

9-12 jaar

MAGAZINE VOOR SUGARKIDS

DiaBest!



KLEURPLATEN

TIPS

WEETJES

VERHALEN VAN ANDERE SUGARKIDS

RECEPTEN

EN NOG VEEL MEER!

mei 2015

WELKOM!



INHOUDSOPGAVE

EERSTE EDITIE
DIABEST!

Even voorstellen -----	4
<i>Kennismaking met de makers van Diabest</i>	
Wie ben ik? -----	5
<i>Je eigen pagina met jouw info</i>	
Very Important Persons -----	6
<i>2 pagina's met jouw V.I.P's</i>	
Andere sugarkids -----	8
<i>Korte verhaaltjes over situaties van sugarkids</i>	
Even ontspannen -----	10
<i>Sugarkids kleurplaten</i>	
De middelbare school, wat nu? -----	11
<i>Tips van Sarah, ervaringsdeskundige</i>	
Let's Talk! -----	12
<i>Praten over diabetes</i>	
Masterchef -----	14
<i>Lekkere en gezonde receptjes!</i>	
Problemen, wat nu? ---	16
<i>Oplossingen zijn overal</i>	
Tussendoortje -----	17
<i>Woordzoeker en weetjes</i>	
Sugarkid Sanne -----	18
<i>Tips van Sanne</i>	
Checklist -----	20
<i>Inpakken en wegwezen</i>	
Sugarkid Job -----	22
<i>Fotoverslag over Job</i>	
Dit gaat al goed! -----	24
<i>Je eigen successen!</i>	
Meer weten? -----	25
<i>Een pagina vol met boeken, apps en spelletjes</i>	



COLOFON

Schrijver: Liselot Koom

Met mederwerking van: Britt Iliohan

Opdrachtgever: 4Kids2Tell

Coach: Anke van Bijsterveldt

EVEN VOORSTELLEN



Liselot

Hee Lezer!

Welkom in ons DiaBest boek. Ik zal mijzelf even voorstellen. Ik ben Liselot, 23 jaar oud en ik woon in Zwolle. Ik zit al sinds mijn 8e op hockey en doe dit 3 keer per week, ik sta in de spits en vind het heel leuk om goaltjes te maken! Verder werk ik in de bediening in een restaurant in Zwolle, dit vind ik heel gezellig want ik heb leuke collega's. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om lekker te shoppen of op een terrasje te zitten met vriendinnetjes. Maar een dagje naar een zwembad of de film vind ik ook leuk. Voor mijn studie heb ik stage gelopen op een middelbare school, en hier hielp ik kinderen die door verschillende redenen het iets moeilijker hadden op school. Hier heb ik veel van geleerd. En ik hoop dat dit boekje sommige problemen voor jullie iets makkelijker maakt. Jullie kunnen het!

Hi topper!

Welkom in ons DiaBest boek. Ik zal mijzelf even voorstellen. Ik ben Britt, 21 jaar oud en woon in Tiel. In mijn vrije tijd ga ik graag op stap met mijn vrienden. Van een dagje shoppen tot naar een pretpark ... Ik vind het allemaal leuk om te doen! Sporten is mijn andere uitlaatklep. Sinds een half jaar doe ik aan CrossFit, een grote uitdaging! Daarnaast werk ik in een restaurant. Ik houd van lekker eten en gezelligheid. Voor mijn studie heb ik stage gelopen op de kinderafdeling in Ziekenhuis Rivierland Tiel. Hier kwam ik voor het eerst in aanraking met kinderen die diabetes hebben. Ik snap dat het veel dingen een stukje lastiger maakt, maar ik hoop ook dat jullie het als een uitdaging kunnen zien. Geniet van je leven! Ook met diabetes.



Britt

"Veel plezier met dit tijdschrift!"

WIE BEN IK?

Plak hier een
foto van jezelf!

Mijn naam:

Ik ben
.....
jaar oud!

Ik ben een:

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje

→ Een foto van jouw huisdier!

Mijn hobby's:

Mijn leukste droom
ooit:

Mijn favoriete
sport:

Mijn lievelingseten is:



Natuurlijk ben jij de belangrijkste persoon als het gaat om diabetes.

Onthoudt " Je bent niet de ziekte, je ziekte is alleen maar een onderdeel van jou."

Om diabetes goed onder de knie te krijgen is het handig om V.I.P.'s om je heen te verzamelen. Dit zijn mensen die voor jou heel belangrijk zijn en je wellicht een beetje kunnen helpen als dit nodig is.

Dit kan je vader of moeder zijn, je beste vrienden, de juf, maar ook de diabetesverpleegkundige uit het ziekenhuis.

Schrijf op dit lijstje wie jouw V.I.P.'s zijn. Achter de naam kan je schrijven wat zij voor jou betekenen of waarmee zij jou helpen.



