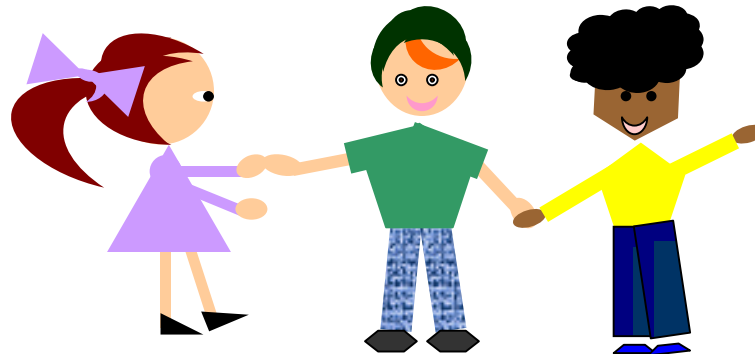


MY EIE TIPE 1 DIABETES BOEK



Geskryf en geïllustreer
deur Sandra J. Hollenberg
(Malcolm se Ouma Sandy)
vertaal deur Annemarie Oberholzer

MY EIE TIPE 1 DIABETES BOEK© deur www.grandmasandy.com
Hierdie uitgawe kan verniet afgelaai word. Dit mag vrylik gekopieer en versprei word.
Dit mag nie verkoop word nie!

Aan die volwasse leser

Is 'n kind vir wie jy lief is gediagnoseer met diabetes? Hierdie boek kan help! Dit is die tipe boek wat vir ons van groot waarde sou gewees het toe my kleinseun Malcolm in 1996 met diabetes gediagnoseer is.

My dogter Barbi, Malcolm se ma, het my gevra om die boek te skryf. Ek het dit spesiaal vir kinders geskryf, maar die eenvoudige struktuur maak dit ook 'n geskikte wegspringpunt vir volwasse lesers.

Die boek is bedoel om die kind s'n te wees; in die meeste gevalle kan dit hardop vir die kind gelees word, hoewel nie noodwendig alles op een slag nie. Lede van die diabetiese span kan moontlik saam met jou kind deur die boek werk. Daar is plek gelaat om aantekeninge te maak wat spesifiek is aan jou kind se behandelings protokol.

Kinders sal na die boek verwys wanneer hulle vrae het en mag dalk herhaaldelik vra dat dit vir hulle gelees word. Hulle kan die boek ook vir hulle vriende wys. Dit is bedoel om hulle eie spesiale boek te wees, net vir hulle geskryf.

Ek wil graag die dieetkundiges, opvoedkundiges, verpleegkundiges en dokters in die Verenigde State en Kanada bedank wat my werk gekontroleer het vir akkuraatheid. 'n Spesiale dank ook aan Maryann Crowdson (Geregistreerde) en Diane O'Grady (Geregistreerde (B.SN) en Gesertifiseerde Diabetes Dosent.) Maryann is gediagnoseer met diabetes toe sy sewe jaar oud was. Sy is huidiglik 'n fasiliteerder vir diabetiese ondersteuningsgroepe en praktiseer in die Wood River Mediese Sentrum in Sun Valley, Idaho. Diane is 'n verpleegkunde dosent in Diabetes in Vernon, British Columbia.

Ander persone wat waardevolle advies gelewer het was my dogter Barbi; Malcolm se broer en my kleinseun Paul; Barbara Corwin; Karla Marks; en Dyane Lynch, my uitgewer. En bowenal 'n spesiale woord van dank en liefde aan Malcolm Lazarow, die kind wat van my 'n skrywer gemaak het.

Sandra J. Hollenberg

E-pos: sjhollenberg@shaw.ca

INHOUDSOPGAWE

HOE KRY JY DIABETES? - bladsy 2

WANNEER JY DIABETES HET - bladsy 4

WAT IS DIABETES? - bladsy 6

DIE BALANSEERTOERTJIE - bladsy 12

BLOEDTOETSE - bladsy 14

DIEET - bladsy 16

INSULIEN - bladsy 21

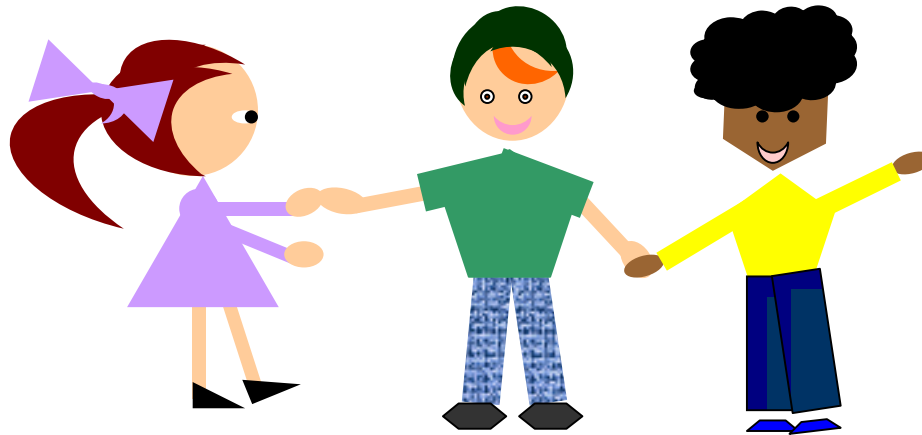
OEFENING - bladsy 24

PAS OP! - bladsy 27

MY EIE AANTEKENINGE - bladsy 33

MY TIPE 1 DIABETIESE TOERUSTING - bladsy 34

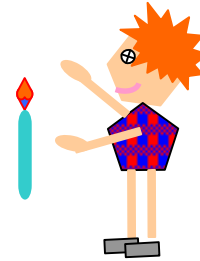
Ken jy iemand met diabetes?
Miskien is dit jy -
miskien 'n klasmaat?
Is dit dalk jou boetie of sussie?
Wat dit ook al mag wees - hierdie boek is net vir jou.
Dit vertel jou van Tipe 1 diabetes.
Wanneer jy alles weet van diabetes, sal dit jou help om jouself te help.
Dit sal jou ook help om jou vriend te help.



