

EVENT KAART

De 5p's bestaat uit Pizza, Pasta, Patat, Pannekoek, Peulvruchten. Bij dit eten kan je suiker pas later vrijkomen en niet in een keer.

1↑↻

EVENT KAART

De 5p's bestaat uit Pizza, Pasta, Patat, Pannekoek, Peulvruchten. Bij dit eten kan je suiker pas later vrijkomen en niet in een keer.

1↑↻

EVENT KAART

De 5p's bestaat uit Pizza, Pasta, Patat, Pannekoek, Peulvruchten. Bij dit eten kan je suiker pas later vrijkomen en niet in een keer.

1↑↻

EVENT KAART

Het is warm weer buiten. Je waarden kunnen hierbij lager worden. Je bent vergeten je basaal aan te passen. Je waarde daalt de volgende rond 2x zoveel. (Elke suiker hoog kaart die je krijgt wordt ook een suiker laag kaart).

EVENT KAART

Het is warm weer buiten. Je waarden kunnen hierbij lager worden. Je bent vergeten je basaal aan te passen. Je waarde daalt de volgende rond 2x zoveel. (Elke suiker hoog kaart die je krijgt wordt ook een suiker laag kaart).

EVENT KAART

Je bent verkouden. Hierdoor kan het zijn dat je suikervwaarden wat meer gaan schommelen. Voor de komende 2 rondes stijgt je waarde met 3.

3↑↻

EVENT KAART

Je bent naar een snellere insuline gewisseld. Voor de komende 3 rondes doen suiker kaarten altijd -1 eraf.

EVENT KAART

Je bent een herhaal recept vergeten aan te vragen voor insuline. Nu heb je bijna geen insuline meer. Elke suiker kaart die op je komt met een stijging wordt de volgende ronde verdubbeld.

EVENT KAART

Suiker kaart: Deze kaart mag je aan het einde van de ronde extra voor jezelf opleggen. Deze kaart telt 3 suiker waarde erbij die je eigenlijk eraf moest doen.

3↑



EVENT KAART

Je neemt een kijkje op de diabetes plus tijdlijn. Je krijgt allemaal tips die bij je leeftijd passen. Deze kaart mag je bewaren en 1x gebruiken om een kaart naar keuze te blokkeren. Dankzij de tijdlijn weet je precies hoe je met alles moet omgaan.



EVENT KAART

Insuline kaart: Deze kaart mag je aan het einde van de ronde extra voor jezelf opleggen. Deze kaart haalt 3 suiker waarde eraf die je erbij moest doen.

3↓



EVENT KAART

Je neemt een kijkje op de diabetes plus tijdlijn. Je krijgt allemaal tips die bij je leeftijd passen. Deze kaart mag je bewaren en 1x gebruiken om een kaart naar keuze te blokkeren. Dankzij de tijdlijn weet je precies hoe je met alles moet omgaan.



EVENT KAART

Je hebt weer je half jaar bloedprik check gedaan. Je weet goed wat je waardes waren en wat je gaat aanpassen. De volgende 2 rondes doen suiker kaarten niks op.



EVENT KAART

Het is warm weer buiten. Je waardes kunnen hierbij lager worden. Je bent vergeten je basaal aan te passen. Je waarde daalt de volgende rond 2x zoveel. (Elke suiker hoog kaart die je krijgt wordt ook een suiker laag kaart).



EVENT KAART

Je sensor werkt niet. Sensor fout! Je hebt geen idee meer wat je suiker is. Laat een speler een kaart naar keuze uit je hand pakken. Deze kaart krijg je extra erop in de ronde.



EVENT KAART

Je sensor werkt niet. Sensor fout! Je hebt geen idee meer wat je suiker is. Laat een speler een naar keuze een random kaart uit je pakken. Deze kaart krijg je extra erop in de ronde.



EVENT KAART

Suiker kaart: Deze kaart mag je aan het einde van de ronde extra voor jezelf opleggen. Deze kaart telt 3 suiker waarde erbij die je eigenlijk eraf moest doen.

3↑



EVENT KAART

De nieuwe sensors van tegenwoordig gaan heel goed. Zo zie je al aan de pijl of die gaat dalen of stijgen. Kijk naar de volgende 5 kaarten op de stapel en pak hier 2 van.

