



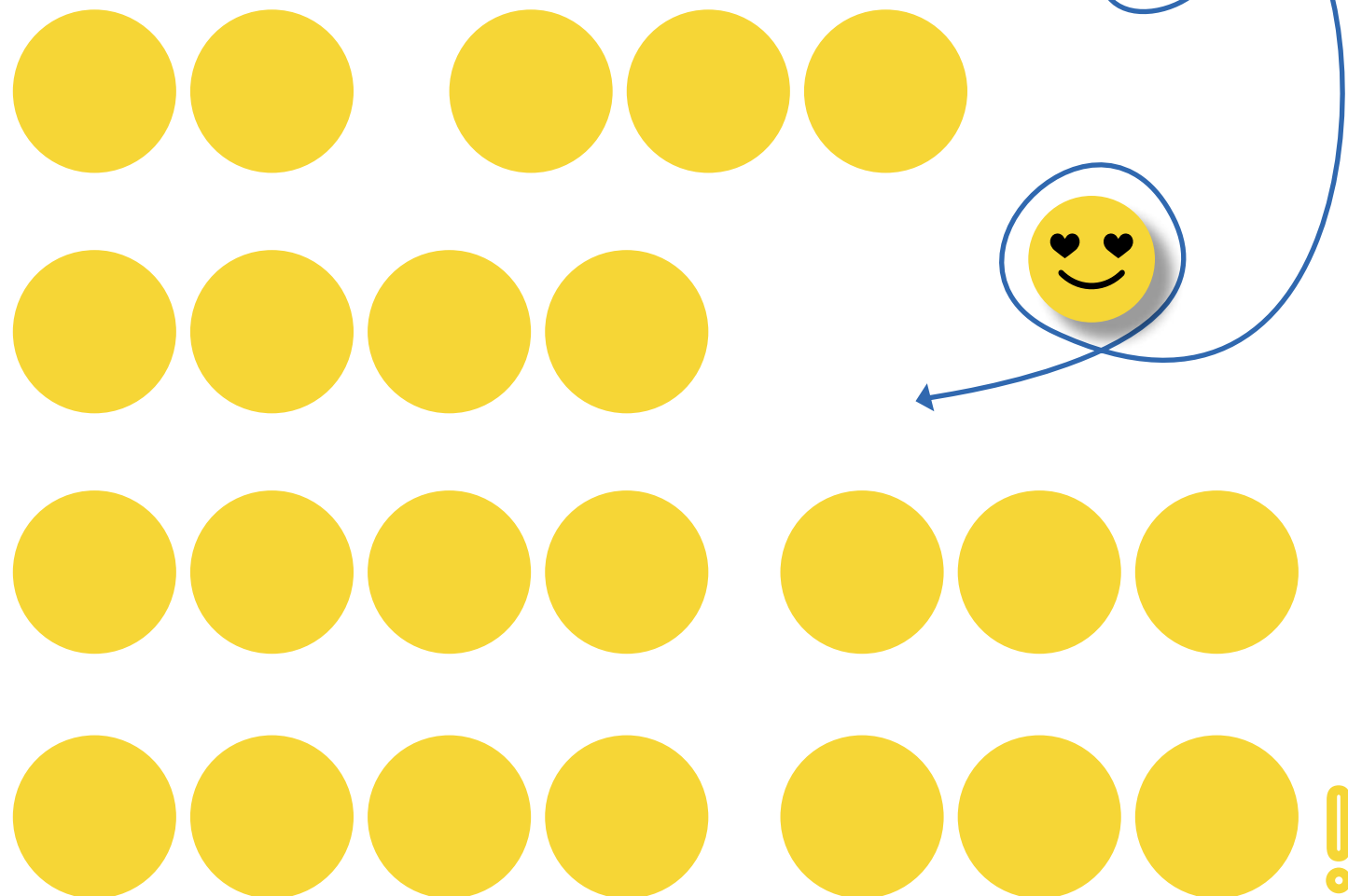
- Info
- Tips
- Bingo
- Bucketlist
- En nog veel meer

HALLO!

Dit boekje is er speciaal voor jou.
Naast heel veel uitleg over IBD, zal je ook spelletjes, knutseltips en leuke ideeën vinden. Want als de dokter je net heeft verteld dat je ziek bent, is dat natuurlijk niet fijn.
Maar we willen je wel heel graag helpen om er het beste van te maken.
Hou dit boekje dus goed bij en gebruik het elke keer als je nood hebt aan wat extra informatie of wat positieve energie. Je staat er niet alleen voor!