HOE KRY JY DIABETES?

JY KAN DIT NIE AANSTEEK NIE!

Dit is nie dieselfde as 'n verkoue of waterpokkies nie.
Jy kan met iemand speel wat diabetes het.
Jy kan vir hulle fluister.
Jy kan hulle soen en 'n drukkie deel.



JY KAN NIE DIABETES VIR ENIGE IEMAND GEE NIE!

Kry jy soms nare gedagtes oor iemand?
Of wens jy dat iets slegs met iemand moet gebeur?

Hierdie gedagtes kan nie vir iemand diabetes gee nie.

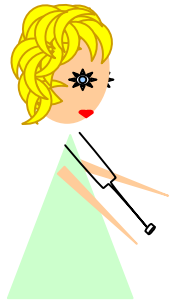
JY KAN NIE DIABETES KRY VAN WAT JY EET NIE!



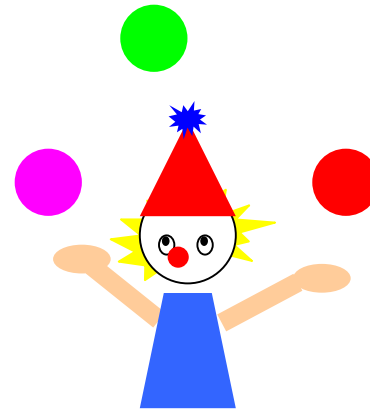
Wat jy eet kan jou help wanneer jy diabetes het.
Maar wat jy eet kan nie keer dat jy diabetes kry nie.

Ons weet nie hoekom party mense diabetes kry nie.
Maar ons weet hoe om daarvoor te sorg!

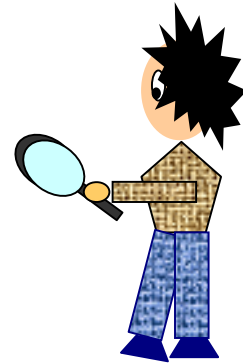
WANNEER JY DIABETES HET



...gaan jy soos 'n dokter word.
Jy gaan leer om jousef te dokter.



Jy gaan word soos iemand wat balanseertoertjies doen.
Jy gaan leer om dieet, oefening en insulien te balanseer.



Jy gaan soos 'n speurder word.
Jy gaan leidrade opspoor wat vir jou kan sê of
jou bloedsuiker hoog of laag is.

Jy gaan nog meer spesiaal word as wat jy alreeds is!
Jy kan dit doen, en jou vriende kan jou help.
Vriende help al klaar as hulle weet wat jy moet doen.

WAT IS DIABETES?

Diabetes verander die manier hoe jou liggaam energie gebruik.

Ons kry ons energie van die kos wat ons eet.

Sommige van die kos wat ons eet laat ons groei.

Ander kossoorte gee weer energie.

Die kos wat ons energie gee noem ons koolhidrate.



Kan jy aan ander koolhidrate dink?

appels graankos mielies pasta
aartappels gedroogte boontjies melk



Kan jy aan ander kos dink wat jou laat groei?

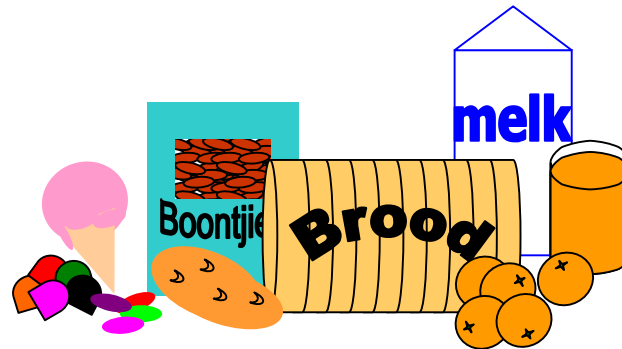
spinassie groenboontjies hoender
blomkool vis kaas melk

Party energie-kos help ons om te groei ook.

Party groei-kos gee weer vir ons energie.

Dit is belangrik om van altwee te eet!

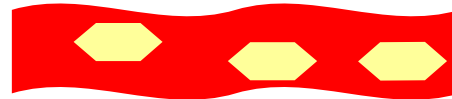
Wanneer jy KOOLHIDRATE eet...



...word dit 'n soort suiker wat genoem word

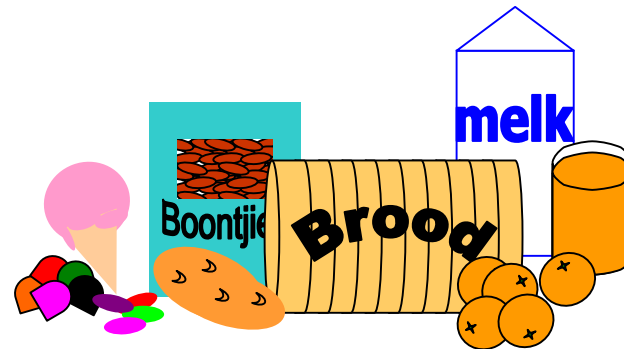
GLUKOSE

Die glukose gaan al met jou bloedstroom langs



tot by die selle.

Wanneer jy KOOLHIDRATE eet...



maak jou pankreas

insulien



(Die pankreas is 'n orgaan reg agter jou maag.)



Die insulien sluit die selle oop sodat die glukose kan ingaan.



Die glukose word in die sel verander na



Diabetes beteken dat jou pankreas nie werk soos dit moet nie.

Dit beteken die pankreas maak nie meer insulien nie.

Die glukose (bloedsuiker) kan nie in die selle ingaan nie.