EVENT KAART

Je bent bij de dokter en krijgt allemaal tips hoe je je suiker beter onder controle krijgt. Met deze kaart mag je 1x 1 kaart naar keuze blokkeren. Deze kaart zet je extra in als iedereen een kaart heeft gelegd. Je speelt dus 2 kaarten in deze ronde.

EVENT KAART

Je sensor moet er bijna af en zit vrij los. Je hebt constant signaal verlies en ziet je waardes niet. Sla 2 beurten over.

EVENT KAART

De 5p's bestaat uit Pizza, Pasta, Patat, Pannekoek, Peulvruchten. Bij dit eten kan je suiker pas later vrijkomen. Je suiker stijgt over meerdere rondes.



EVENT KAART

Het is toets week en hebt veel stress. Je waarde stijgt voor meerdere rondes.



EVENT KAART

Eindelijk heb je die nieuwe pomp gekregen. Hij regelt heel veel zelf en spuit meer als je te hoog zit. Voor de volgende 3 rondes ben je immuun voor suiker kaarten van andere.

EVENT KAART

Het is net lente. Maar het is wel al erg warm en zonnig. je waardes dalen harder dan normaal want je hebt je basaal nog niet omgezet.



EVENT KAART

Het is zomer. Je waardes dalen harder dan normaal maar je bent vergeten je basaal aan te passen.



EVENT KAART

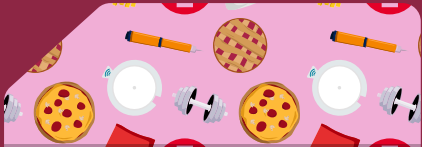
Insuline kaart: Deze kaart mag je aan het einde van de ronde extra voor jezelf opleggen. Deze kaart haalt 3 suiker waarde eraf die je erbij moest doen.



EVENT KAART

De 5p's bestaat uit Pizza, Pasta, Patat, Pannekoek, Peulvruchten. Bij dit eten kan je suiker pas later vrijkomen en niet in een keer.

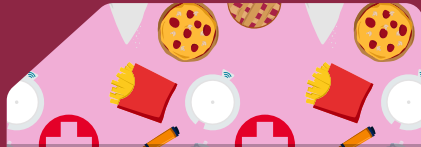




SUIKER KAART

Je doet een spannende sport. Door de adrenaline kan je waarde stijgen.

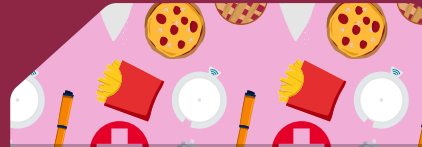
3↑



SUIKER KAART

Je komt terug van een spannende activiteit. Je komt eindelijk tot rust dus hier kan je waarde ook flink dalen.

5↓



SUIKER KAART

Je komt terug van een spannende activiteit. Je komt eindelijk tot rust dus kan je waarde ook flink dalen.

5↓



SUIKER KAART

Je bent gaan uiteten en wist niet hoeveel koolhydraten in het eten zaten. Je hebt te weinig gespoten. Je suiker stijgt.

5↑



SUIKER KAART

Je bent gaan uiteten en wist niet hoeveel koolhydraten in het eten zaten. Je hebt te weinig gespoten. Je suiker stijgt.

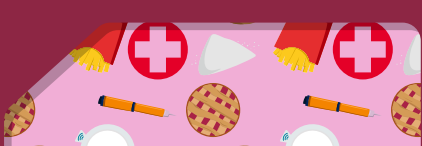
2↑



SUIKER KAART

Op school had je een spannende presentatie. Door stress kan je waarde stijgen.

4↑



SUIKER KAART

Lekker een terrasje pakken maar de ober geeft je perongeluk cola, ipv cola zero. Je waarde stijgt.

2↑



SUIKER KAART

Je bent een avond gaan stappen en ligt nu in bed. Je had flink gedronken hierdoor kan je waarde flink dalen.

5↓



SUIKER KAART

Je ziet je waarde dalen maar hebt niks te eten bij. Je suiker daalt.

3↓





SUIKER KAART

Je krijgt onverwachts een stuk vlaai aangeboden. Je suiker stijgt hierdoor snel.

2↑



SUIKER KAART

Je bent gaan uiteten en wist niet hoeveel koolhydraten in het eten zaten. Je hebt te weinig gespoten. Je suiker stijgt.