WIE ZOEKT, DIE VINDT!

In dit hele boekje zijn losse letters verstopt.
Als je ze allemaal hebt gevonden, lees je hier een zin:



INHOUD

Mijn lichaam >>>	4
Soms loopt het mis ... >>>	6
IBD? WAT IS DAT? >>>	8
WAAROM BEN IK ZIEK >>>	10
WAT VOEL IK? >>>	12
DEURHANGER >>>	14
IK BEN ZO MOE! >>>	15
Onderzoeken >>>	16
EEN 'IK KAN HET STEENTJE' >>>	17
Veel gezichten >>>	18
DE KRACHT VAN EEN KAMELEON >>>	20
BINGO >>>	23
BEHANDELINGEN en OPERATIES >>>	22 - 24
VRIENDEN >>>	26
Complimenten >>>	28
BABBELKAARTJES >>>	39
WAAR IS HET TOILET? >>>	29
LEKKER ETEN >>>	32
IBD-VRIENDELIJKE BROODDOOS >>>	34
Op Vakantie >>>	36
BUCKETLIST >>>	37
DANKBAARHEIDSDAGBOEK >>>	38



MIJN lichaam



Ken je het woord spijsvertering? Dat is de lange weg die voedsel door je lichaam aflegt om afgebroken te worden tot kleine stukjes. Die kleine stukjes reizen via je bloed je hele lichaam door en helpen je groot en sterk te worden. Spijs is een oud woord voor eten of voedsel.

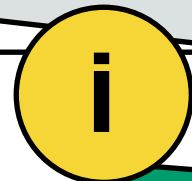
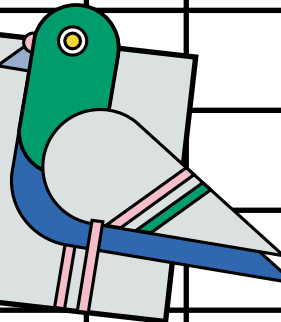
Je spijsvertering is eigenlijk een boeiende reis, we nemen je graag even mee langs alle tussenstops!

wist je DAT



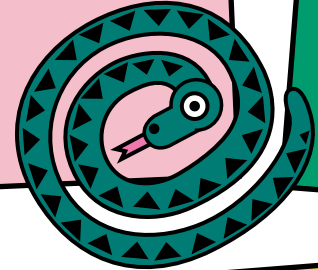
Er dieren zijn die hun eten meer dan één keer kauwen? Schapen, geiten, giraffen en koeien zijn bekende herkauwers. Hun eten komt enkele keren opnieuw in hun mond om verder te kauwen en ze hebben maar liefst vier magen.

Er vogels zijn die graag planten eten, maar niet genoeg tanden hebben om te kauwen? Zij slikken soms stenen in zodat die in hun maag kunnen helpen om het voedsel klein te krijgen.



Bij mensen duurt de hele reis van voedsel door je lichaam vaak maar 24 uur, bij slangen die heel grote prooien eten, kan het soms wel 20 dagen duren!

Sommige vruchten zoals appels, tomaten of aardbeien laten zich graag opeten door dieren. Want de zaadjes komen dan samen met hun kakjes weer naar buiten en zorgen voor het groeien van nieuwe planten of bomen.



Er ook een blindedarm bestaat? Dat is een klein stukje darm, tussen je dikke en dunne darm dat er uit ziet als een worstje. Het is tussen de twee en de twintig centimeter lang, zo dik als een potlood en hol vanbinnen. Die blindedarm heeft trouwens geen ogen of zo, hij is niet echt blind.



SLOKDARM >>> Je slokdarm is een soort van sterke buis vol spieren. Die duwt je eten verder naar beneden, in de richting van je maag. Je slokdarm is ongeveer 25 tot 30 centimeter lang, net als de meetlat die je soms in de klas gebruikt.

LEVER >>> De lever werkt een beetje als politieagent in je lichaam en zal al het bloed dat uit de dunne darm komt, even controleren. Als de lever giftige of slechte stoffen vindt, worden die tegengehouden, afgebroken en via de gal weer afgevoerd naar de darm.

GALBLAAS >>> Als er veel vet in je voedsel zit, dan krijgt de galblaas een seintje. Hij stuurt dan een bijzonder stofje, gal, naar de dunne darm om te helpen je voedsel te verteren.

