



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 | |



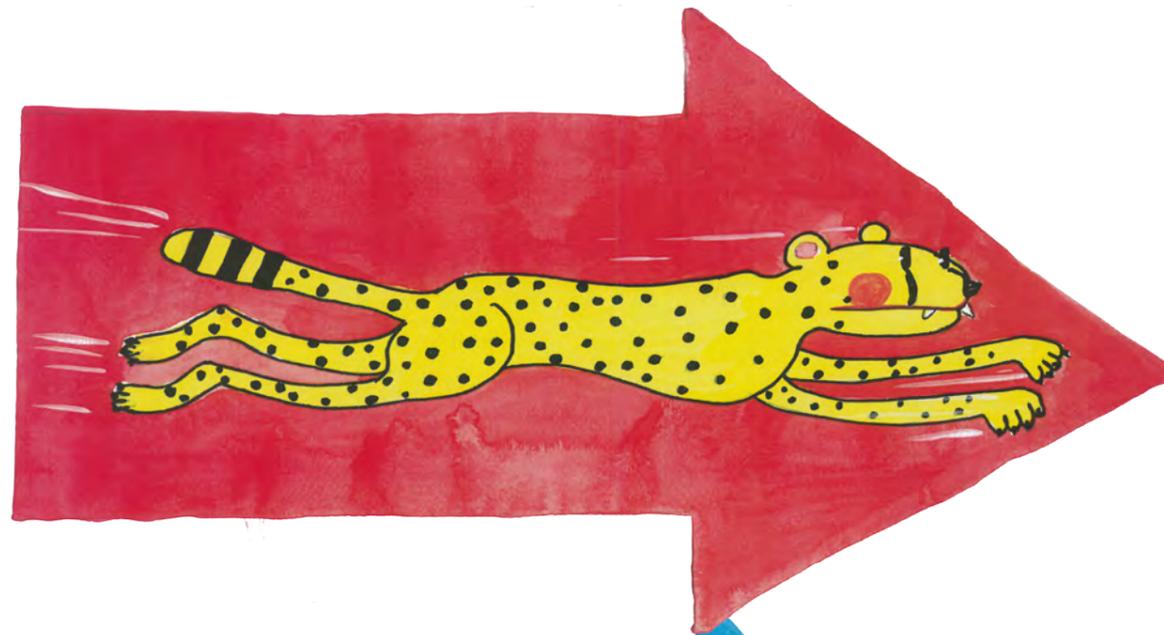
www.sabinemoser.com



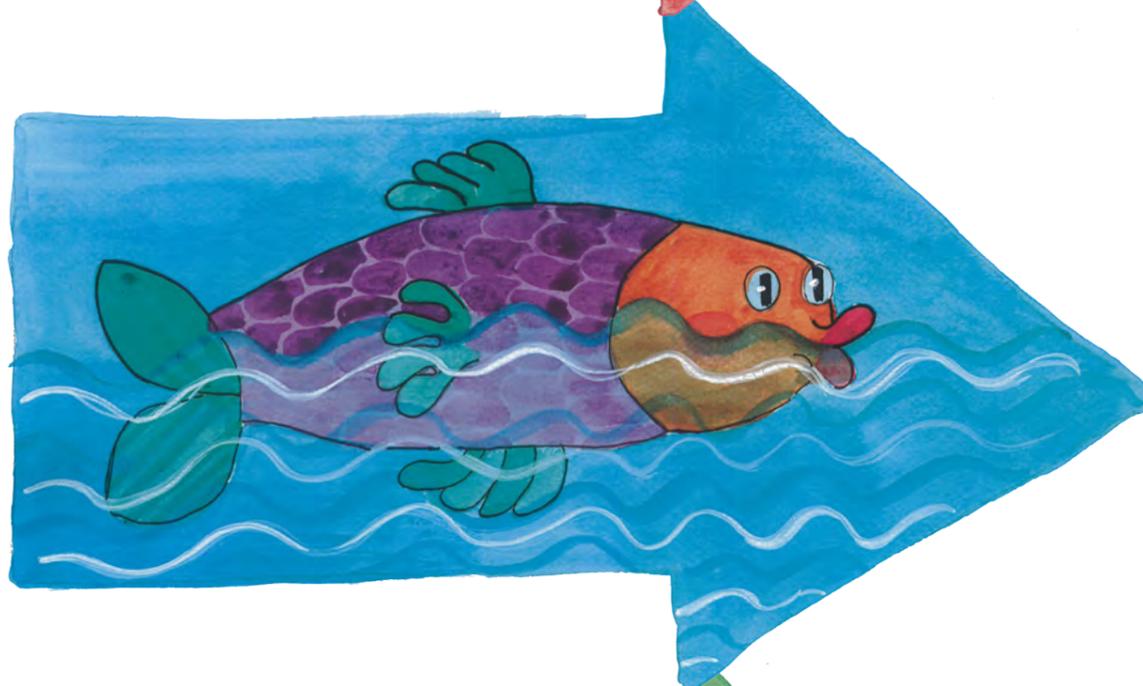
Wurst- und
Fleischwaren

Café Josefina

- Welche 5 Lebensmittel „schießen“ ins Blut?



- Welche 5 Lebensmittel „schwimmen“ ins Blut?



- Welche 5 Lebensmittel „kriechen“ ins Blut?

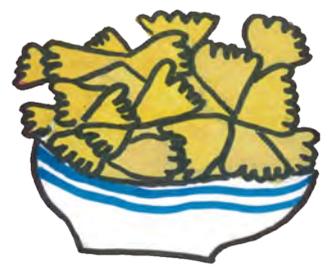




Schokopudding



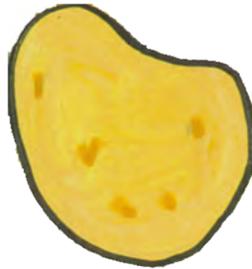
Semmel



Nudeln