5↑



SUIKER KAART

Je bent gaan sporten zonder je insuline aan te passen. Je suiker daalt.

3↓



SUIKER KAART

Je bent gaan uiteten en wist niet hoeveel koolhydraten in het eten zaten. Je hebt te weinig gespoten. Je suiker stijgt.

2↑



SUIKERKAART

Op school had je een spannende presentatie. Door stress kan je waarde stijgen.

4↑



SUIKER KAART

Je hebt gegeten en bent vergeten te spuiten. Je waarde gaat flink omhoog.

4↑



SUIKER KAART

Lekker een terrasje pakken maar de ober geeft je perongeluk cola, ipv cola zero. Je waarde stijgt.

2↑



SUIKER KAART

Je ziet je waarde dalen maar hebt niks te eten bij. Je suiker daalt.

3↓



SUIKER KAART

Je bent een avond gaan stappen en ligt nu in bed. Je had flink gedronken hierdoor kan je waarde flink dalen.

5↓





SUIKER KAART

Je hebt een avond flink gedronken. Je bent thuis en je waarde daalt flink.

4↓



SUIKER KAART

Je hebt je insuline pennen perongeluk gewisseld. Je lange termijn en korte termijn. Je daalt flink hard.

3↓



SUIKER KAART

Je corrigeert insuline terwijl je pomp al zelf bijgespoten had.

2↓



SUIKER KAART

Je hebt fout ingeschat hoeveel koolhydraten in het eten zat. Je hebt te veel gespoten.

2↓



SUIKER KAART

Je had niet zo een honger tijdens de lunch. Even later krijg je spijt als je je suiker ziet dalen

2↓



SUIKER KAART

Je bent aan het wandelen en de zon schijnt opeens. het is toch wel warm nu. Je waarde daalt.

3↓

Sportieve Stan
SPELER KAART

4 

Sportieve Stan
SPELER KAART

Biography:

Stan is ontzettend sportief. Maar door het sporten is zijn suiker ook altijd wat aan de lage kant.

Special Power:

Je waarde daalt elke ronde met 1.

Impulsieve Ivo
SPELER KAART

7 

Stressende Styn
SPELER KAART

Biography:

Styn heeft veel stress voor school. Hierdoor is zijn waarde de laatste tijd wat hoger.

Special Power:

Elke ronde stijgt je waarde met 1.

Impulsieve Ivo
SPELER KAART

Biography:

Ivo bedenkt vaak dingen op het laatste moment. Hierdoor is die altijd vrij laat met het spuiten van insuline.

Special Power:

Je waarde stijgt 1 ronde met 1 en de volgende ronde daalt die met 1. Dit herhaalt zich.