Teken hieronder in de
verschillende vakjes jouw
VIP's !

Een foto plakken mag
natuurlijk ook.



VERHALEN VAN ANDERE SUGARKIDS

Op deze pagina kun je een paar korte verhaaltjes lezen over situaties van kinderen met diabetes van jullie leeftijd.

Vinden jullie het nou fijn om deze verhalen van andere kinderen te lezen? Dan is het boek 'Meet, Weet, Spuit, Vreet. Onze geheimen voor diabetes, D8 en de rest', wat voor jullie. Dit boek is geschreven door Christine Dedding. In dit boek vertellen kinderen over hun leven met diabetes en wat zij daarin belangrijk vinden.



Britt (10 jaar)

"Eerst was Sophie altijd mijn vriendin, maar toen ik diabetes had gekregen vroeg ze me opeens niet op haar feestje. Ik heb gevraagd waarom ik niet mocht komen. Ze zei dat haar moeder bang was dat ik niet mee kon doen met de andere kinderen. Ik vond het heel erg. Thuis moest ik erom hullen. Later heeft mijn moeder de kinderdiabetesverpleegkundige gebeld en daarna de moeder van Sophie. Mijn moeder zei dat ze mocht bellen als het niet goed met mij ging op het feestje. En toen mocht ik gelukkig wel komen. We zijn naar een zwemparadijs geweest. Het was heel leuk en alles ging goed. De moeder van Sophie heeft mijn moeder niet hoeven bellen. En we zijn zo vaak van de glijbaan geweest dat mijn badpak bijna kapot was."

Kemal (14 jaar)

"Natuurlijk ben ik hartstikke trots. Mijn HbA1c is van 75 naar 66 gezakt. Ik weet nu dat ik het kan, beter met mijn diabetes omgaan. In het begin vond ik die pomp maar niks. Tiet dat naalaje rustig een week zitten omdat ik geen zin had om hem te verwisselen. Maar toen de verpleegkundige zei dat je meer last krijgt van jeugdpuistjes als je niet goed bent ingesteld, deed ik dat niet meer. We hebben nu bijna elke week contact, ik mail mijn waarden en zij belt me na school op mijn mobiel. Ja wie weet! Volgende keer een nóg lagere waarde!"

Finn (13 jaar)

"Op de basisschool deed ik alles gewoon in de klas, meten, spuiten, glucose nemen. Maar in de brugklas wilde ik niet dat iemand wist dat ik diabetes had. Ik weet niet waarom, ik denk dat ik me schaamde. Ik deed net of er niets aan de hand was en ik spoot heel vaak niet. 's Middags voelde ik me helemaal niet lekker en heel moe. Zo hoog zat ik dan. Na een tijdje zag mijn kinderdiabetesverpleegkundige dat mijn HbA1c hoger werd. Ze ging me zitten uithoren. Toen heb ik het allemaal verteld. Dat ik ontzettend van mijn diabetes baalde, dat ik bang was dat ze me niet zouden accepteren, dat meisjes me een watje zouden vinden. Later heb ik met de psycholoog gepraat. Zij vertelde dat er zelfs topsporters met diabetes zijn en of ik hun een watje vond. Daar moest ik wel weer om lachen. Nu spuit ik gewoon weer op school."



NATUURLIJK
BEN IK
TROTS! IK
WEET DAT IK
HET KAN.



Op naar de volgende school



Sommige van jullie gaan al bijna naar de middelbare school.

Dat is natuurlijk een hele verandering. Hieronder kun je een paar tips lezen van een meisje met diabetes wat nu naar het 2e jaar gaat van de middelbare school.

Uitleggen

Leg het zo snel mogelijk uit aan de leerlingen, leraren en andere mensen die werken op je middelbare school. Ik heb het meteen de eerste dag verteld. Mijn ouders hadden nog een gesprekje met mijn mentor, en die heeft het ook nog naar alle leraren gemaild.

Vind je plekje

Zorg dat je een paar plekken in de school zoekt waar je je infuus kan zetten. Bij mij was dat in het begin wel moeilijk omdat de conciërge soms in het andere gebouw was, of net buiten. Maar in het andere gebouw kon ik gewoon naar de administratie gaan om te vragen waar ik even een infuus kon zetten.

Tussendoortjes

Zorg dat je in je tas altijd tussendoortjes of geld hebt. Je kan bij de meeste middelbare scholen wel een tussendoortje of een snack kopen op school, dus het is handig als je altijd wat geld in je tas hebt voor het geval dat je je tussendoortje bent vergeten. Maar voor het geval ze jouw favoriete tussendoortje niet hebben is het belangrijk om die altijd mee te nemen, of in je kluisje te hebben liggen.