Pizza



Kartoffel



Apfelsaft



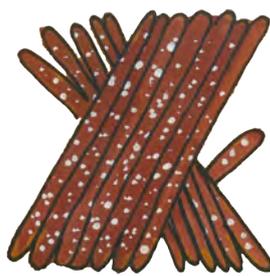
Apfel



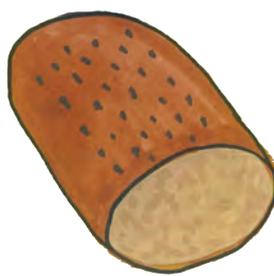
Schokolade



Müsli mit Milch



Soletti



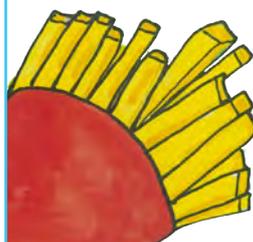
Schwarzbrot



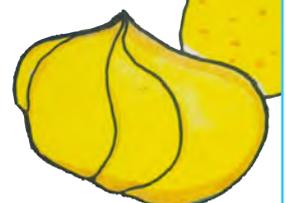
Traubenzucker



Vollkornbrot



Pommes Frites



Kartoffelpüree

Schritt 1:

TEXT ZU SCHRITT 1



Schritt 2:

TEXT ZU SCHRITT 2



Schritt 3:

TEXT ZU SCHRITT 3



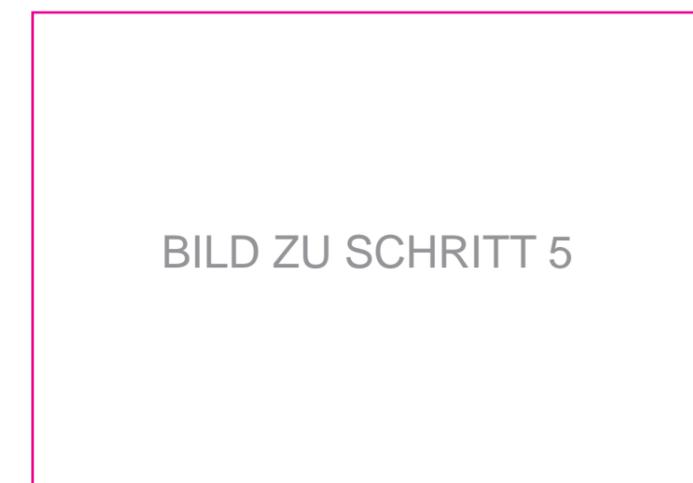
Schritt 4:

TEXT ZU SCHRITT 4



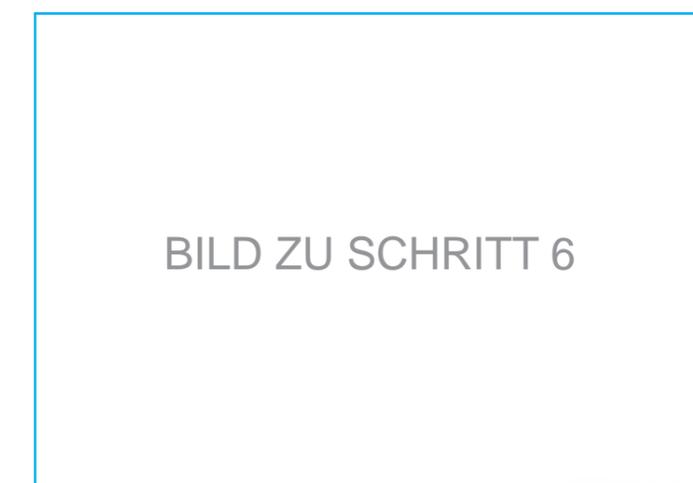
Schritt 5:

TEXT ZU SCHRITT 5



Schritt 6:

TEXT ZU SCHRITT 6





FINE Arbeitsblatt

Nr. 5 Die Blutzuckermessung

Arbeitsaufgabe:

- Ordne die Schritte der Blutzuckermessung in der richtigen Reihenfolge.
- Finde die richtigen Bilder zu den Schritten der Blutzuckermessung.



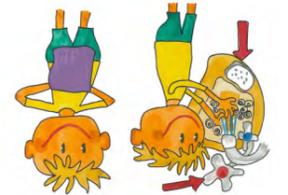
Notizen:

Auflösung:

Schritt 1: Alles für die Blutzuckermessung vorbereiten



Schritt 2: Hände mit warmem Wasser und Seife waschen, gut abtrocknen



Schritt 3: Teststreifen in das Gerät schieben und seitlich in den Finger stechen



Schritt 4: Blutropfen ansaugen lassen



Schritt 5: Messergebnis in das Blutzuckertagebuch eintragen



Schritt 6: Gebrauchten Teststreifen und Lanzette in eine leere Wasserrflasche werfen



Gebrauchten Teststreifen und Lanzette in eine leere Wasserflasche werfen

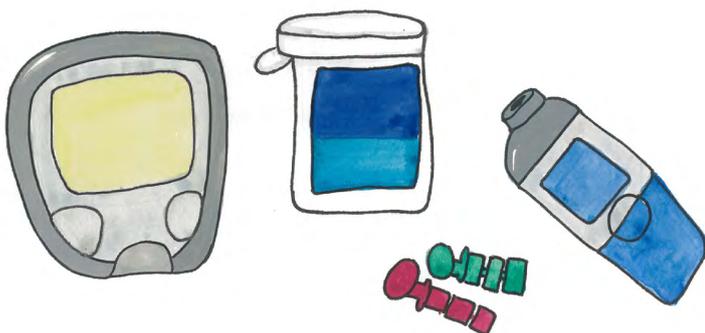
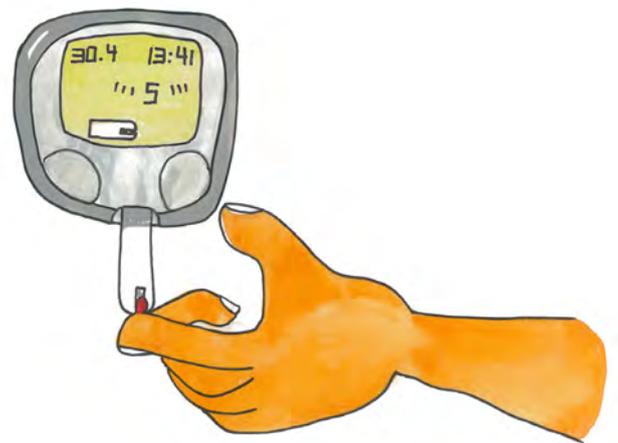
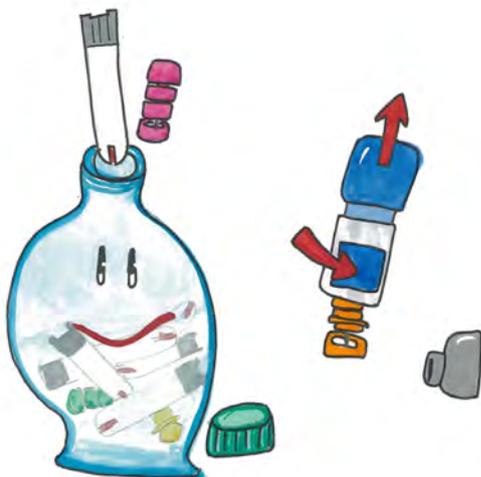
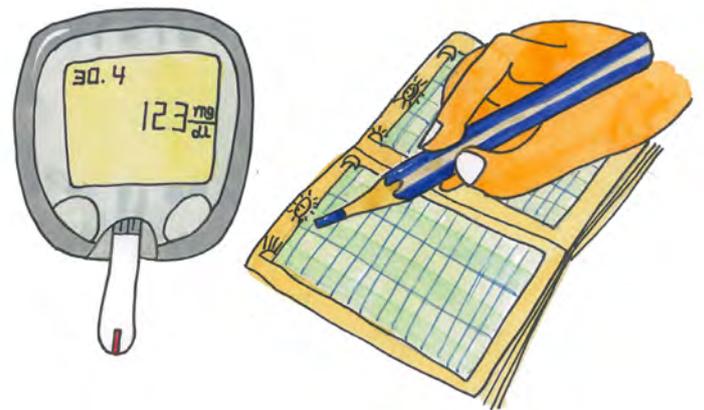
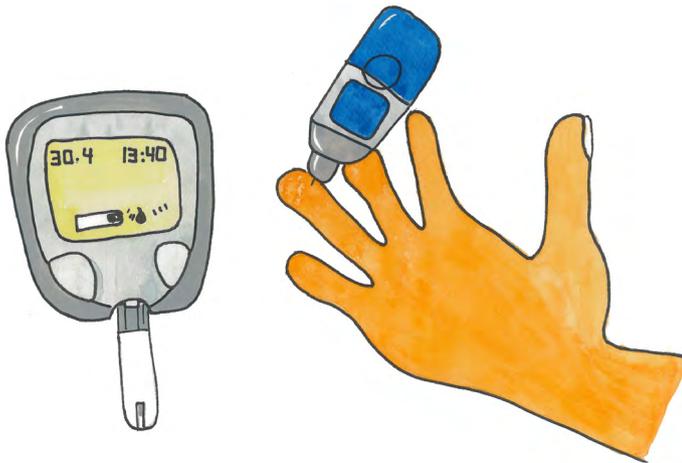
Hände mit warmem Wasser und Seife waschen, gut abtrocknen

