COLORO

SCRIVO e DISEGNO

RITAGLIO

INCOLLO

CONTO

CIAO MI CHIAMO Bidì
E TI ACCOMPAGNERÒ
CON GIOCHI E ATTIVITÀ
ALLA CONOSCENZA
DEL DIABETE ...
Buona lettura!

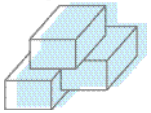
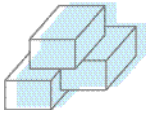
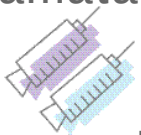
“Perchè io?”

Dottori e scienziati non sono molto sicuri del motivo per cui molte persone siano affette da diabete. Il diabete può essere ereditato come il colore degli , oppure può svilupparsi a causa dell’attacco di un virus che danneggia quella parte del pancreas che produce l’insulina. Una cosa è certa: quando ci si ammala di diabete non è colpa di nessuno.

Scopri il diabete con Bidì.

Metti un puntino sulle bandiere contenenti il colore rosso. Metti una crocetta sulle bandiere che contengono le righe orizzontali.

“Che cosa vuol dire diabete insulino dipendente?”

Il diabete mellito è una condizione nella quale il corpo non è in grado di controllare la quantità di zucchero nel sangue. Una parte del nostro cibo si trasforma in  , lo zucchero che circola nel sangue diventa energia che serve a far funzionare il nostro corpo. L’insulina libera lo  quando le cellule del nostro corpo ne hanno bisogno. L’insulina è prodotta in un’area del pancreas chiamata di Langherans e quando non lo è più bisogna iniettarla con le  o con le penne. In questo caso si dice “Diabete insulino dipendente”. La quantità di zucchero nel sangue si chiama Glicemia. I sintomi più frequenti che compaiono quando abbiamo molto zucchero nel sangue sono: aumento della sete, eccessivo bisogno di urinare, perdita di peso, stanchezza, sonnolenza, facile affaticamento, nausea, prurito.

Trova insieme a Bidì la strada giusta per arrivare all'insulina.

“Guarirò mai dal diabete?”

In questo momento non esistono che curano il diabete.

Ma tutti i medici del tuo centro diabetico stanno facendo del loro meglio per rendere il più facile possibile la cura del diabete in modo tale da poterti permettere di vivere una vita normale... tutti speriamo che un giorno il diabete si possa curare.

Impara a vivere con il diabete.

Unisci con le linee gli oggetti adatti alle due situazioni.

“Qualche volta odio il diabete”

Essere diabetico qualche volta può farti sentire triste o arrabbiato; quando ti senti così parlane con qualcuno che ti è vicino.

Grazie alle associazioni di giovani diabetici o navigando su internet, puoi incontrare altri bambini che come te hanno il diabete e chiaccherare con loro!

Trascrivi con Bidì i tuoi indirizzi più simpatici.

“Come devo gestire il diabete?”

Per gestire il tuo diabete è sufficiente controllare giornalmente queste tre cose:

> Consumare i tuoi pasti ad orari regolari e mangiando meno

> Fare sport più volte alla settimana

> Iniettarti l’insulina dopo aver controllato la glicemia nel sangue e nelle urine

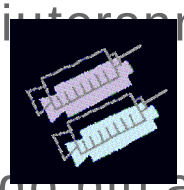
Queste tre cose insieme ti permettono di avere sotto controllo la malattia.

Cerca le parole giuste che ti aiutano a gestire il diabete.

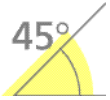
Circonda i termini
che appaiono
in orizzontale
o verticale nascosti
tra le lettere

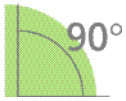
				L	G	Z	A	S	B	U	M	R	
				N	L	M	S	P	A	S	T	I	
I	N	S	U	L	I	N	A	V	M	A	O	P	
C	O	D	O	L	C	I	R	S	U	N	I	A	
U	R	I	N	E	E	M	S	O	L	G	N	F	
F	H	D	A	U	T	R	M	C	D	G	E	U	A	C
S	P	O	R	T	G	D	I	A	B	E	T	E	M	V
I	M	P	I	N	S	C	A	F	I	O	Q	S	U	Z

“Perchè devo fare le iniezioni?”

L’insulina deve essere iniettata altrimenti se la ingerissi lo stomaco la distruggerebbe. Le infermiere ti aiuteranno a scegliere lo strumento più adatto a te per fare le iniezioni,  o penne.

E ti diranno anche qual’è il tipo di ago più adatto: 8 mm o 5 mm (di solito per i bambini il più usato è quello da 5 mm).

