

7 - 10 jaar

DIABEST!

22
05
15

Magazine voor sugarkids



Spelletjes **tips** VERHALEN *Recepten*

SUGARKIDS PUZZELS

notities

INHOUDSOPGAVE

Hallo daar!	4
Kennismaking met de makers van DiaBest	
Dit ben ik	5
Schrijf hier alle belangrijke info over jou op	
V.I.P.	6
Wall of fame voor belangrijke mensen	
Sugarkid Sanne	8
Tips van Sanne	
Oeps bij diabetes	10
Geen problemen, maar oplossingen	
Kleur-maar-raak	11
SugarkidsClub kleurplaat	
Top	12
Oefening baart kunst. Wat gaat er al goed?	
Meesterbrein	14
Pagina vol puzzel	
Bla bla bla	16
Tips voor het praten over diabetes	
Sugertalk	18
Verhaal van Britt	
Kleur-maar-raak	19
SugarkidsClub kleurplaat	
Keukenprins(es)	20
Heerlijke recepten! Eten is geen straf!	
Smile	22
Emoties	
Checklist	24
Een goede voorbereiding is het halve werk	
Sugarkid Job	26
Fotoverslag van Job	
Kleur-maar-raak	28
SugarkidsClub kleurplaat	
Wist je dat?	30
Leuke en handige weetjes over diabetes	
Meer info	31
Andere leuke websites, spelletjes, apps en nog veel meer	
Notes	33
Pagina voor notities	



COLOFON

Schrijver: Britt Ilihan

Met medewerking van: Liselot Koorn

Opdrachtgever: 4Kids2Tell

Coach: Anke van Bijsterveldt



Hoi topper!

Wat vervelend.. Je hebt zojuist te horen gekregen dat je diabetes hebt. Wij begrijpen dat dit best een flinke domper kan zijn.

Door jou dit tijdschrift te geven, willen wij je helpen om een eerste stap vooruit te zetten. Je kan het!

In dit magazine vind je verschillende puzzels, spelletjes, verhalen van andere sugarkids, tips over diabetes en nog veel meer!

Heel veel plezier!

HALLO DAAR!



Britt

GO FOR IT !!!

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 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, onwijs uitdagend! 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 Rivierenland Tiel. Hier kwam ik voor het eerst in contact 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.

Ik wens je veel plezier met dit tijdschrift!!



JULLIE KUNNEN HET!

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!



Liselot

Jij hebt ons op deze bladzijde een beetje beter leren kennen. Het zou tof zijn als wij ook iets meer van jou te weten zouden komen.

Als je op de volgende bladzijde je gegevens invult, kan iedereen zien van wie dit DiaBest boek is. Het is je eigen boek! Je hoeft het dus met niemand te delen.

**DIT BEN
IK**



Naam

Leeftijd

Hobby's

Lievelingseten

Beste vriend / vriendin

Sport

Hier ben ik goed in

Wat je nog meer van mij moet weten:

VIP

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

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

Vergeet niet :

“Je bent niet de ziekte, je ziekte is
alleen maar een onderdeel van jou.”

Om diabetes goed onder de knie te
krijgen, kan het je helpen om V.I.P.'s om
je heen te verzamelen.

Dit zijn mensen die voor jou heel
belangrijk zijn en je waarschijnlijk een
beetje kunnen helpen als dit nodig is.

Het kan je vader of moeder zijn, maar
ook je beste vriend(in), de juf of de
diabetesverpleegkundige uit het
ziekenhuis.



Je kan in de schilderijen

3 van je VIP's tekenen

Zo weet iedereen hoe
zij er uit zien!