DUNNE DARM >>> Vanuit je maag, gaat de reis verder naar de dunne darm. In je dunne darm zitten speciale darmsappen die worden gemaakt in je lever en je alvleesklier. Deze sappen maken je eten zo klein dat er alleen bouwsteentjes overblijven. Via de darmwand gaan deze kleine stukjes naar je bloed en reizen ze zo verder door je hele lichaam.



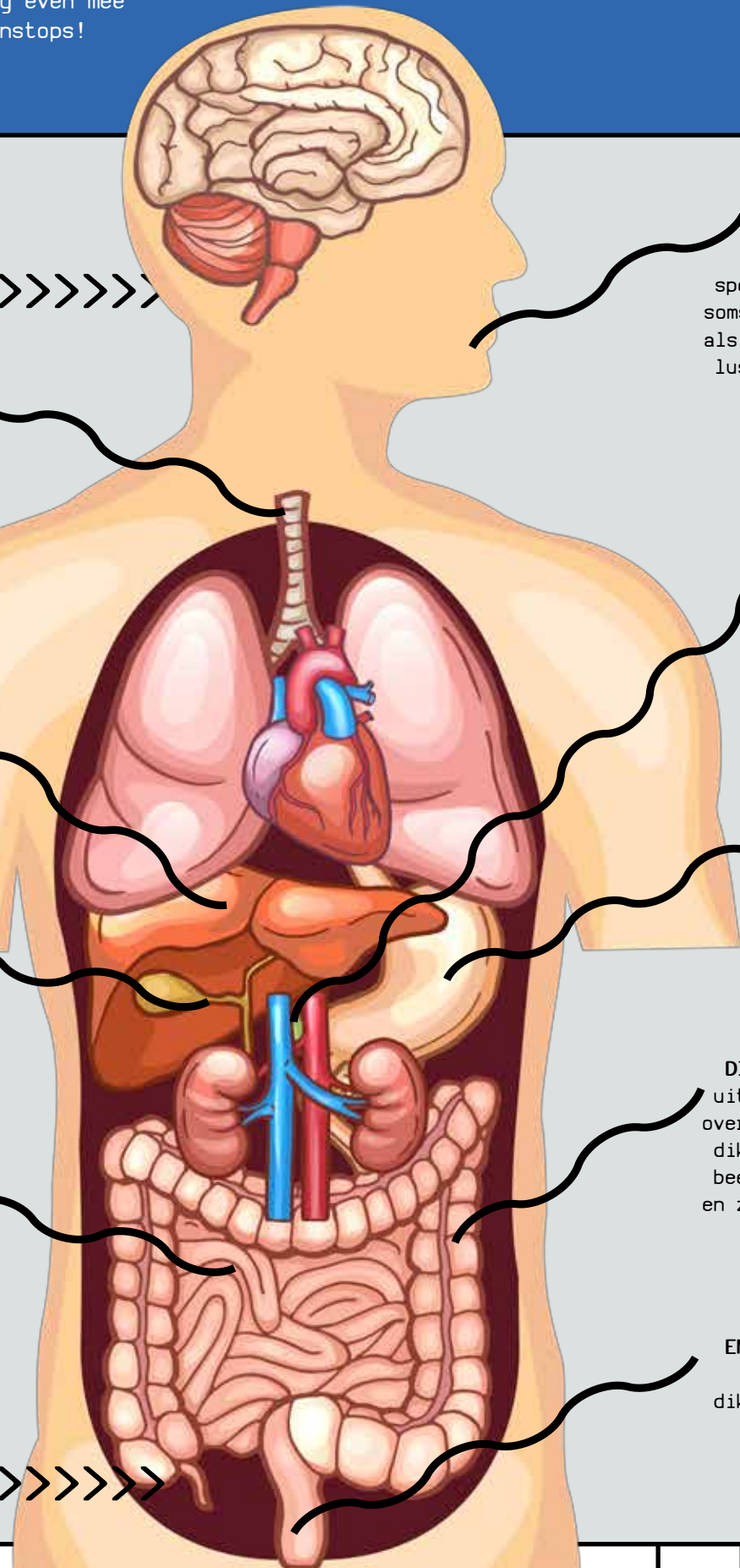
MOND >>> Alles begint bij je mond. Wanneer je iets lekkers in je mond stopt, begin je automatisch extra speeksel te maken. Daarom zeggen mensen soms: 'het water loopt me al in de mond' als ze aan iets denken wat ze heel graag lusten. Dat speeksel zorgt er samen met het kauwen van je tanden voor dat je voedsel wordt fijn gemalen. Klaar met kauwen? Dan slik je je eten door.

