



# FINE Arbeitsblatt

## Nr. 1 Hypoglykämie

### Arbeitsaufgabe:

1. Was ist ein Hypo?
2. Wie fühlst du dich bei einer Unterzuckerung?
3. Welche Hypoanzeichen gibt es?

Hippo ist ein Nilpferd.  
Aber was ist ein  
Hypo?  
(Hüppo)



## Erfahrungen:

**Anna:** Ich könnte plötzlich einfach nur losheulen und mich verkriechen!

**Tom:** Ich bin beim Hypo so grantig, dass ich echt explodieren könnte!

**Elisa:** Ich hab da richtig Hummeln im Kopf, das Licht ist dann so hell und oft hab ich dann auch Bauchweh!

**Elias:** Ich bin da immer ganz „letschert“ und meine Beine sind wie Gummi.

**Max:** Wenn ich einen Hypo hab, muss ich dauernd gähnen. Manchmal 20 Mal hintereinander.

**Susi:** Meine Hände zittern so fest, wie unser Hund beim Tierarzt.

**Noah:** Ich muss bei einem Unterzucker manchmal total lachen und ich kann nichts dagegen tun!

**Ich:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# FINE Arbeitsblatt

## Nr. 2 Was soll ich bei einem Hypo essen?

### Arbeitsaufgabe:

1. Suche auf dem folgenden Bild die Hypo-Broteinheiten.
2. Kennzeichne alle Lebensmittel die Kohlenhydrate enthalten.



## Hinweis:

- |                          |                 |              |               |
|--------------------------|-----------------|--------------|---------------|
| 1 Flüssigzucker          | 5 Banane        | 9 Fruchtsaft | 13 Mandarinen |
| 2 Zuckerhaltiges Getränk | 6 Keks          | 10 Zuckerl   | 14 Brezel     |
| 3 Schokoriegel           | 7 Traubenzucker | 11 Schlecker |               |
| 4 Apfel                  | 8 Müsliriegel   | 12 Weißbrot  |               |