Inoltre ti insegneranno tutto sulle tecniche di iniezione: con o senza pizzico, a 

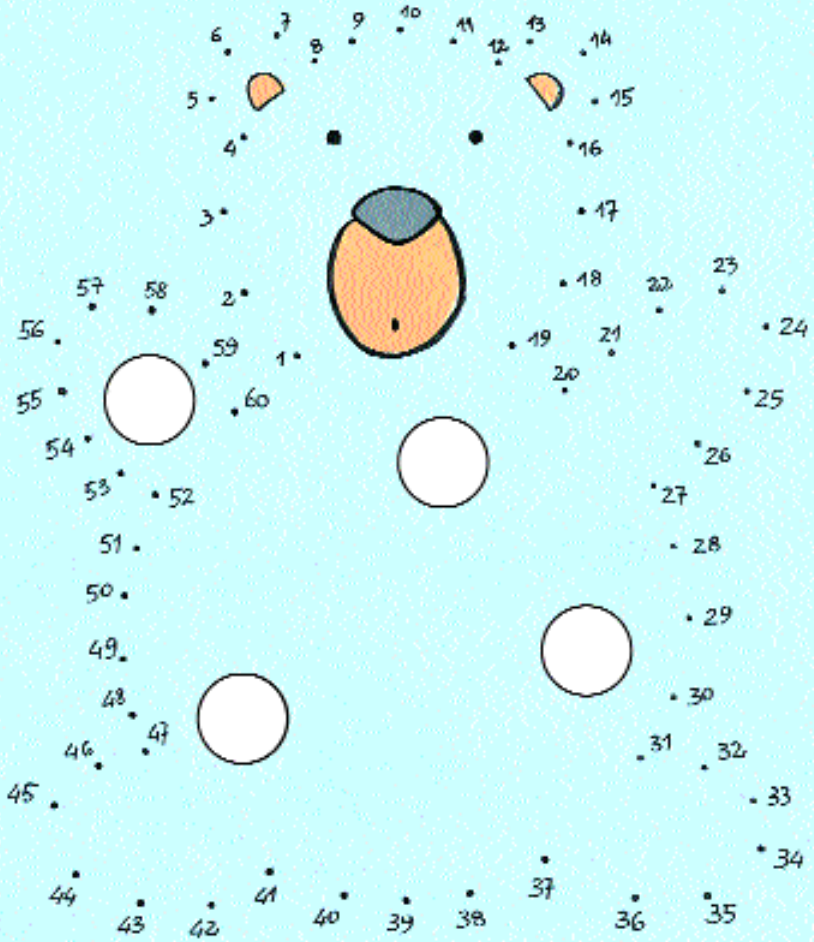
o 

, rotazione dei siti...

Per fare pratica prova ad iniettare l’insulina sul tuo o sulla tua bambola preferita.

Unisci i punti e colora le zone dove puoi iniettare l'insulina.

Unisci i punti dall'1 al 60 e scopri cosa apparirà.
Colora di rosso le braccia
Colora di blu l'addome
Colora di verde le cosce
Colora di giallo i glutei



“In quali parti del corpo devo iniettare?”

Le principali parti del corpo in cui è consigliabile iniettare l’insulina sono:

> le braccia

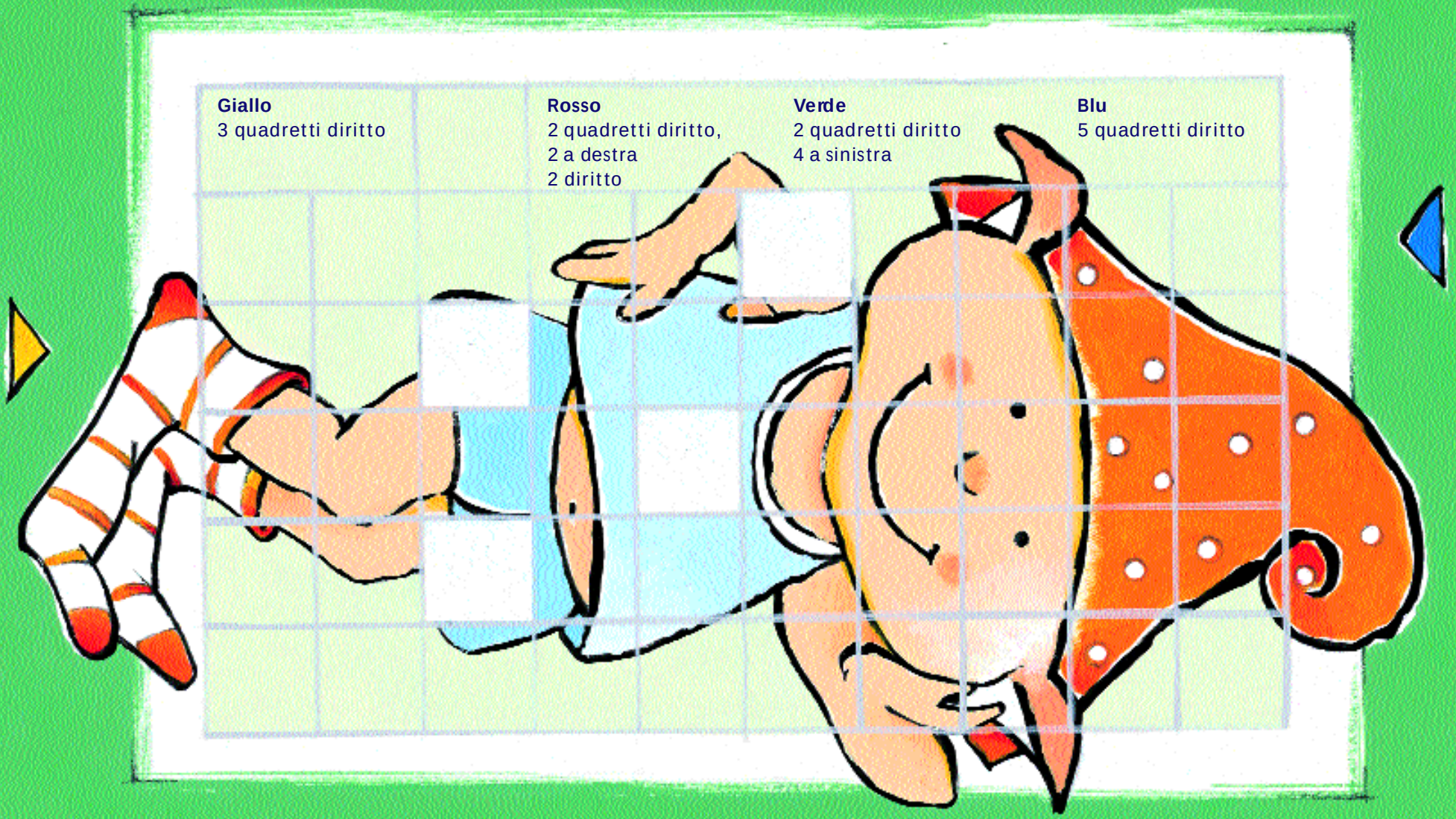
> le cosce

> l’addome

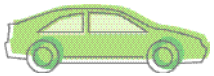
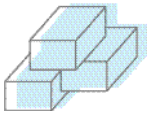
> la parte alta dei glutei

Per evitare il rischio che si formino dei noduli o che la pelle si gonfi, ricordati sempre di iniettare un pò più in là rispetto all’ultima iniezione fatta (basta un centimetro). Una regola semplice da seguire: iniettare l’insulina nello stesso sito alla stessa ora.

Segui le indicazioni e arrivi alla soluzione.



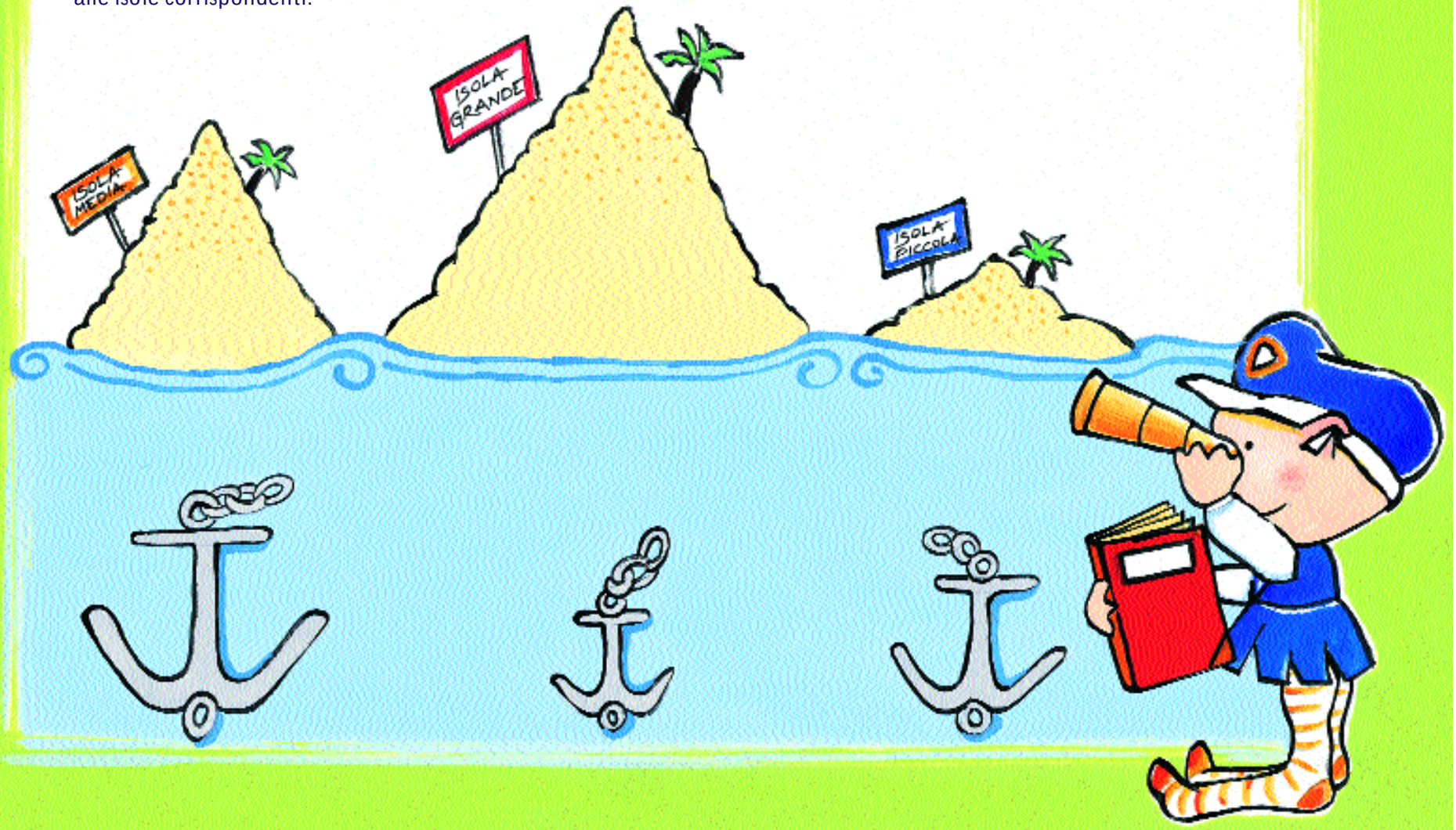
“Perchè devo pungermi le dita?”