ALVLEESKLIER >>> Dit is een bijzonder fabriekje in je lichaam. Het controleert vooral de hoeveelheid suikers in je bloed wat belangrijk is om je goed te voelen. Maar de alvleesklier maakt ook een stofje aan om te helpen bij het verteren van je voedsel.

MAAG >>> In je maag wordt je eten heen en weer geschud en vermengd met zuur maagsap. Zo ontstaat een papperige brij. Meestal blijft je eten zo'n drie tot vier uur in je maag. Als je heel vetzig eet, duurt het soms iets langer.

DIKKE DARM >>> Als alle voedingsstoffen uit je eten gehaald werden, gaat wat er overblijft verder naar de uitgang via de dikke darm. Je dikke darm werkt dus een beetje als de vuilnisbak van je lichaam en zal vooral nog water uit je stoelgang halen. De dikke darm duwt dan alles zachtjes verder naar beneden.

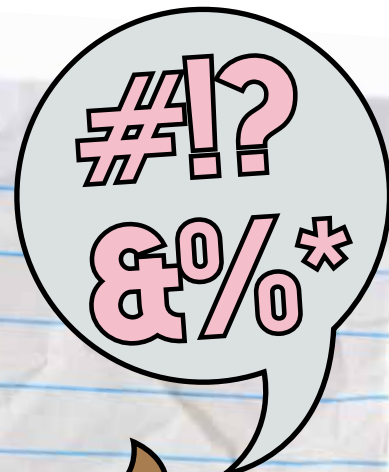
ENDELDARM >>> Dit is een speciale naam voor het allerlaatste stukje van je dikke darm. Als deze vol is, dan stuurt de endeldarm een berichtje naar je hersenen: het is tijd om naar toilet te gaan!



IBD? WAT IS DAT?

IBD is de overkoepelende naam voor een hele groep ziektes, de naam komt van een moeilijke Engelse term Inflammatory Bowel Diseases. Die term moet je niet onthouden, want iedereen zegt gewoon IBD.

Als je IBD hebt, heb je een ontsteking, dat is eigenlijk een klein wondje, ergens in je spijsvertering stelsel. En die ontsteking gaat niet zomaar over, ze blijft je ziek maken. Er zijn nog heel wat moeilijke woorden om de verschillende soorten ziektes te benoemen. Je hoorde misschien al eens van de ziekte van Crohn of Colitis ulcerosa. Schrijf deze namen misschien een paar keer voor jezelf op een papiertje, dan kan je ze makkelijker onthouden.



De ziekte van Crohn

Bij deze ziekte kan je ontstekingen krijgen in je hele spijsverteringsstelsel van je mond tot aan je poep. Als je Crohn hebt, kan dat dus op verschillende plekken in je darmen voorkomen. Soms is alleen je dunne darm ziek, soms ook je dikke darm en veel kinderen met Crohn hebben zowel in de dikke als de dunne darm een ontsteking. Die wondjes kunnen heel diep worden en moeilijk genezen, waardoor het voedsel soms niet meer door kan.

20% 30% 50%

dikke darm

dunne darm

dunne en dikke darm

Colitis ulcerosa

Bij deze ziekte zitten de ontstekingen alleen in de laatste stukken van je darm: de dikke darm. De ziekte vertrekt altijd van het laatste deel van de dikke darm en klimt dan verder naar boven. Soms is enkel de endeldarm aangetast, maar het kan ook dat je volledige dikke darm ziek is.

EEN MAGISCHE PIL



Ziek zijn is niet fijn. En jammer genoeg bestaat niet voor elke ziekte of voor elk probleem een pilletje. Maar wat als je toch een bokaal vol magische pilletjes had? Wat zou je dan doen?

Schrijf op waarom je een pilletje zou nemen en wat het precies beter maakt:

.....

.....

.....

.....

.....



