

IM ZIEL[©]



ein Diabetes-Spiel für alle Altersstufen

von Sandra J. Hollenberg. www.grandmasandy.com

Übersetzt von „Caroline Culen“, „Marianne König“ und „Mirjam Tschuggmall“

Vorbereitungen:

Auf der ersten Seite stehen die Spielregeln — drucke sie auf normales Druckpapier (1 Seite).

Seiten 2, 3, 4 und 5 bilden das Spielbrett — drucke sie auf festes Papier (4 Seiten).

Die Seiten 6 bis 11 sind die „Spiel-“ und „Tippkarten“ — drucke sie auf Visitenkartenpapier oder auf festes Papier und schneide sie dann aus (6 Seiten).

Schneide die Spielbrett-Seiten aus und lege sie wie angegeben in einem Kreuz zusammen.

Die vier farbigen Karten können als Spielfiguren verwendet werden – falte sie in Dritteln und hefte sie zusammen.

Die „Tippkarten“ kommen in die Mitte des Spielbretts.

SPIELREGELN

Jeder Spieler sucht sich eine Spielfigur aus und stellt sie auf das gleichfarbige „Start“-Feld.

Die „Spielkarten“ werden mit der Bildseite nach unten verstreut aufgelegt — jeder Spieler zieht eine Karte.

Der Spieler mit einer Nummernkarte teilt aus:

Wurde keine Nummernkarte gezogen, ziehen alle Spieler noch einmal;

wurde mehr als eine Nummernkarte gezogen, teilt der Spieler mit der höchsten Nummernkarte aus.

Der Austeiler mischt die Karten und teilt (mit Bild nach unten) die Karten aus:

je 18 Karten für 2 Spieler; je 12 Karten für 3 Spieler; je 9 Karten für 4 Spieler — und legt diese Kartenstapel auf die „Spielkarten“-Felder.

1. Der Mitspieler links vom Austeiler beginnt. Es wird im Uhrzeigersinn gespielt.

Der Spieler der an der Reihe ist, zieht eine Karte von seinem Spielkarten-Stapel und folgt der Aufgabe darauf.

Die Karten werden nach dem Zug mit dem Bild nach oben unter die restlichen Spielkarten abgelegt.

Wurden alle Spielkarten gespielt, mischt der Austeiler alle Karten neu und teilt eine weitere Runde aus.

2. Jeder Spieler zieht in die Richtung, die durch die Pfeile in seiner Farbe angezeigt wird.

3. Wer auf ein besetztes Feld kommt, gibt eine „Tippkarte“ an den Mitspieler, der auf dem Feld steht oder kehrt zu seinem Startfeld zurück.

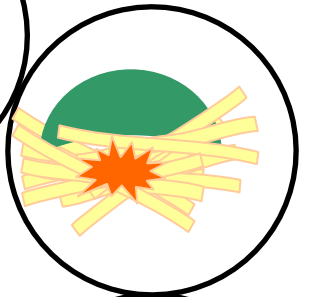
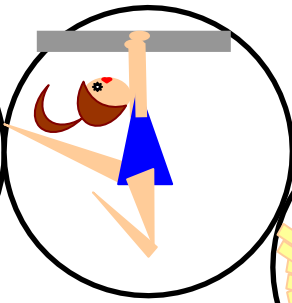
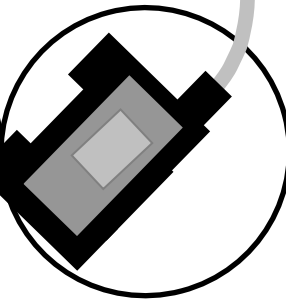
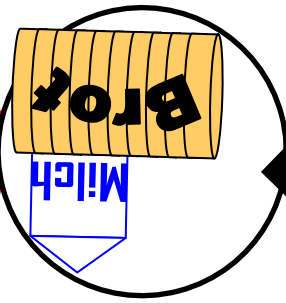
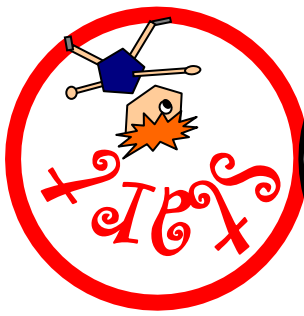
4. Wer auf ein „Tausch-Feld“ kommt, darf mit einem beliebigen Mitspieler Feld tauschen.