Immagina di guidare un’  e di non sapere quanto carburante c’è ancora nel serbatoio. Se non ce n’è abbastanza la tua si fermerà, ma se ce n’è troppo non riuscirà a partire. Quando pungi il tuo dito controlli il livello di glucosio nel sangue: c’è abbastanza  o ce n’è troppo?

Non dimenticare di annotare sul tuo i valori ottenuti: un vero capitano, quando sta navigando, riporta sempre i dati nel giornale di bordo.

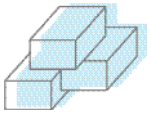
Annota sempre sul tuo diario i valori di glucosio nel sangue.

Unisci le ancore piccola, media e grande
alle isole corrispondenti.



“Come posso evitare il rischio delle ipoglicemie?”

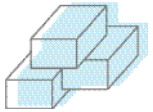
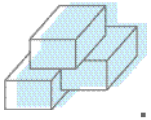
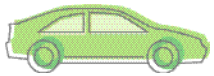
L’ipoglicemia è una carenza di zucchero nel sangue; si manifesta quando hai mangiato troppo poco, o hai fatto troppo esercizio fisico o hai iniettato troppa insulina.

Solo se seguirai attentamente le indicazioni del tuo diabetologo, ridurrai il rischio di un’ipoglicemia. Fai in modo di avere sempre con te dello  e controlla la glicemia in caso di dubbi.

Un consiglio: porta sempre con te una identificativa che dice che hai il diabete e non dimenticarla mai, cosi sarà più facile aiutarti in caso di pericolo.

Scegli e colora gli elementi utili in caso di ipoglicemia.

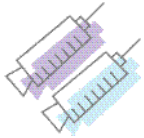
“Perchè devo evitare le iperglicemie?”

Le iperglicemie sono un eccesso di  nel sangue; si verificano quando il tuo corpo non ha abbastanza insulina per trasformare lo  in energia o non stai svolgendo la quantità di esercizi necessari a bruciare lo zucchero che hai assunto. Così come per un’  avere troppo carburante è pericoloso, allo stesso modo troppo zucchero danneggia il nostro corpo. Per rimanere sano anche quando crescerai è importante che tu mantenga il livello di glucosio nel sangue ai valori che ti ha prescritto il medico.

Qual’è il tuo livello ideale di glucosio?

Corri con Bidì e impara a controllare il tuo livello ideale di glucosio nel sangue.

“Cosa devo fare dei miei strumenti dopo l’utilizzo?”

Poichè è molto pericoloso gettare nel di casa il materiale che usi per le iniezioni, strisce, lancette pungidito,  o aghi, è importante adottare un contenitore apposito.

Conservalo sempre nello stesso posto e lontano dalla portata dei tuoi fratellini più piccoli.

Identifica con Bidì il materiale che usi per le iniezioni.

Colora gli oggetti e uniscili con una freccia al contenitore.

“Devo mettermi a dieta come fa la mamma?”