En die selle maak nie energie wat jy kan gebruik nie.

Maar jy het energie nodig om te kan leef.

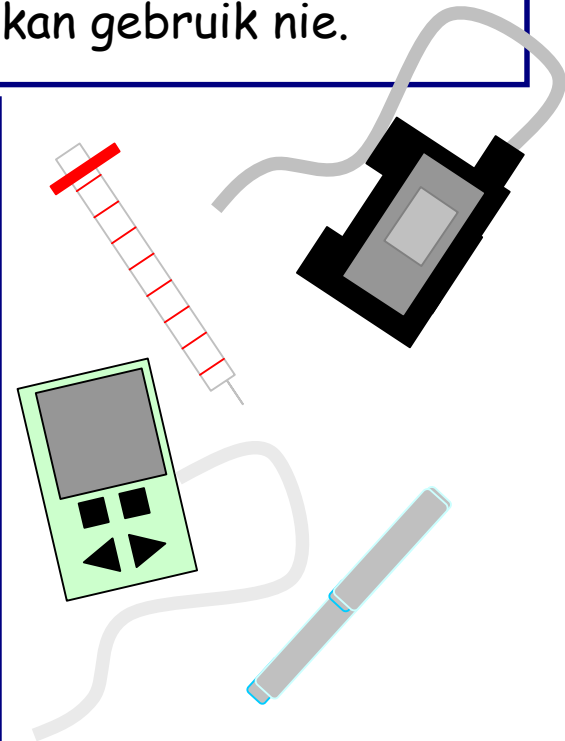
Jou pankreas maak nie insulien nie.

Jy moet nou insulien op 'n ander manier kry.

Pille werk nie vir tipe 1 diabetes nie.

Lepels vol stroop sal ook nie deug nie.

Die enigste manier om insulien in jou liggaam te kry is deur 'n inspuiting.



Wanneer die pankreas werk soos dit moet,
maak dit net die regte hoeveelheid insulien.
Nou moet jy die werk van die pankreas oorneem.

Hoe weet jy hoeveel insulien om te neem?

DAAR IS TWEE MANIERE OM TE WEET:

- 1) Jy moet die koolhidrate tel wat jy eet;
- 2) Jy moet jou bloed toets.

Wanneer die pankreas insulien maak,
balanseer dit die insulien met die koolhidrate wat jy eet.
Wanneer jy ingespuut word met insulien, moet jy die balansering doen.

DIE BALANSEERTOERTJIE

Mense met diabetes moet drie dinge balanseer:

1) Dieet -

dieet is die kos wat jy eet

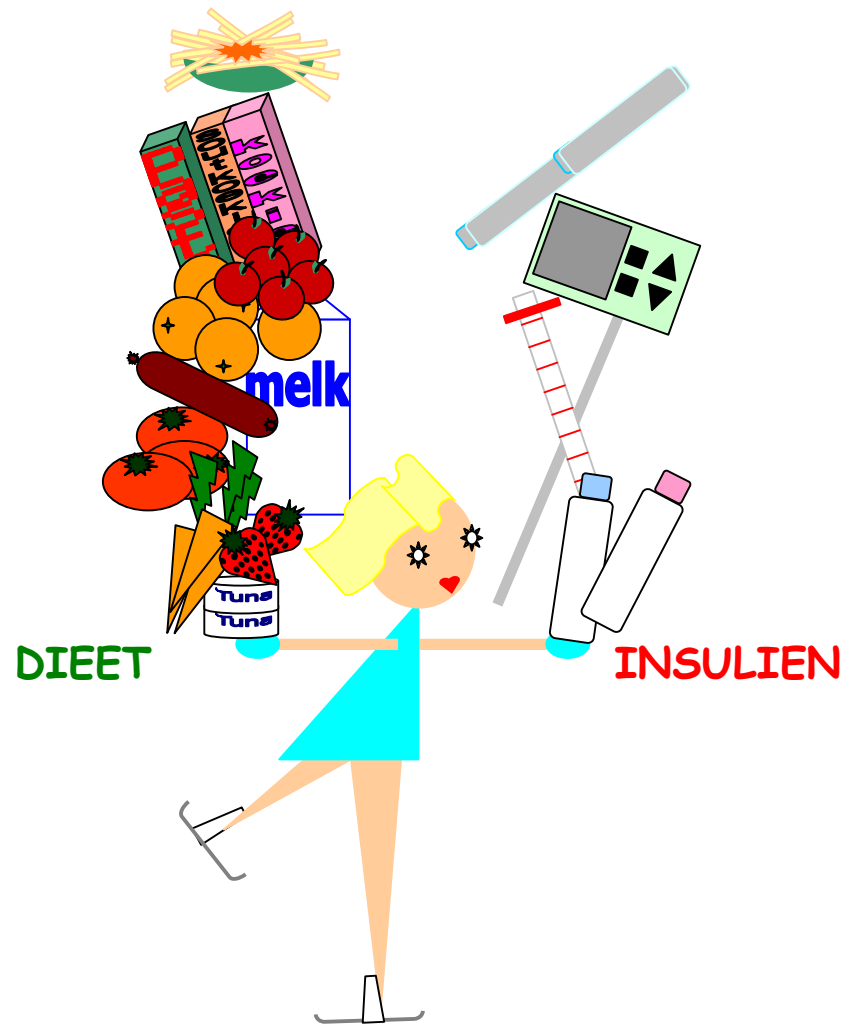
2) Oefening -

aktiwiteite wat energie gebruik word oefening genoem

3) Insulien -

insulien is 'n hormoon

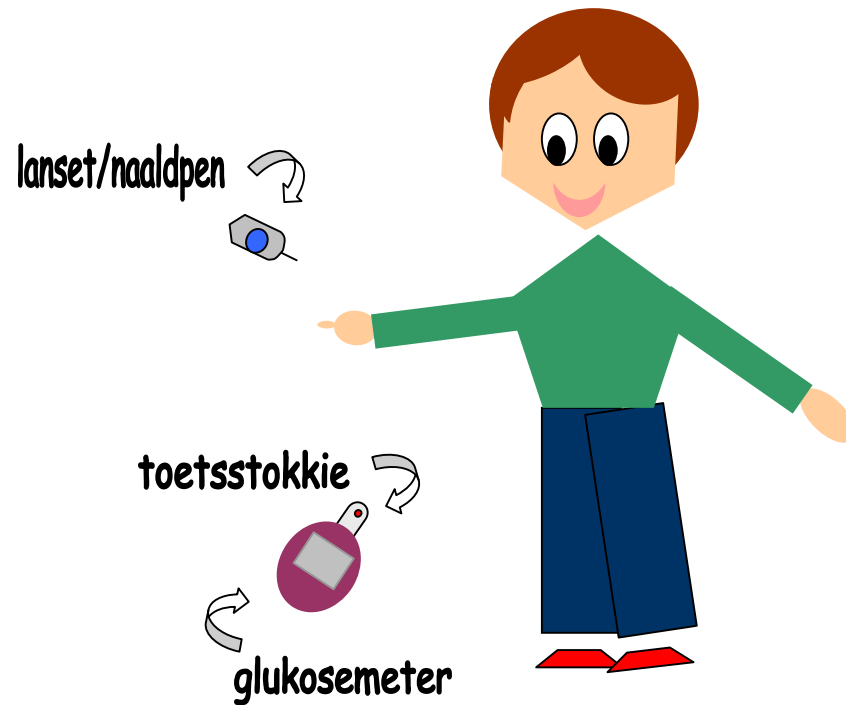
wat glukose verander in energie wat jou liggaam kan gebruik



YSSKAATS IS OEFENING

Van watter oefening hou jy die meeste?

BLOEDTOETSE HELP JOU OM GEBALANSEERD TE BLY



Wanneer jy diabetes het moet jy 'n glukosemeter en toetsstokkies gebruik.

Maak seker dat jy weet hoe om die masjientjie te gebruik.

Onthou dat die vinger wat jy prik altyd skoon moet wees.

Moet net nie alkohol gebruik om dit skoon te maak nie.

Dit kan die lesing van die glukosemeter verkeerd maak.

Die meter sal wys hoeveel glukose daar in jou bloed is.

Party toetsstokkies verander van kleur en die kleur
vertel vir jou hoeveel glukose daar in jou bloed is.

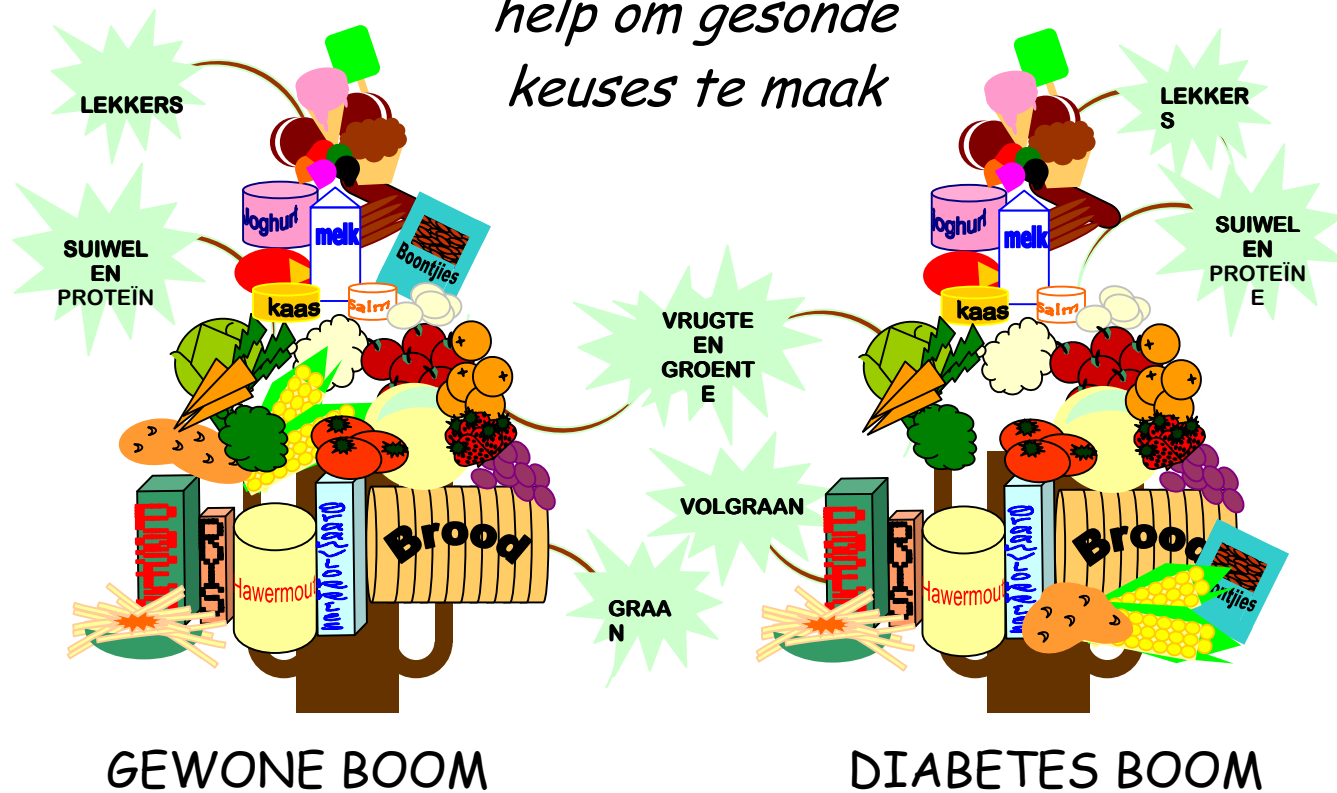
Wanneer die toets wys dat jou bloedsuiker laag is, het jou liggaam koolhidrate nodig.
Wanneer die toets wys dat jou bloedsuiker hoog is, het jou liggaam insulien nodig.