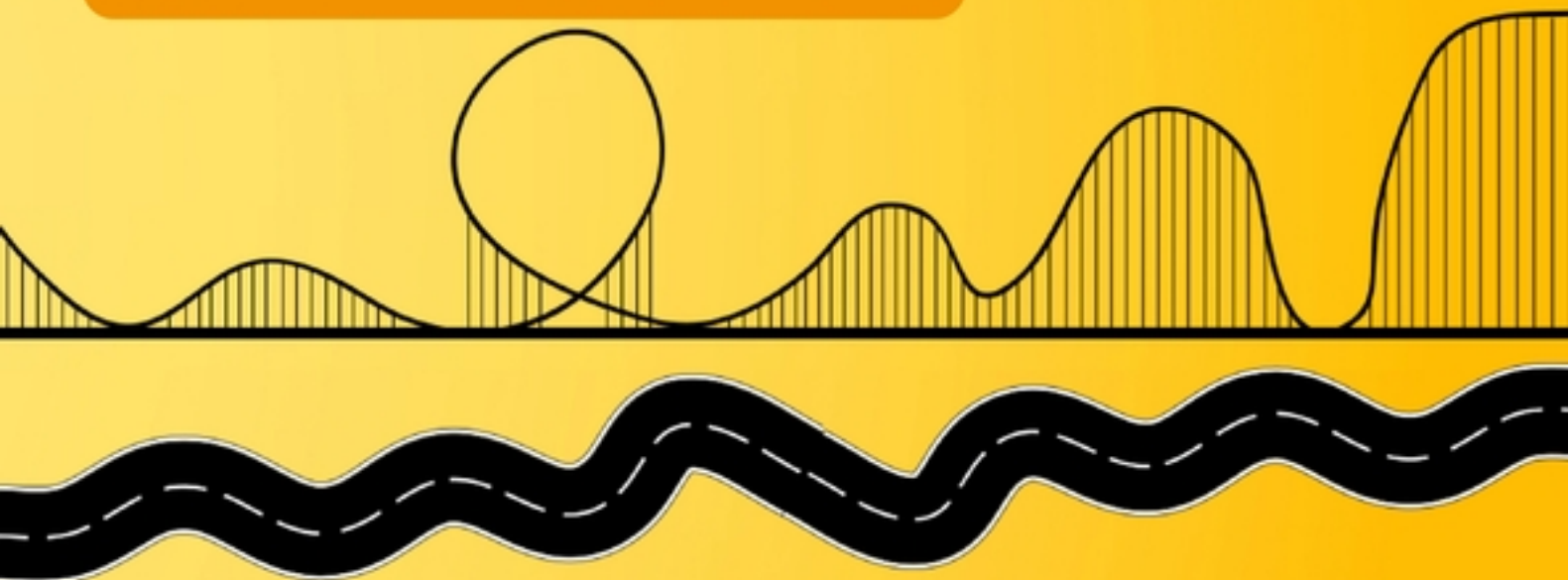
Een foto plakken mag
ook!



Het "goed" omgaan met diabetes gaat
waarschijnlijk niet altijd even vanzelf. Hé maar dat is
niet erg! Rome is ook niet in één dag gebouwd.

Je kan het een beetje vergelijken met een weg of
achtbaan. Deze loopt ook nooit alleen maar
rechtdoor. Soms moet je een bocht nemen, ga je
omhoog of juist omlaag. Dit kan het wat lastiger
maken. Maar...

Uiteindelijk kom je er altijd!



Hallo allemaal!

Mijn naam is **Sanne!**
Ik ben nu 12 jaar en heb
sinds 2013 **diabetes type 1**.

Inmiddels weet ik dus wel
hoe het is om DM1 te hebben.
Het heeft even geduurd,
maar ik **weet** nu hoe ik er
mee om moet gaan.

"Alles komt goed!"

Ik heb voor jullie een aantal
TIPS opgeschreven die mij
heel erg hebben geholpen. Ik
hoop dat het jullie ook kan
helpen! Weet je, alles komt
goed!

SANNE

1

NIET VERGETEN TE SPUITEN

In het begin komt er veel op je af. Ik was heel druk
met het tellen van koolhydraten en uitrekenen van
alles. Hierdoor vergat ik vaak om insuline te spuiten!
Niet heel handig.. Mijn waarden waren daardoor
best hoog. Het bleek gewoon een kwestie van
wennen! Inmiddels weet ik niet beter. Mocht ik het
vergeten, heb ik altijd mensen in de buurt die mij
wel helpen herinneren. Zij zijn heel belangrijk voor
mij!

2

BLIJF SPORTEN!

Ik vind het heel leuk om te
sporten! Toen ik te horen kreeg
dat ik DM1 had, ben ik gestopt.
Ik miste het heel erg, maar ik
vond het super spannend om
weer te beginnen. Toch heb ik
het gedaan! Mijn waarden zijn
nu echt beter! Voordat ik ga
trainen check ik nog even of ik
alles mee heb (pomp, pen,
eten). "Een goede
voorbereiding is het halve
werk" zegt mama altijd.

3

GOEDE VRIENDEN ZIJN BELANGRIJK

Vorige week ging ik voor het eerst
logeren bij een vriendin. Haar
moeder was heel lief. Ze hadden
speciaal voor mij slimpie gehaald.
Mijn familie en de buurvrouw doen
dit ook altijd.

Zij denken altijd meel ik vind dat
heel erg fijn.