5. Die Spieler behalten ihre „Tippkarten“, sie zählen am Ende des Spieles für je einen Punkt.

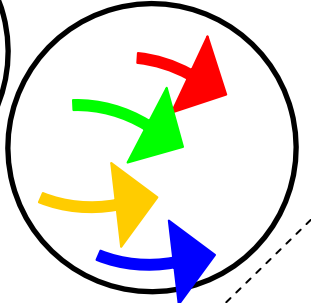
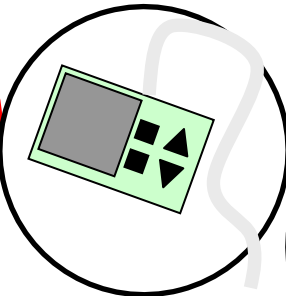
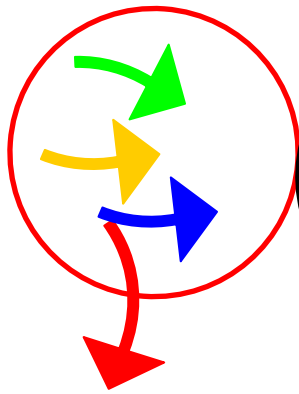
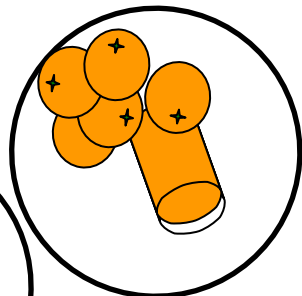
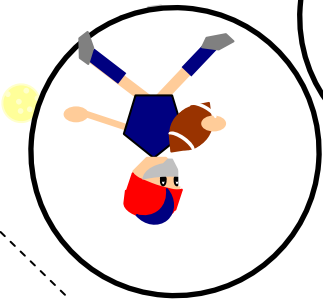
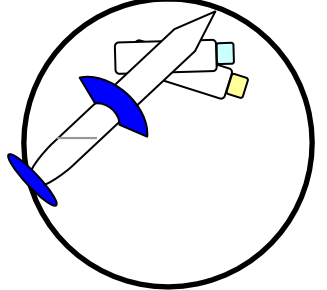
„Tippkarten“ können nach dem Ziehen laut vorgelesen werden.

6. Der Spieler, der als Erstes mit der genauen Würfelzahl das Zielfeld erreicht, hat gewonnen.

Punktezahl: 3 Punkte für das Beenden des Spiels und 1 Punkt für jede „Tippkarte“.



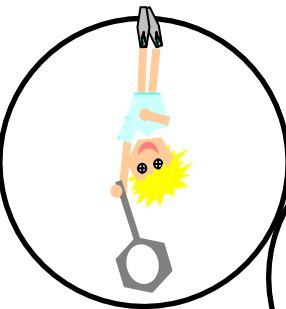
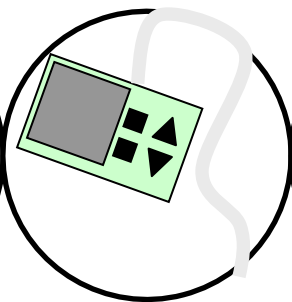
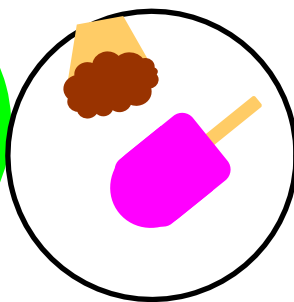
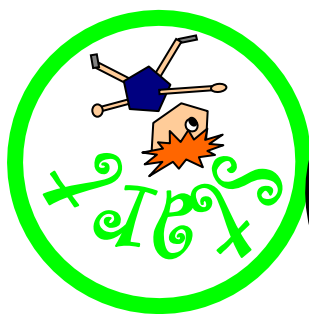
Spezialkarte