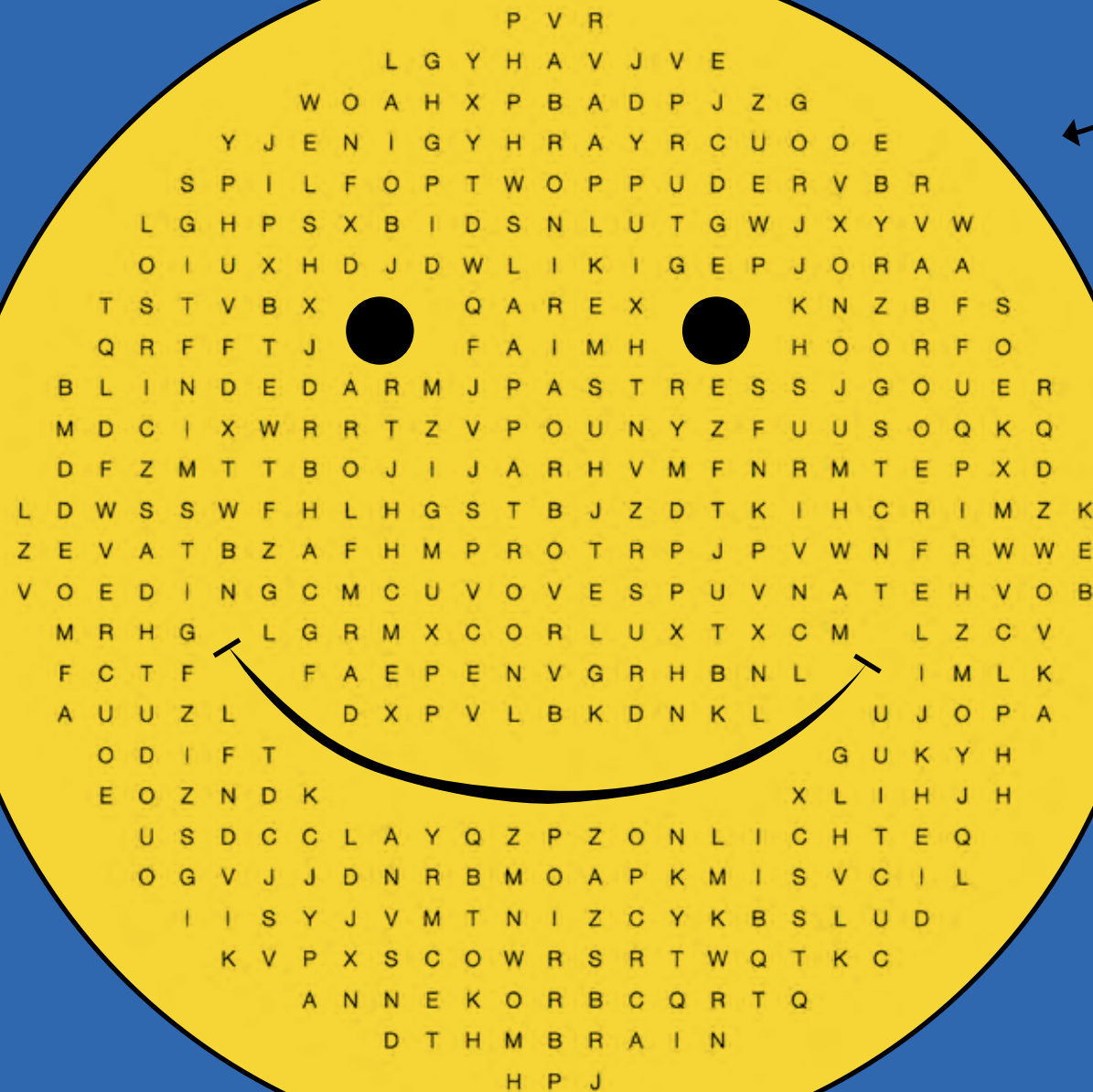
WAAROM BEN IK ZIEK?

Als je ziek bent, wil je graag weten hoe dat komt. Dokters zoeken naar oorzaken van ziektes om ze beter te kunnen genezen. Voor IBD is het nog altijd niet helemaal duidelijk waarom je ziek bent. In deze woordzoeker kan je een aantal factoren vinden waarvan dokters denken dat ze IBD erger maken. Maar het is vooral belangrijk om te onthouden dat je er eigenlijk niets aan kan doen. Het is zeker niet jouw schuld dat je ziek bent.

Dokters denken dat bij grote mensen al deze dingen ervoor kunnen zorgen dat iemand IBD krijgt.

Kan jij alle woorden vinden?