Kom voor jezelf op

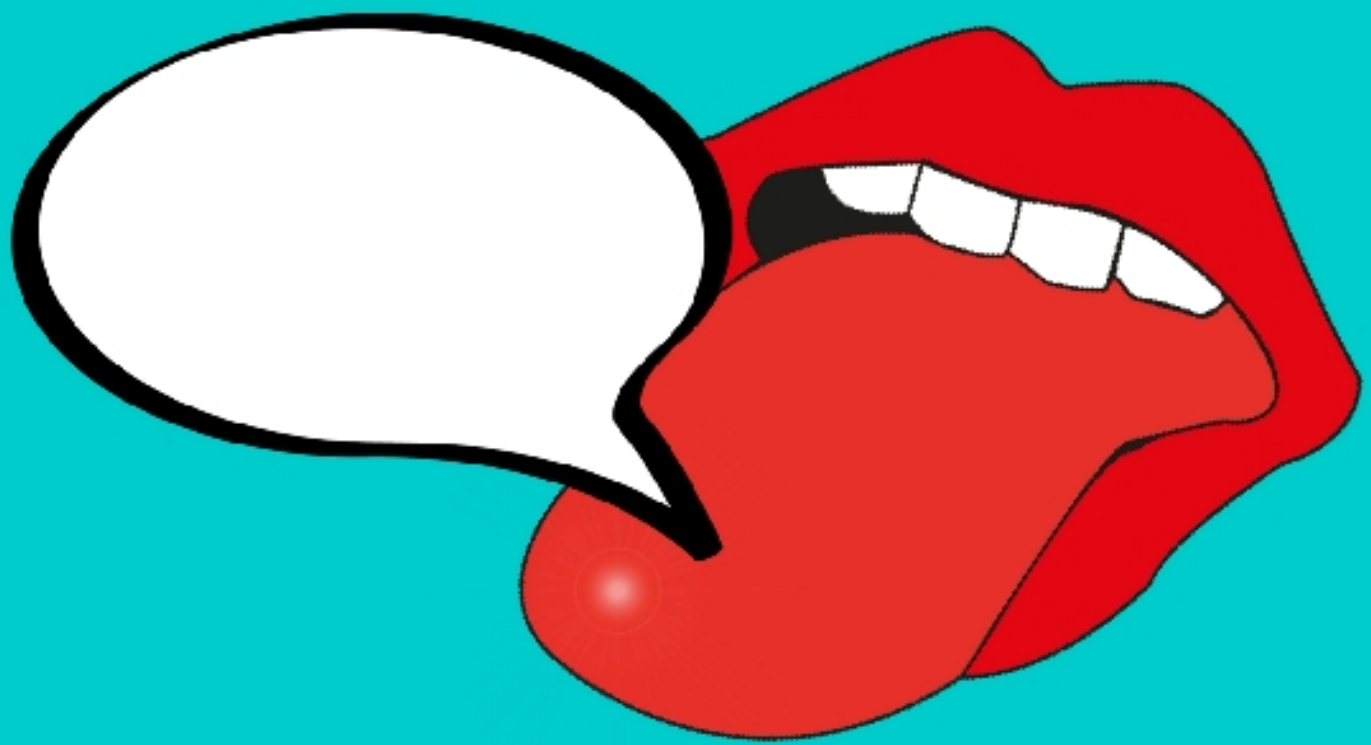
Laat gewoon je bloedsuiker meter zien aan andere kinderen. Soms zeggen de kinderen nog steeds dat ik lieg over een hypo, dat is natuurlijk niet zo. Als ze me niet op mijn woord geloven dan laat ik mijn meter zien, dan houden ze meestal wel op.

Heb geduld

Heb geduld met de vergeetachtige leraren. Ze zeiden zo vaak dat ik niet mocht eten in de klas. Ook vonden ze dat ik dat piepende ding moest inleveren, terwijl dat natuurlijk echt niet mijn mobiel

Blijf bolussen

Vergeet niet om te bolussen op school. Ik vergat en vergeet nog steeds soms om te bolussen omdat het zo gezellig is met mijn klasgenootjes. Maar dat vinden mijn moeder en diabetesverpleegkundige dan weer minder leuk.



Let's Talk!

Waarschijnlijk was het wel vervelend toen je te horen kreeg dat je diabetes hebt. Heb jij er al met iemand over gepraat? Praten met mensen uit je omgeving kan helpen om meer duidelijkheid en begrip in je omgeving te creëren. Wij snappen dat dit best spannend kan zijn. Hier een paar tips om dit makkelijker te maken:

1. Geef een spreekbeurt op school.

Het is misschien moeilijk om alle klasgenoten en vrienden/vriendinnen apart te spreken. Als je het voor je klas of voor een groep doet, heb je direct meerdere mensen te pakken. Je juf of meester wil je vast helpen. Misschien kan je beste vriend of vriendin ook een steentje bijdragen. Samen sta je sterk!