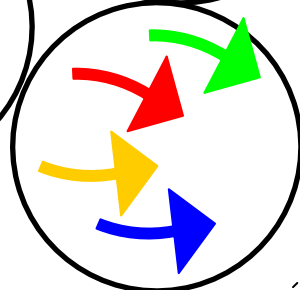
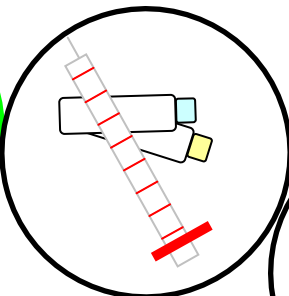
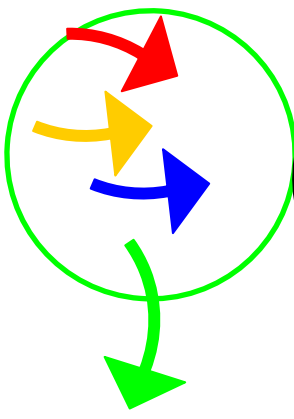
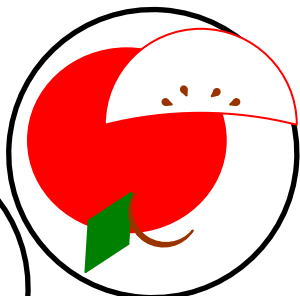
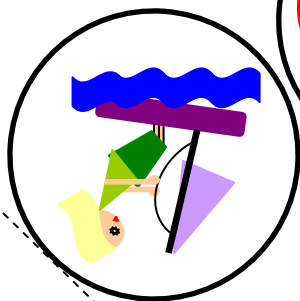
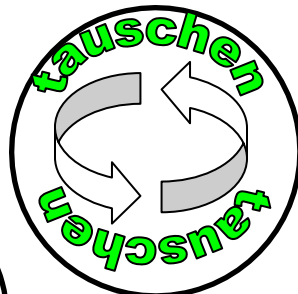
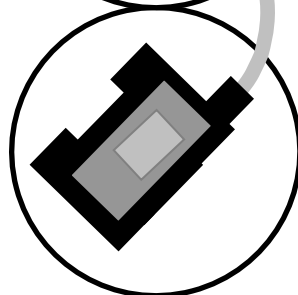
hol dir einen Tipp

schneide entlang der gepunkteten Linie





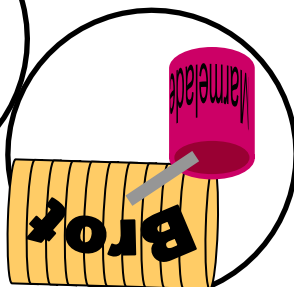
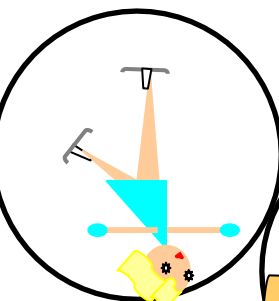
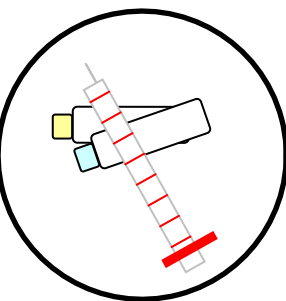
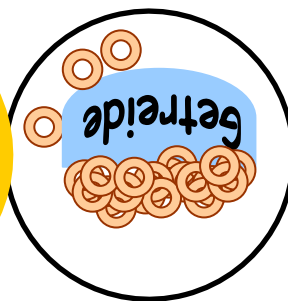
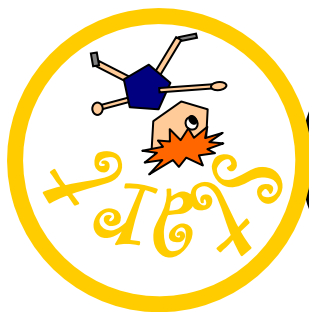
Spielezeit