ERFELIJKHEID
BLINDE DARM
VIRUS
DARMFLOORA
ZONLICHT
STRESS
VOEDING
ROKEN
SLAAPPATROON
HYGIËNE



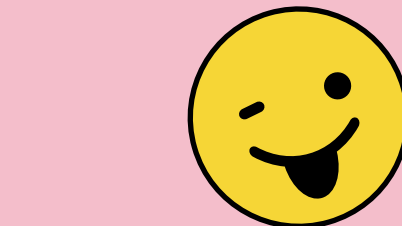
Als je een ziekte hebt die niet helemaal kan genezen, is het goed mogelijk dat je soms bang of boos bent. Dat is helemaal normaal. Het is dan niet altijd eenvoudig om je weer blij te voelen. Daarom maakten we speciaal voor jou deze blijde dobbelsteen.

Neem een blad papier en leg het op deze tekening, dan kan je de randjes overtekenen. Schrijf op elk stukje iets wat je altijd blij maakt en knutsel je dobbelsteen in elkaar. Dat kan door alles uit te knippen, te plooiën op de lijntjes en de randjes met lijm aan elkaar vast te kleven.



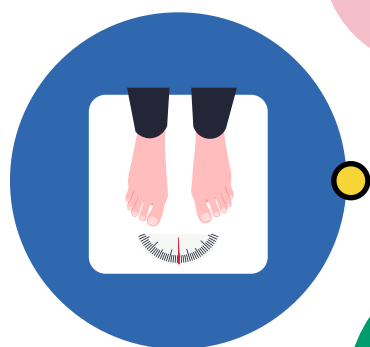
VOEL JE
JE NIET
ZO GOED?
GOOIEN
MAAR!

DAN BESLIST
DE BLIJDE
DOBBEL-
STEEN WAT
JE MOET
DOEN OM
JE WEER
BETER TE
VOELEN!



WAT VOEL IK?

Kan jij de tekeningen verbinden met de juiste symptomen met gele bolletjes uit het lijstje?



n

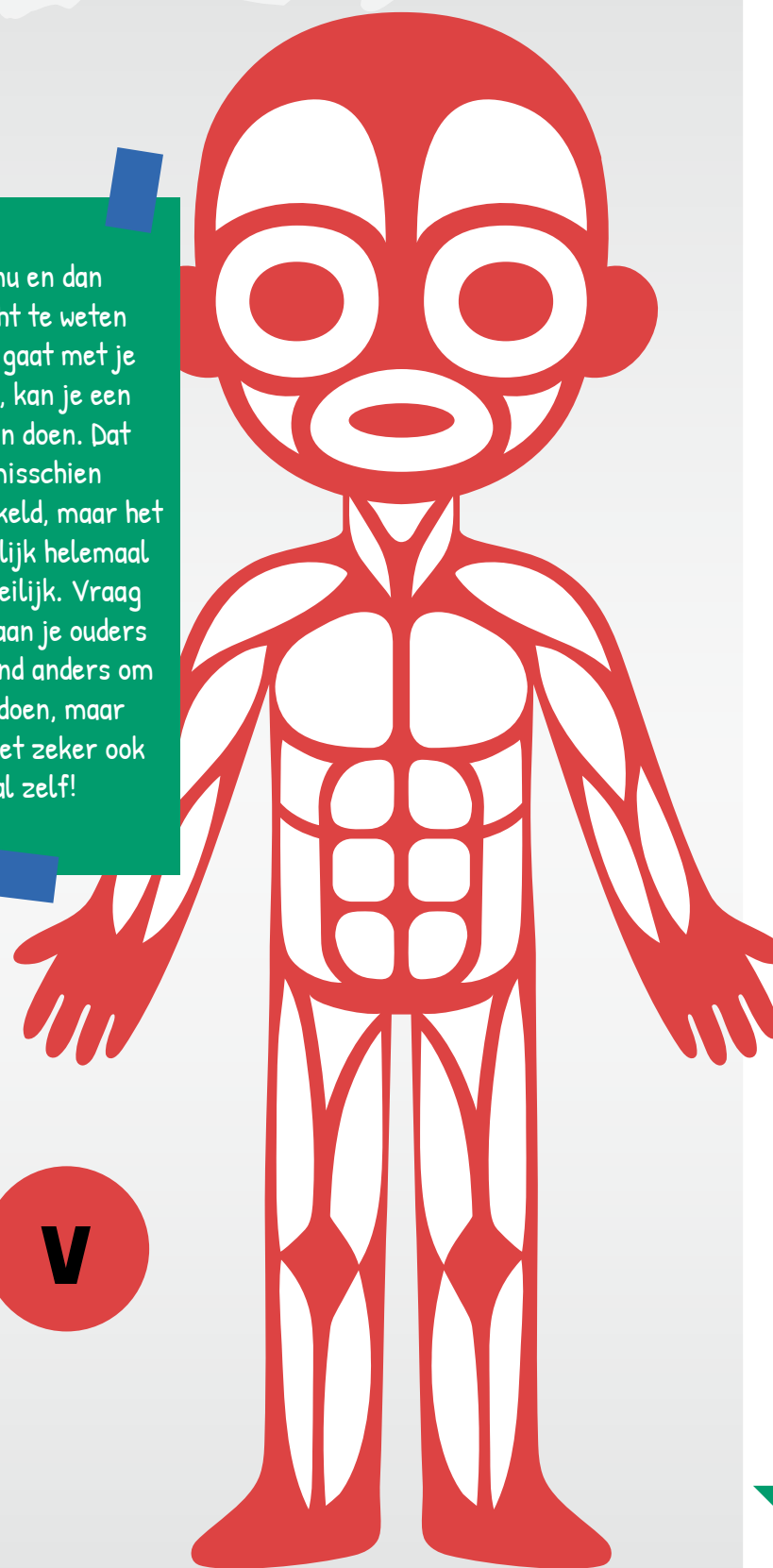
Als je IBD hebt, is het heel normaal dat je je soms niet lekker voelt. Daarom maakten we hier een overzicht van dingen waar je vaak last van kan hebben. Voel je nog iets anders? Of maak je je ergens zorgen over? Blijf daar dan zeker niet mee zitten, maar praat erover met je dokter of met mama of papa.