Stressende Styn
SPELER KAART

9 

Voorzichtige Veerle
SPELER KAART

8 

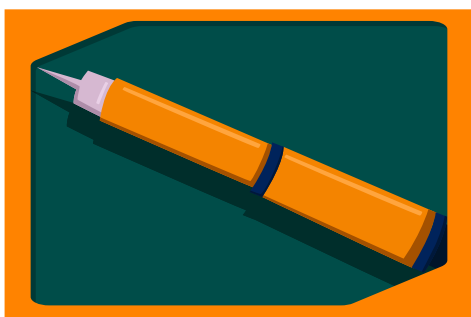
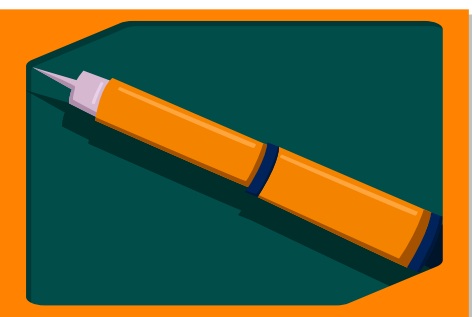
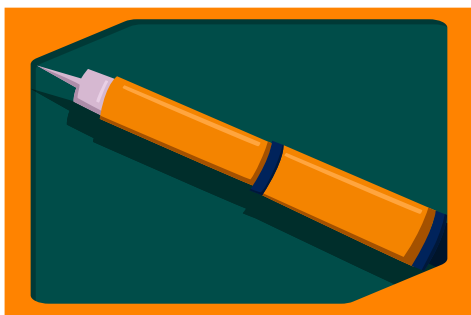
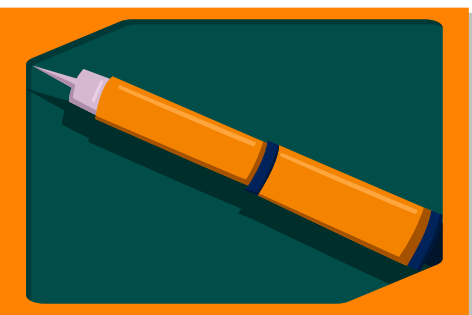
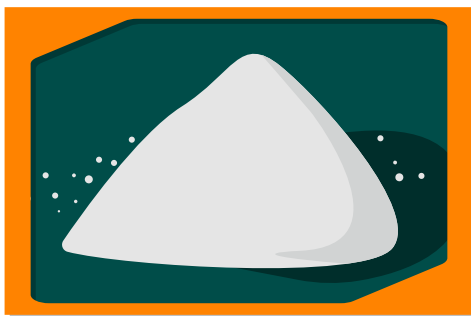
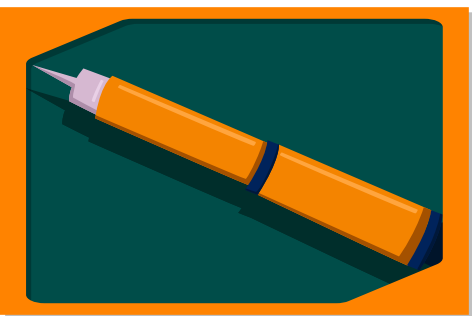
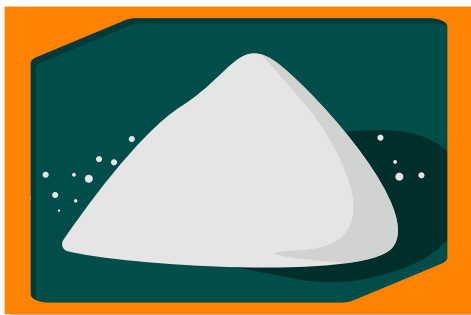
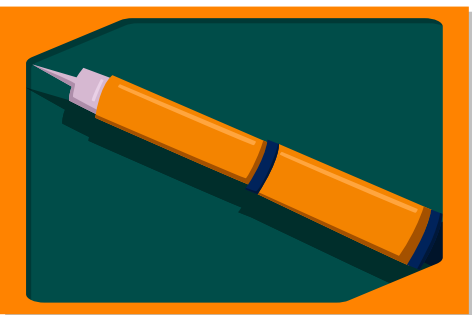
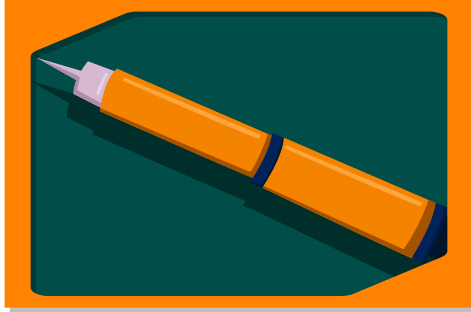
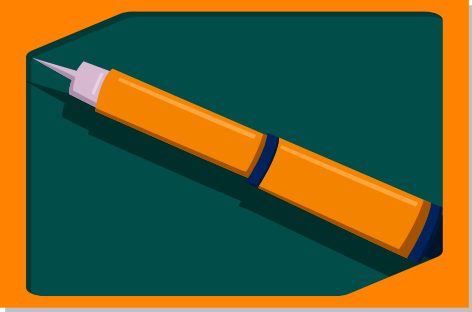
Voorzichtige Veerle
SPELER KAART

Biography:

Veerle is bang om in een hypo te komen. Dus spuit ze altijd net te weinig insuline. Hierdoor stijgt haar waarde wat flinker bij eten.

Special Power:

Suiker kaarten worden x 1,5 vermenigvuldigt. En altijd afgerond naar een heel getal naar boven.