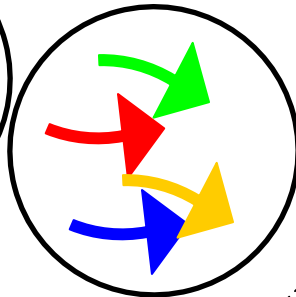
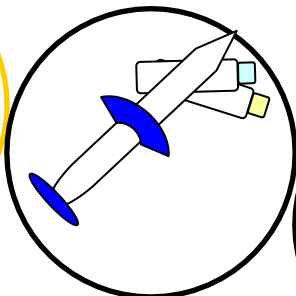
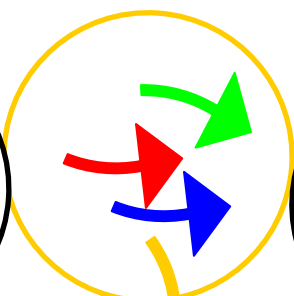
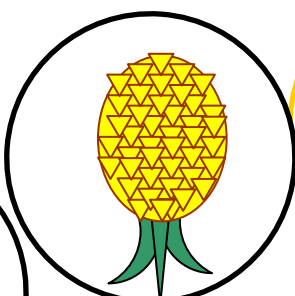
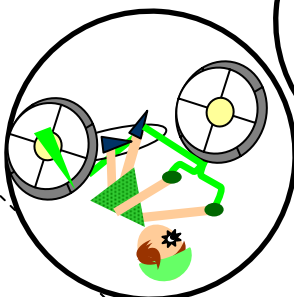
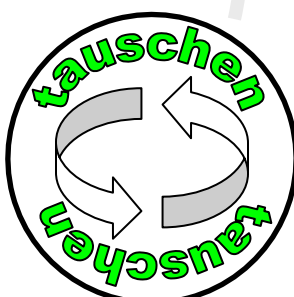
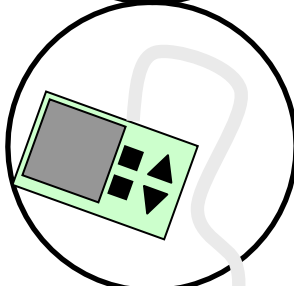
Hol dir einen Tipp

Schneide entlang der gestrichelten Linie





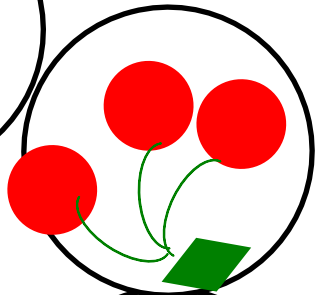
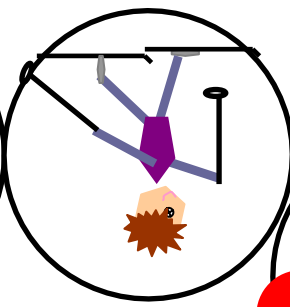
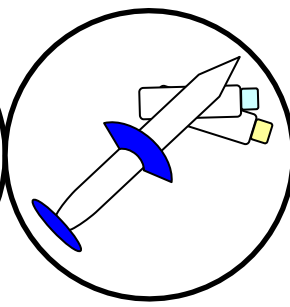
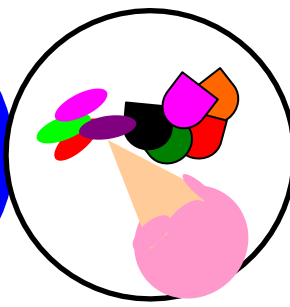
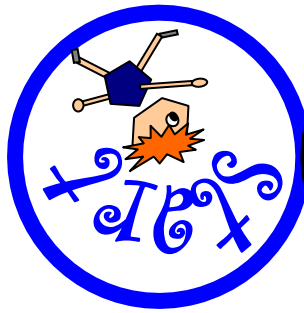
Spielekarten



