



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 sù 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.

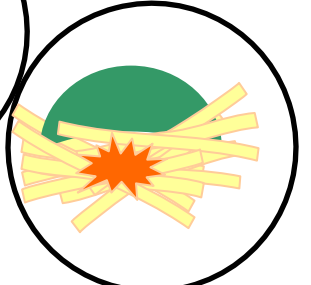
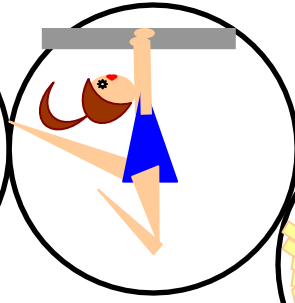
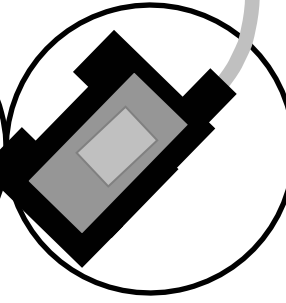
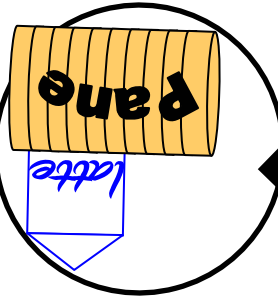
3. I giocatori che arrivano su una casella occupata o danno una carta aiuto a chi la occupa o ritornano al proprio punto di partenza

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.

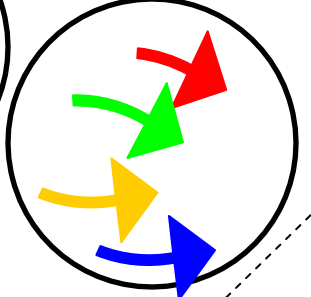
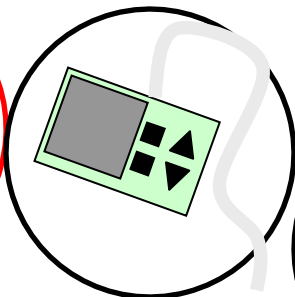
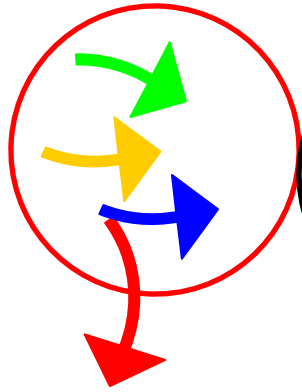
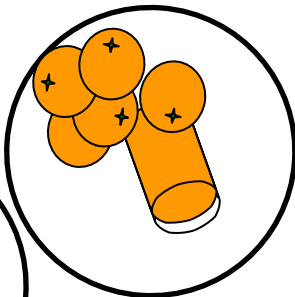
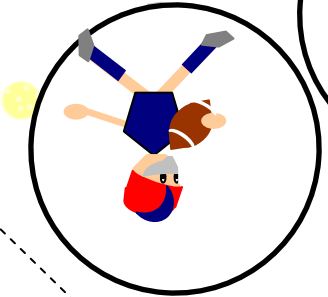
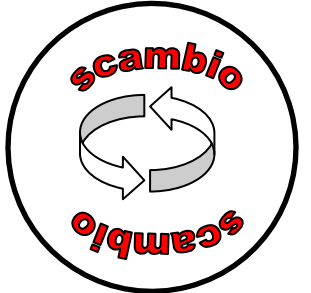
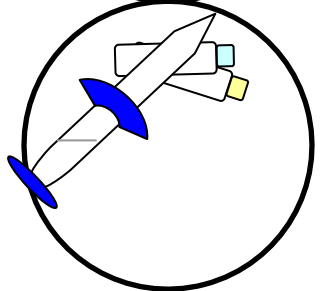
6. Il primo giocatore che raggiunge il "bersaglio" pone fine al gioco. È necessario arrivarci con un numero esatto di caselle.