Vakantie met Diabetes

Checklist

- ☐ Insuline (Genoeg insuline voor 1 pomp per dag)
- ☐ Koelitas of insulinekoelhouder (voor het koel bewaren van insuline)
- ☐ Insulinepennen (langwerkend en snelwerkend, indien van toepassing)
- ☐ Insulinepomp (Neem genoeg reserves mee. Hou 1 pomp per dag aan)
- ☐ Glucosesensor / CGM (Ook hier reserve meenemen. Neem 2x zoveel mee)
- ☐ Prikapparaat (vingerprik apparaat)
- ☐ Teststrips (voor vingerprikken)
- ☐ Lancetten (vingerpriknaalden)
- ☐ Pennaalden (voor insulinepenen)
- ☐ ketonen strips
- ☐ Glucagon-kit
- ☐ Alcohol swabs / alcoholdoekjes (voor hygiënisch prikken)
- ☐ Snelle suikers (bijv. druivensuiker, dextro, suikerhoudend drankje)
- ☐ Skin Tac of kleefmiddel (voor sensor of infuuspleisters)
- ☐ Reservebatterijen voor prikapparaat (indien nodig)
- ☐ Oplader(s) (voor pomp, telefoon, scanner of ander diabetesapparaat)
- ☐ Medische verklaring / doktersverklaring (Vraag deze aan bij je dokter)
- ☐ verpleegkundige!
- ☐ Noodnummers arts / diabetesverpleegkundige
- ☐ Verzekeringsbewijs

Diagnose Diabetes

Het kaartspel

Daan is 21 jaar en heeft nu ruim 6 jaar diabetes.

Mijn naam is Daan en ik heb type 1 diabetes. Toen ik het hoorde, dacht ik eerst: oké, daar gaat m'n vrijheid.

Dit klopt natuurlijk niet. Het is gewoon even wennen. Ik sport zes dagen per week, boulderen en fitness. En dit kan gewoon prima. Ik ken mijn lijf inmiddels goed en weet wat ik moet doen.

Natuurlijk zijn er dagen dat het lastig is. Maar ik heb geleerd te luisteren naar mijn lichaam, en vooral om gewoon door te gaan: Elke dag is een nieuwe kans. Een mooi motto vind ik dan ook: Diabetes bepaalt mijn suiker, niet mijn limieten!



Vakantie met Diabetes Checklist

- ☐ Insuline (Genoeg insuline voor 1 pomp per dag)
- ☐ Koeltas of insulinekoelhouder (voor het koel bewaren)
- ☐ Insulinepennen (langwerkend en snelwerkend)
- ☐ Insulinepomp (Neem genoeg reserves mee)
- ☐ Glucosesensor / CGM (Ook hier reserve mee)
- ☐ Prikapparaat (vingerprik apparaat)
- ☐ Teststrips (voor vingerprikken)
- ☐ Lancetten (vingerpriknaalden)
- ☐ Penmaalden (voor insulinepen)
- ☐ ketonen strips
- ☐ Glucagon-kit
- ☐ Alcohol swabs / alcoholdoekjes (voor handen)
- ☐ Snelle suikers (bijv. druivensuiker, dextro, suiker)
- ☐ Skin Tac of kleefmiddel (voor sensor of infuuspleisters)
- ☐ Reservebatterijen voor prikapparaat (indien nodig)
- ☐ Oplader(s) (voor pomp, telefoon, scanner of ander diabetesapparaat)
- ☐ Medische verklaring / doktersverpleegkundige
- ☐ verpleegkundige)
- ☐ Noodnummers arts / diabetesverpleegkundige
- ☐ Verzekeringsbewijs

Diagnose Diabetes Het kaartspel

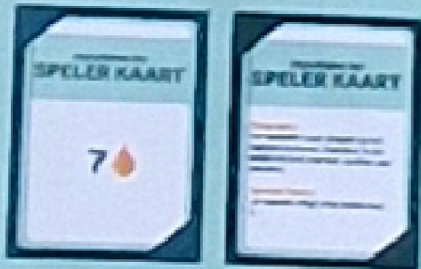
Uitleg

Iedere speler kiest een speler kaart uit. Het doel van het spel is om aan het einde zo dicht mogelijk bij een suikervalue van 6 te zitten.

2 personen: Als alle kaarten op zijn stopt het spel.
3-4 personen: Als alle kaarten 2x op zijn stopt het spel.

Speler kaarten

Iedere speler kiest een speler kaart. Het nummer aan de voorkant is je start suiker. Op de achterkant staat je "special power". Deze moet je gebruiken.