VERTEL OVER JE DIABETES

Ik heb nog nooit een rot opmerking gehad over mijn diabetes. Ik denk dat dat komt, omdat ik er altijd over heb gepraat op school, bij sport en met mijn vrienden. Deze tip heb ik van de diabetesverpleegkundige gehad. In het begin vond ik dit best lastig en werd ik er soms verdrietig van. Nu heb ik er minder moeite mee. Ook als iemand vraagt naar mijn ziekte of naar mijn pomp, dan leg ik het uit!

4



5

ZORG DAT JE EEN
GOEDE BAND KRIJGT
MET JE DIABETES-
VERPLEEGKUNDIGE

Mijn diabetesverpleegkundige is heel aardig en grappig. Ik kan haar altijd bellen als er iets is. Toevallig hebben wij haar vorige week 's nachts nog gebeld. Wij waren op vakantie en mijn waarden bleven heel erg hoog. Zij heeft altijd een goede oplossing! Ook als we de oplossing zelf wel weten, maar gewoon even willen horen dat we het goed doen, mogen we ook bellen! Het is heel fijn dat dit kan als je het allemaal nog aan het leren bent.

6

HOE MEER JE WEET,
HOE BETER JE KUNT
KIEZEN: PEN OF POMP

Eerst wilde ik geen pomp, maar ik kreeg al snel spuitplekken. Toen heb ik aan mijn diabetesverpleegkundige gevraagd of zij toch wilde uitleggen hoe zo'n pomp werkte. Nu heb ik dus een pompl! Heel fijn, want ik an meer tussendoortjes eten en heb minder pijn.

Sanne is lid van de **SugarKidsClub**.
De SugarKidsClub organiseert allerlei activiteiten, zoals vakantieweken en dagjes weg. De club is speciaal voor kinderen met diabetes tot 16 jaar. Misschien is dit ook iets voor jou?

Kijk op www.sugarkids.nl/sugarkidsclub voor meer info



De meeste dingen in ons leven leren wij door vallen en opstaan. Het is begrijpelijk dat dit ook zo gaat met het managen van je diabetes!

Niks is goed of fout! Als jij je best doet, ben je al onwijs goed bezig. Soms zal je tegen een "probleem" aan lopen, of kom je iets tegen wat niet in een keer goed gaat. Ook dat is niet erg. Het is vooral belangrijk dat je oplossingen leert bedenken!

En dan nu de oplossingen!

Misschien had je voor je "oeps"-momenten al een oplossing gevonden. Of kan je er nu een bedenken.

Om ze niet te vergeten kan je ze hieronder opschrijven!

OEPS

Vanaf nu heet het geen fout of "probleem", maar het is een "oeps"-momentje. Maar.. voor een oeps is altijd een oplossing.

Schrijf hieronder je "oeps"-momentjes. Misschien was dit op school, tijdens sporten of terwijl je aan het spelen was?



Schrijf bij de puntjes nogmaals de namen van je V.I.P.'s op!



Schrijf nu voor je V.I.P.'s op wanneer of waarmee zij jou kunnen helpen bij een "oeps"-moment



TIP

Misschien heb je nog wel wat vragen over een "oeps"? Noteer die dan op de notitie pagina in dit tijdschrift of in een speciaal schriftje. Zo vergeet je ze niet en kan je ze aan de juiste persoon of V.I.P. stellen als je hen spreekt!





yes!

Je bent een ...
KANJER

Je bent
een
Topper!



TOP

Natuurlijk heb je niet alleen oeps-
momentjes.

Er gaat waarschijnlijk ook al een hele hoop goed... Daar mag je harstikke trots op zijn!

Schrijf op de verschillende lijstjes je TOP momenten!

PRAAT MET JE V.I.P.'S OVER JOUW
TOP MOMENTEN. MISSCHIEN WETEN
ZIJ ER NOG WEL EEN!



P X A	V D O
E F C ù E Á	Q É È Ì Û J
W Ä A Y Ö Ö Á A H	N F T Ü U A Ä Ö X
P Y M ù Á B È N D	H B R B Á Î P S ù
J Ú I B E W Ì P U A	Ò Î I Ö A B Ì Ì ù Î
U Î L F Ò S K F Q J	R E K I U S D Ü B Ò
Q V I C U E P V Ú À Û	L G L U C O S E À ù A
R E J L P È U Á ù Û L S Ä Ì X E V É Ì J P A	
É B À L Â V I W S P O R T E N Ü Ö A R B	
À K X Q O T N S Á O ù N É O È	
Ì I M E F N F H F	
Ì H N M P T N E I Â C T O	
R Ô S E À E A Ë D Z Ë C S A U	
M Í K U Ì P I W R Ì N É U S E V W É P	
L K Y L P O M P I D Ú E P Ö Ú B D È J Ö H	
E F I O U M Ò J Ó Y Ì I V Ê U A N M O Û A	
Ê Q N A Ô Ö Û H W Û H C R Ì B Ì I Ó V T Ö Ó Ó	
Z E U ù Ì W T Û ù	L H V
Ä Ì D Ê Ò O Ó G Q	
Ï Û Û E Í P Ä N Z	O C F
L Ô Q Z À ù R Á N	
Ô M N F I Ì S N	O L Î
Ë Ö B S ù É J K	
K É Ô P Ó À Û	K Ì W
Ü Â E Û X Â R	
Q F D H Û	Á Ô H
K Í Z Â W	
Ï W À	L Ó È
É Á F	
R P J	
T Ê É	