2. Gebruik spelletjes.

Soms is praten best lastig. Een andere manier om er over te praten is door middel van een spelletje. Zo kan je niet alleen andere mensen uitleggen wat diabetes is, maar wordt het ook nog eens leuk! Een leuk spel is Gluky. Gluky is een diabestvriend. Hij helpt je om diabetes beter te begrijpen. Hij heeft ook een stripboek. Deze kun je gebruiken om aan je vriendjes en leraren uit te leggen wat

diabetes is. Je kan het verkrijgen bij de MediQ Apotheek.

3. Kijk eens op www.sugarkids.nl.

Dit is een speciale vereniging voor kinderen met diabetes. Op de website kan je verschillende opdrachten en puzzels maken die je kunnen helpen om over diabetes in gesprek te gaan.

4. Schakel een buddy in!

Soms kan je wel een steuntje in de rug gebruiken. Het kan helpen om een buddy in te schakelen. Dit kan een vriend zijn, iemand uit je klas, je broer/zus, vader of moeder, maar ook je leerkracht kan een buddy zijn. Mocht je het zelf lastig vinden, kan je een buddy inschakelen tijdens gesprekken of wanneer er vragen gesteld worden waarop je het antwoord zelf niet goed weet.



*Op kanalen zoals YouTube
en de website van het
Diabetes Fonds kun je
talloze filmpjes vinden
over diabetes om te laten
zien aan anderen!*

Al ervaring met het praten over diabetes?
Schrijf op en laat weten hoe dat ging!



Mijn ervaring....



Masterchef!

Kinderen met diabetes mogen natuurlijk niet zomaar alle snacks en gerechten eten, bijvoorbeeld als er heel veel suiker in zit. Op deze pagina vind je een paar lekkere en gezonde gerechten die wel mogen!



Gesuikerde frambozencake Moca

Ingrediënten:

Low sugar mengsel taart (chocolade mengsel) vet, 2 verpakkingen
Koude magere melk, ½ kop
Smeerbaar fruit (framboos), ¼ kopje
Cacao mix, 2 pakketten
De amandel chocolade smaak aan verse koffie, 1 kop
Ongezoete slagroom mengsel, 1 pak
½ theelepel vanille-extract

Bereidingswijze:

Begin met het voorverwarmen van de oven voor op 200 ° C. Pak nu de cake mix en begin voor te bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem nu deze cake mix en giet het mengsel in 2 taart pannen. Plaats nu de taartvorm in de oven en bak 25 minuten of tot een tandenstoker in de taart er schoon uitkomt.

Haal de vormen uit de oven en koel ze af tot kamertemperatuur gedurende 10 minuten. Verwijder beide cakes uit hun pannen en doorboor de taart met een houten stok en deze leegte wordt opgevuld met framboos spread gesmolten. In een aparte kom voeg je het mengsel van cacao, het mengsel van de mix, melk en vanille-extract. Roer totdat alle ingrediënten een glad mengsel vormen. Verspreid nu het mengsel over de cake en houd het koel in de koelkast.



MasterChef



Bananencake

Ingrediënten:

Margarine, ½ kop
Alternatieve suiker, ½ kop
Bloem, 2 kopjes
Eiwit, 2
Ei, 1
Melk, 4 theelepels
Bakpoeder, 1 theelepel
Azijn, ¾ theelepel
Geprakte banaan, 2

Bereidingswijze:

Doe in een middelgrote kom eieren en meng goed. Voeg nu de bloem en het bakpoeder toe en roer tot een gladde massa. Voeg alternatieve suiker en margarine toe en roer weer tot een gladde massa. Meng de melk en azijn los en voeg dit daarna toe aan de kom. Voeg nu de bananen toe en kook het mengsel gedurende 1 uur bij 200 °. Haal hem na het koken uit de kom en laat hem even een tijdje afkoelen. Daarna is de banaan cake klaar om te serveren!





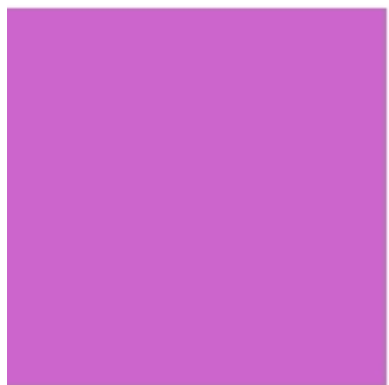
Roerpannekoeken met vruchtensaus

Ingrediënten:

1 middelgroot ei
100 ml halfvolle melk
1 vanillestokje
40 g volkoren meel
1 eetlepel zonnebloemolie
1 kleine mango
1 eetlepel allesbinder
65 ml vers sinaasappelsap (50 ml + 1 eetlepel)
50 g frambozen
2 eetlepels zoetstof