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



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

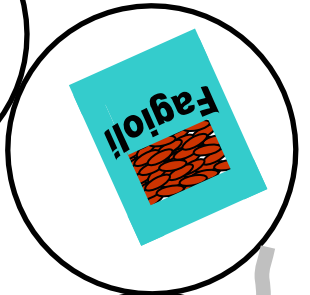
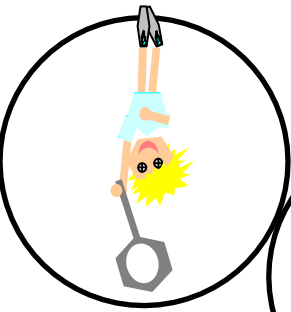
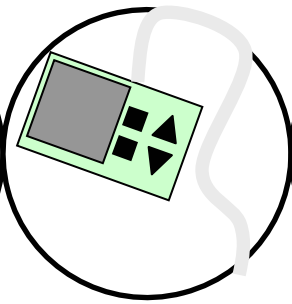
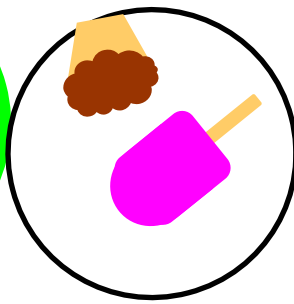
carta da gioco



oria in ased

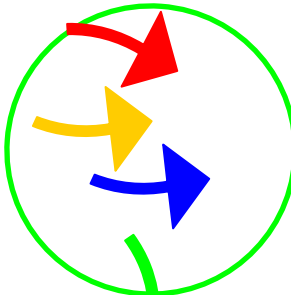
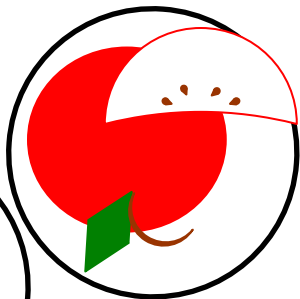
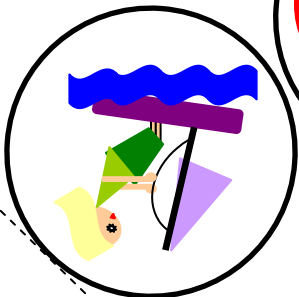
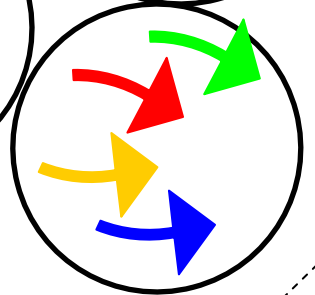
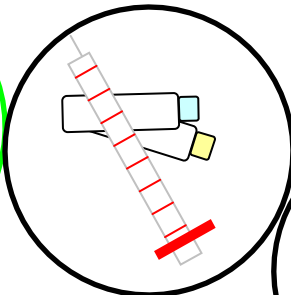
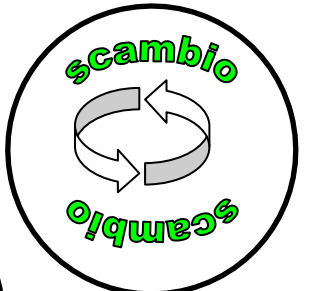
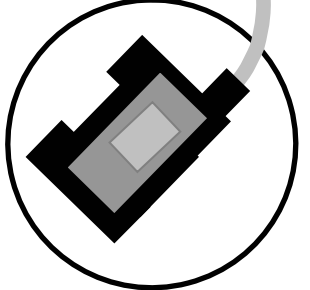
taglia lungo la linea tratteggiata