Koolhydraten
Spuiten
Suiker

SPORTEN
DIABETES

pen
insuline

Familie
School

Glucose
Vrienden
Pomp

Doolhof

Zo komt Sam bij zijn lunch!



Het is belangrijk dat je op tijd eet en je waarden goed in de gaten houdt. Voor Sam is het lunchtijd. Help hem naar zijn broodtrommel!

Meten = (W)eten

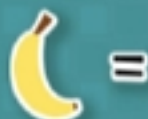
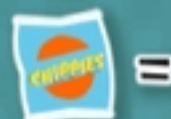
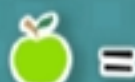
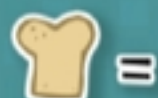
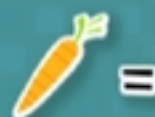
Weet jij hoeveel koolhydraten dit eten bevat?

Mocht je het even niet weten, geen probleem!

Misschien kan een V.I.P. je helpen!

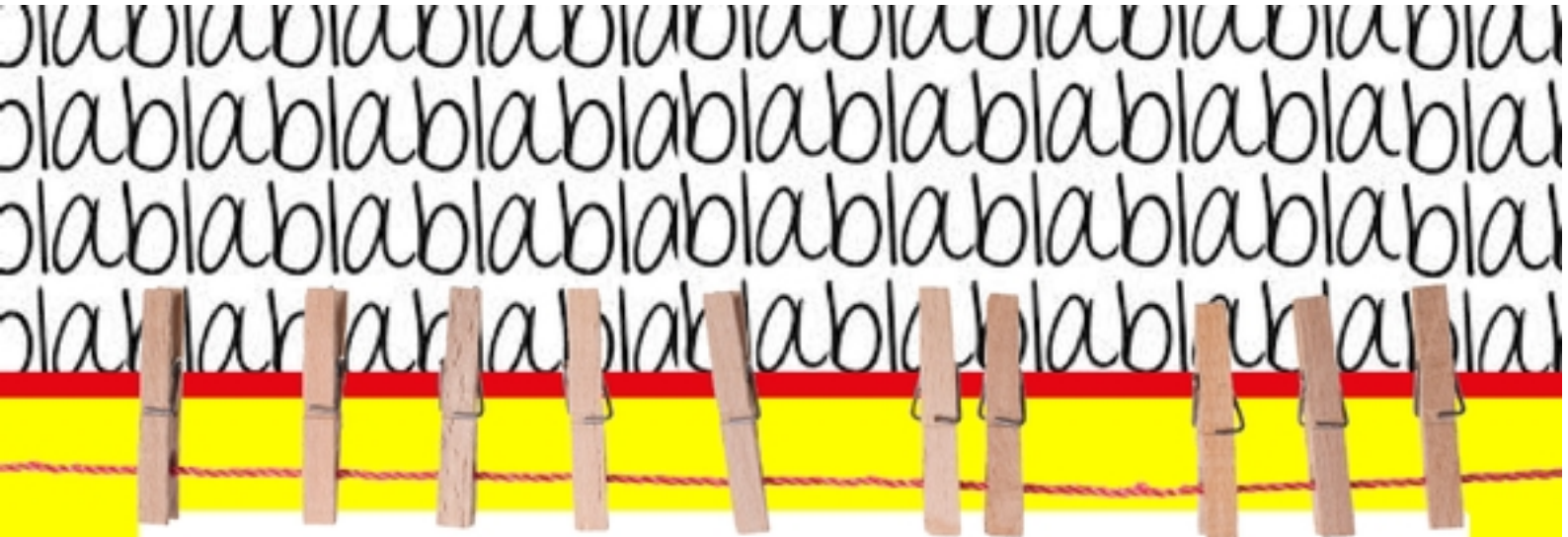
METEN IS (W)ETEN

Zoveel koolhydraten bevatten de etenswaren:



Meer puzzels voor je meesterbrein vind je op www.sugarkids.nl!

Ook kan je lid worden van hun tijdschrift: Sugar Kids Club Magazine. Hier vind je leuke verhalen, tips, foto's en puzzels.