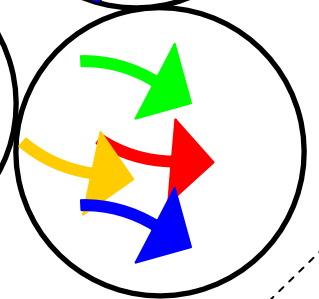
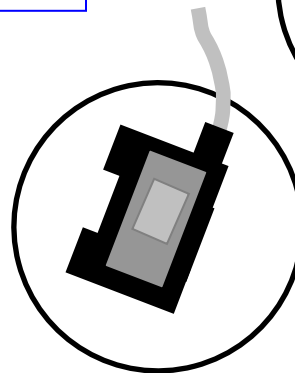
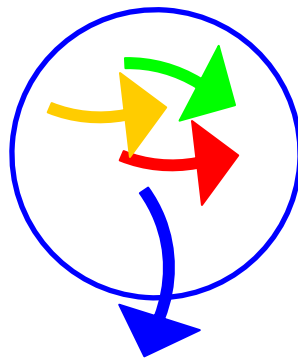
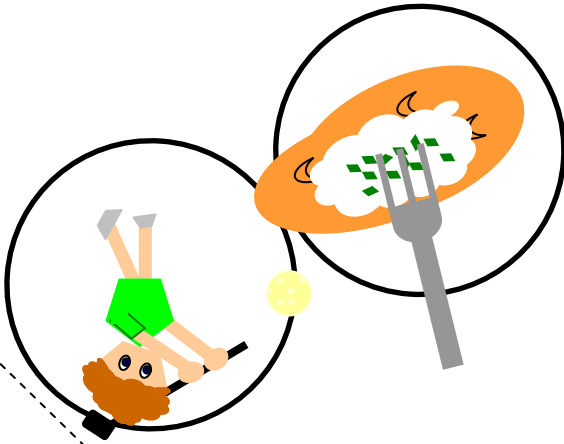
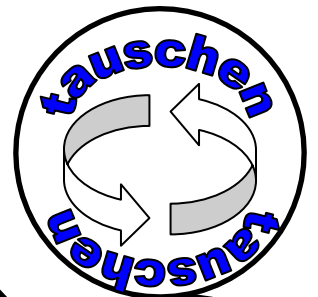
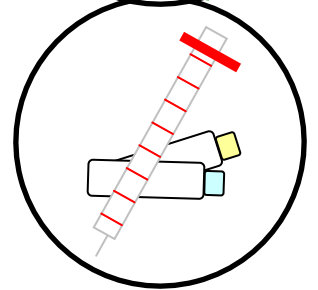
Hol dir einen Tipp