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

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



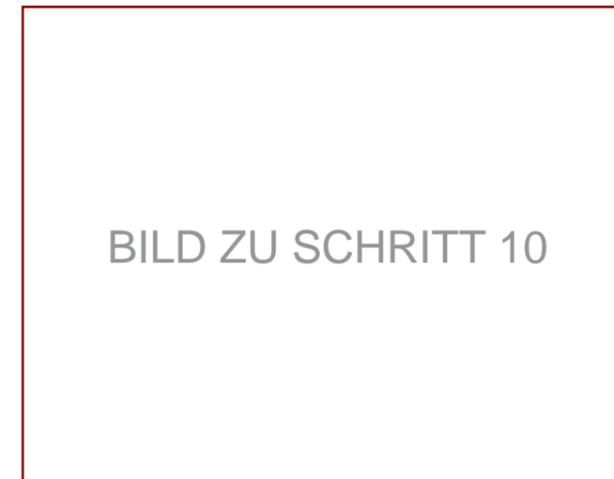
Schritt 5:

TEXT ZU SCHRITT 5



Schritt 10:

TEXT ZU SCHRITT 10





FINE Arbeitsblatt

Nr. 7 Insulin spritzen

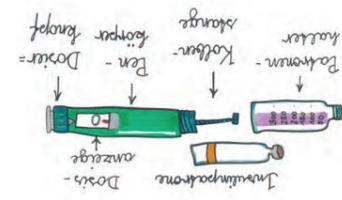
Arbeitsaufgabe:

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



Notizen:

Auflösung:



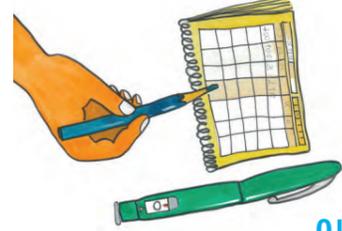
1 Pen füllen



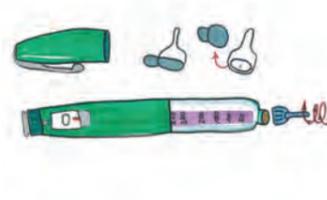
2 1-2 IE verspritzen



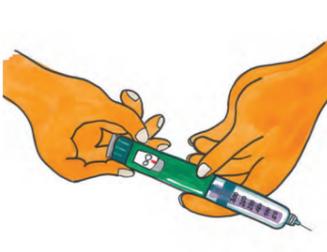
3 Hautfalte machen, Insulin spritzen



4 Hautfalte loslassen, bis 10 zählen



5 Pen kräftig schwenken (ca. 20 x)



6 richtige Dosis einstellen



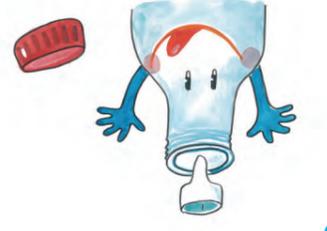
7 Spritzstelle auswählen



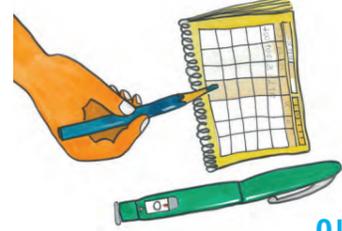
8 Nadel aufschrauben



9 Pen kräftig schwenken (ca. 20 x)



10 Nadel entsorgen



11 Dosis in Tagebuch eintragen

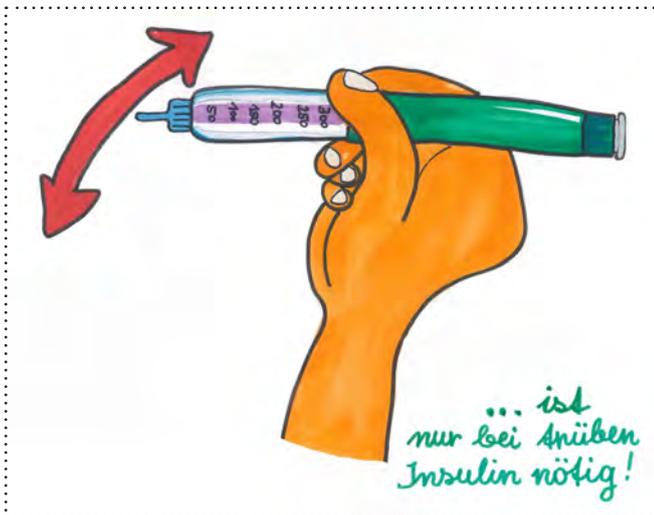
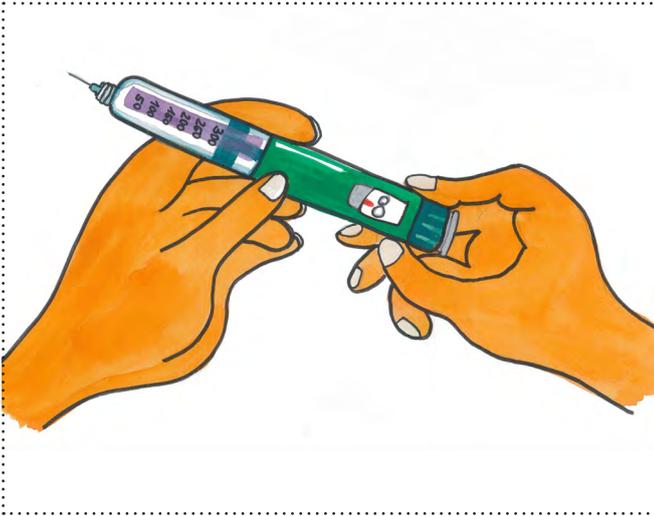
richtige Dosis einstellen

Nadel aufschrauben

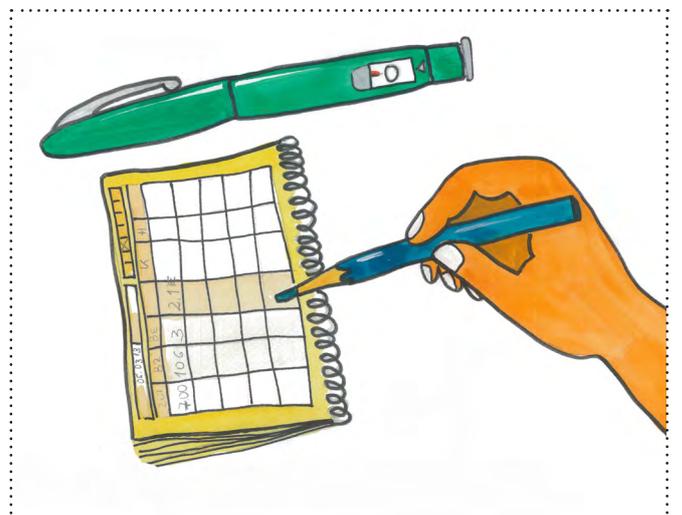
Spritzstelle auswählen

Pen kräftig schwenken (ca. 20 x)

Hautfalte machen, Insulin spritzen



... ist
nur bei Anrufen
Insulin nötig!