Bereidingswijze:

Kluts een ei met het melk en voeg het merg van een vanille stok toe. Meng er het volkorenmeel door. Bak het beslag ca. 3-5 minuten in 1 eetlepel olie. Roer los en bak goudbruin. Snijd 1 kleine mango in stukjes. Meng 1 eetlepel allesbinder met 1 eetlepel sinaasappelsap. Verhit 50 ml sinaasappelsap, voeg mango en 50 g frambozen toe en laat ca. 4-5 minuten stoven. Roer de aangemaakte allesbinder met 1 eetlepel zoetstof erdoor en breng kort aan de kook. Bestrooi de koek met 1 eetlepel zoetstof en serveer met vruchtensaus.



Citroensorbetijs

Ingrediënten:

Sap van een halve sinaasappel
175 ml citroensap (ongeveer 5 citroenen)
2 eetlepels zoetstof (naar smaak kan er meer worden toegevoegd)

Bereidingswijze:

Voeg het gezeefde sap van de citroenen en sinaasappel samen in een bakje. Voeg de zoetstof er aan toe en meng het doorelkaar. Laat het mengsel in een ijsmachine of in een bakje in de diepvries bevriezen. Roer bij gebruik van een diepvriezer de massa iedere 20 minuten met een vork door om de vorming van grote ijskristallen te voorkomen. Als het ijs goed bevroren is kan het geserveerd worden.

Engelse scones

Ingrediënten:

1 ei
1 eidooier
45 g suiker
1 snufje zout
1/2 koffielepel citroenrasp (van biologische citroen)
100 g halvarine 40% vet
125 ml magere melk
400 g bloem
2 koffielepels bakpoeder
160 g frambozenjam, licht

Bereidingswijze:

Klop het ei en de eidooier met de suiker schuimig. Voeg 1 snufje zout, de geraspte citroenschil, de zachte halvarine en de melk toe en meng erdoor. Meng de bloem (min 1 eetlepel) met het bakpoeder, zeef boven het eimengsel en kneed goed door. Bestuif het deeg met de rest van de bloem en kneed met je handen tot een soepel deeg. Verdeel het deeg in 16 porties, vorm tot balletjes en druk iets plat. Leg de porties deeg met voldoende afstand op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ca. 15 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden C. Serveer de warme scones met frambozenjam.

Krokant bakje met ijs en aardbeien

Ingrediënten:

2 kletskoppen
150 gram aardbeien
2 bolletjes citroensorbetijs

Bereidingswijze:

Verwarm een koekenpan met een anti-aanbakbodem op half hoog vuur. Druppel er een paar druppels water in. Leg als het water gaat verdampen de kletskoppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame kletskoppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de kletskoppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het kletskopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer met de aardbeien.

Problemen Wat nu?

Het 'goed' omgaan met diabetes gaat waarschijnlijk niet altijd even vanzelf. He, maar dat is niet erg! Rome is ook niet op 1 dag gebouwd. De meeste dingen leren we door vallen en opstaan. Dat geldt ook voor het managen van diabetes. Wij zien geen problemen, maar oplossingen. Denk eens 'out of the box'!

Tegen welke problemen ben jij aangelopen? En hoe heb je deze vervolgens opgelost? Schrijf het hieronder op!

TIP!

Je kan 'problemen' ook proberen te voorkomen! Dit zou natuurlijk nog prettiger zijn. Ga met een van je V.I.P.'s of met iemand anders met wie je dit wilt delen in gesprek over het 'probleem'. Hoe kan je dit de volgende keer voorkomen?

Ook is het misschien handig om het boek 'De Diabetessurvivalgids' te kopen! Hier staan goede tips in om problemen op te lossen.

Problemen:

- 1.
- 2.
- 3.

Oplossingen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wie zou jou kunnen helpen? Denk aan je V.I.P.'s!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tussendoortje

EEN GEZOND TUSSENDOORTJE IS NATUURLIJK
EEN BREINKRAKER EN WAT LEUKE WEEETJES!

Woordzoeker

Zoek de volgende begrippen op in de
woordzoeker hiernaast:

DIABETES
HYPER
METEN
SPORTEN
TELLEN
VRIENDEN

FEESTJES
HYPO
SCHOOL
SPUITEN
VAKANTIE

S	T	L	O	O	H	C	S	G
E	E	O	E	Y	M	P	D	V
T	L	J	P	E	O	Z	A	H
E	L	O	T	R	O	K	Y	J
B	E	E	T	S	A	P	E	B
A	N	E	D	N	E	I	R	V
I	N	E	T	R	N	E	T	E
D	E	I	N	T	O	P	F	P
N	E	T	I	U	P	S	E	R

- Klaar? Maak een foto van je woordzoeker, mail deze
naar info@diabest.nl en maak kans op leuke prijzen!

