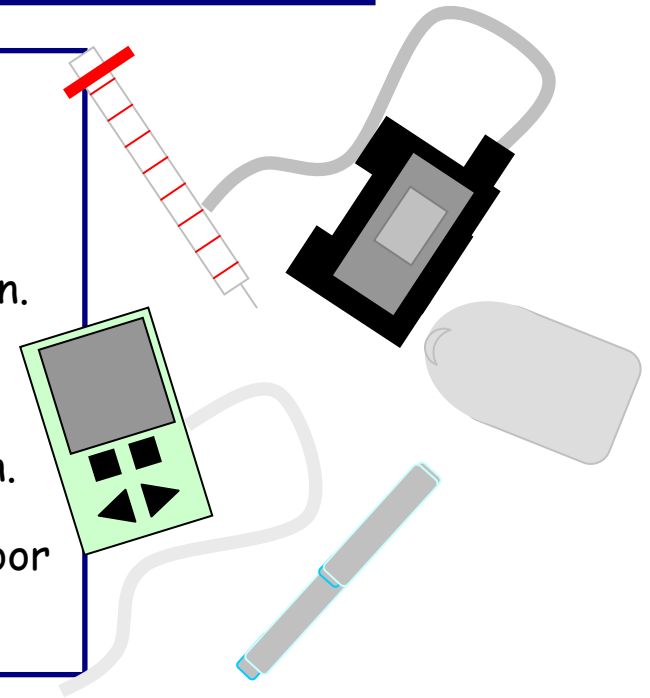
De insuline laat de glucose in de cellen binnenkomen.

Glucose in de cellen wordt

ENERGIE

Diabetes betekent dat je alvleesklier niet goed werkt.
Het betekent dat je alvleesklier geen insuline meer maakt.
De Glucose (bloedsuiker) kan niet in de cellen.
Je kan de energie niet krijgen die je kan gebruiken.

Maar je hebt energie nodig om te leven.
De alvleesklier maakt geen insuline.
Je moet op een andere manier insuline krijgen.
Pillen werken niet voor type 1 diabetes.
Een lepel vol hoestsiroop zal ook niet werken.
De enige manier om de insuline te krijgen is door
een injectie.



Als de alvleesklier zou werken,
zou hij zorgen voor de juiste hoeveelheid insuline.
Nu moet *jij* het werk doen van de alvleesklier

Hoe weet je hoeveel insuline je moet spuiten?

ER ZIJN TWEE MANIEREN OM DIT TE WETEN:

1) Je kan de koolhydraten die je eet tellen;

2) je kan je bloed testen.

Een alvleesklier die insuline maakt,
Balanceert de insuline en de koolhydraten die je eet.
Als je zelf insuline in spuit moet je zelf balanceren.