Die datum, tyd en uitslag van die toets moet in jou
Diabetes notaboek opgeskryf word.

DIEET

Die kos wat ons eet

Hierdie bome kan ons help om gesonde keuses te maak



Kan jy 'n verskil tussen die bome sien?

('n Leidraad: graan het baie koolhidrate,
maar so ook gedroogte boontjies en groente wat stysel bevat.)

Mens moet meer kossoorte kies wat
aan die onderkant van die voedselboom is.

Mens moet minder kossoorte kies wat
aan die bokant van die voedselboom is.

Wat is aan die bokant van al twee die bome?

Iets waarvoor almal baie lief is -

LEKKERS!

Weet jy hoekom ons minder lekkers moet eet?

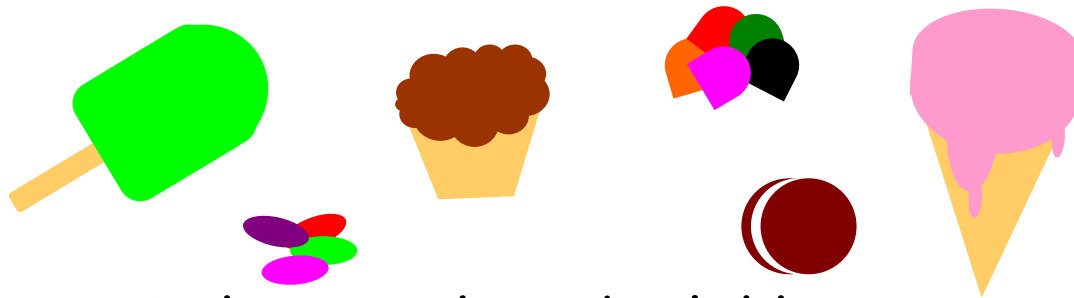
Te veel lekkers neem jou eetlus weg.

Jy is dan nie meer lus vir die ander kos nie -
kos wat jou liggaam nodig het om te groei en gesond te bly.

Mense met diabetes moet nie te veel lekkers eet nie,
net soos al die ander mense ook.

Deesdae word party lekkers met kunsmatigeversoeters gemaak.
Kunsmatigeversoeters het nie enige koolhidrate nie.
Lekkers met kunsmatigeversoeters het minder koolhidrate as
ander lekkers.

Dit moet steeds getel word as deel van jou dieetplan.



Jy kan van hierdie lekkers eet,
maar hou genoeg plek vir die gesonde kos ook.

Baie dinge is dieselfde vir alle mense.
Almal moet van al die gesonde kosse eet.
Niemand mag te veel lekkers eet nie.

Party dinge is anders vir mense met diabetes...

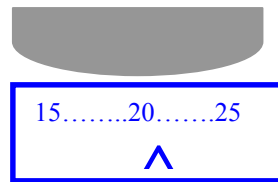
Mense met diabetes moet die kos tel wat hulle eet.

Hulle moet tel hoeveel gram (g) koolhidrate hulle eet.

DIT IS BAIE BELANGRIK

Dit is belangrik want insulien word ingespuit om die koolhidrate te balanseer.

Die gram koolhidrate word
getel deur kos te weeg
of te meet.



Die gewig in gram staan ook gewoonlik op kosverpakkings.

Kos-uitruil-diëte of die tel van voedselkeuses
is ander maniere om koolhidrate met insulien te balanseer.

Die datum, tyd en hoeveelheid koolhidrate wat jy eet
moet in jou Diabetes notaboek opgeskryf word.

INSULIEN

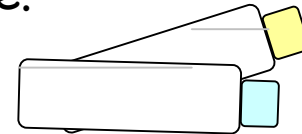
Daar is verskillende soorte insulien.

Party soorte sal goed werk vir jou.

Ander soorte sal weer goed werk vir iemand anders.

Wanneer die insulien goed werk vir jou
en in balans is met jou dieet en oefening,
sal jy goed voel.

Wanneer die insulien nie reg is nie, is jy nie in balans nie.
Jy sal dan ook nie goed voel nie.



Insulien kan met 'n pomp of met 'n inspuiting gegee word.

Hou 'n diabetes notaboek

Die inligting in jou notaboek sal help om die regte *soort* insulien
wat die beste vir jou sal werk, te kry.

Die inligting in jou notaboek sal help om die regte *hoeveelheid* insulien
wat die beste vir jou sal werk, te kry.

Insulien word deur 'n inspuiting of met 'n insulienpen gegee.

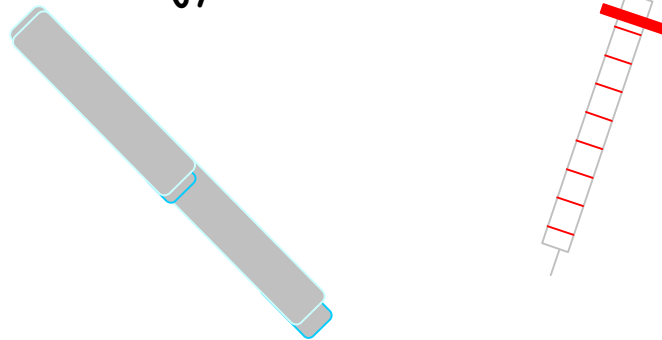
Inspuitings word net voor of net na etes gegee.

Inspuitings voor ete beteken

dat jy eet om die insulien te balanseer.

Inspuitings na ete beteken

dat die insulien dit wat jy eet balanseer.