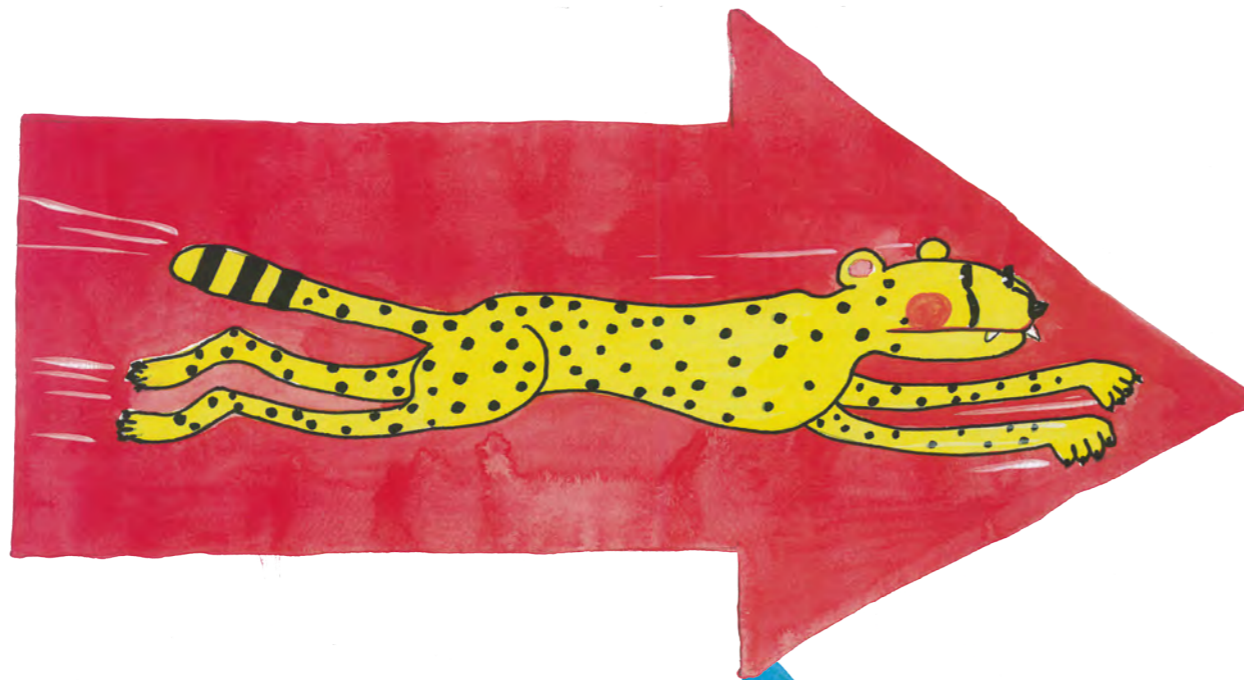


www.sabinemoser.com

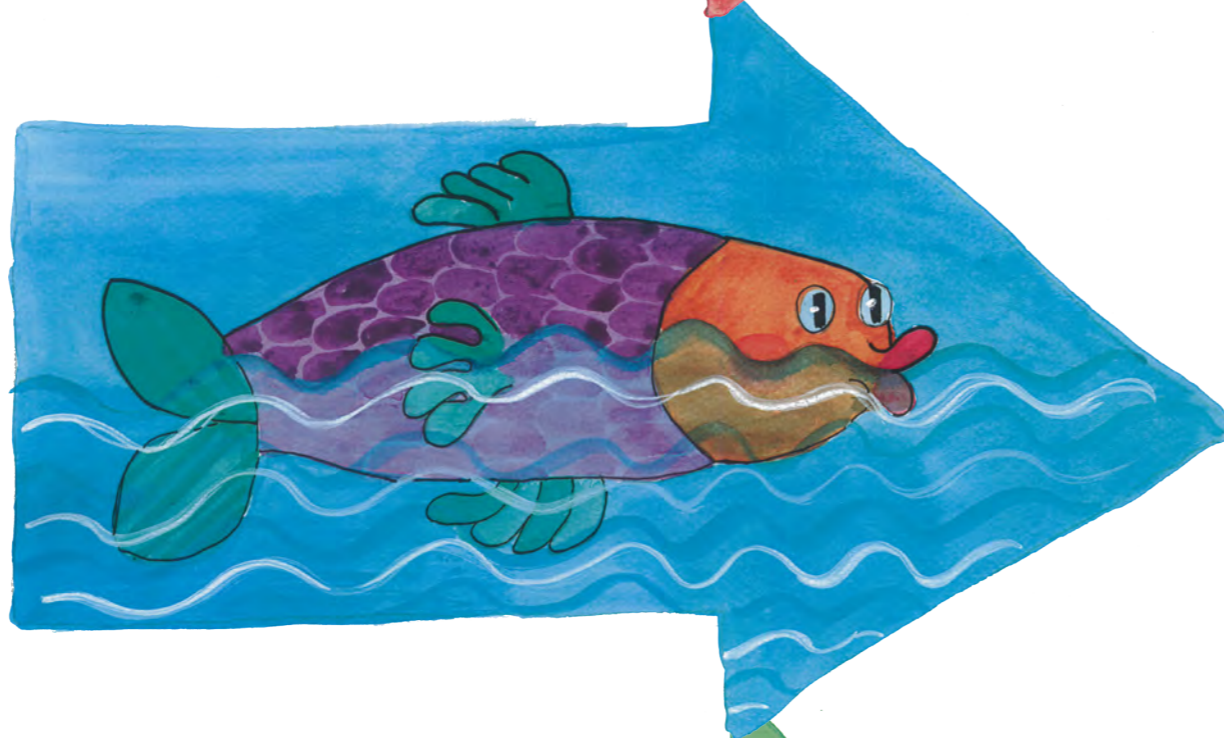




- Welche 5 Lebensmittel „schießen“ ins Blut?




- Welche 5 Lebensmittel „schwimmen“ ins Blut?




- Welche 5 Lebensmittel „kriechen“ ins Blut?





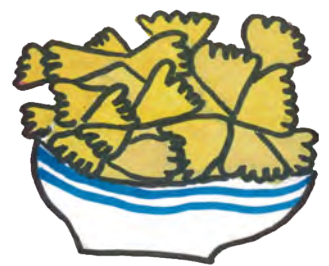





Schokopudding



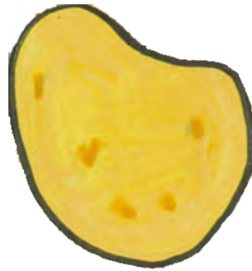
Semmel



Nudeln



Pizza



Kartoffel



Apfelsaft



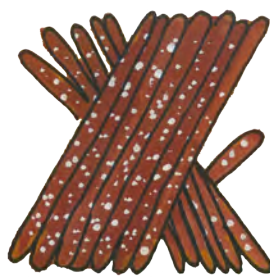
Apfel



Schokolade



Müsli mit Milch



Soletti



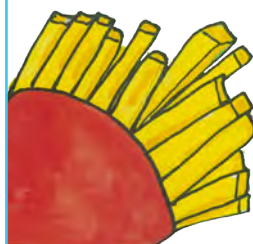
Schwarzbrot



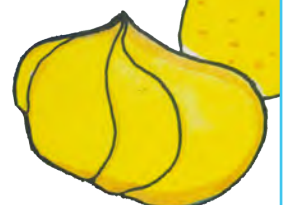
Traubenzucker



Vollkornbrot



Pommes Frites



Kartoffelpüree

Schritt 1:

TEXT ZU SCHRITT 1



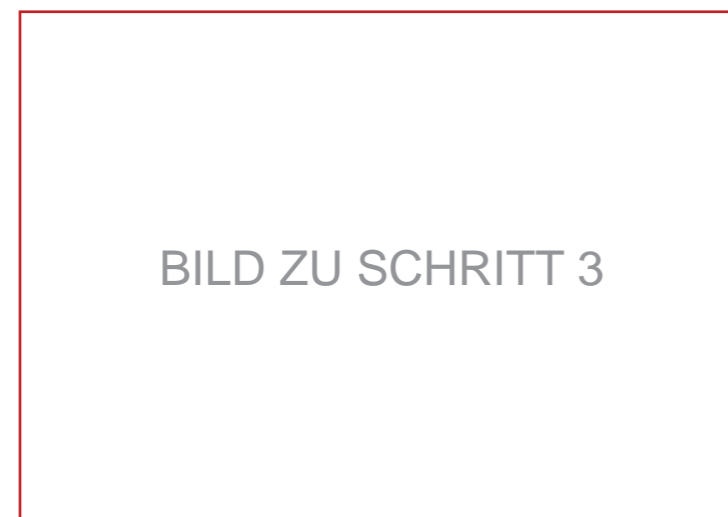
Schritt 2:

TEXT ZU SCHRITT 2



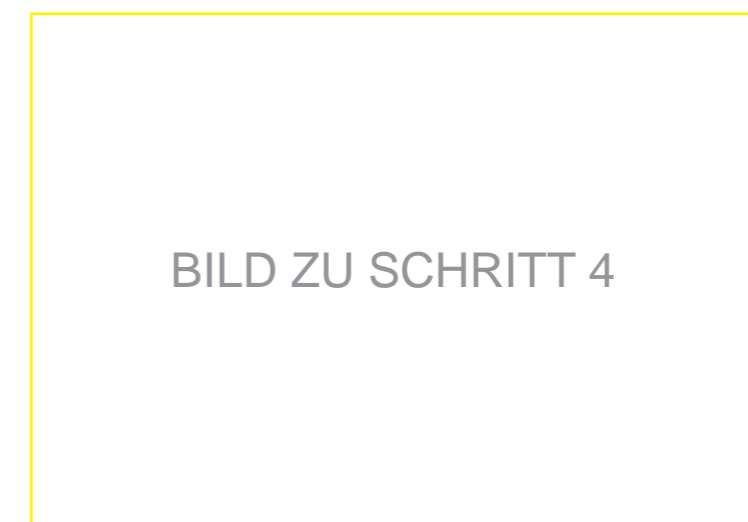
Schritt 3:

TEXT ZU SCHRITT 3



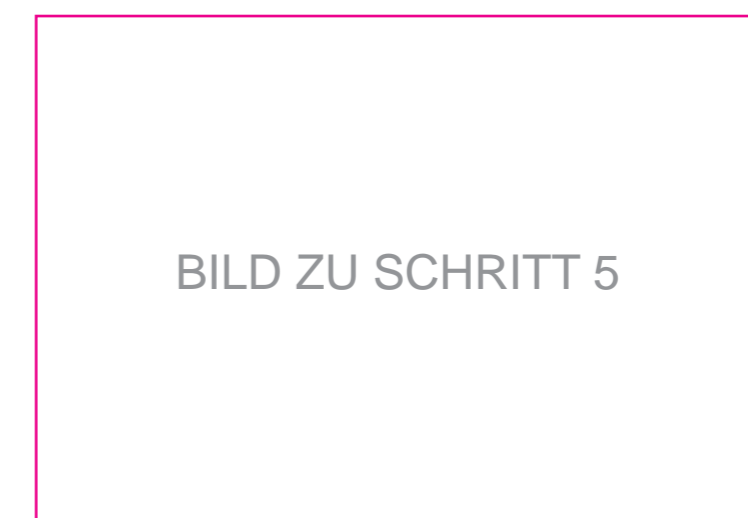
Schritt 4:

TEXT ZU SCHRITT 4



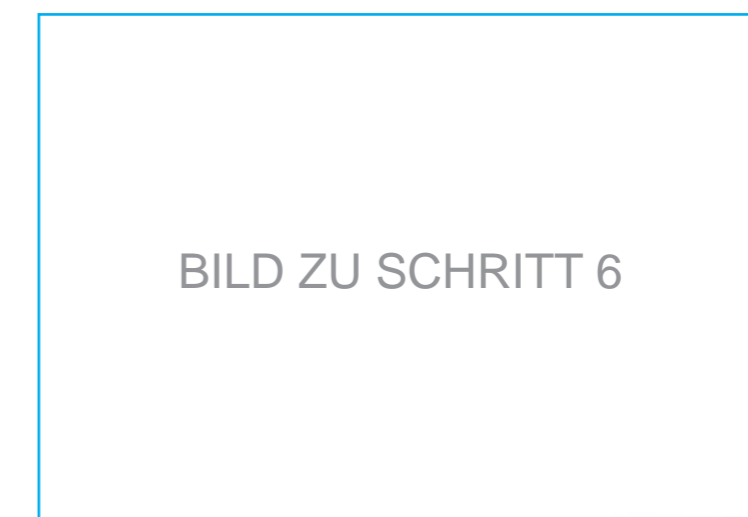
Schritt 5:

TEXT ZU SCHRITT 5



Schritt 6:

TEXT ZU SCHRITT 6





Gebrauchten Teststreifen und Lanzette in eine leere Wasserflasche werfen

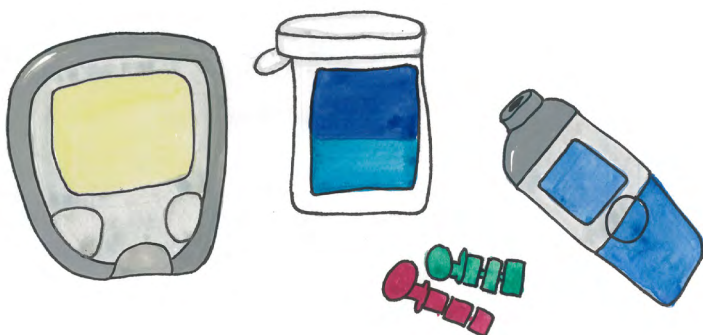
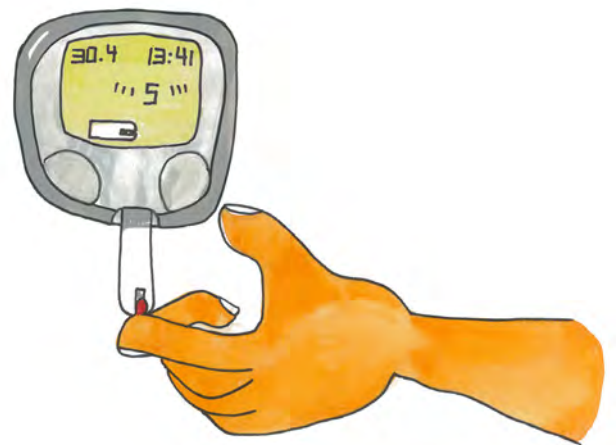
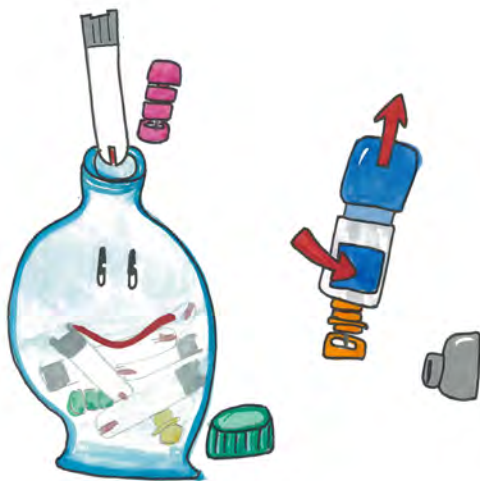
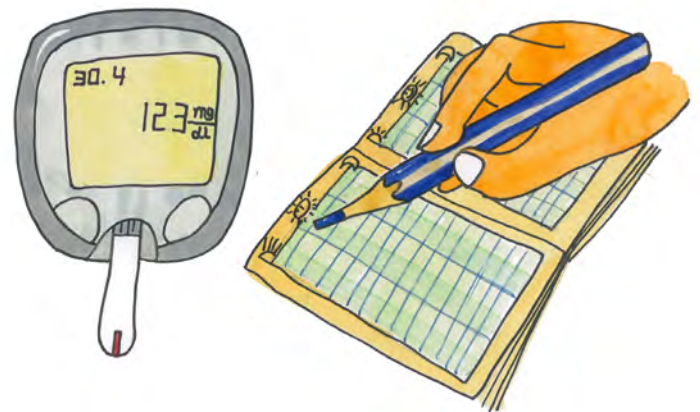
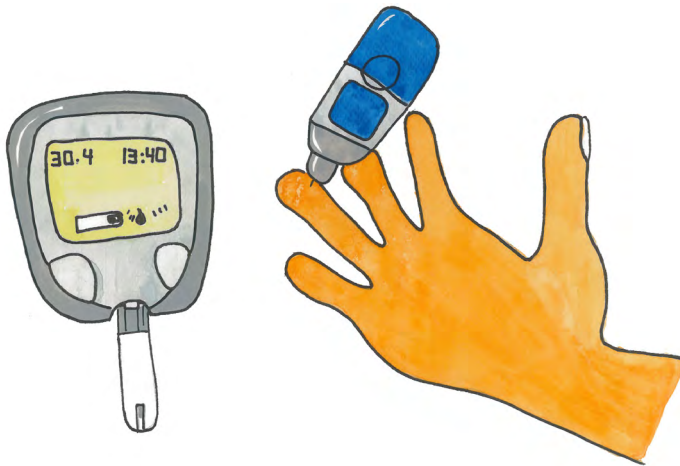
Hände mit warmem Wasser und Seife waschen, gut abtrocknen

Blutstropfen ansaugen lassen

Teststreifen in das Gerät schieben und seitlich in den Finger stechen

Alles für die Blutzuckermessung vorbereiten

Messergebnis in das Blutzuckertagebuch eintragen

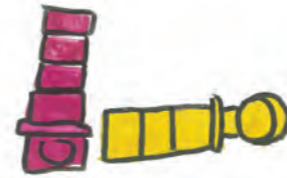




saubere Hände



Abfall mit gesichertem,  
gebrauchtem Messmaterial



geschlossene Lanzette



Abfall mit losem,  
gebrauchtem Messmaterial



verstaubtes Tagebuch



DOS



DON'TS



schmutzige Hände



gequetschter Finger



offene Teststreifendose



geschlossene  
Teststreifendose



offene Lanzette



leicht gedrückter Finger



gut geführtes Tagebuch

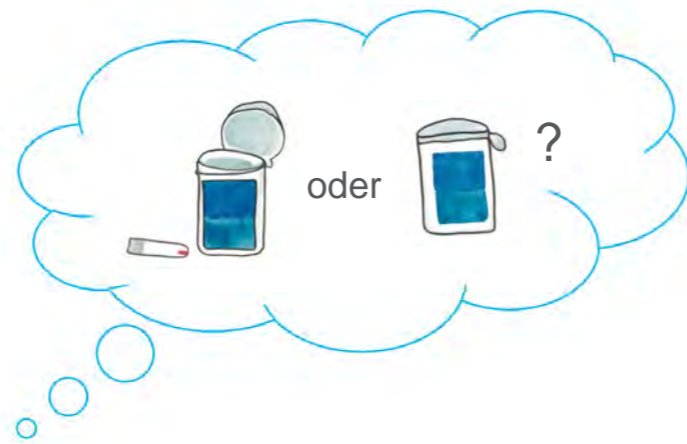


# FINE Arbeitsblatt

## Nr. 6 DOs und DON'Ts in der Blutzuckermessung

### Arbeitsaufgabe:

- Male den Bildrand in der richtigen Farbe aus - grün für DO, rot für DON'T.
- Verbinde die Bilder mit der richtigen Aussage -DO oder DON'T.



### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

verstaubtes Tagebuch	offene Lanzette	gut geführtes Tagebuch	geschlossene Lanzette
gequetschter Finger	schmutzige Hände	leicht gedrückter Finger	saubere Hände
offene Teststreifendose	Abfall mit loseem, gebrauchtem Messmaterial	geschlossene Teststreifendose	Abfall mit gesichertem, gebrauchtem Messmaterial

DON'TS

DOs

Auflösung:

Schritt 1:

TEXT ZU SCHRITT 1



Schritt 2:

TEXT ZU SCHRITT 2



Schritt 6:

TEXT ZU SCHRITT 6



Schritt 7:

TEXT ZU SCHRITT 7



Schritt 3:

TEXT ZU SCHRITT 3



Schritt 4:

TEXT ZU SCHRITT 4



Schritt 8:

TEXT ZU SCHRITT 8



Schritt 9:

TEXT ZU SCHRITT 9



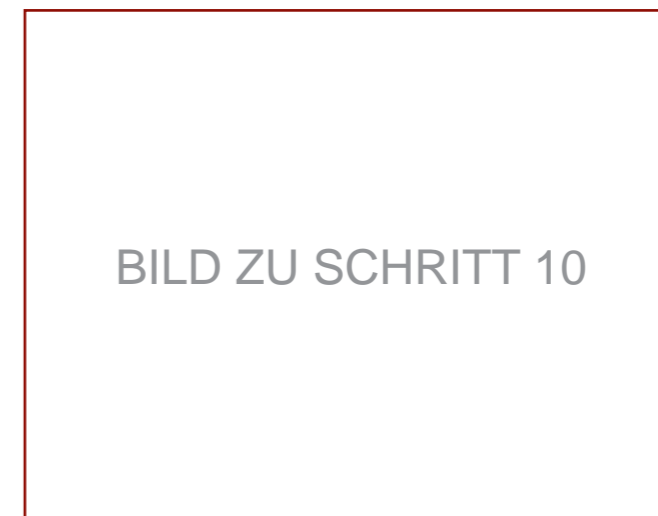
Schritt 5:

TEXT ZU SCHRITT 5



Schritt 10:

TEXT ZU SCHRITT 10





# FINE Arbeitsblatt

## Nr. 7 Insulin spritzen

### Arbeitsaufgabe:

- Ordne die Schritte des Insulin spritzens in die richtige Reihenfolge.
- Finde die richtigen Bilder zu den Schritten des Insulin spritzens.



## Notizen:

---



---



---



---

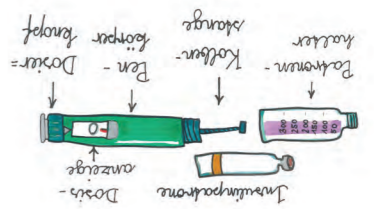


---



---

Auflösung:



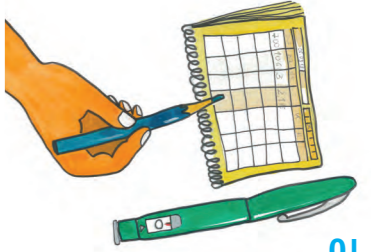
1



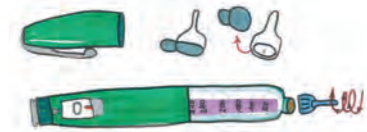
4



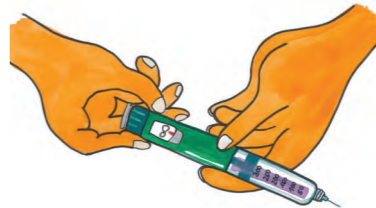
7



10



2



5



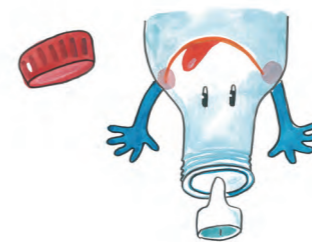
8



3

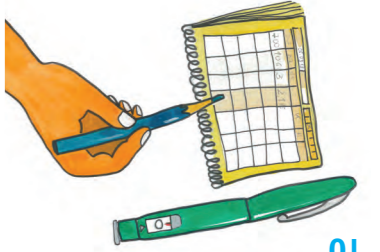


6



9

Dosis in Tagebuch eintragen



10

Hautfalte machen, Insulin spritzen

Hautfalte loslassen, bis 10 zählen

Nadel entsorgen

Pen füllen

Nadel aufschrauben

Pen kräftig schwenken (ca. 20 x)

1-2 IE verspritzen

richtige Dosis einstellen

Spritzstelle auswählen



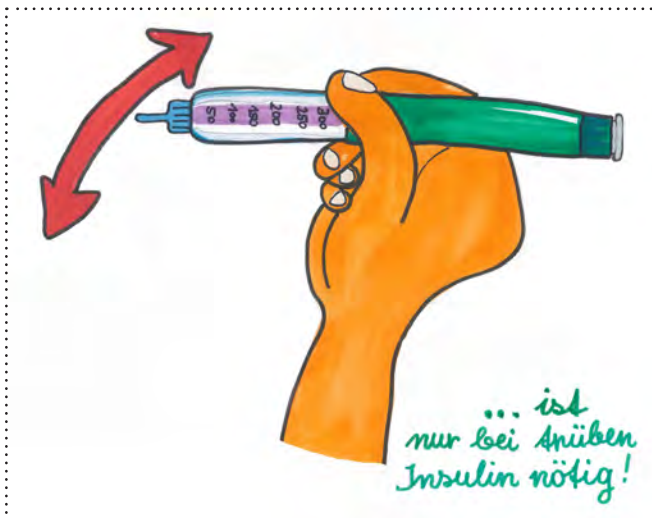
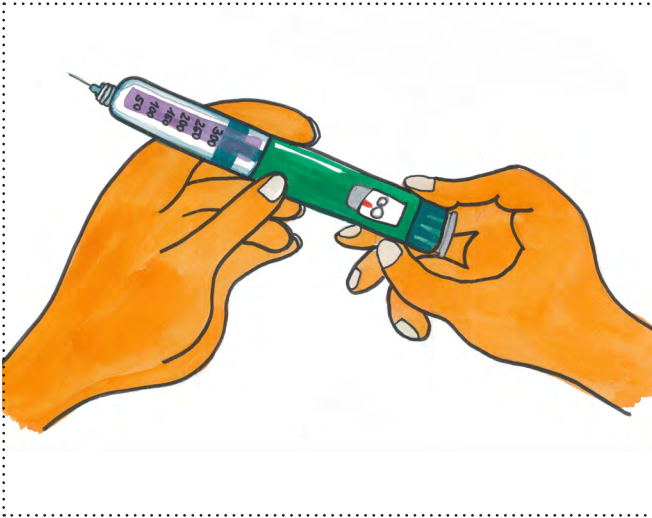
richtige Dosis einstellen