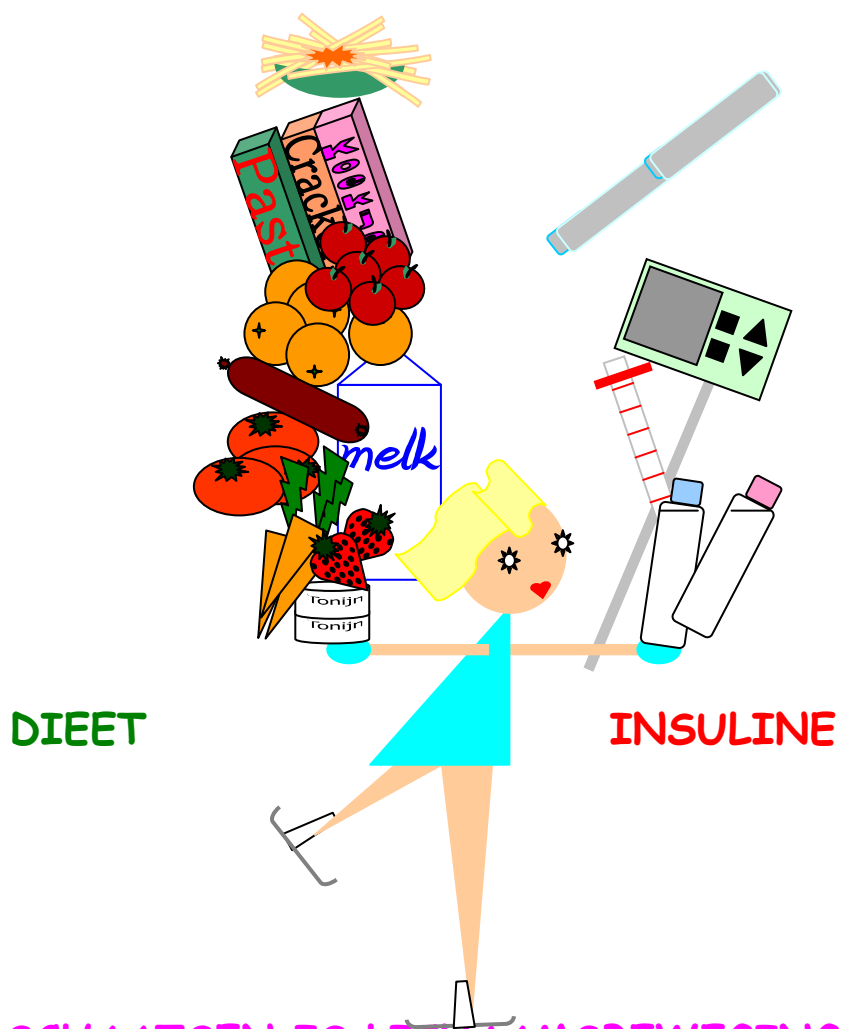
DE BALANSEER ACT

Mensen met diabetes moeten drie dingen balanceren.

1) Dieet -
dieet is het eten wat je eet.

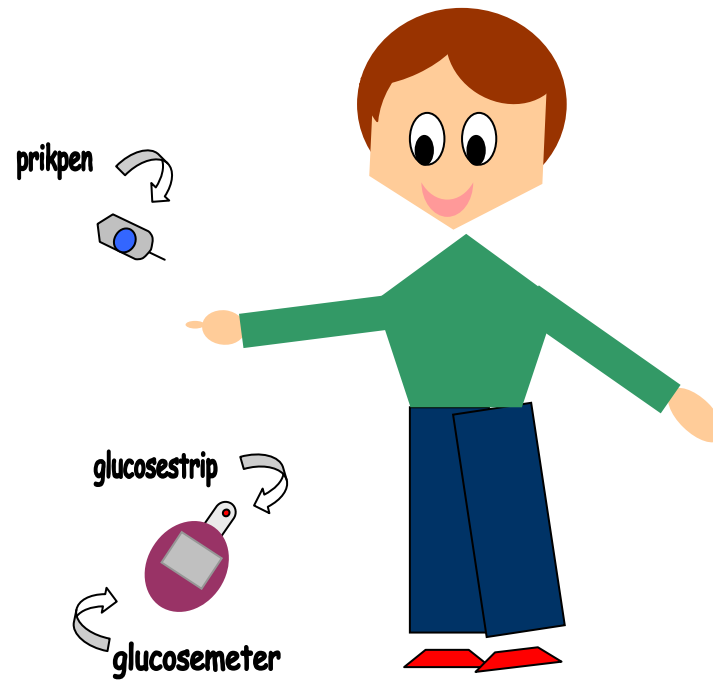
2) Lichaamsbeweging -
activiteiten die energie kosten noemen we lichaamsbeweging.

3) Insuline -
insuline is een hormoon.
Het veranderd glucose in energie die we kunnen gebruiken.



SCHAATSEN IS LICHAAMSBEWEGING
Welke lichaamsbeweging vind jij het leukst?

BLOEDGLUCOSE TESTS ZORGEN DAT JE GEBALANCEERD BLIJFT



In je diabetes uitrusting zitten speciale papiertjes die 'glucosestrips' heten.

- 1) Stop een strip in een machine die glucosemeter heet.
- 2) Maak je vinger schoon - gebruik geen alcohol - alcohol maakt je huid droog.
- 3) Prik je vingertop met een prikpen.
- 4) Stop een druppel bloed op de glucosestrip.

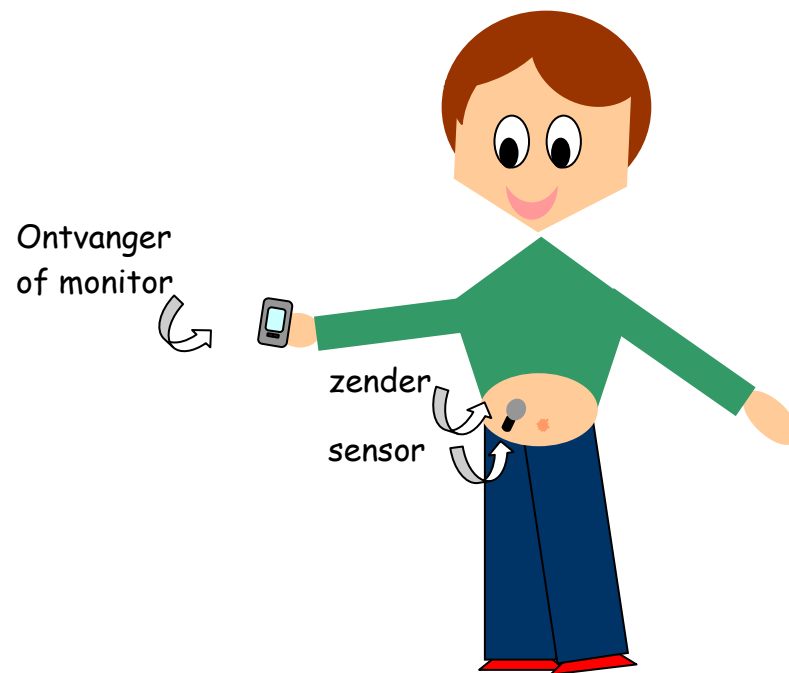
De meter zal je laten zien hoeveel glucose er in je bloed zit.
Sommige meters gebruiken bloed van je arm.