Insuline / energie kaart

Is je suiker waarde 1 of 18 dan grijpt de "dokter" in en krijg je een insuline / energie kaart. Hierna wordt je suiker gereset naar de basis suiker van je speelkaart. Heb je hier 2 van dan heb je verloren.



Suiker en event kaart

Suiker kaarten beïnvloeden je suiker direct. Event kaarten zijn speciaal en kunnen je suiker over meerdere rondes verhogen.

De pijl op de kaart laat zien of je suiker omhoog of omlaag gaat. Het nummer is het aantal dat die stijgt of daalt. Staat er een cijfer in een cirkel dan betekent dit dat de kaart voor zoveel rondes herhaald wordt.



Suiker teller

Via de suiker teller houdt je je eigen suiker bij.



Hoe speel je

Iedereen krijgt 3 kaarten. De event en suiker kaarten worden gehusseld. Iedereen kiest tegenlijk een kaart uit van zijn stapel die die wilt leggen. Dit mag op jezelf of op een andere speler naar keuze. Dan checkt iedereen of zijn suiker verandert en vult zijn hand tot 3 kaarten aan. De kaarten die voor meerdere rondes gelden worden open langs de persoon gelegd.

Daan 21:
Diabetes bepaalt
niet mijn limieten

SUIKER

Je bent gaan
hoeveel k
zaten. Je h
gespoten.

SUIK

Je bent
hoeveel k
zaten. Je h
gespoten.

SUIK

Je komt
spannende
eindelijk r
waarde o

SUIK

Je doet
Door de
stijgen

SUIKER KAART

Je komt terug van een
spannende activiteit. Je komt
eindelijk tot rust dus hier kan je
waarde ook flink dalen.

5↓

Impulsieve SPELER

Biography:
Ivo bedenkt va
laatste mome
altijd vrij laat
insuline.

Special p
Je waarde
en de volgende
met 1. Dit herhaalt zich

Stressen SPELER

Biography:
Leentje is bang
komen. Dus kan
weinig insulin
haar waarde

Special p
Suiker kaarten
gevaar, en alle
een heel geva

Voet SPEL

Biography:
Leentje is bang
komen. Dus kan
weinig insulin
haar waarde

Special p
Suiker kaarten
gevaar, en alle
een heel geva

Spaarlieve Sten SPELER KAART

4

EVENT

Het is v
waard
wordt
bas
daag
(E
k
k

EVENT KAART

Het is zomer. Je waardes dalen
harder dan normaal maar je bent
vergeten je basaal aan te passen.

2↓

EVENT

Het is v
waard
wordt
bas
daag
(E
k
k

EVENT KAART

Het is zomer. Je waardes dalen
harder dan normaal maar je bent
vergeten je basaal aan te passen.

2↓

Diagnose Diabetes

Het kaartspeel

Uitleg

Iedere speler kiest een speler kaart uit. Het doel van het spel is om aan het einde zo dicht mogelijk bij een suikerwaarde van 6 te zitten.

2 personen: Als alle kaarten op zijn stopt het spel.

3-4 personen: Als alle kaarten 2x op zijn stopt het spel.

Speler kaarten

Iedere speler kiest een speler kaart. Het nummer aan de voorkant is je start suiker. Op de achterkant staat je “special power”. Deze moet je gebruiken.



Insuline / energie kaart

Is je suiker waarde 1 of 18 dan grijpt de “dokter” in en krijg je een insuline / energie kaart. Hierna wordt je suiker gereset naar de basis suiker van je speelkaart. Heb je hier 2 van dan heb je verloren.



Suiker en event kaart

Suiker kaarten beïnvloeden je suiker direct.

Event kaarten zijn speciaal en kunnen je suiker over meerdere rondes verhogen.

De pijl op de kaart laat zien of je suiker omhoog of omlaag gaat. Het nummer is het aantal dat die stijgt of daalt. Staat er een cijfer in een cirkel dan betekent dit dat de kaart voor zoveel rondes herhaald wordt.



Suiker teller

Via de suiker tellen houdt je je eigen suiker bij.