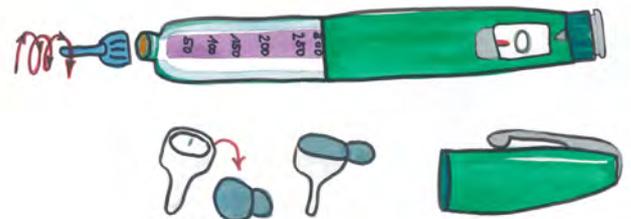
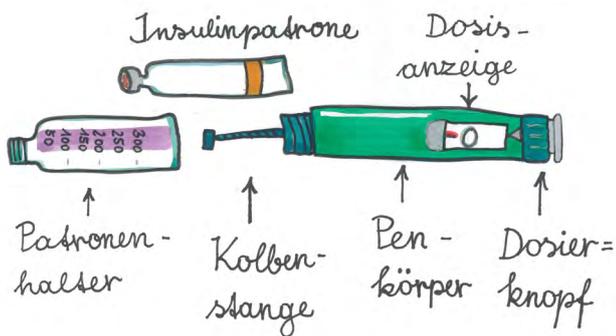
1-2 IE verspritzen

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



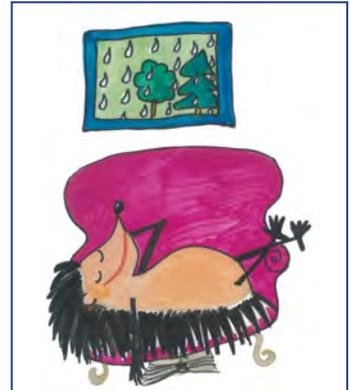
Krankheit und Fieber



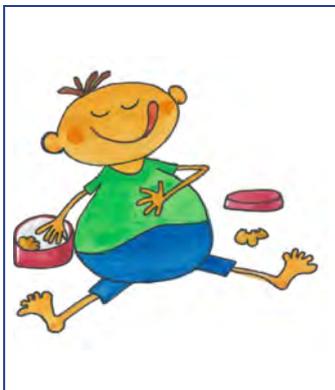
Traurigkeit und Stress



Blutzuckermessen
vergessen



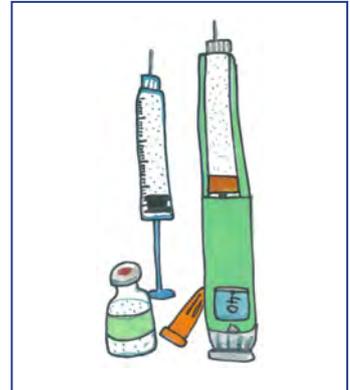
Zu wenig Bewegung



Zu viel gegessen



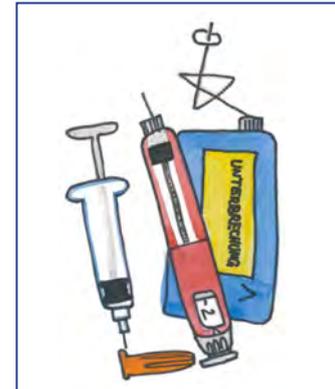
Viel Sport trotz
wenig Sport BE



Zu viel Insulin

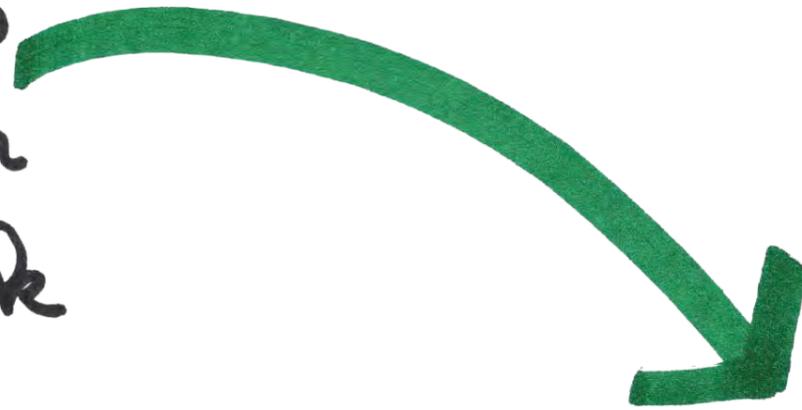


Viel Hitze



Zu wenig Insulin

packe alles was
du brauchst in
deinen Rucksack





schneide die
Kärtchen aus!