Wist je dat..

... iemand met
Diabetes zich om en
nabij 1.500 spuitjes
geeft in een jaar tijd?

... Te veel suiker eten
juist niet de reden is
van het krijgen van
Diabetes?

Wist je dat...

... Zo'n 20.000
kinderen Diabetes
hebben in Nederland
en België samen?

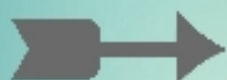
Wist je dat...

Wist je dat...

... Je met de ziekte
Diabetes zelfs
gewoon topsporter
kunt worden?

Sugarkid Sanne

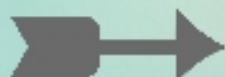
Jij bent niet de enige die Diabetes heeft! Elke dag komen 45 mensen er achter dat ze Diabetes hebben. Sanne is 11 jaar oud en heeft ook Diabetes. Ze heeft sinds een jaar Diabetes type 1. Wij hebben haar om een aantal tips gevraagd. Wie weet zit er ook een bruikbare tip bij voor jou!



Wanneer je een hypo hebt, neem dan iets te eten en te drinken! Zodra je een hypo krijgt moet je actie ondernemen. Het moet opgelost worden, anders kun je een nog ergere hypo krijgen. Het kan zijn dat je er soms geen zin of geen tijd voor hebt, of je bent net lekker aan het spelen. Maar je moet je hypo's echt goed behandelen!

Blijf gewoon lekker sporten!

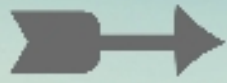
Sanne zit op voetbal. Toen ze hoorde dat ze Diabetes had, was ze net bezig met een nieuwe sport aan het uitzoeken. Dat heeft ze toen even uitgesteld. Ze voetbalt 2 keer in de week, anderhalf uur lang. Daar leert ze samenwerken met haar teamgenoten en bouwt ze een conditie op. 'Tijdens mijn eerste training was ik heel zenuwachtig en zat ik heel hoog of heel laag met mijn bloedsuikerspiegel. Daarna werd het minder spannend en heb ik nooit meer zo'n hoge waarde gehad.' Blijf dus sporten, daar krijg je zelfs betere waarden van!



Onthoud altijd dat je insuline moet spuiten!

Toen Sanne net Diabetes had, was ze zo druk met koolhydraten tellen en alles uitrekenen, dat ze daarna gewoon vergat om insuline te spuiten! Dat is niet handig, want dan krijg je nogal hoge waarden. Inmiddels heeft ze een insulinepomp en gaat het iets beter, maar soms vergeet ze nog wel eens insuline te bolussen voor het eten. Een kwestie van wennen!

GOEDE TIPS!

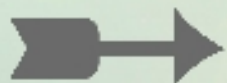


Zorg dat je een goede band krijgt met je diabetesverpleegkundige!

Sanne vindt haar diabetesverpleegkundige aardig, behulpzaam en grappig. Sanne en haar ouders mogen haar altijd bellen. Vorige week hebben ze haar om 00:30 uur 's nachts gebeld. Sanne zat op de camping en haar waarden wilden maar niet zakken. De diabetesverpleegkundige heeft altijd een goede oplossing. Vaak weten patienten het zelf wel, maar willen ze gewoon even horen dat ze het goed doen. Dat is fijn als je het allemaal nog aan het leren bent.

Goede vrienden zijn belangrijk!

Sanne heeft vorige week voor het eerst weer bij een vriendin gelogeed. Sanne vindt haar lief. De moeder van die vriendin had speciaal voor Sanne alles in huis gehaald, zoals Slimpie. Dat doen haar buurvrouw, een vriendin van Sanne op de camping en de rest van haar familie ook. Dus Sanne hoopt dat je goede vrienden hebt, of dat je ouders je hierbij helpen.



Vertel over je Diabetes!

Sanne vertelt op school gewoon over haar Diabetes. Haar diabetesverpleegkundige heeft haar dat ook als tip gegeven. 'Vertel erover, dan wordt je geen buitenstaander.' Ze heeft nog nooit vervelende opmerkingen gekregen van iemand over haar Diabetes. Als iemand vraagt waar haar pomp voor is, laat ze het zien. Ze legt het uit en vertelt dat ze Diabetes heeft. IN het begin vond ze dat wel lastig en werd ze er erg verdrietig van. Nu heeft ze er gelukkig minder moeite mee en vind ze het juist fijn als andere mensen ernaar vragen en het willen weten.

Stel jij zou anderen een tip mogen geven over het omgaan met Diabetes. Wat zou jouw tip dan zijn? Schrijf hem hier onder op!