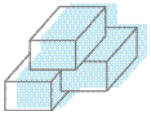
Certamente NO! Devi solo mangiare con equilibrio e moderazione:

> assumendo tutti i tipi di cibi

> non esagerando

> cercando di essere regolare nelle quantità e negli orari

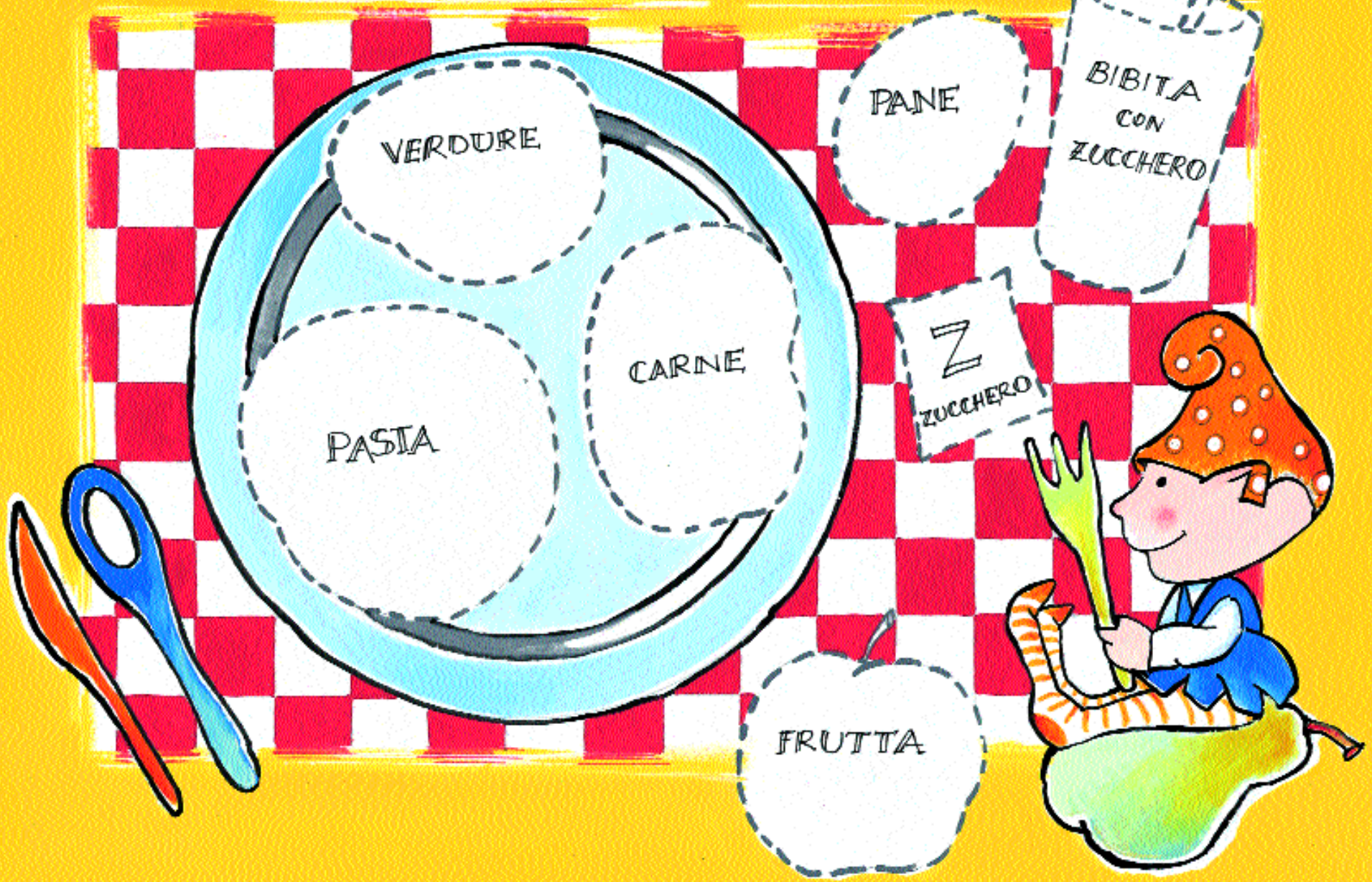
Ai tre pasti principali, colazione, pranzo e cena devi abbinare una merenda a metà mattina e a metà pomeriggio.
Cerca di prediligere le e la .

Non saltare mai un pasto! Riduci le bevande dolci, come i succhi di frutta zuccherati. Prima di fare attività fisica, ricordati di fare uno snack leggero e di misurare il tuo  nel sangue.

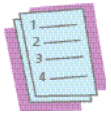
BD

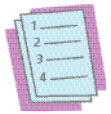
Prediligi sempre frutta e verdura e buon appetito con Bidì.

Ritaglia dalle riviste della mamma i cibi indicati e incollali negli spazi tratteggiati.



“Come faccio a rendere i miei genitori partecipi del mio trattamento insulinico?”

Questa è una buona domanda. Prova a seguire le seguenti indicazioni: prima di tutto fai una  di cosa deve essere fatto per il tuo diabete, quindi evidenzia quello che puoi fare da solo.

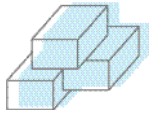
Mostra la  ai tuoi genitori e chiedigli di aiutarti.

Scrivi diabete e impara a fare da solo.

Individua la giusta sequenza di figure che compongono la parola “diabete”.