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

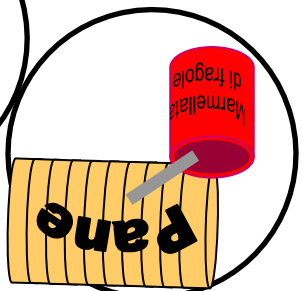
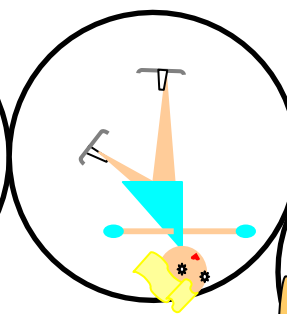
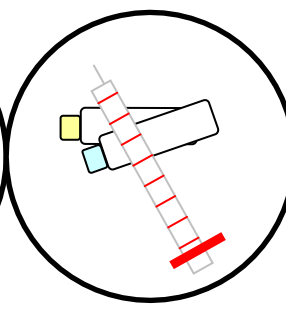
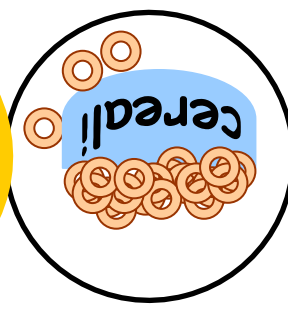
parte di gioco



ogni un esad

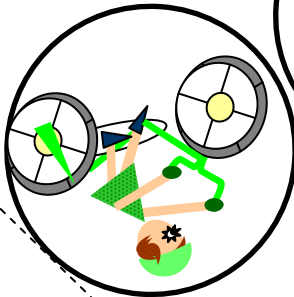
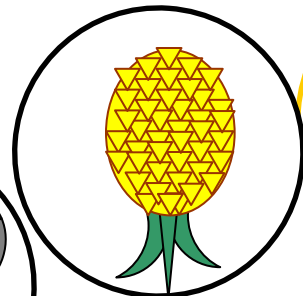
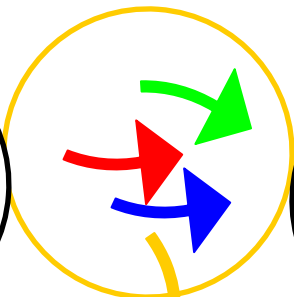
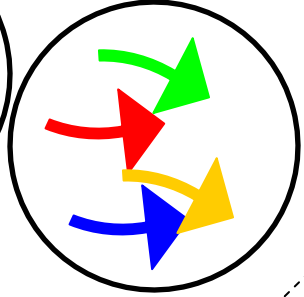
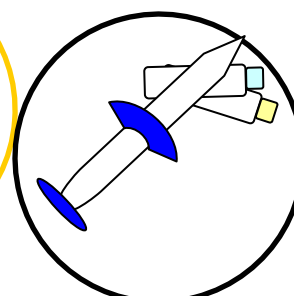
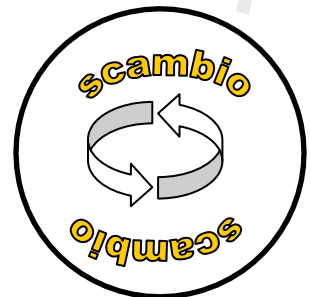
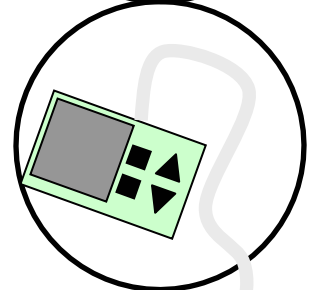
taglia lungo la linea tratteggiata