Als de test laat zien dat je bloedglucosewaarde laag is heb je koolhydraten nodig.
Als de test laat zien dat je bloedglucosewaarde hoog is heb je insuline nodig.

De tijden en de resultaten van je test schrijf je op in
je diabetes dagboek.

CONSTANTE GLUCOSE METING (CGM)

Constance Glucose Meting of CGM is een andere manier om te meten



CGM betekent dat je glucose level constant gemeten wordt.
Dit laat jou en degene die voor je zorgt weten hoe het ervoor staat.

Gaat de glucose te hoog worden?

Gaat het te laag worden?

Heb je pieken of dalen op bepaalde tijden?

HOE WERKT HET ?

Een kleine *sensor* wordt onder je huid geplaatst.

De *sensor* moet om de paar dagen vervangen worden.

Een kleine *zender* zit aan de *sensor*.

De *zender* geeft informatie naar een *ontvanger*.

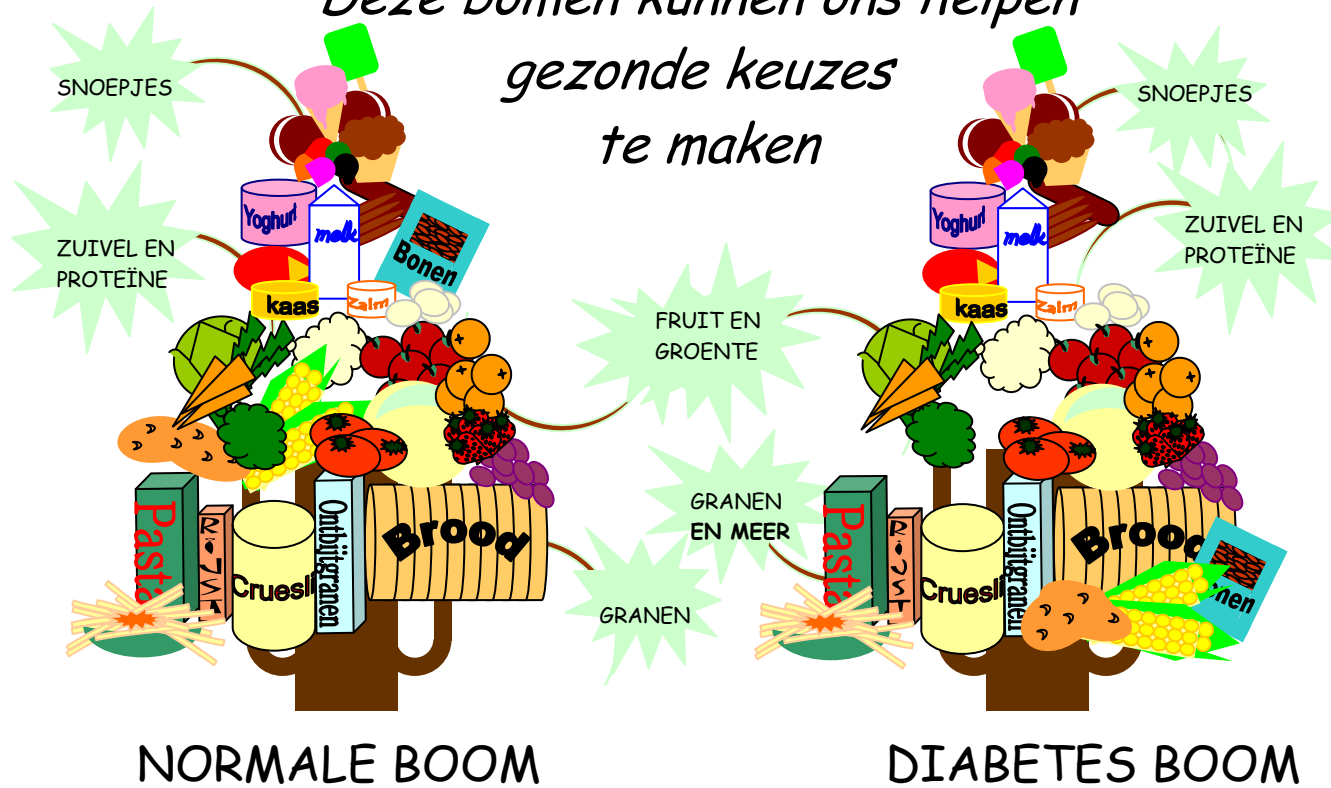
De *ontvanger* kan bij je zijn of ergens vlakbij.