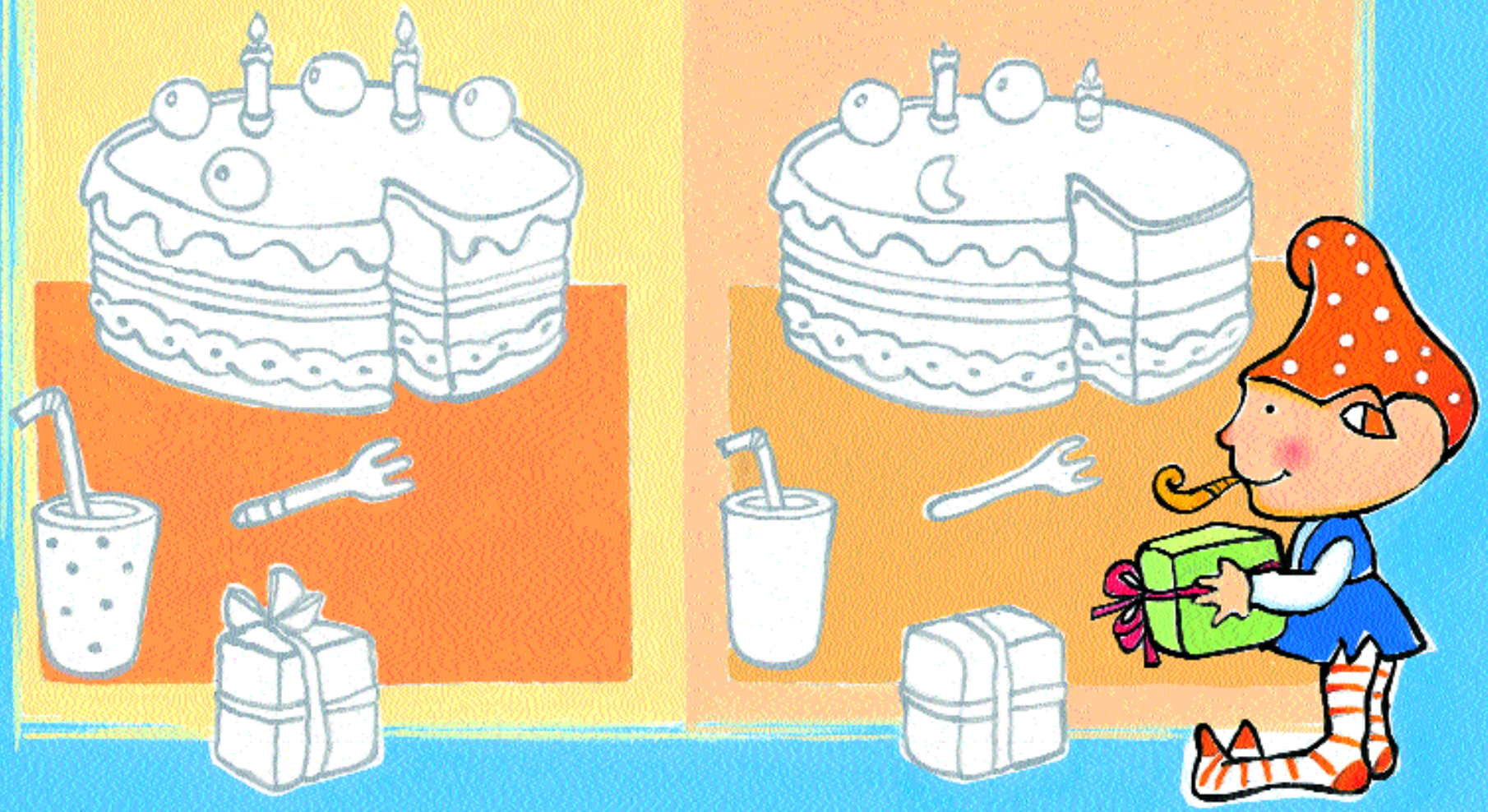
“Posso andare alle feste dei miei amici?”

Certo, il diabete non ti impedisce di divertirti!

Nel tuo ti spiegheranno quello che puoi fare: mangiare una fetta di (senza esagerare!), bere una bevanda senza  , giocare con gli altri bambini.
Comunque porta sempre con te gli snack che mangi abitualmente e prendili in caso di ipoglicemia così potrai tranquillamente divertirti con i tuoi amici!

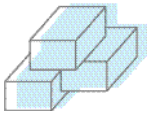
Divertiti con Bidì e attenzione agli zuccheri.

Trova le differenze.