schnelle entlang der gepunkteten Linie





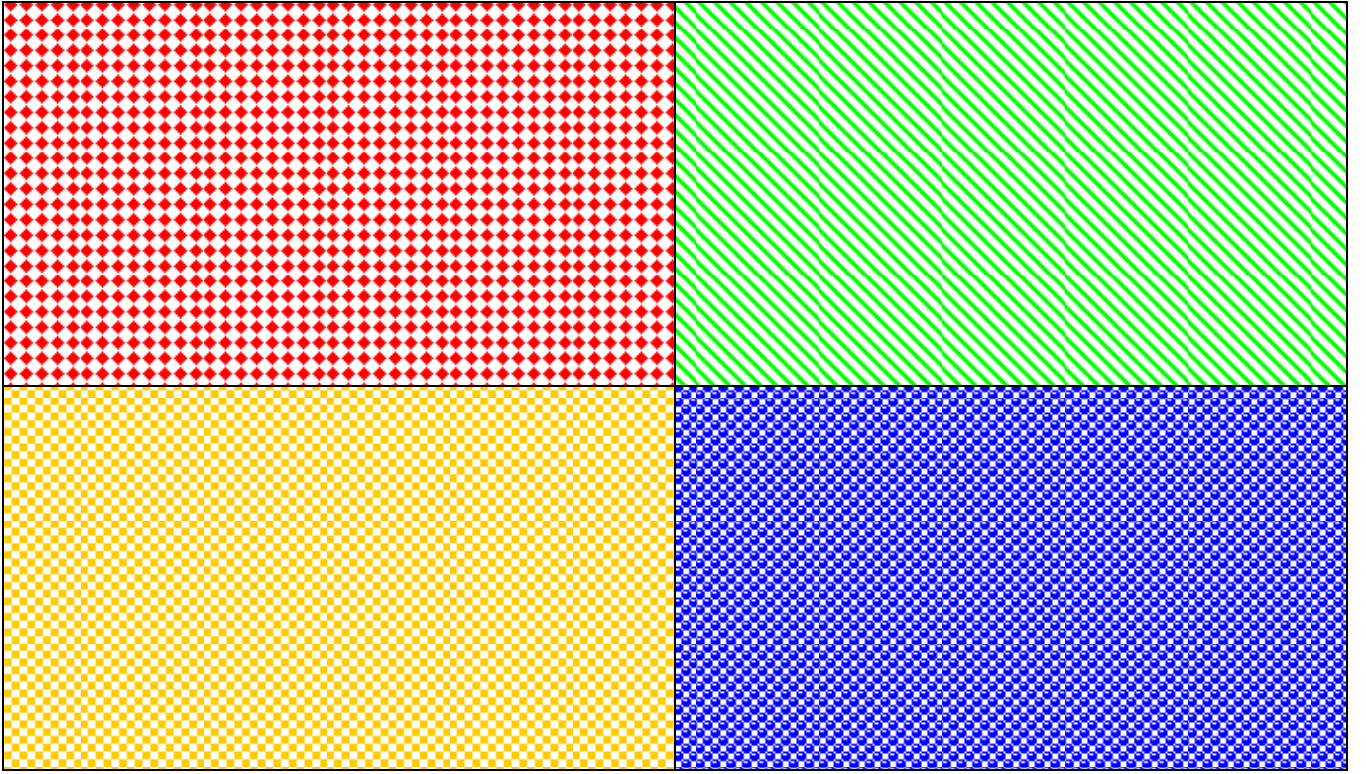
Tipp



Hol dir einen Tipp

schneide entlang der gepunkteten Linie





1

1

1

2

2

2

3

3

3

4

4

4

Blutzucker zu hoch?

Hyperglykämie?

Geh zum nächsten INSULIN
SCHNELL!

Bist du auf einem Insulin-Feld?
Hol dir einen Tipp!

Blutzucker zu hoch?

Hyperglykämie?

Geh zum nächsten INSULIN
SCHNELL!

Bist du auf einem Insulin-Feld?
Hol dir einen Tipp!

Blutzucker zu niedrig?

Hypo?

Geh zu den nächsten BE
SCHNELL!

Bist du auf einem BE-Feld?
Hol dir einen Tipp!

Blutzucker zu niedrig?

Hypo?

Geh zu den nächsten BE
SCHNELL!

Bist du auf einem BE-Feld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!



Keine Stubenhocker erlaubt!
Zurück zum Training!
 Bist du auf einem Trainingsfeld?
Hol dir einen Tipp!

Blutzucker zu hoch?

Hyperglykämie?

Geh zum nächsten INSULIN
SCHNELL!

Bist du auf einem Insulin-Feld?

Hol dir einen Tipp!