Deze informatie, net als de informatie in je dagboek,
Helpt je in balans te blijven.

DIEET

Het eten wat we eten

*Deze bomen kunnen ons helpen
gezonde keuzes
te maken*



Zie je een verschil tussen de bomen?

(een hint: granen hebben veel koolhydraten,
net als bonen en sommige groenten)

Mensen zouden meer eten
van de bodem van de boom moeten pakken

Mensen zouden minder eten
van de top van de boom moeten pakken.

Welk eten vind je bij beide bomen bovenin?

Iets waar iedereen van houdt -

Snoep!

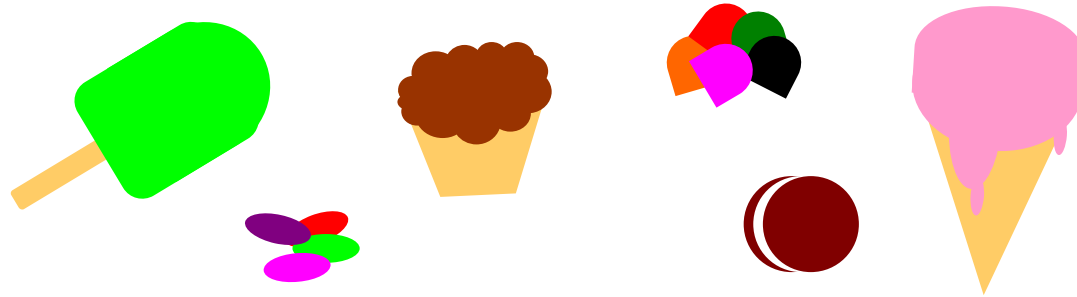
Weet je waarom we minder snoep moeten eten?

Teveel snoep haalt je eetlust weg.

Je hebt dan geen trek meer in ander eten -
Eten wat je nodig hebt om te groeien en gezond te blijven

Mensen met diabetes zouden niet teveel moeten snoepen,
net zoals iedereen.

Tegenwoordig worden sommige snoepjes gemaakt met zoetstoffen.
Zoetstoffen hebben geen koolhydraten.
Deze snoepjes met zoetstoffen hebben minder koolhydraten dan
andere snoepjes.
Ze moeten wel nog steeds geteld worden voor je dieet.



*Je kan ze eten,
maar bewaar ruimte voor groei eten.*

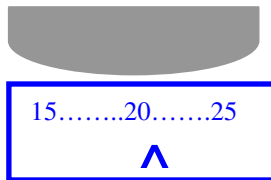
Veel dingen zijn hetzelfde voor iedereen.
Iedereen zou allerlei gezond eten moeten eten.
Niemand zou teveel snoep moeten eten.

Sommige dingen zijn anders voor mensen met diabetes...

Mensen met diabetes moeten hun eten tellen.
Ze moeten tellen hoeveel gram (g) koolhydraten ze eten.

DIT IS ERG BELANGRIJK

Het is belangrijk omdat insuline ingespoten wordt om de koolhydraten te balanceren.



De hoeveelheid koolhydraten worden geteld door het voedsel te wegen of te meten.



Het aantal gram staat vaak ook op de verpakking van het eten.

Er zijn ook andere manieren om je koolhydraten te balanceren met insuline, zoals calorieën tellen.

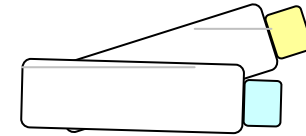
De tijd en de hoeveelheid koolhydraten die je eetschrijf je op in je diabetes dagboek.

INSULINE

Er zijn verschillende soorten Insuline.
Sommige soorten werken goed voor je.
Sommige soorten werken goed voor iemand anders.

Als de insuline goed werkt
en in balans is met je dieet en je lichaamsbeweging,
zal je je goed voelen.

Als de insuline niet goed is, zal je niet in balans zijn.
Je zal je dan niet goed voelen.



Insuline kan je binnenkrijgen met een pomp of met een spuit.