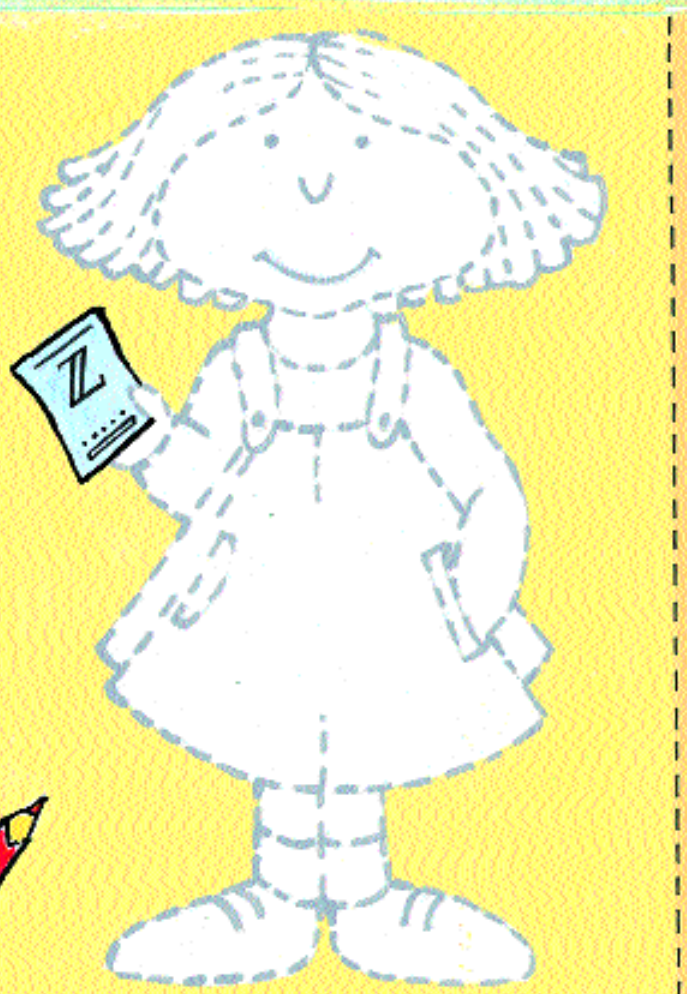
“Cosa posso dire ai miei amici?”

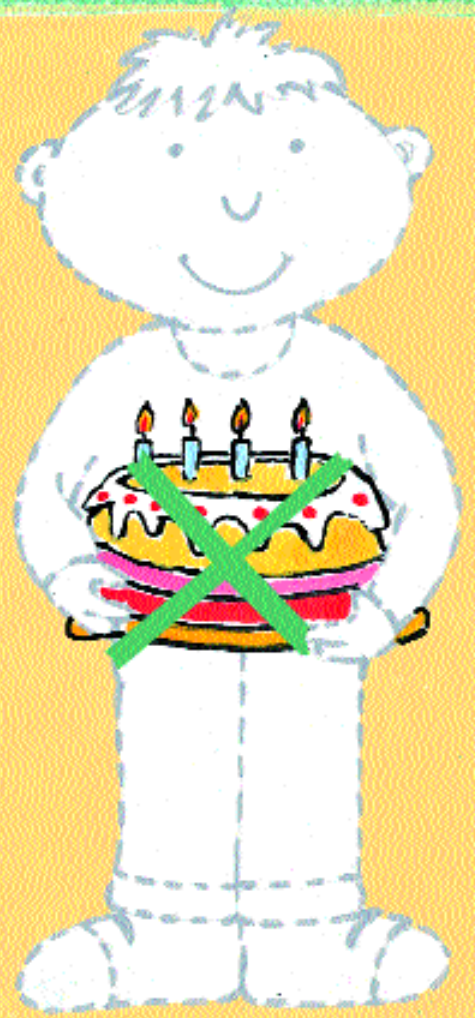
Innanzi tutto spiegagli che il diabete non è come la varicella, non si attacca! E dì loro come possono aiutarti: possono aiutarti a non mangiare , impedendotelo quando ne hai voglia.

Troppi fanno male ai !!
Se non ti senti bene, possono chiamare un adulto o darti subito dello  .

Racconta con Bidì il diabete ai tuoi amici.

Completa
il tratto
del disegno,
coloralo
e scopri come
i tuoi amici
ti possono
aiutare.





“A volte i miei amici usano il diabete come scusa...”

... per non fare le cose che a loro non piacciono come riordinare la propria stanza, fare i compiti, andare in palestra.

Non comportarti così, continua a fare tutto quello che facevi prima, il diabete non ti impedisce di crescere!

Elimina le combinazioni errate.

Individua le tessere raffiguranti oggetti incompatibili tra loro.

“Perchè è importante che io sappia come curare il diabete?”

È molto importante perchè se sei ben informato e ben controllato sarai più indipendente e sarai in grado di vivere come qualsiasi altro bambino, saprai cosa fare in situazioni particolari come ipoglicemia e iperglicemia.

Potrai anche essere d’aiuto a tuoi amici diabetici.

Aiuta Bidì a seguire la strada giusta.

Bidì vuole andare a scuola ma deve evitare situazioni di ipoglicemia e iperglicemia indicate nel percorso dai segni - e +

+	−	=	+	−	=
=	+	−	=	=	−

+	−	=	=	+	−	+	=	+	=	+
−	=	+	−	=	=	=	+	−	=	=
+	+	=	+	=	+	=	−	+	=	+
=	=	=	−	=	−	=	=	=	=	−
−	+	=	=	=	+	+	=	+	−	+
+	=	+	−	+	=	−	+	−	+	=

“Cosa farò al campo estivo?”