Bla Bla Bla

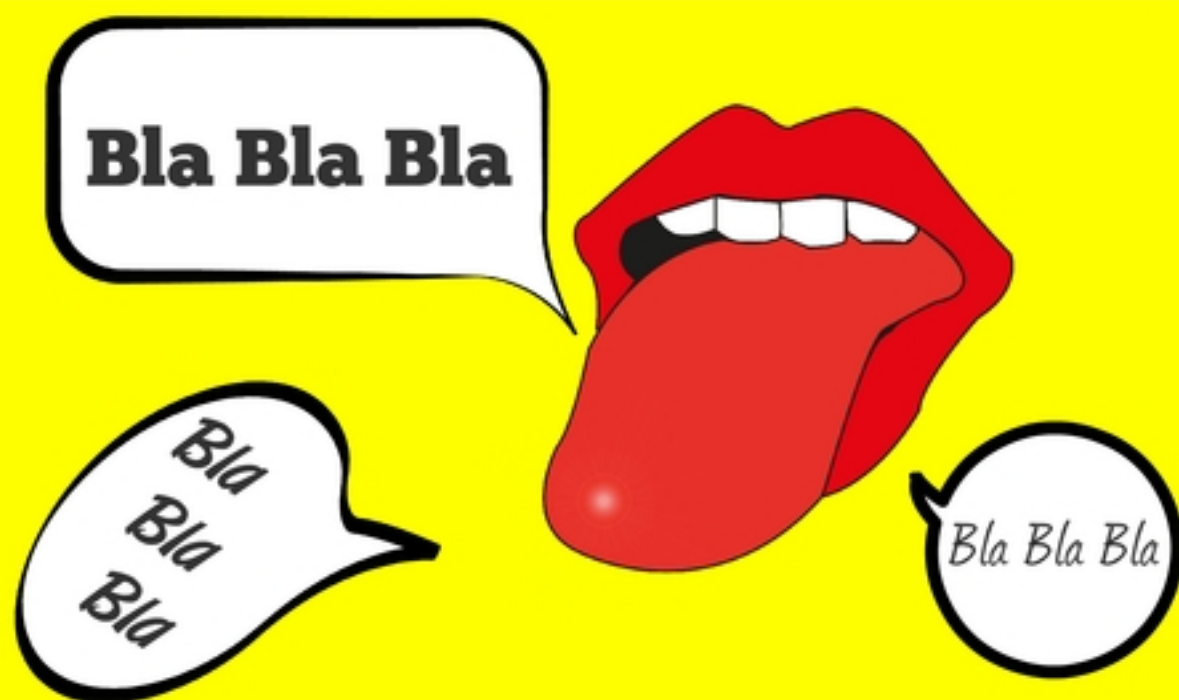
Waarschijnlijk was het wel even gek toen je te horen kreeg dat je diabetes hebt. Heb jij er al met iemand over gepraat?

Praten met mensen uit je omgeving kan er voor zorgen dat mensen je beter begrijpen en weten wat er aan de hand is. Wij snappen dat dit best spannend kan zijn. Toch is dit wel heel belangrijk!

Met wie je er over wilt praten, mag je zelf weten!
Misschien vind je het prettig om er eerst met een van je V.I.P's over te babbelen. Je vriendjes, ouders, broers/zussen, de juf of je diabetesverpleegkundige.

Hoe meer zij weten, des te beter zij jou kunnen helpen. Je hoeft het namelijk niet alleen te doen! Het kan helpen om over je gevoelens te praten, je vragen te stellen of gewoon om even stoom af te blazen.

En als je een keer geen zin hebt om te praten, is dit ook niet erg!
Dat hebben wij allemaal wel eens.





Geef een spreekbeurt op school. Het is misschien spannend 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 een handje helpen. Misschien kan je beste vriend of vriendin ook een steentje bijdragen. Samen sta je sterk!



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 het aan je vriendjes en leraren uit te leggen wat diabetes is. Je kan het verkrijgen bij de MediQ Apotheek.



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.



Schakel een VIP in. Soms kan je wel een steuntje in de rug gebruiken. Dit kan een vriendje 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 buddy je helpen tijdens een gesprek of wanneer er vragen gesteld worden waar je het antwoord zelf niet goed op weet.



Als het kan, laat de spullen zien die je nodig hebt bij diabetes, zoals een meter, een insulinepen/pomp, stripjes, dextrootjes enzovoort. Dit maakt het voor je omgeving een stuk duidelijker als je ze probeert te informeren.

Sugartalk



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 huilen. 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."