Houd een diabetes dagboek bij

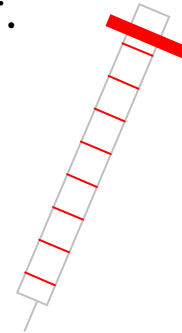
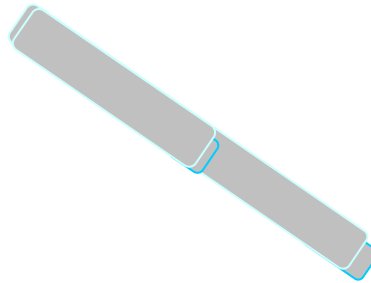
De informatie in het dagboek helpt je bij het vinden van de juiste
soort insuline voor jou.

De informatie in het dagboek helpt je bij het vinden van de juiste
hoeveelheid insuline voor jou

Insuline wordt door een spuit of met een insuline pen gegeven.
Het inspuiten doe je net voor of net na het eten.

Voor het eten betekend dat
je eet om de insuline te balanceren.

Na het eten betekend dat
de insuline gebalanceerd is naar wat je eet.



Je geeft de injecties onder de vettige gedeeltes van je lichaam.

Je kan de injecties krijgen in je bovenarm of dijbeen.

Je kan de injecties krijgen in je buik of bips.

'Auto injectie systemen'

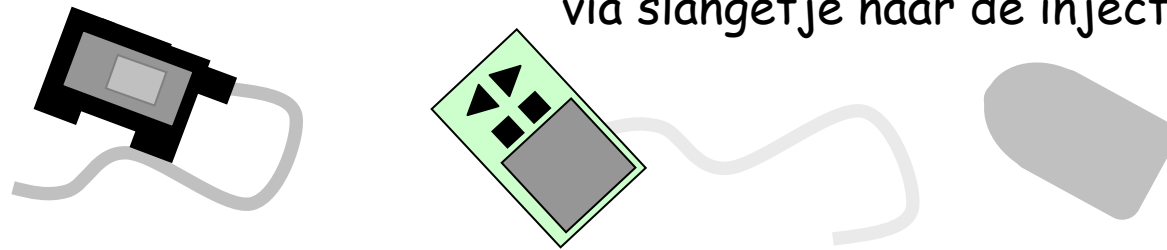
kunnen het makkelijker maken om shots te krijgen.

Een pomp geeft een vaste hoeveelheid insuline.

Je draagt het de hele tijd, ook als je slaapt.

De pomp kan geprogrammeerd worden zodat het extra insuline geeft.

Bij sommige pompen gaat de insuline van de pomp, via slangetje naar de injectie plek.



De injectieplek kan op je buik zijn of hoog op je billetjes.

Het kan zelfs op je arm.

De injectie plek moet om de twee of drie dagen veranderd worden.

Een speciale crème kan gebruikt worden om je huid te verdoven.

Daardoor voel je de injectie niet.

Je voelt het niet, maar misschien vind je het nog steeds niet leuk.

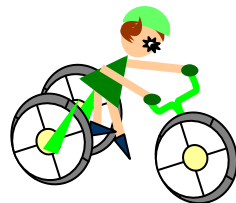
Probeer diep adem te halen.

Misschien helpt het als je aan leuke dingen denkt.

SPORTEN

Mensen met diabetes kunnen alles wat anderen kunnen.

Ze kunnen verstoppertje and tikkertje spelen



Ze kunnen fietsen en skaten.

Ze kunnen zwemmen en duiken.



**ER ZIJN TWEE DINGEN DIE JE MOET
ONTHOUDEN**

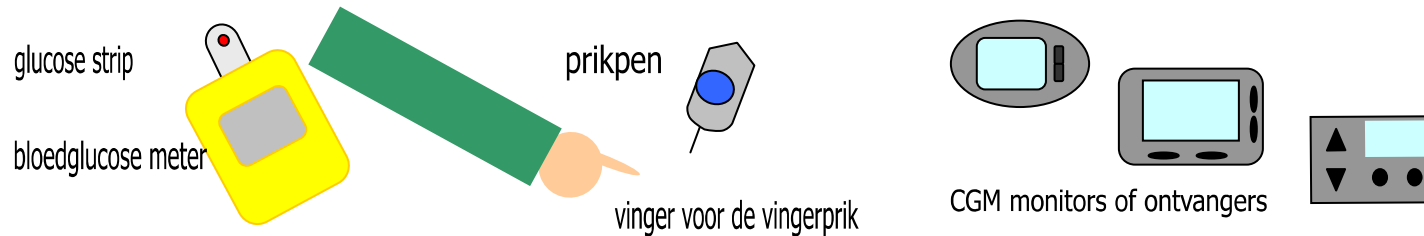
1) Check je bloed glucose waarde *vooraf*

Het is oké als je bloedglucose waarde een beetje hoog is voor je gaat sporten.