- ☒ Diarree die lang blijft duren of die afwisselt met normale .
- ☐ 's Nachts uit bed moeten om  te maken.
- ☒ Buikpijn.
- ☒ Lichte koorts.
- ☒ Geen zin om te eten.
- ☐ Je bent heel erg moe.
- ☐ Je ziet bleker dan anders.
- ☒ Soms vermager je.
- ☐ Je groeit minder goed.
- ☒ Een beetje bloed in je .
- ☐ Je bent misselijk en hebt soms het gevoel dat je moet overgeven.
- ☐ Pijn aan je gewrichten. Dat zijn bijvoorbeeld je knieën, polsen of enkels.

BODYSKAN:

Om zo nu en dan eens echt te weten hoe het gaat met je lichaam, kan je een bodyscan doen. Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar het is eigenlijk helemaal niet moeilijk. Vraag gerust aan je ouders of iemand anders om mee te doen, maar je kan het zeker ook helemaal zelf!

v



Ga liggen op een rustig plekje waar niemand je komt storen.

Doe je ogen dicht en adem vijf keer rustig in en uit.

Denk nu heel goed aan je tenen. Je mag niets zeggen en niet bewegen, alleen maar denken.

Zeg stilletjes in je hoofd drie keer na elkaar 'Hallo tenen, jullie moeten helemaal rustig worden.'

Denk daarna aan je voeten en zeg telkens in je hoofd hetzelfde zinnetje, begin nu met 'Hallo voeten, ...'.

Reis in gedachten verder over je hele lichaam via je knieën, billen, buik, rug, ... helemaal verder tot je hoofd.

Blijf daarna nog even stilletjes liggen en adem diep in en uit.

Geniet van de rust en voel of je ergens in je lichaam pijn voelt.

Viel je in slaap tijdens de bodyscan? Dat is helemaal niet erg! Probeer de volgende keer gewoon nog eens opnieuw! :)

DEURHANGER KNUTSELEN

Komt iedereen jou voortdurend storen terwijl jij even rustig alleen wil zijn? Dat is lastig! Maar hier is de perfecte oplossing. Neem een stevig stuk karton en teken deze vorm over. Knip voorzichtig uit.

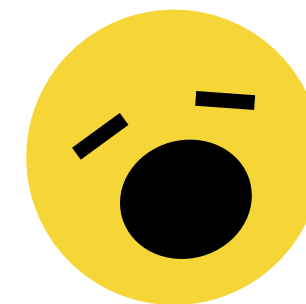
Schrijf op de ene kant NIET STOREN in grote letters en op de andere kant KOM BINNEN. Schilder, kleur of versier jouw deurhanger nog tot het een echt kunstwerkje is. Dan past dit perfect aan de deur van je slaapkamer!



MAAK ER
GERUST NOG
EENTJE EXTRA
VOOR DE
TOILETDEUR
MET BEZET OF
KOM BINNEN.