Blutzucker zu niedrig?

Hypo?

Geh zu den nächsten BE
SCHNELL!

Bist du auf einem BE-Feld?

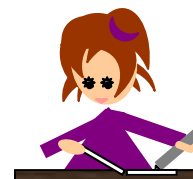
Hol dir einen Tipp!

Diabetes-Tagebuch führen



Geh 5 weiter und hol dir
 einen Tipp!

Diabetes-Tagebuch führen



Geh 5 weiter und hol dir
 einen Tipp!

Diabetes-Tagebuch führen



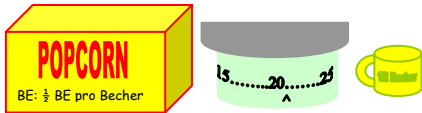
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Diabetes-Tagebuch führen



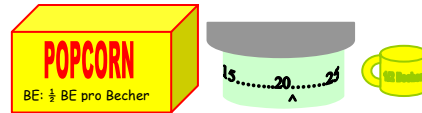
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Broteinheiten (BE) zählen



Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Broteinheiten (BE) zählen



Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Blutzucker messen



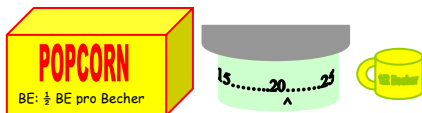
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Blutzucker messen



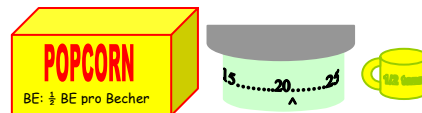
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Broteinheiten (BE) zählen



Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Broteinheiten (BE) zählen



Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Blutzucker messen



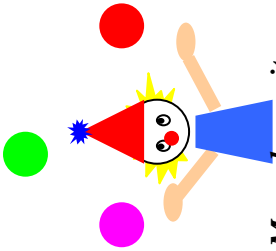
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Blutzucker messen



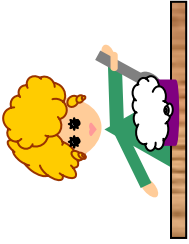
Geh 5 weiter und hol dir einen Tipp!

Ein Tipp -



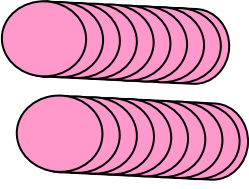
Menschen mit Diabetes werden wie Jongleure – sie lernen Ernährung, Sport und Insulin zu balancieren.

Ein Tipp -



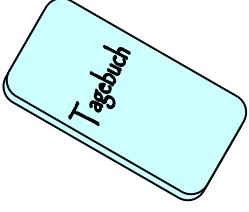
Diabetes kannst du nicht von dem bekommen, was du isst. Eine bewusste Ernährung hilft dir aber, wenn du Diabetes hast.

Ein Tipp -



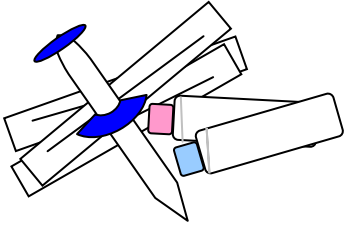
Es ist wichtig, immer etwas dabei zu haben, das dir schnell Energie gibt – wie Traubenzucker.

Ein Tipp -



BE, Insulin und sportliche Aktivitäten zu notieren hilft dir, im Zielbereich zu bleiben.

Ein Tipp -



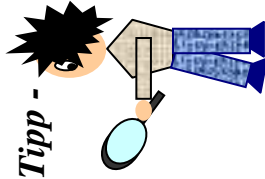
Du brauchst Nadeln, eine Spritze und Insulin.

Ein Tipp -



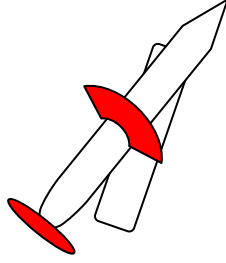
Es ist wichtig, deinen Diabetes-Ausweis (und/oder einen Diabetes-Anhänger) immer mit dabei zu haben – falls du in Schwierigkeiten kommst.