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

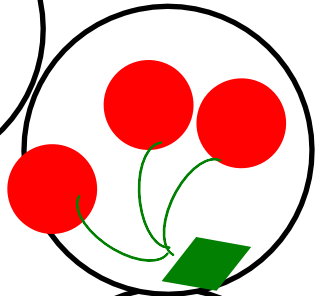
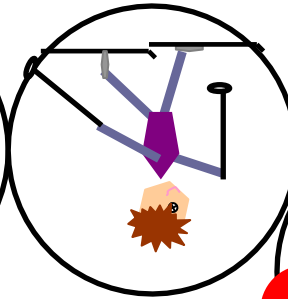
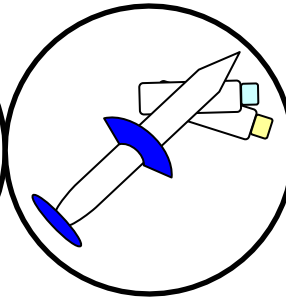
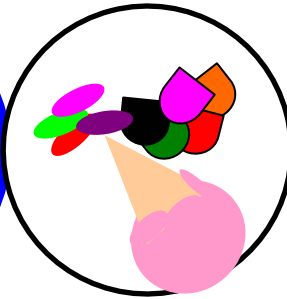
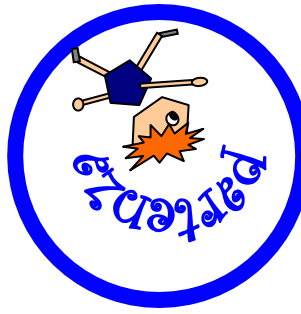
carte da gioco



pesca un aiuto

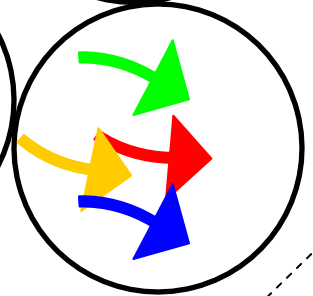
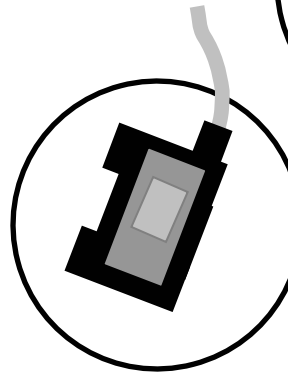
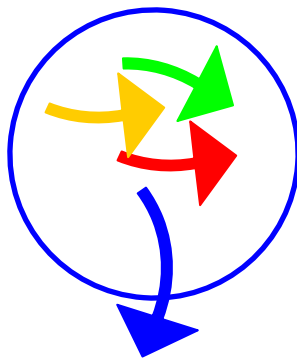
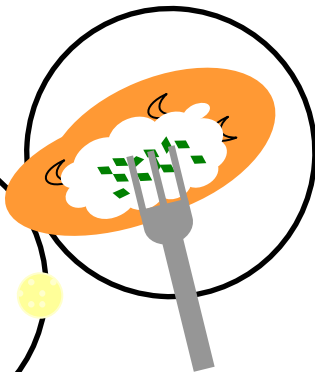
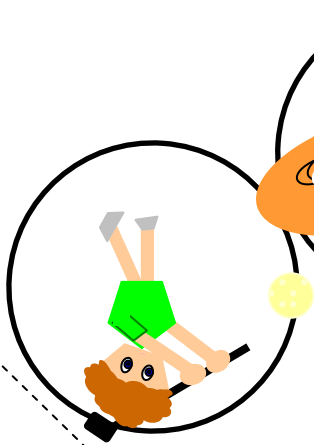
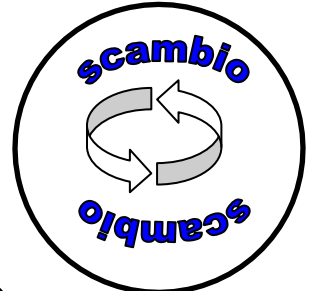
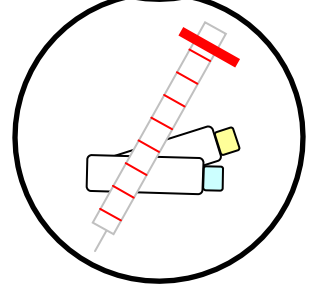
taglia lungo la linea tratteggiata