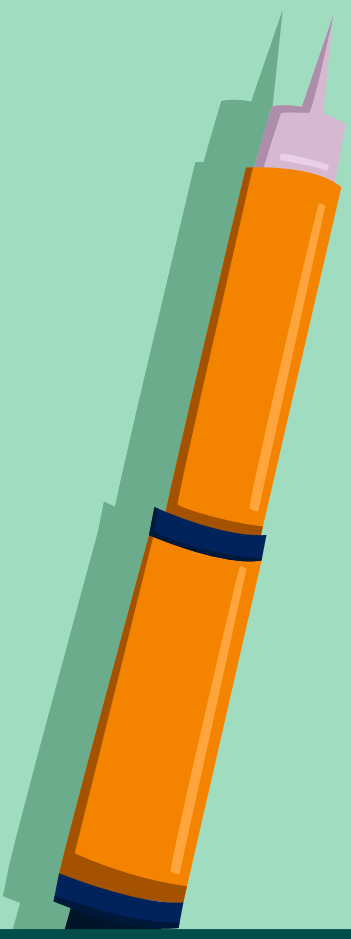
Hoe speel je

Iedereen krijgt 3 kaarten. De event en suiker kaarten worden gehusseld. Iedereen kiest tegenlijk een kaart uit van zijn stapel die die wilt leggen. Dit mag op jezelf of op een andere speler naar keuze. Dan checkt iedereen of zijn suiker verandert en vult zijn hand tot 3 kaarten aan. De kaarten die voor meerdere rondes gelden worden open langs de persoon gelegd.



Diagnose Diabetes

Het kaartspel



**Daan is 21 jaar en heeft nu
ruim 6 jaar diabetes.**

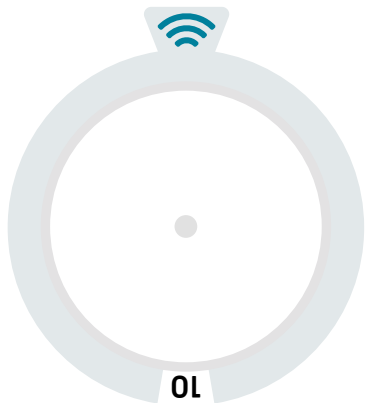
Mijn naam is Daan en ik heb type 1 diabetes. Toen ik het hoorde, dacht ik eerst: oké, daar gaat m'n vrijheid.

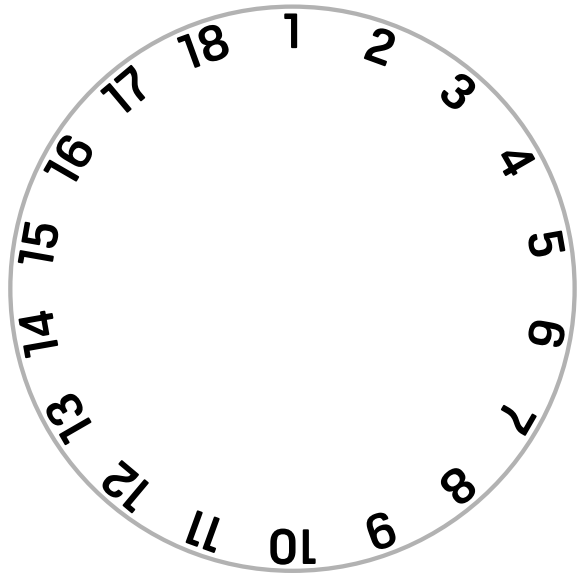
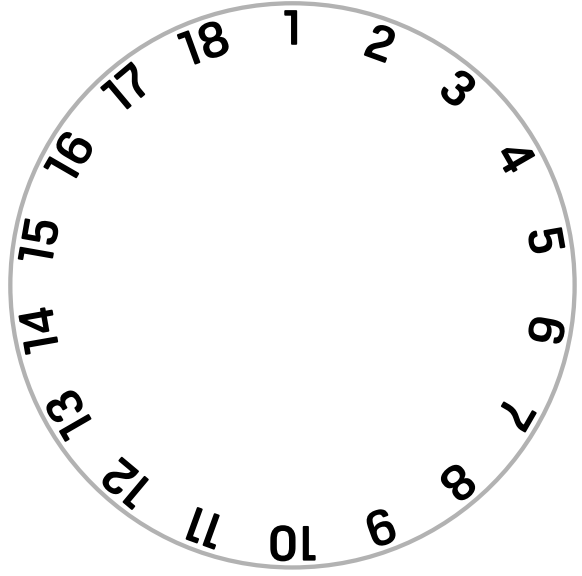
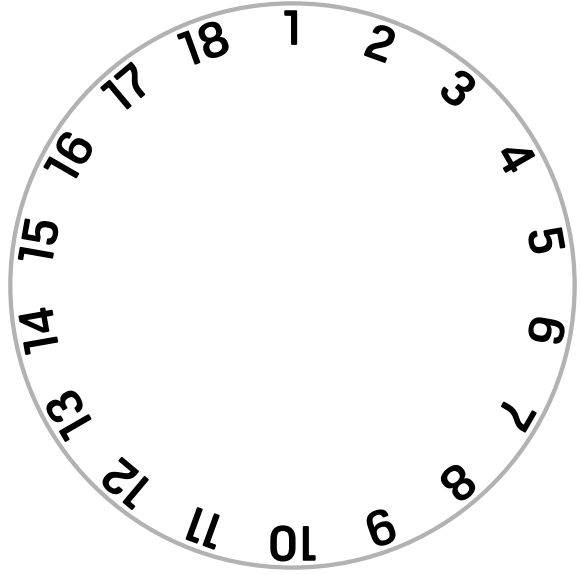
Dit klopt natuurlijk niet. Het is gewoon even wennen. Ik sport zes dagen per week, boulderen en fitness. En dit kan gewoon prima. Ik ken mijn lijf inmiddels goed en weet wat ik moet doen.