Inspuitings word gegee in die dele waar jou liggaam vet stoor.

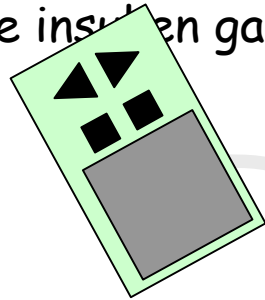
Inspuitings kan in jou bo-arm of bo-been gegee word.

Inspuitings kan ook in jou maag gegee word.

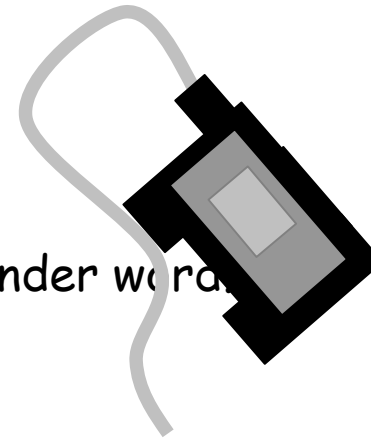
"Inspuitings-hulpmiddels" kan help om dit makliker te maak om die inspuitings te gee.

'n Pomp gee dieselfde hoeveelheid insulien die hele tyd.
Jy moet dit die hele tyd by jou hê, selfs al slaap jy.

Die pomp kan gestel word om ekstra insulien te gee wanneer nodig.
Die insulien gaan van die pomp af deur 'n pypie na die inspuitingsarea.



Die inspuitingsarea is gewoonlik op jou maag.



Die inspuitingsarea moet elke twee of drie dae verander word.

Spesiale salf op jou vel maak dat jy niks voel nie.

Jy sal nie voel as die inspuitingsarea verander word nie. [

Jy sal dit nie voel nie, maar jy mag dalk nie daarvan hou nie.

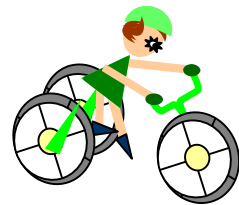
Probeer om diep asem te haal.

Probeer om aan iets te dink wat vir jou baie lekker is.

OEFENING

Mense met diabetes kan alles doen wat ander mense doen.

Hulle kan balspeletjies of wegkruipertjie spe



Hulle kan fietsry.

Hulle kan swem en duik.



DAAR IS TWEE DINGE OM TE ONTHOU

1) Toets jou bloedsuiker *voor* oefening!

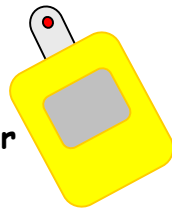
Bloedsuiker mag maar 'n bietjie hoog wees voor oefening.

Dit mag **NOOIT** te laag wees voor oefening nie.

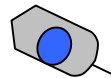
Wanneer jou bloedsuiker laag is, eet van die kos wat vir
jou kitsenergie gee.

Toets weer jou bloedsuiker na 15 of 20 minute.

Toetsstokkie



Glukosemeter



Lanset/naaldpen



Vinger om te prik

2) Toets jou bloedsuiker *na* oefening!

Wanneer jy oefen gebruik jy baie energie.

Jou bloedsuiker kan dalk laag wees.

Wanneer jou bloedsuiker laag is, eet van die kos wat vir
jou kitsenergie gee.

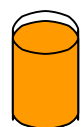
Toets weer jou bloedsuiker na 15 of 20 minute.

Wanneer jy oefen

ONTHOU ALTYD

HOU JOU DIABETIESE TOERUSTING NABY
HOU KOS BY JOU WAT KITSENERGIE GEE

Van die kos wat kitsenergie gee is
glukose tablette en lemoensap.



Die datum, tyd en wat jy gedoen het moet in jou
Diabetes notaboek opgeskryf word.

PAS OP!

Soms raak jy van balans af.

Partykeer is daar 'n goeie rede daarvoor.

Het jy dalk verkoue of griep?

Het jy 'n nuwe bababoetie of -sussie gekry?

Het jou beste maatjie weggetrek?

Jou bloedsuiker / insulien balans kan verander wanneer jy siek is.

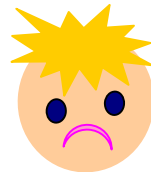
Dit kan soms verander wanneer jy baie hartseer of baie bly is.

Dit kan selfs verander wanneer jy bang of kwaad is!

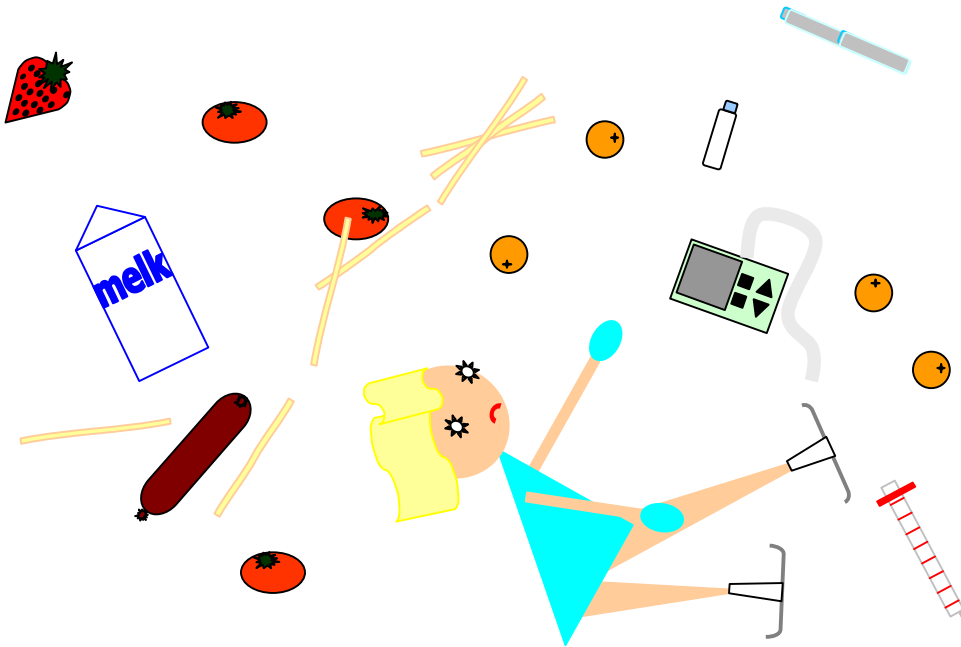
Dit verander wanneer jy vinnig groei.