Het is NIET OKÉ als het een beetje laag is.

Als je bloedglucose waarde laag is, eet dan iets wat je snel energie geeft.

Check het na 15 of 20 minuten nog een keer.



2) Check je bloedglucose waarde *na* het sporten!

Als je sport gebruik je veel energie.

Je bloedglucose waarde kan laag zijn.

Als je bloedglucose waarde laag is, eet dan iets wat je snel energie geeft.

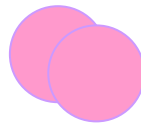
Check het na 15 of 20 minuten nog een keer.

Als je sport

ALTIJD

ZORG DAT JE ALTIJD JE DIABETES KIT BIJ JE
HEBT ZORG DAT JE ALTIJD ETEN BIJ JE HEBT
WAAR JE SNEL ENERGIE VAN KRIJGT

Eten waar je snel energie van krijgt
is bijvoorbeeld sinaasappelsap en glucose tabletten



De tijd en wat je hebt gedaan moet je
opschrijven in je Diabetes Dagboek

LET OP!

Soms kan je uit balans raken.
Soms is daar een reden voor.

Ben je verkouden of heb je de griep?
Is er een nieuwe baby bij je thuis?
Is je beste vriend verhuisd?



Je bloedglucose/insuline balans
kan veranderen als je ziek bent.

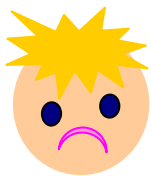
Het kan veranderen als je erg sip of blij bent.

Soms kan het veranderen als je
bang of boos bent!

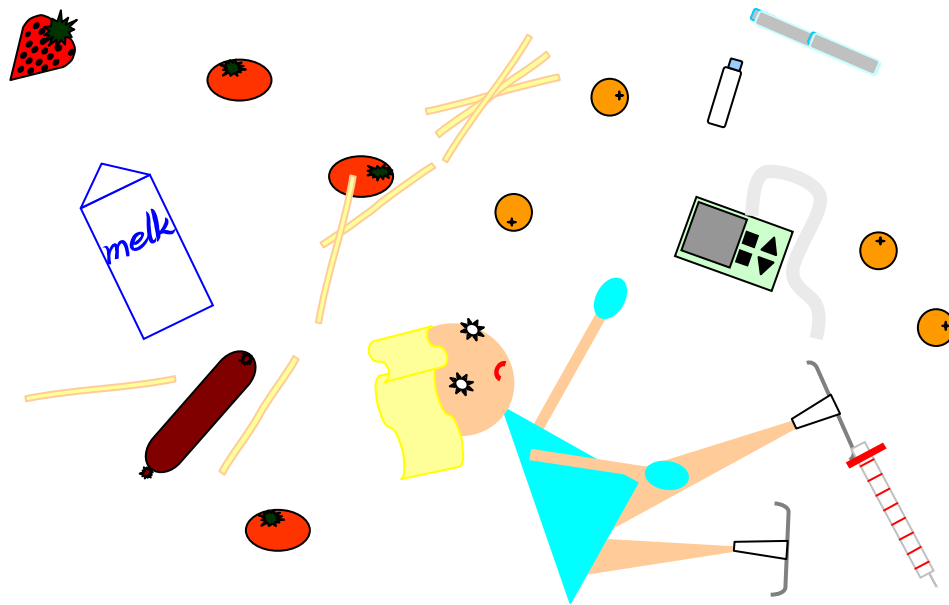
Het verandert als je een groeispurt hebt.

Soms verandert het als je pijn hebt.

Soms verandert het zonder reden.



Oeps!



Je bent uit balans.
Dat betekent dat je bloedglucose veel te hoog is
of veel te laag.

Als het **hoog** is

Heb je een **HYP**ER

Je voelt je niet goed en je hebt erge dorst.

Je moet vaak naar het toilet.

Teveel glucose in je bloedbaan is niet goed.

Je kan geen energie krijgen.

Je kan moe zijn of in de war.

Je hebt meteen insuline nodig!

Als het **laag** is

Heb je een **HYP**O

Je armen kunnen tintelen of slap zijn.

Je kan je duizelig voelen.

Je kan zelfs zweterig zijn.

Je bent waarschijnlijk chagrijnig.

Neem snel wat glucose!

Het is belangrijk dat andere mensen weten dat je diabetes hebt.

Daarom kan je een medische armband waar je identiteit op staat dragen.