Nadel aufschrauben

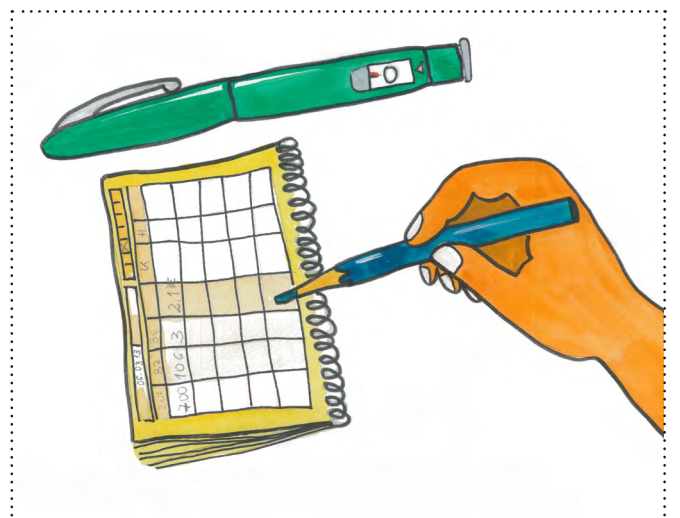
Spritzstelle auswählen

Pen kräftig schwenken (ca. 20 x)

Hautfalte machen, Insulin spritzen



... ist  
nur bei Anrufen  
Insulin nötig!



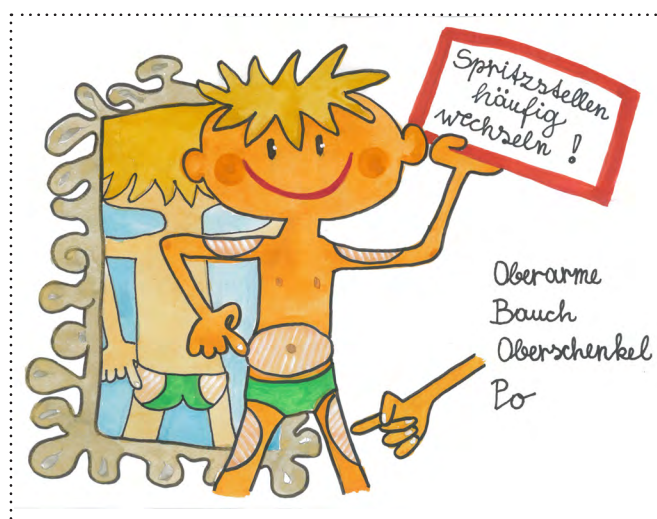
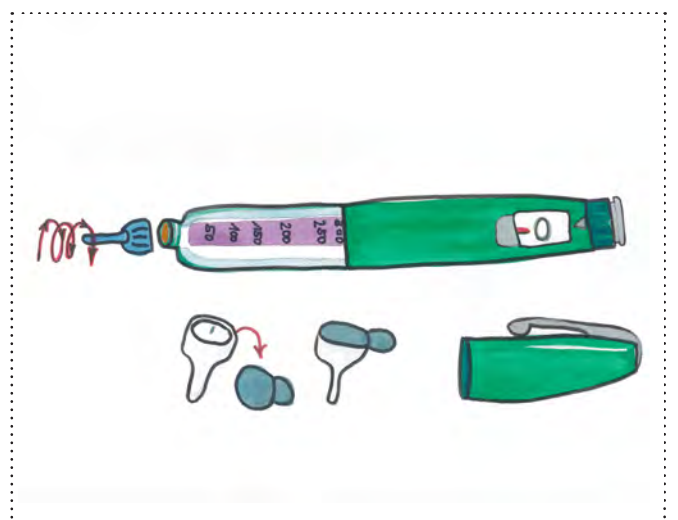
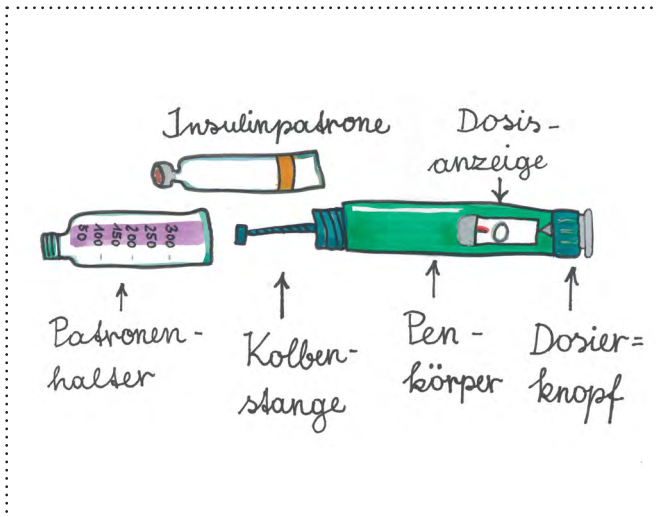
1-2 IE verspritzen