Welche Sportarten möchtest du machen?

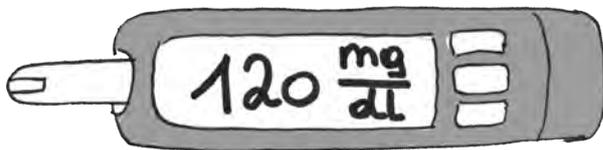
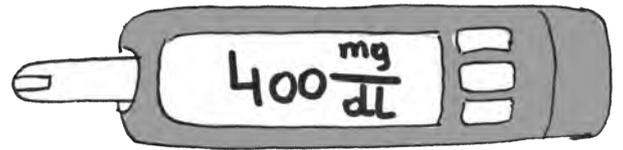
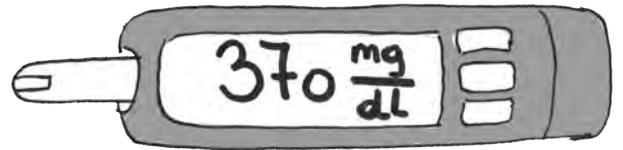
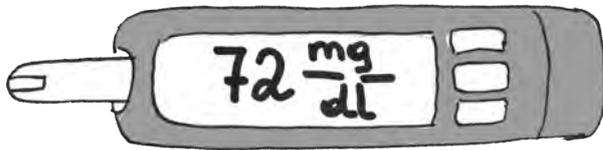
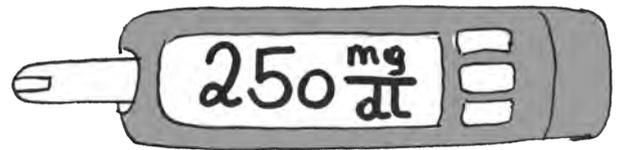
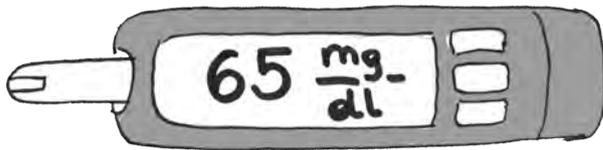
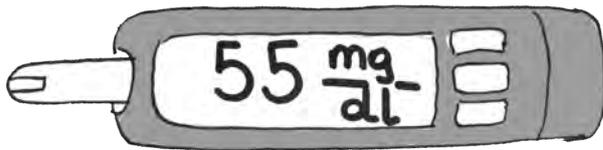
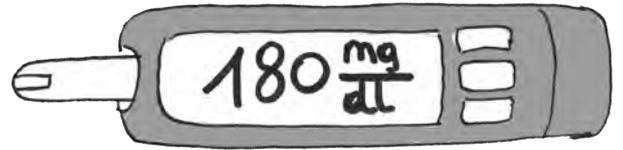
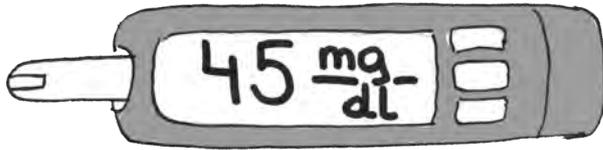
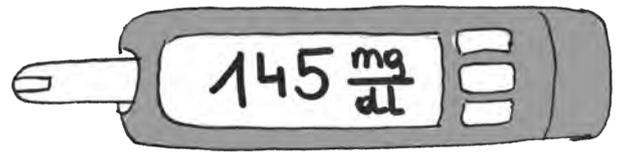
Sportart 1