IK ga op reis en neem mee...

Als je diabetes hebt zijn er natuurlijk altijd een paar dingen die je niet kan vergeten als je een paar dagen weg, of bijvoorbeeld op vakantie gaat. Nou gaan sommige scholen in groep 8 op schoolkamp. Misschien jij ook wel. Hier kun je je eigen lijstje maken met dingen die jij zeker in je tas wil hebben. Je zou hem kunnen laten lezen aan je VIP's, misschien bedenken zij ook nog wel een paar dingen!

Logeren bij een vriend of vriendin

>>
>>
>>
>>
>>
>>

Schoolkamp in groep 8

>>
>>
>>
>>
>>
>>



Zomervakantie met familie

>>
>>
>>
>>
>>
>>

Wintersport met familie

>>
>>
>>
>>
>>
>>

Als je op vakantie gaat zou het natuurlijk kunnen dat je naar het buitenland gaat. Dan zijn er nog weer extra dingen waar je goed op moet letten. Op deze pagina staat een handig lijstje waar je wat aan hebt.

Checklist

- Insuline: een dubbele hoeveelheid, verdeeld over twee tassen in de handbagage
- Reserve insuline pennen en naalden en/of insulinepomp
- Bloedglucosemeter en teststrips: Denk aan een reservebatterij en aan de houdbaarheid van de teststrips
- Prikpen en lancetten
- Glucagen: let op houdbaarheidsdatum
- Reis/douane verklaring
- Ketonenstrips: let op houdbaarheidsdatum
- Dextro-energy: niet altijd verkrijgbaar in het buitenland
- Tussendoortjes

Als je gaat vliegen mag je je insuline (onaangebroken) meenemen in je handbagage. Bij de douane moet je melden dat je insuline mee hebt. Neem altijd een medische verklaring van je arts mee. Daarin staat vermeld dat je diabetes hebt en dat je daarvoor spuiten, naalden en eventueel een pomp bij je hebt. Vervoer de insuline altijd in je handbagage, bij voorkeur verspreid over meerdere tassen. Mocht je een tas kwijtraken, heb je altijd nog iets bij je.

In sommige landen wordt de bloedglucose anders berekend. Zie de tabel met daarin de omrekenfactor bloedglucosewaarden.



Sugarkid **JOB**



'Gezellig chillen met mijn broer en mijn vrienden. Samen hebben we geld bij elkaar gelegd om wat lekkers te kopen. Lastig om dan aan meten en spuiten te denken.'



'Samen met mijn broer Daan op de PlayStation. Daan is mijn beste vriend en zorgt altijd heel goed

'Goed gescoord bij de supermarkt! Ik doe gewoon lekker mee! Veel te lekker om te laten staan.



'Op de fuif van mijn vriend. Dan feest ik gewoon mee hoor! Maar dan wel met Cola Light. Daar denkt zijn moeder altijd aan. Heel aardig van haar!'



Ook sugarkid Job doet zijn verslag en dit keer met foto's uit zijn dagelijks leven!

'Op weg naar de hockeytraining neem ik altijd een AA mee. Dat is voor wanneer ik een hypo krijg.'



'Wil ik net lekker met mijn vrienden gaan voetballen, moet ik van mijn moeder weer gaan meten. Grrrrr...'



'Energy Drink drinken is natuurlijk wel heel erg stoer, maar het is voor mij daarnaast ook echt heel erg slecht!'



Natuurlijk gaan er ook al een hoop dingen heel goed!

Op welke dingen ben jij trots?
Schrijf ze hier onder op! Wie weet weten je VIP's ook iets.



MEER INFO

Hou je van muziek en
rappen?
Bekijk de Diabetes rap!

[https://www.youtube.com/
watch?v=XNy0eGclfLg](https://www.youtube.com/watch?v=XNy0eGclfLg)



www.sugarkids.nl

Dit is een leuke site voor
kinderen van jullie leeftijd met
Diabetes. Je kan hier spelletjes
doen, informatie vinden en
ook met ze mee op kamp!

Het klokhuis heeft een
speciale aflevering gemaakt
over diabetes!

Dit is de link:

[www.hetklokhuis.nl/
onderwerp/diabetes](http://www.hetklokhuis.nl/onderwerp/diabetes)

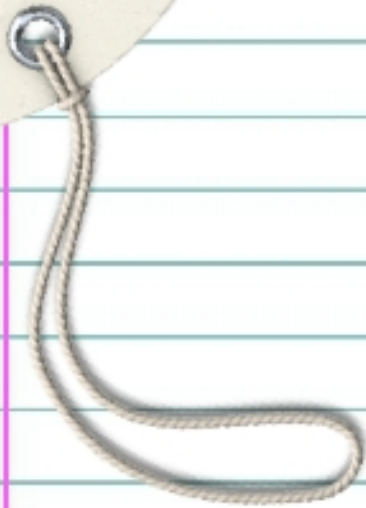
Dit zijn leuke boeken voor
kinderen met diabetes van
jullie leeftijd:

- De Diabetes Survivalgids.
- Het leven van Sam de K.