Heb jij al ervaring met het praten over je diabetes? Schrijf het op en laat je V.I.P.'s weten hoe het ging!

Mijn ervaring....





Keukenprins(es)



Eten kan in het begin best een "ding" zijn. Sommige dingen mag je wel, andere niet. Voor het eten moet je met koolhydraten, waarden en spuiten rekening houden.

Zomaar snoepen is in het begin niet meer zo makkelijk als voorheen.. Maar niet getreurd. Er zijn een hoop lekkere dingen die zonder probleem kunnen. Wij zochten een aantal lekkere recepten voor je uit!



Voedingwaarden:

Koolhydraten 14 g
Vet 0 g
waarvan verzadigd 0g
Eiwit 1 g
Vezels 2 g
Kcal 65

Fruitijsje

Ingrediënten:

- * Kleurige mix van mooi vers fruit
- * Suikervrije siroop of zoetstof
- * Materiaal: (siliconen) ijslollievorm met stokjes

1) Maak het fruit schoon en snijd het in kleine stukjes of plakjes. Kleine vruchten als frambozen of blauwe bessen kunnen heel blijven.

2) Vul de vormpjes losjes met het fruit, bijna tot de rand. Zoet een kan water heel licht met een scheutje suikervrijesiroop of wat zoetstof

3) Schenk de vormpje er mee vol. Steek de stokjes tussen het fruit en zet de ijslollievorm in de vriezer. Laat de ijsjes in minstens 4 uur goed hard worden.

4) Haal de ijsjes voorzichtig uit de vormpjes. Misschien is het nodig de vorm even in een bak warm water te dompelen, zodat ze makkelijker uit de vorm glijden. Heel geschikt om op een zomerse dag te trakteren.

Cacaokoekjes



Ingrediënten

65 gr. zelfrijzende bakmeel
65 gr. plantaardige margarine
1 ei (gesplitst)
4 gr. zoetstof
12 ml magere melk
1 el. cacaopoeder ongezoet

Voedingswaarden:

Koolhydraten 6 g
Vet 7 g
waarvan verzadigd 2 g
Eiwit 2 g
Vezels 0,5 g
Groente 0 g
Kcal 97
Zout 0,2 g





Keukenprins(es)



- 1) **Roer** de boter tot ze zacht is. Meng de zoetstof er door. Voeg de melk en de eidooier toe, meng verder en klop dan de bloem er door.
- 2) **Klop** verder met de mixer tot een luchtig mengsel en spatel er voorzichtig het stijfgeklopte eiwit onder.
- 3) **Verdeel** het deeg in twee ongelijke delen en meng onder het kleinste deel de cacaopoeder.
- 4) **Doe** het deeg in de vormpjes; het gewone deeg en beetje cacaodeeg. Gebruik eventueel spuitzakjes. Je koekje bestaat nu uit twee delen.
- 5) **Bak** de koekjes in ongeveer 20 minuten af op 180°C.



Cupcakes

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn.

- 1) **Verwarm** de oven voor op 160 graden celcius.
- 2) **Doe** de agavesiroop en de boter in een kom en mix dit met een mixer 2 minuten tot een mooie massa, voeg een voor 1 de eieren toe en mix dit tot alles homogeen is in ongeveer 1 minuut op volle snelheid.
- 3) **Voeg** nu alle andere ingrediënten toe en mix op een lage snelheid alles door elkaar en daarna nog 30 seconden op volle snelheid. Doe het cakebeslag met behulp van lepels in de cupcakevormpjes en bak ze in ongeveer 20-25 minuten lichtbruin en gaar. Laat afkoelen in de vormpjes. Lekker met vers fruit of met een glazuurlaagje gemaakt van 3 eetlepels donkere agavesiroop en 1 theelepel lucuma.

Ingrediënten

Margarine vloeibaar: 100 gram
Agavesiroop licht: 100 ml
Eieren: 2
Lucuma: 1 tl
Zelfrijzend bakmeel: 100 gram
Zout: snufje
Citroenschil geraspt: ½ tl
Citraensap: 1 el
(olijf) olie: 1 el
Cupcakevormpjes 12 kleine of 6 grote



Dit recept is gebruikt tijdens een kookworkshop van Kidz&Ko. Mariëlle van "4Kids2Tell" en chef Jos van "Van Goeden Huize" hebben er iets lekkers van gemaakt!



Ook jij kan lekker blijven genieten van eten! Het is alleen belangrijk om rekening te houden met de voedingswaarden van het eten. Er zijn zoveel lekkere recepten. Probeer ze allemaal eens uit. Of schrijf je in voor de kinderdiabetes kookclub.