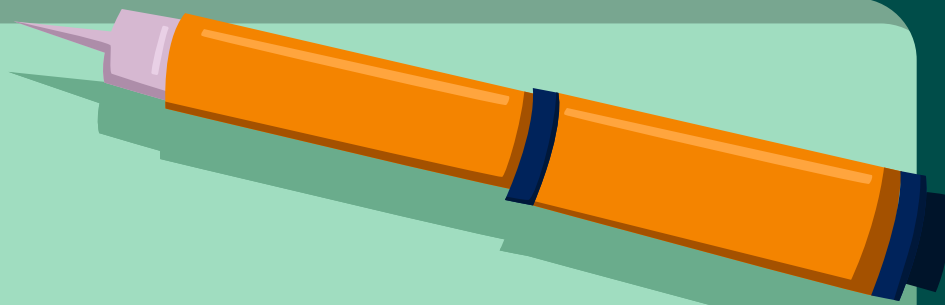
Natuurlijk zijn er dagen dat het lastig is. Maar ik heb geleerd te luisteren naar mijn lichaam, en vooral om gewoon door te gaan: Elke dag is een nieuwe kans. Een mooi motto vind ik dan ook: Diabetes bepaalt mijn suiker, niet mijn limieten!



Daan 21:
*Diabetes bepaalt
niet mijn limieten*







Vakantie met Diabetes

Checklist

- ☐ Insuline (Genoeg insuline voor 1 pomp per dag)
- ☐ Koeltas of insulinekoelhouder (voor het koel bewaren van insuline)
- ☐ Insulinepennen (langwerkend en snelwerkend, indien van toepassing)

- ☐ Insulinepomp (Neem genoeg reserves mee. Hou 1 pomp per dag aan)
- ☐ Glucosesensor / CGM (Ook hier reserve meenemen. Neem 2x zoveel mee)

- ☐ Prikapparaat (vingerprik apparaat)
- ☐ Teststrips (voor vingerprikken)
- ☐ Lancetten (vingerpriknaalden)
- ☐ Pennaalden (voor insulinepen)
- ☐ ketonen strips
- ☐ Glucagon-kit
- ☐ Alcohol swabs / alcoholdoekjes (voor hygiënisch prikken)

- ☐ Snelle suikers (bijv. druivensuiker, dextro, suikerhoudend drankje)

- ☐ Skin Tac of kleefmiddel (voor sensor of infuuspleisters)
- ☐ Reservebatterijen voor prikapparaat (indien nodig)
- ☐ Oplader(s) (voor pomp, telefoon, scanner of ander diabetesapparaat)

- ☐ Medische verklaring / doktersverklaring (Vraag deze aan bij je diabetes verpleegkundige!)
- ☐ Noodnummers arts / diabetesverpleegkundige
- ☐ Verzekeringsbewijs