Dosis in Tagebuch eintragen

Pen füllen

Hautfalte loslassen, bis 10 zählen

Nadel entsorgen







# FINE'S Arbeitsblatt

## Nr. 8 Hyperglykämie

### Arbeitsaufgabe:

1. Was ist eine Hyperglykämie?
2. Wie fühlst du dich bei einer Überzuckerung?
3. Welche Hyperglykämieanzeichen gibt es?



## Erfahrungen:

Andrea: Ich hab so Durst. Ich könnte die Wasserleitung leer trinken!

Julia: Mir geht alles auf den Hals!

Levin: Ich kann gar nicht mehr durchschlafen. Ich muss 100x aufs Clo in der Nacht!

Alex: Ich fühl mich wie in der Wüste. Ich bin ganz ausgetrocknet!

Marlis: Mir ist so heiß. Ich würde mir am liebsten die Haut ausziehen!

Peter: Ich bin so matschig. Ich könnte nur noch schlafen!

Ich: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







Auf das Essen vergessen



Erbrechen



Krankheit und Fieber



Traurigkeit und Stress



Blutzuckermessen  
vergessen



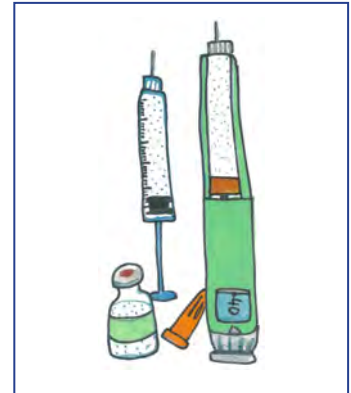
Zu wenig Bewegung



Zu viel gegessen



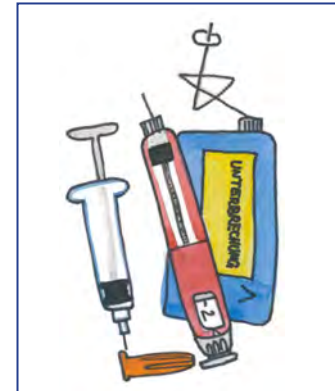
Viel Sport trotz  
wenig Sport BE



Zu viel Insulin



Viel Hitze



Zu wenig Insulin

packe alles was  
du brauchst in  
deinen Rucksack









schneide die  
Kärtchen aus!

Welche Sportarten möchtest du machen?

Sportart 1

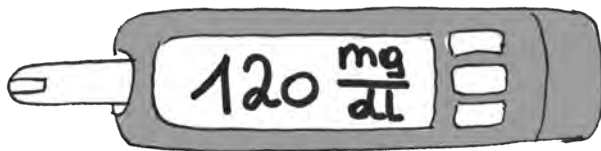
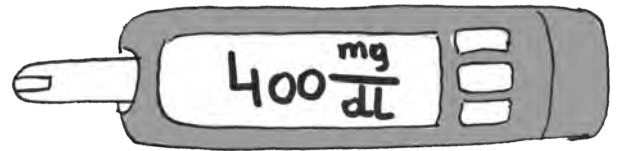
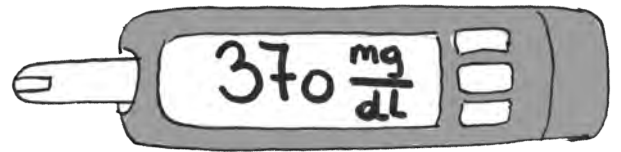
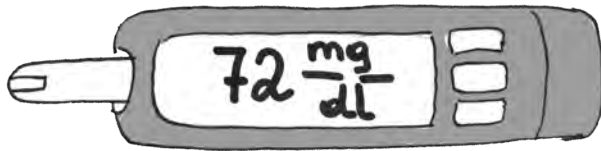
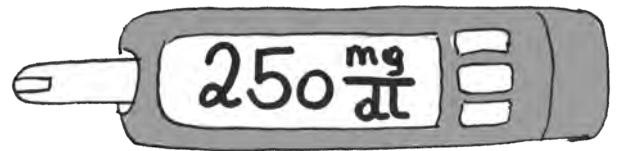
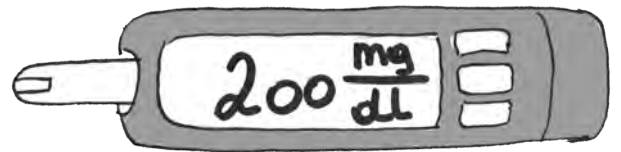
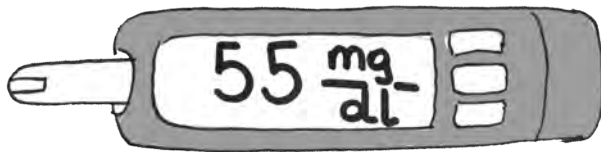
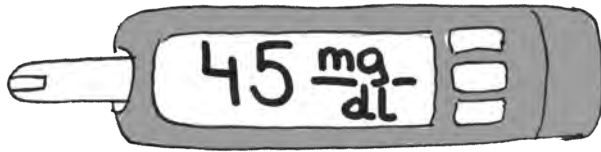
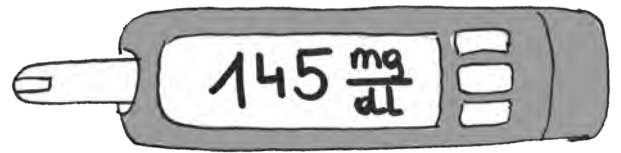
Sportart 2