Meer info over koken met diabetes?

www.kinderdiabeteskookcafe.nl, bekijk recepten op www.diabetesfonds.nl/recepten of het kookboek 'Zin in lekker eten'

SMILE



Gefrustreerd



Trots



Onverschillig

Wrolijk

Emoties... iedereen heeft ze! Dat kan af en toe best lastig zijn.

ALLE emoties mogen er zijn. Niemand is altijd blij of altijd verdrietig.
Emoties komen en gaan.

Soms is het wel goed om er even bij stil te staan hoe je je voelt. Als je het lastig vindt om dit te vertellen, kan je het ook door middel van smiley's laten zien aan andere mensen.

Als je net te horen hebt gekregen dat je diabetes hebt, kan het zijn dat de achtbaan met emoties net iets sneller gaat dan 'normaal'. Dat geeft niks. Je moet gewoon een hoop verwerken.

Praten kan helpen om alles weer op een rijtje te zetten.
Alles valt vanzelf op zijn plaats.

Zou jij alle smiley's op deze pagina kunnen verbinden met hun emoties?

Onzeker



Verdrietig



Boos



Zorgen verdwijnen vaak net zo snel als ze zijn gekomen. Het kan helpen om ze weg te blazen in een zeepbell

ZORGEN

Misschien maak je je ook wel zorgen om een aantal dingen. Het helpt als iemand anders over je zorgen vertelt. Je vindt altijd wel iemand die wil luisteren. Al is het maar je kleine broertje of de hond!



SCHRIJVEN

Misschien vind je het lastig om over je gevoelens te praten. Het kan je dan helpen om het op een brief te schrijven. Mocht je het er daarna toch over willen praten, kan je ook de brief aan iemand geven!



Schrijf in de linker kolom de emoties. In de rechter kolom kan je opschrijven wat je helpt om met die emoties om te gaan.

AFLEIDING

Er zijn natuurlijk heel veel trucjes om met je emoties om te gaan.

Afleiding is een heel belangrijk! Afleiding kan je zoeken door andere leuke dingen te gaan doen met je vrienden, maar ook door bijvoorbeeld tot 10 te tellen als je boos bent of muziek te gaan luisteren..



Nu je diabetes hebt, kan het soms lastiger zijn om onverwachts dingen te doen. Je moet nu in een keer met een hoop dingen rekening houden.

Wij snappen best dat dit niet altijd leuk is! Soms wil jij ook gewoon even spelen, naar een feestje, op vakantie of sporten zonder alles te plannen.

TOCH ZAL EEN STUKJE VOORBEREIDING ALTIJD NODIG BLIJVEN.
MAAR JE KAN HET JEZELF WEL MAKKELIJKER MAKEN! EEN GOEDE VOORBEREIDING IS
HET HALVE WERK! ZO HEB JE VOORAFGAAND MINDER STRESS EN KAN JE ALLE LEUKE
DINGEN GEWOON BLIJVEN DOEN!

Door van te voren een checklist te maken, hoef je niet iedere keer opnieuw te bedenken wat je nodig hebt een mee moet nemen! Dit scheelt je al een hoop tijd. Je hoeft hem dan alleen maar af te strepen.

Wat neem je mee? Wie schakel je in? Waar moet je aan denken?
Heb je iets anders nodig?

SCHRIJF HET OP EN ZO BEN JIJ SUPER SNEL READY TO GO!!



School



Sporten



LOGEREN & VAKANTIE



Feestjes, chillen & spelen



SUGAR KID JOB



Job

IK BEN OOK MAAR GEWOON

Dit is Job! Job is 12 jaar oud. Hij heeft een week lang allemaal foto's gemaakt van dingen die hij in het dagelijks leven doet! Job houdt er van om leuke dingen te doen en kan nog steeds als de beste snoepen. Sinds zijn 2e heeft hij Diabetes Mellitus type 1, maar dat houdt hem niet tegen om te genieten en met zijn vrienden leuke dingen te ondernemen.



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



"Dit is natuurlijk heel erg stoer, maar voor mij eigenlijk ook heel erg slecht. Toch kan het af en toe best."



