

Ideen für Diabetiker

Diese Anleitung wird von der Autorin erklärt. Sie erzählt aus ihrer Sicht.

Ich habe Diabetes.

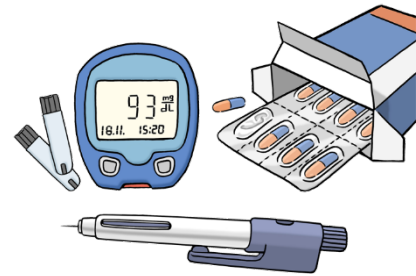
Diabetes heißt auch: Zucker-Krankheit.

Ich habe zu viel Zucker im Blut.

Darum muss ich mein Blut oft testen.

Wenn der Zucker-Wert zu hoch ist,
nehme ich Medikamente.

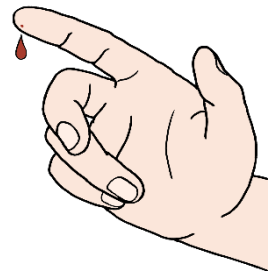
Sonst werde ich krank.



Die Blut-Tests sind sehr wichtig.

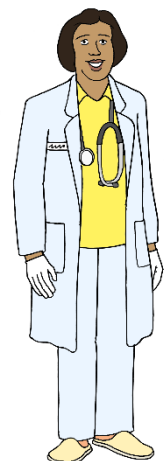
Es gibt 2 Arten:

1. Ich steche mit einer Nadel in den Finger.
Ein Tropfen Blut kommt heraus.
Mit einem Mess-Gerät messe ich den Zucker im Blut.
2. Man kann den Zucker mit einem Sensor messen.
Das ist ein Aufkleber auf der Haut.
Unter dem Aufkleber ist eine weiche Nadel.
Die Nadel ist ständig im Körper.
Sie misst den Zucker alle paar Minuten.
Ein Sender schickt die Werte an mein Handy.



Ich bespreche meine Werte regelmäßig mit meiner Ärztin.

Darum muss ich die Werte sammeln.



Wie kann man die Blut-Werte sammeln?

Die Werte kann man in seinem Handy speichern.

Das Handy schickt die Werte an die Ärztin.

Das ist einfach und bequem.



Aber: Ich habe **keine** Kontrolle über meine Werte. Vielleicht erhalten fremde Personen meine Werte.

Einige Diabetiker entwickeln Computer-Programme.

Damit sammeln sie ihre Werte.

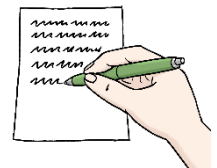
Aber: Das ist sehr schwierig.



Man kann die Werte auf Papier aufschreiben.

Das ist einfach.

Aber: Es ist viel Arbeit und dauert lange.



Man kann die Werte auf verschiedene Arten sammeln.

Jede Art hat Vorteile und Nachteile.

Mit viel Fantasie gegen die Langeweile

Ich sammle meine Blut-Werte mit viel Fantasie.

Ich wechsle zwischen den Arten:

- Ich schicke die Werte mit dem Handy an meine Ärztin.
- Ich zeichne einen Graphen auf Papier.

Das ist eine Linie.

Sie zeigt den Verlauf von meinen Werten.

Manchmal zeichne ich auch die Blutdruck-Werte dazu.



- Ich stricke Kleidung.

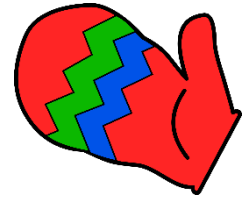
Aus den Blut-Werten mache ich ein Strick-Muster.

Das Muster zeigt,

wie die Werte hoch und runter gehen.

- Ich sticke meine Werte.

Bunte Linien zeigen den Verlauf von den Werten.



Mit so viel Abwechslung wird es **nicht** langweilig.

Und ich kann meine Werte selbst kontrollieren.

Meine Diabetes kann ich **nicht** ändern.

Aber ich kann meine Einstellung ändern.

Ich beschäftige mich mit meinem Körper auf fantasievolle Weise.

So wird der Umgang mit Diabetes zu etwas Schönerem.

Bildnachweise

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

S. 2 unten

Bild von Pixabay, User: PabitraKaity:

https://pixabay.com/de/users/pabitrakaity-7844390/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=5041512

S. 3

Bild von Pixabay, User: Clker-Free-Vector-Images:

https://pixabay.com/de/users/clker-free-vector-images-3736/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=25499