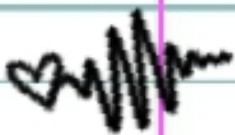
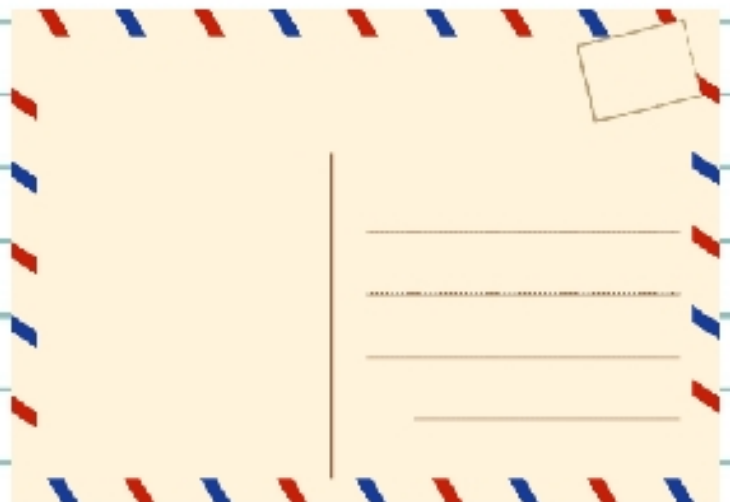
En voor jullie ouders:

- Het Grote Diabetesboek
- De mondigheid van
kinderen uit zich vaak in
stilte.

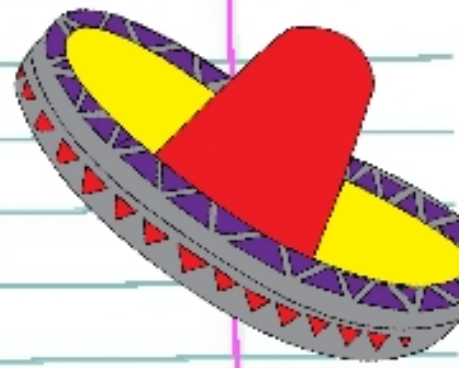
MY NOTES



DONE

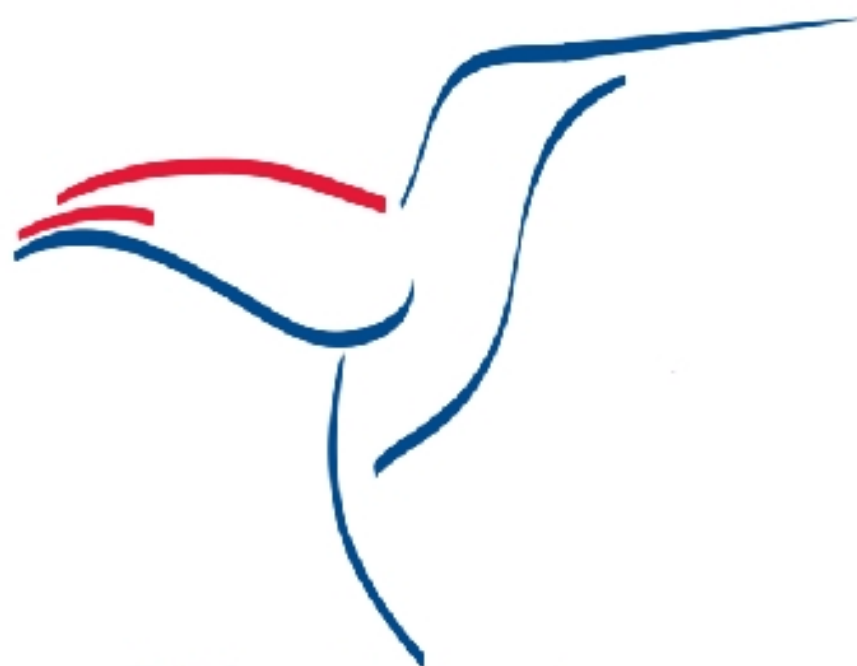


MY NOTES



Mijn doelstellingen:

Wat ik heb geleerd:



Diabetes Fonds

Diabetes Fonds

Telefoon
(033) 462 20 55

Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort

Bereikbaar op
werkdagen van
9.00 uur tot 17.00 uur.

Gratis Informatie
aanvragen

Een gift doen (eenmalig)

E-mail
info@diabetesfonds.nl

Rekeningnummer / IBAN
NL58 INGB 0000 0057
66

www.jilster.nl