Giocherai con gli amici, farai dello sport, starai con altri bambini diabetici e imparerai tante cose sul diabete che ti saranno utili nella vita di tutti i giorni. Vedrai, ci sarà da divertirsi.

Ricerca le situazioni strane e divertenti.

Colora le parti mancanti e scopri tutte
le situazioni illustrate in modo errato.

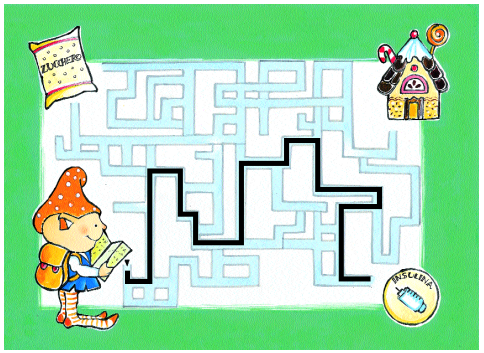
“Informati più che puoi, impara tutto della malattia!”

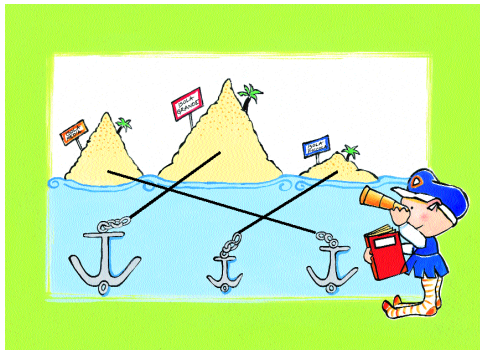
Ci sono moltissimi educativi che puoi leggere per saperne di più sul diabete: li puoi trovare nel tuo , nella tua associazione o dal tuo dottore. È molto utile partecipare anche agli incontri organizzati dal tuo centro o cercare su internet le informazioni e le novità, per esempio al sito www.bd.com/diabete

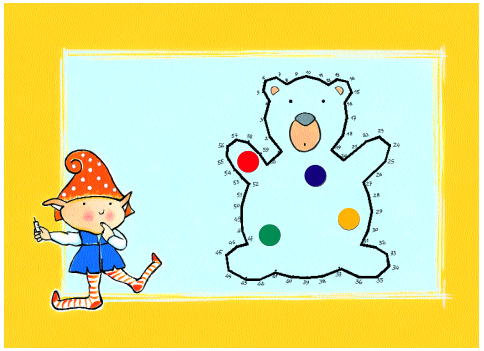
Leggi “d” come diabete.

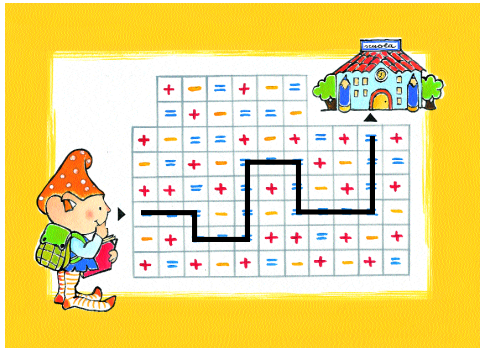
Indica le figure
che iniziano con la lettera D.

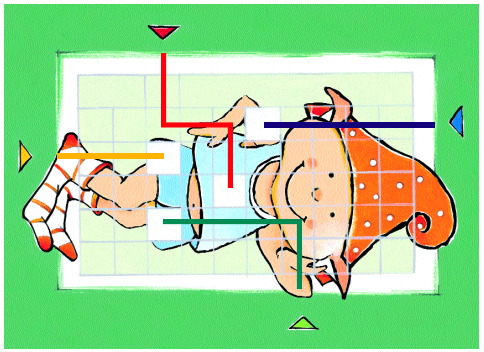
Soluzioni











Pagina 5
Colore rosso: Francia, Inghilterra, Austria, Lussemburgo, Germania, Italia, Spagna, Belgio, Paesi Bassi, Portogallo, Danimarca.

Righe orizzontali: Inghilterra, Austria, Lussemburgo, Germania, Finlandia, Grecia, Svezia, Spagna, Paesi Bassi, Danimarca.

Pagina 13
Diabete, dolci, glicemia, insulina, orari, pasti, sangue, sport, urine.

Pagina 21
Bibita, biscotto, caramella, zucchero.

Pagina 23
7 farfalle grandi.

Pagina 29
Sequenza n.3

Pagina 31
11 differenze.

Pagina 35
Le combinazioni errate sono: 2, 6, 7, 10, 11.

Pagina 39
8 situazioni strane e divertenti.

Pagina 41
Dadi, delfino, dentifricio, diamante, diario, disco volante, drago.

BD