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

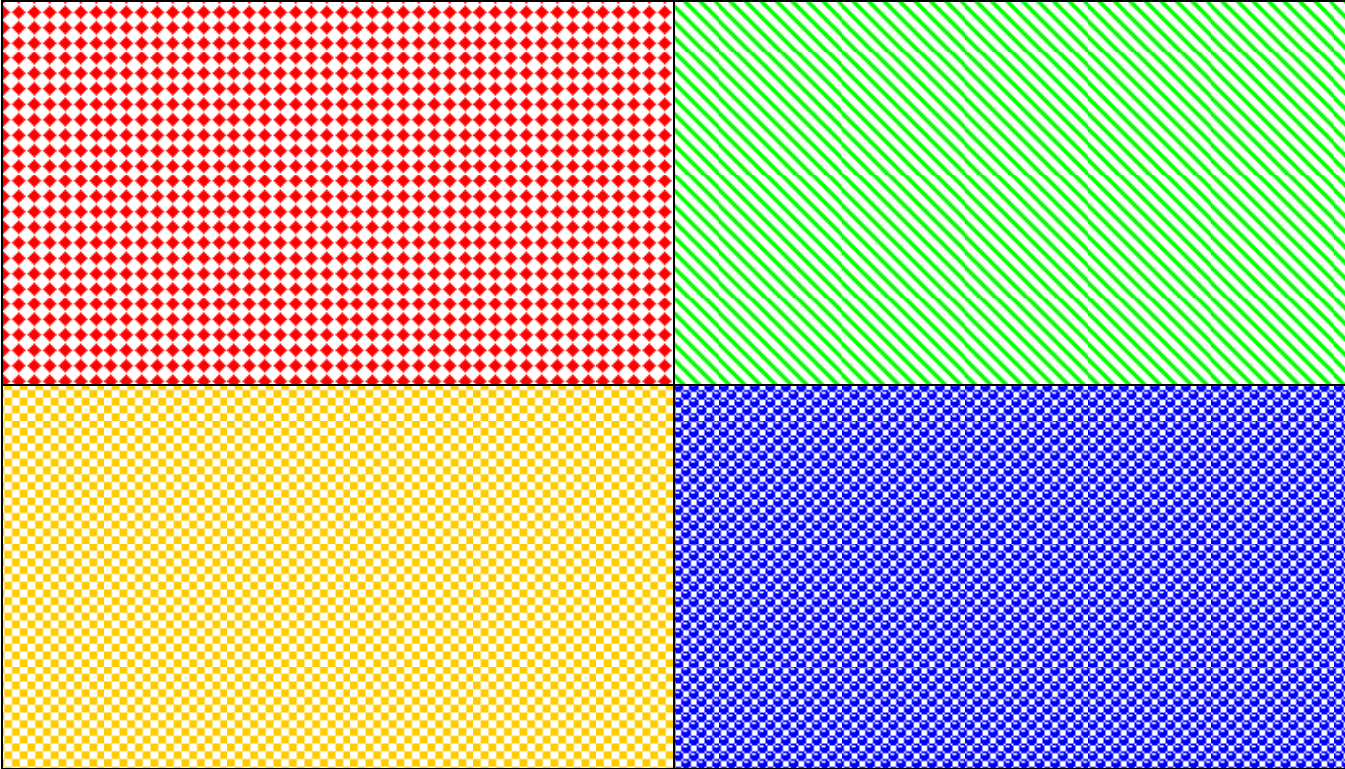
parte di gioco



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



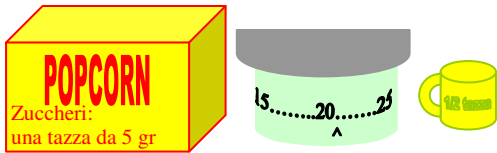
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto

Stai mantenendo il diario



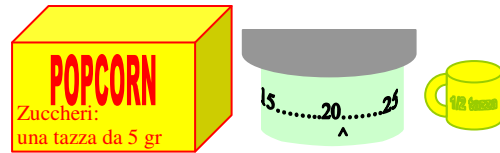
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto

Stai facendo la conta dei Carboidrati



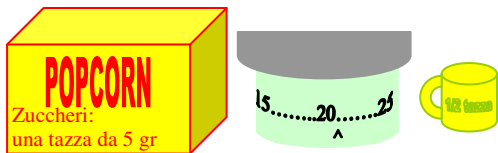
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la conta dei Carboidrati



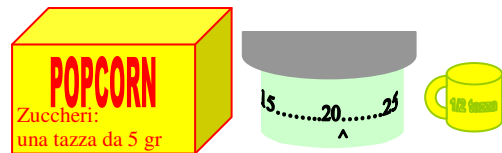
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

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



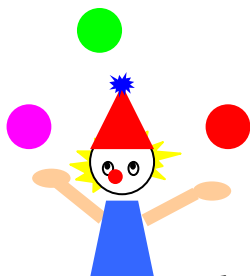
Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Stai facendo la glicemia



Spostati di 5 Caselle e pesca un aiuto!

Ecco un aiuto -



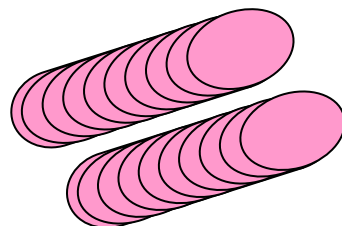
Le persone con diabete diventano come giocolieri – imparano l'equilibrio tra dieta, attività fisica e insulina.

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 -



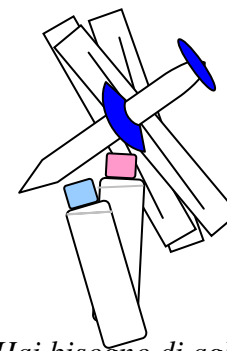
È importante avere sempre a disposizione zuccheri rapidi, come ad esempio zollette.

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 -



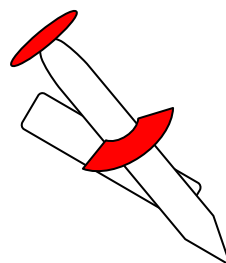
È importante avere un tesserino nel portafoglio che segnali i numeri da chiamare in caso di emergenza.

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 -



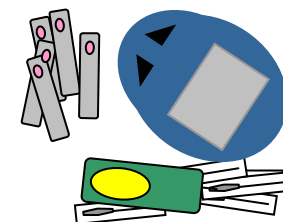
Tieni il GLUCAGONE a disposizione in caso di ipoglicemia.

Ecco un aiuto -



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

Ecco un aiuto -



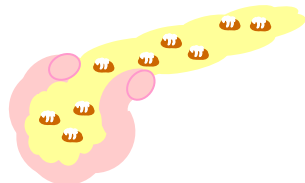
Se hai strisce, lancette e glucometro puoi fare il controllo della glicemia.

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 -



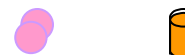
Una dieta equilibrata è importante per tutti.

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 -

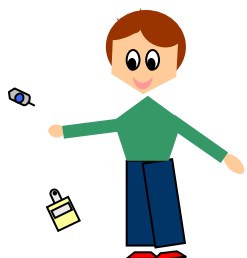
Alcuni sintomi di IPERGLICEMIA (troppi zuccheri nel sangue)

- *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

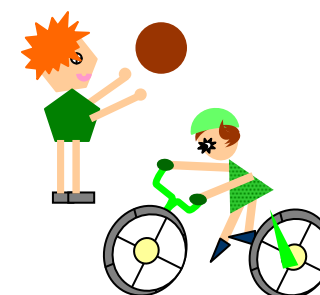
Segnati gli zuccheri e gli altri nutrienti leggendo le etichette quando compri cibi confezionati.

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.