Sportart 2

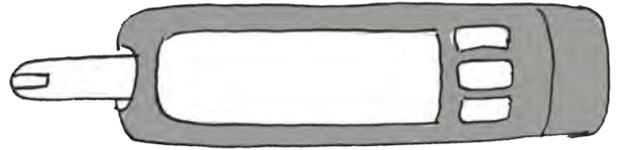
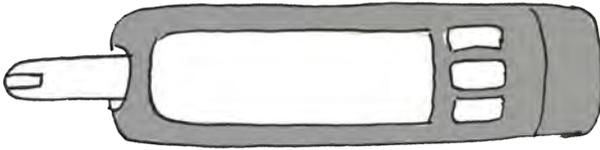
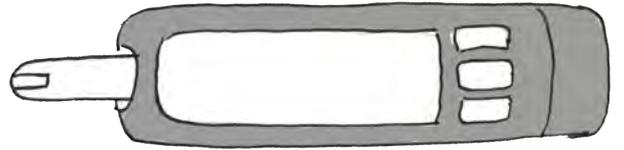
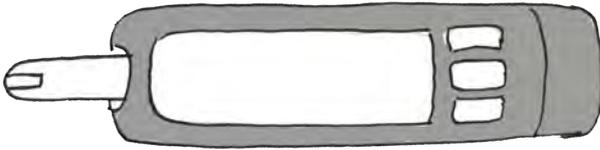
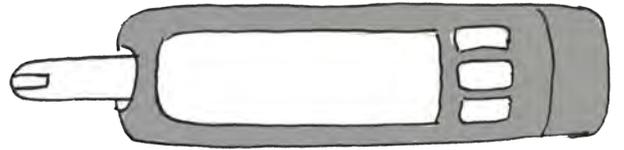
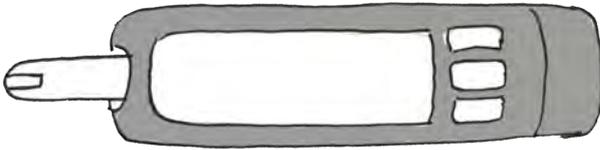
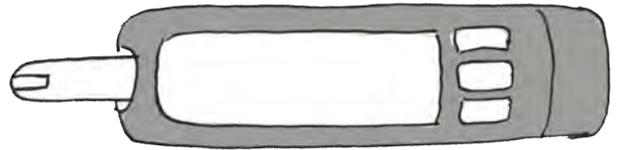
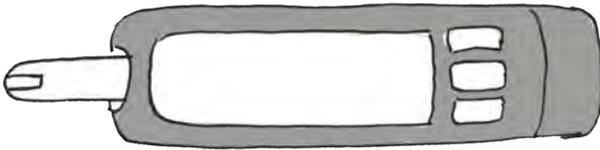
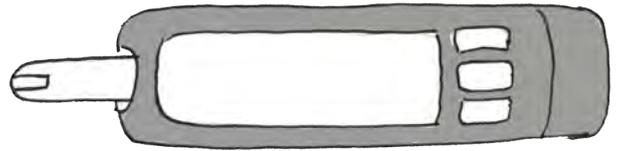
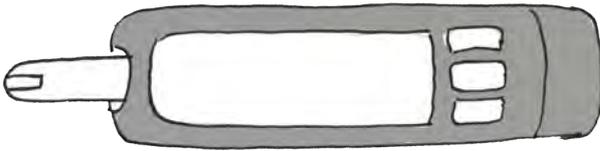
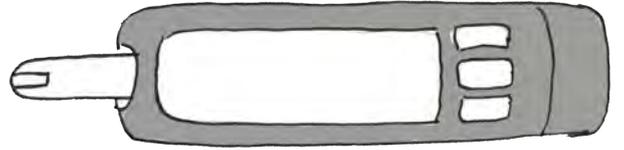
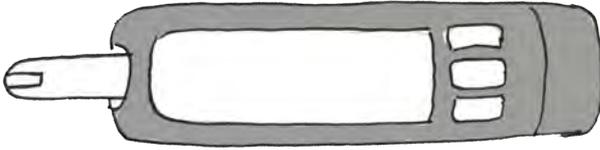
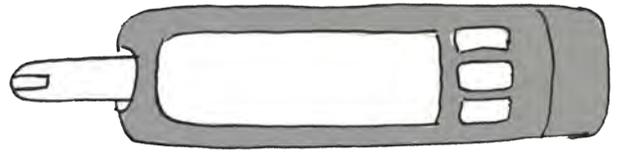
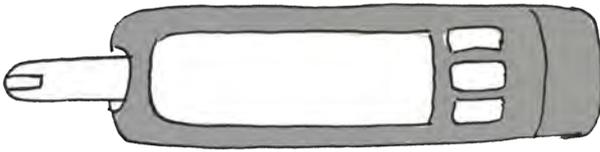
Sportart 3

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