"Wil ik net lekker gaan voetballen met vrienden, moet ik van mijn moeder weer ff meten. Soms is dat heel vervelend als ik net weer met iets leuks bezig ben. Grrrrrrr"

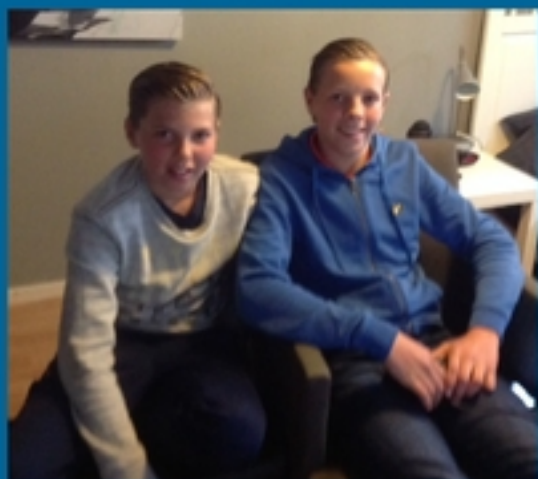


"Goed gescoord bij de supermarkt!! Ik doe gewoon mee hoor! Veel te lekker om te laten staan. Gelukkig weten al mijn vrienden dat ik diabetes heb en doen zij daar heel normaal over."

"Op de fuif van mijn vriend. Dan feest ik gewoon mee hoor. Maar dan wel met light cola! Daar denkt mijn moeder altijd aan. Heel fijn! Altijd handig zo'n V.I.P.!"



"Samen met mijn broer Daan op de PS. Daan is mijn beste vriend en zorgt altijd heel goed voor mij wanneer ik een hypo heb."



**ALS IK HET
KAN, KAN JIJ
HET OOK!**

LATER

"Op weg naar de hockeytraining. Ik neem dan altijd AA mee voor als ik een hypo krijg. Ook mijn spuit en meetapparaat gaan altijd mee. "







... meer dan 230 miljoen mensen wereldwijd aan diabetes lijden.

... ongeveer 12.000 kinderen en jongvolwassenen tot 20 jaar hebben diabetes. Van die 12.000 mensen heeft bijna iedereen diabetes type 1.



... het elk jaar op 14 november het Wereld Diabetesdag is.

... dat iemand met diabetes zichzelf ongeveer 1500 spuitjes per jaar geeft.

... DiabetesVereniging Nederland (DVN) organiseert in de zomer vakantieweken- en kampen voor kinderen en jongeren met diabetes, tussen de 6 en 18 jaar.

... de naam Diabetes mellitus uit het Grieks komt:
diabetes -> doorstroom
mellitus -> honingzoet

... "HONINGZOETE DOORSTROOM" SLAAT OP DE GROTE HOEVEELHEID ZOETE URINE DIE IEMAND MET DIABETES PRODUCEERT.

... als je diabetes hebt, je ook gewoon een topsporter kan worden! Check: www.bvdg.org voor meer info over sporten in combinatie met diabetes.

... ONS LICHAAM 24 UUR PER DAG ENERGIE VERBRUIKT, VOORAL ONZE HERSENEN EN SPIEREN ZIJN GROOTVERBRUIKERS.

MEER INFO OVER DIABETES



www.sugarkidsclub.nl

Een super leuke website
vol met handige tips en
nuttige info!



Het klokhuis heeft
een speciale
afleveringen over
diabetes gemaakt:
[www.hetklokhuis.nl/
onderwerp/diabetes](http://www.hetklokhuis.nl/onderwerp/diabetes)

Houd je van
muziek?
Check de
diabetesrap op:

[www.youtube.com/watch?
v=6xL7dG0RYL0](http://www.youtube.com/watch?v=6xL7dG0RYL0)

**sugarkIDS
club**

Er zijn verschillende
boeken over diabetes.
"De diabetes van
Daan" van
Christine Klijhuis is
er een van.

Heb jij nog handige websites,
apps of andere info
gevonden? Schrijf het hier
op:

Gluky heeft speciale
diabetesdagboeken voor kinderen!
www.medigdirectdiabetes.nl

Handige links:
www.cyberpoli.nl
www.diabetesopschool.nl

Vind je filmpjes leuker?
[youtube.com/
diabetesnieuws](http://youtube.com/diabetesnieuws)

"Maartje de
Suikerheldin" van
Christine Delfos.

"De diabetes
survivalgids" van Luc
Descamps

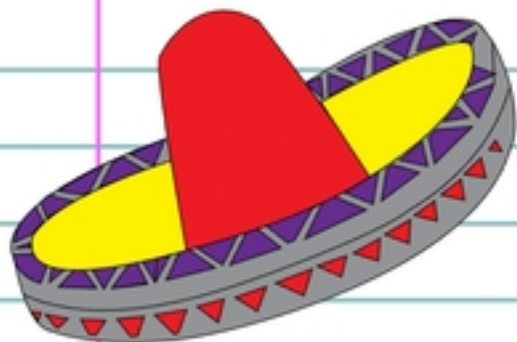
En voor met de hele
familie:
"Het groot
diabetesboek" van Ineke
Bosch

DIABETE



NOTES





GO!





DONE