Soms verander dit wanneer jy seergekry het.

En partykeer verander dit sommer vir geen rede nie!



OEPS!



Jy het jou balans verloor.
Dit beteken jou bloedsuiker is heeltemal te hoog -
of heeltemal te laag.

Wanneer dit **hoog** is

het jy **HIPERGLUKEMIE**

Jy voel baie sleg en is baie dors.

Jy moet baie keer toilet toe gaan.

Te veel glukose in jou bloed is sleg vir jou.

Jy kan nie energie kry nie.

Jy voel moeg en uitgeput.

Jy het onmiddellik insulien nodig!

Wanneer dit **laag** is

het jy **HIPOGLUKEMIE**

Jou hande en arms kan dalk kiewelrig en aan die slaap voel.

Jy voel dalk bewerig en duiselig.

Jy kan dalk selfs sweet.

Jy sal heel moontlik geïrriteerd voel.

Jy moet dadelik kitsenergie kos eet!

Dit is belangrik dat ander mense weet jy het diabetes.

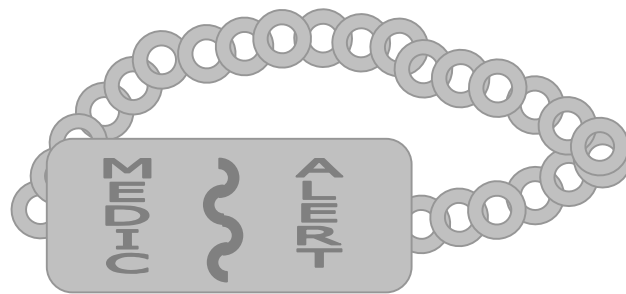
Dit is hoekom jy 'n mediese-identifikasiebandjie moet dra.
Dit is hoekom jy altyd jou diabetiese toerusting saam met jou moet dra.

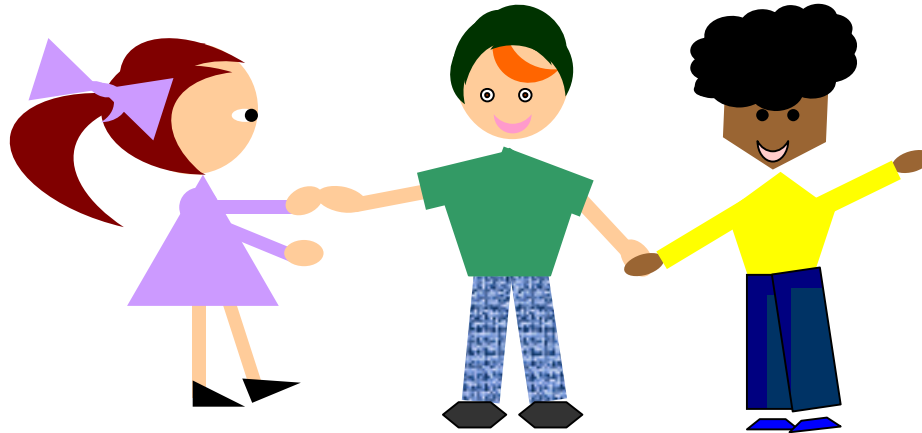
Mense sal jou kan help.

Hulle sal weet jy het diabetes.

Hulle sal die toerusting hê wat nodig is om jou te help.

Hulle sal weet wie om te bel.





Dit is goed wanneer jou vriende diabetes ken.

. Hulle sal verstaan waarom jy 'n pomp moet dra of inspuitings moet kry.

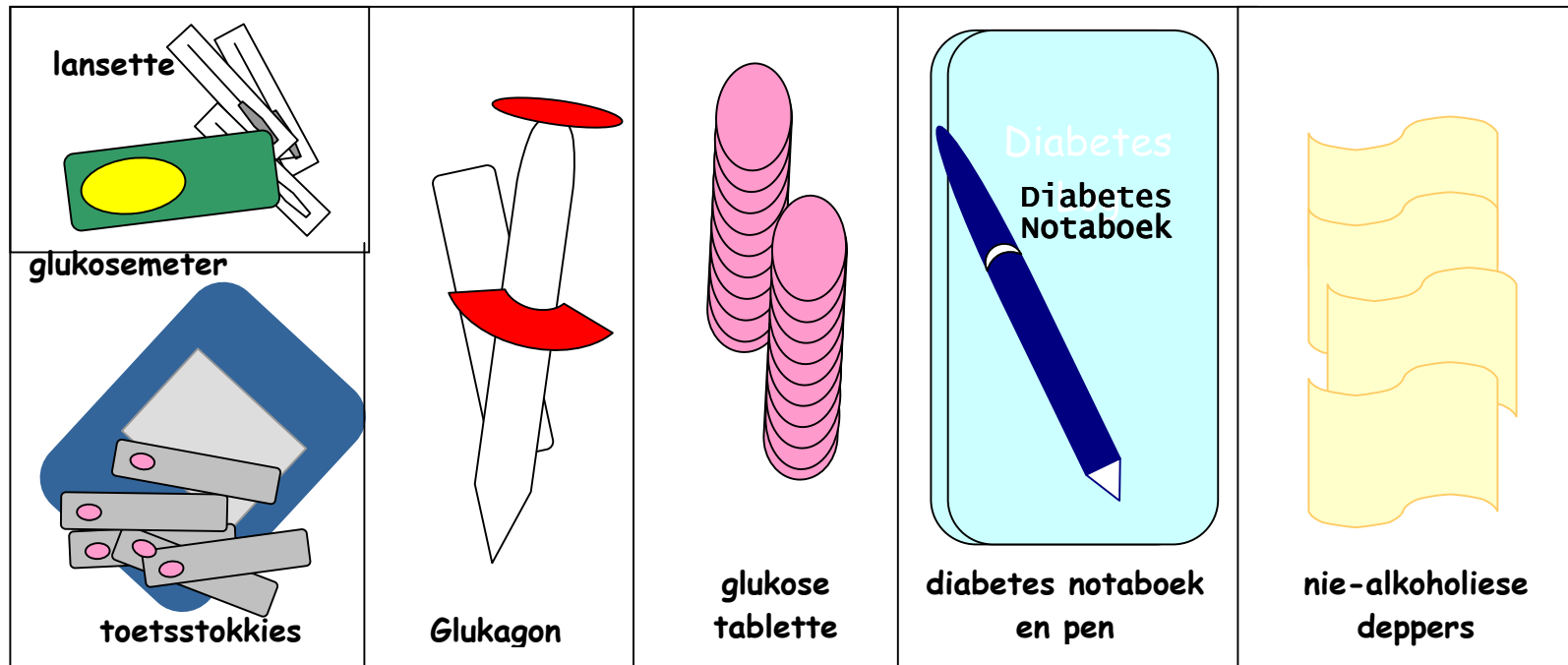
Hulle sal verstaan waarom jy jou kos moet bereken en jou bloed moet toets.