Sportart 3

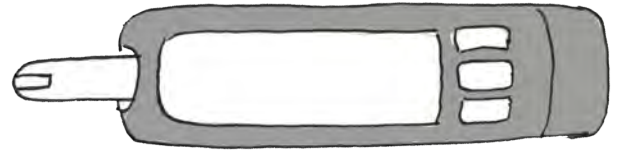
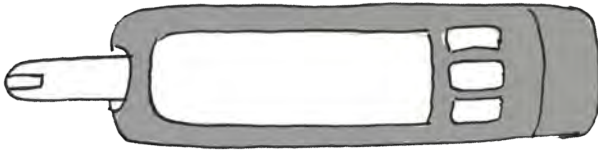
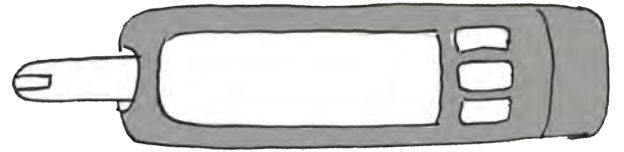
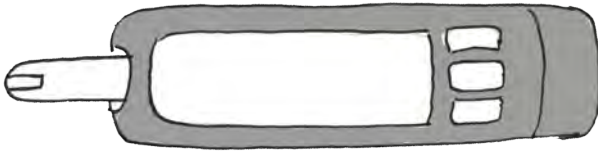
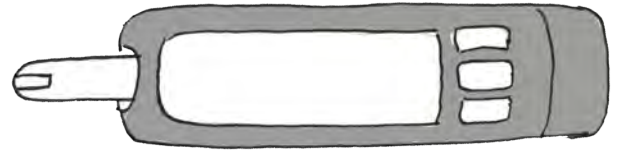
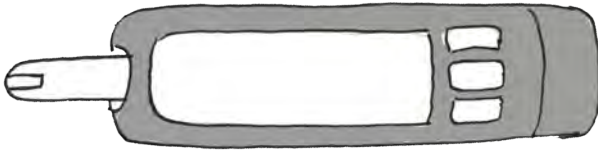
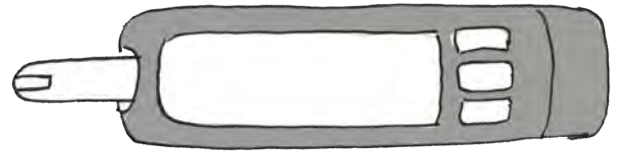
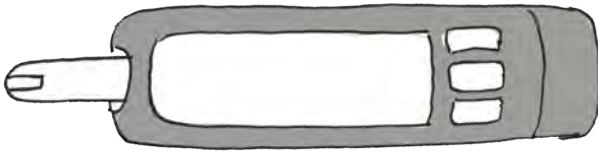
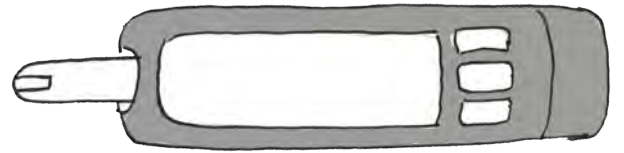
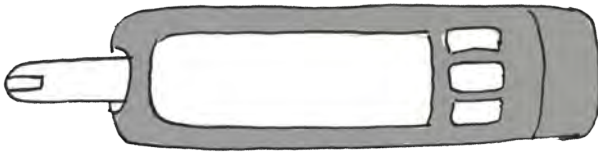
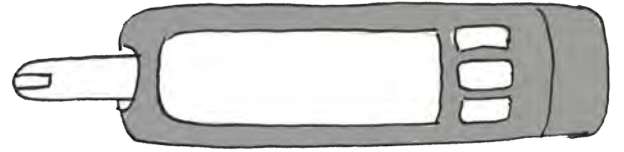
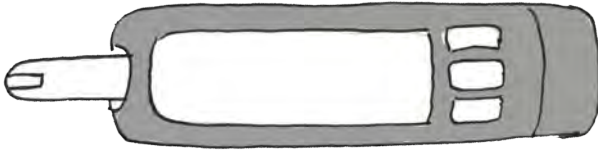
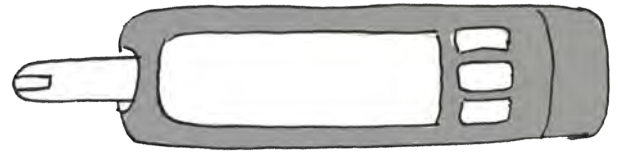
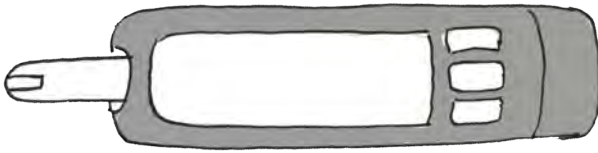
Dein Blutzuckermessgerät misst:

Du unternimmst:



Am nächsten Blatt  
ist Platz für deine Werte



Trage hier deine Messwerte ein 



Ballett



Fußball spielen



Schwimmen



Rad fahren



Wandern



Gymnastik



Ski fahren

Zeichne hier deinen Lieblingsport