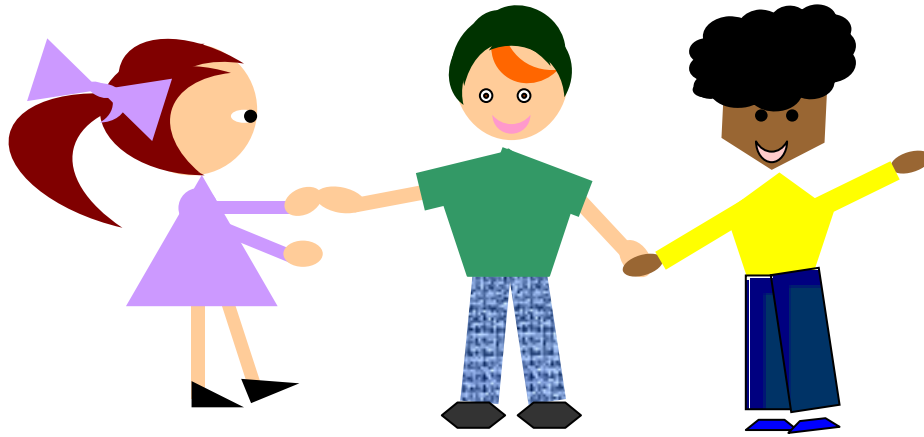
Daarom moet je altijd je diabetes uitrusting bij je hebben.

Mensen kunnen dan voor je zorgen.

Ze weten dan dat je diabetes hebt.

Ze zullen dan de nodige spullen voor je hebben.

Ze zullen dan een telefoonnummer hebben wat ze kunnen bellen.



Het is fijn als je vrienden weten over je diabetes.

Ze zullen begrijpen waarom je spuiten nodig hebt.

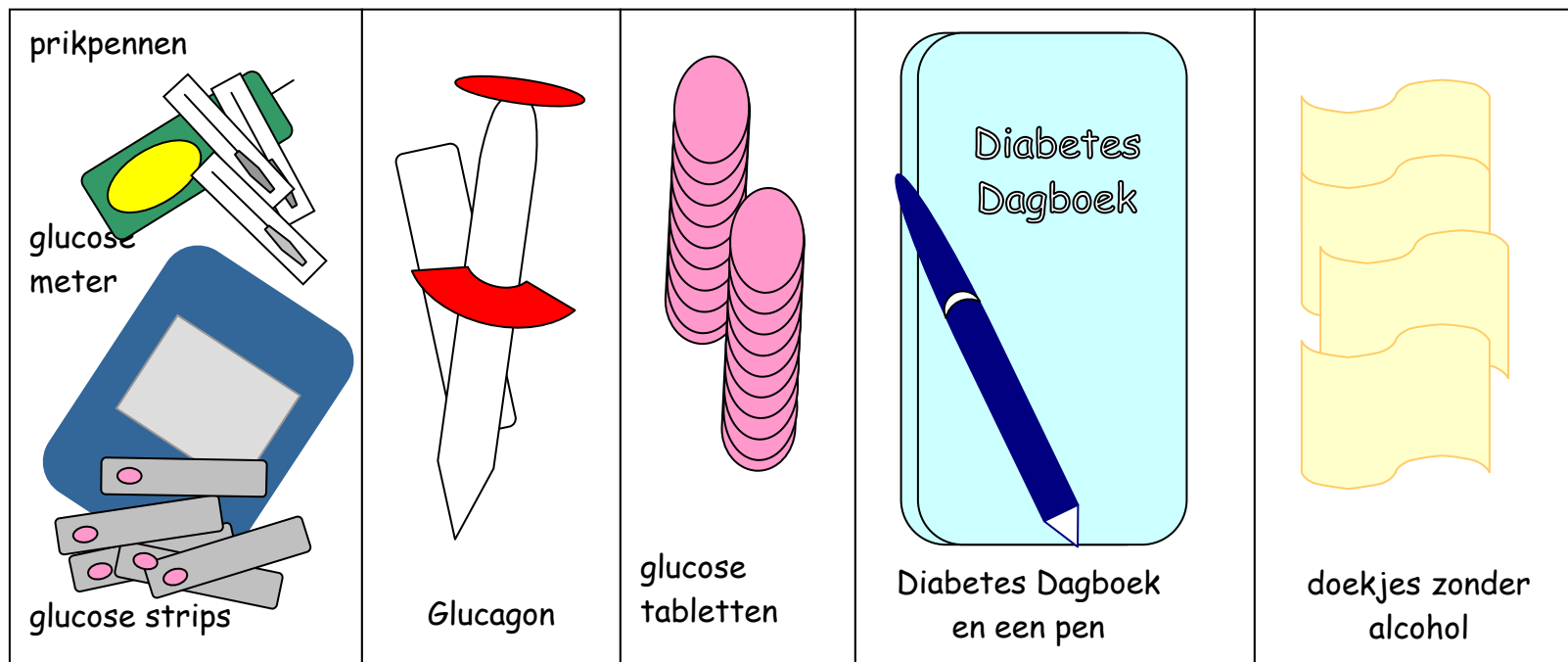
Ze zullen begrijpen waarom je je bloed checkt.