Hulle kan selfs help om leidrade op te spoor sodat jy kan weet wanneer jou bloedsuiker te hoog of te laag is.

Het jy die boek deurgelees?
Dit is spesiaal vir jou geskryf.
Dit kan jou help om te leer wat jy moet doen.
Kyk weer van tyd tot tyd daarna.
Daar is baie om te leer, maar jy kan dit doen!

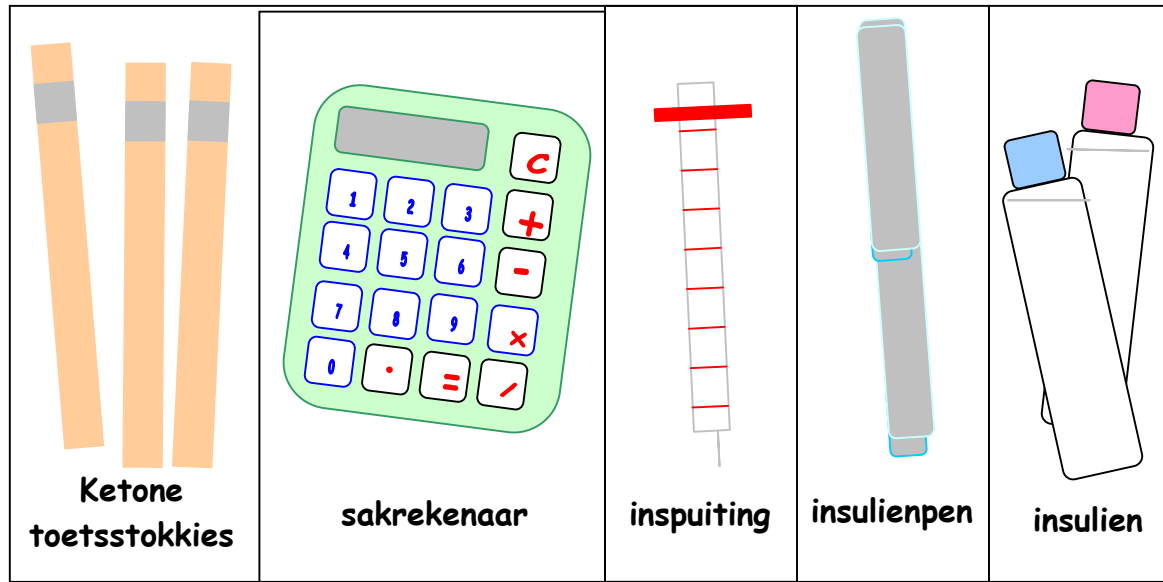
MY EIE AANTEKENINGE

MY EIE TIPE 1 DIABETIESE TOERUSTING



<p>Hier is toetsstokkies lansette en 'n glukosemeter</p> <p>Jy moet dit hê sodat jy jou bloedsuiker vlakke kan toets.</p>	<p>Hier is Glukagon</p> <p>Jy sal dit nodig kry wanneer jy <i>hipoglukemies</i> raak.</p>	<p>Hier is glukose tablette (Kitsenergie kos)</p> <p>Jy sal dit nodig kry wanneer jou bloedsuiker laag is.</p>	<p>Hier is 'n diabetes notaboek en pen.</p> <p>Jy moet al jou bloedtoetse, koolhidrate en oefeninge in die notaboek opskryf.</p>	<p>Hier is nie-alkoholiese deppers.</p> <p>Jy moet jou vel daarmee skoonmaak voor jy jou bloed toets.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

MY EIE TIPE 1 DIABETIESE TOERUSTING



<p>Hier is ketone toetsstokkies.</p> <p>Jy gebruik dit wanneer jou bloedsuiker baie hoog is.</p>	<p>Hier is 'n sakrekenaar.</p> <p>Dit word gebruik om die dosis insulien te bereken wat jy moet kry.</p>	<p>Hier is 'n inspuiting, 'n insulienpen en insulien.</p> <p>Jy sal dit nodig kry wanneer jy jou insulien inspuitings moet neem.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vir gratis, prettige en opvoedkundige inligting om af te laai,
besoek Malcolm se Ouma by:

www.grandmasandy.com