Ein Tipp -



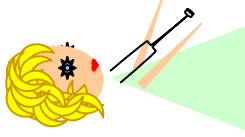
Menschen mit Diabetes werden wie Detektive – sie erkennen die Anzeichen, die ihnen sagen, ob ihr Blutzucker hoch oder niedrig ist.

Ein Tipp -



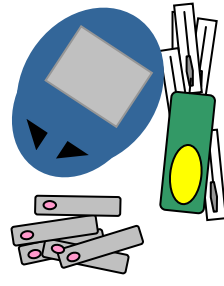
Hab ein Notfallset mit GLUCAGON erreichbar – für den Fall eines Hypos.

Ein Tipp -



Menschen mit Diabetes werden wie Ärzte – sie lernen, auf ihre Gesundheit zu achten.

Ein Tipp -



Teststreifen, Stechhilfe und Blutzucker-messgerät immer dabei haben.

Ein Tipp -

Insulinpumpen geben eine fixe Menge Insulin ab und können so programmiert werden, dass sie noch zusätzlich Insulin abgeben.



Das Insulin geht von der Pumpe durch einen Schlauch in ein Infusionsset, das am Körper ist.

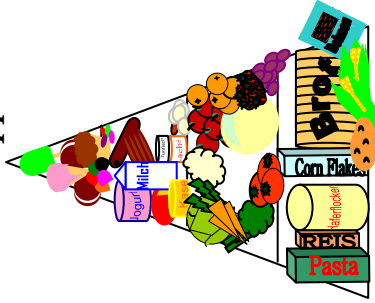


Ein Tipp -



Die Bauchspeicheldrüse ist ein kleines Organ, das Verdauungssäfte und das Hormon Insulin produziert..

Ein Tipp -



Eine ausgewogene Ernährung ist für jeden wichtig.

Ein Tipp -

Einige Anzeichen für HYPOGLYKÄMIE (niedriger Blutzucker)

- Zitterig sein und sich schwindelig fühlen
- Grantig sein
- Schwitzen
- Arme und Beine fühlen sich taub und kribbelig

Du brauchst sofort etwas zu essen, das dir schnell Energie gibt.



Ein Tipp -

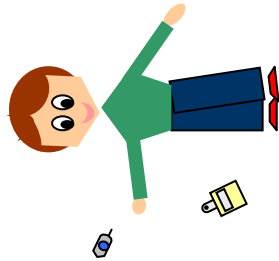
Einige Anzeichen für HYPERGLYKÄMIE (hoher Blutzucker)

- Sich nicht gut fühlen
- Durst haben
- Häufig auf die Toilette müssen

Du brauchst sofort Insulin!



Ein Tipp -



Blutzucker-Messungen sind KEINE Tests!

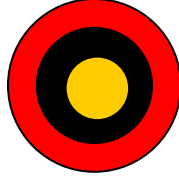
Es gibt kein falsch oder richtig!

Ein Tipp -

Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon. Es sorgt dafür, dass Glukose (Blutzucker) in die Zellen kommt. Ohne Insulin bekommt eine Person keine Energie.

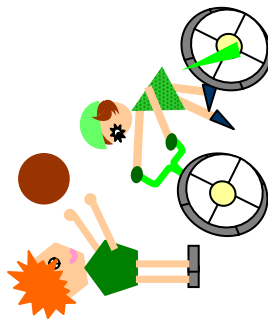


Ein Tipp -



Es ist toll, wenn dein Blutzucker im Zielbereich ist – wenn er es nicht ist, sprich mit deinem Diabetes-Team über eine Veränderung der Ernährung oder des Insulins.

Ein Tipp -



Miss deinen Blutzucker vor und nach sportlicher Aktivität.