Hints die je zeggen dat je bloedglucose hoog of laag is.

Heb je dit boek doorgelezen?
Het is speciaal voor jou geschreven.
Het kan je helpen als je niet weet wat je doen moet.
Kijk er zo af en toe naar.
Er is veel te leren, maar het komt wel goed!

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN

MIJN TYPE 1 DIABETES UITRUSTING



Hier zijn glucose strips, prikpenen en een glucose meter.

Je hebt ze zodat je je bloedglucose waarde kan checken.

Dit is Glucagon.

Je hebt het voor het geval je een heftige hypo hebt.

Dit zijn glucose tabletten.

Je hebt ze voor het geval je een hypo hebt.

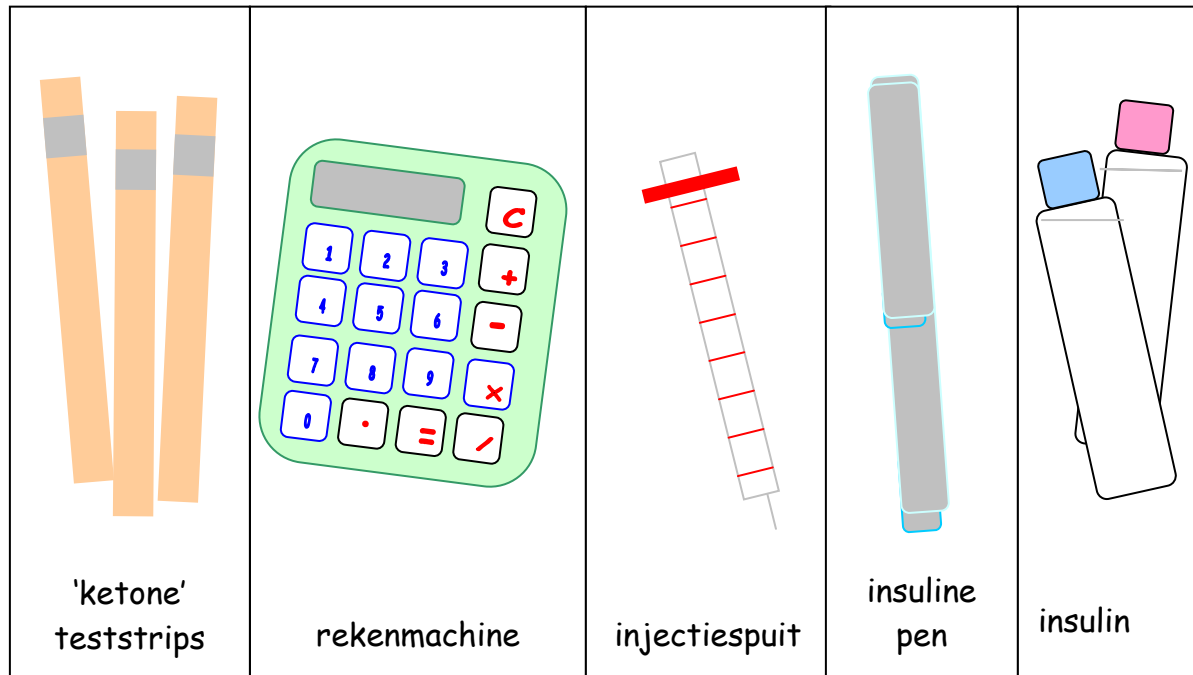
Dit is een Diabetes Dagboek en een pen.

Het dagboek gebruik je om je bloedglucose nummers, je koolhydraten en je lichaamsbeweging op te schrijven.

Dit zijn doekjes zonder alcohol.

Je hebt ze nodig om je huid schoon te maken, voordat je je bloed checkt'

MIJN TYPE 1 DIABETES UITRUSTING



'ketone'
teststrips

rekenmachine

injectiespuit

insuline
pen

insuline

Dit zijn
'ketone'
teststrips.
Je hebt ze
voor als je
bloedglucose
waarde erg
hoog is.

Hier is een
rekenmachine.
Je gebruikt hem
om je insuline
hoeveelheid uit
te rekenen.

Hier is een injectiespuit,
een insuline pen en insuline.
Je hebt ze zodat je je insuline in
kan spuiten als dat nodig is.