IK BEN ZO MOE!



Op moeilijke dagen kan je moe zijn in je lichaam en in je hoofd. Doe deze quiz om te onderzoeken hoe moe je precies bent!

VANDAAG HEB IK EVENVEEL ENERGIE ALS

- A... een klein aapje dat door de bomen slingert.
- B... een koe die rustig staat te grazen in de wei.
- C... een beer tijdens zijn winterslaap.

TOEN IK VANMORGEN WAKKER WERD, DACHT IK METEEN

- A... hoera, ik ga vandaag een marathon lopen.
- B... ik heb zin in vandaag!
- C... gaat die wekker nu al? Ik zou nog uren kunnen slapen.



TJJDENS EEN SAAIE LES OP SCHOOL

- A... probeer ik toch goed op te letten, dan gaat de tijd sneller.
- B... fantasieer ik over leuke dingen.
- C... moet ik echt moeite doen om mijn ogen open te houden.

HET LEUKSTE AAN HET WEEKEND IS

- A... dat ik tijd heb om veel leuke dingen te doen.
- B... dat ik eindelijk mijn favoriete film nog eens kan bekijken.
- C... dat ik lekker lang kan uitslapen.

ALS IK EEN SUPERKRACHT HAD, DAN ZOU IK HET LIEFST

- A... alles lekker vinden, ook spruitjes!
- B... buikpijn kunnen genezen door op mijn navel te duwen!
- C... altijd massa's energie hebben.

JOUW SCORE

#A

#B

#C

Tijd om jouw score te berekenen. Schrijf in het vakje naast de letter, hoe vaak je dit als antwoord hebt gegeven en bekijk dan je resultaat.

Voor A - - Jij hebt evenveel energie als een snelle cheeta, het gaat goed met jou!

Voor B - - Je bent soms moe, dus het is tijd om wat meer rust in te bouwen zodat je je energie weer kan opbouwen.

Voor C - - Het lijkt erop dat je even heel erg moe bent, zorg goed voor jezelf en kies de komende dagen voor extra rustige activiteiten zoals middagdutjes, een boek lezen of een film kijken.

Als dokters denken dat je IBD hebt, dan gaan ze jou heel goed onderzoeken.



Want hoe beter de dokters weten wat je voelt en welke klachten je hebt, hoe beter ze je kunnen helpen. We zetten hier een aantal onderzoeken die vaak voorkomen op een rijtje, dan weet je al een heel klein beetje wat je kan verwachten.

KIJKEN & LUISTEREN >>>

De dokter zal eerst goed naar je verhaal luisteren en je lichaam helemaal onderzoeken: voelt je buik normaal, ben je vermagerd of bleker dan anders? Misschien gaat de dokter met een klein toestel over je buik om een echografie te maken. Dat doet geen pijn en voelt soms alleen een beetje koud.

e

BLOEDONDERZOEK >>>

De kans is groot dat de dokter bloed bij je prikt om te onderzoeken. Dat is niet leuk, maar je hoeft niet bang te zijn, dat duurt niet lang en je voelt alleen een klein prikje.

ENDOSCOPIE >>>

Dit is een moeilijk woord voor een onderzoek waarbij ze met een kleine camera in je lichaam gaan. De camera gaat dan via je mond of via je poep naar binnen. Deze onderzoeken zijn niet zo leuk, maar wel echt nodig om je beter te maken. Want zo kan de dokter beter begrijpen hoe ziek je darm is. Tijdens het onderzoek krijg je medicijnen zodat je gewoon slaapt en niets voelt van het onderzoek.

FOTO & SCAN >>>

Soms willen de dokters echt in je buik kijken. Dan maken ze een speciale foto of moet je liggen in een scanner. Al die onderzoeken doen geen pijn, maar je moet wel even heel stil en rustig zijn.

CHECKEN VAN JE STOELGANG

Waarschijnlijk zal de dokter je vragen om stoelgang in een potje te doen, dan kunnen ze dit helemaal onderzoeken onder de microscoop. Je hoeft je zeker niet te schamen, zo'n onderzoeken gebeuren in het ziekenhuis elke dag!



##N 'IK KAN HET STEENTJE'

Misschien ben je soms een klein beetje bang om naar de dokter te gaan of voor een onderzoek. Dat is niet erg, je mag best een beetje zenuwachtig zijn. Het is misschien een leuk idee om een mooi IK KAN HET-steentje te knutselen. Dat kan je dan in je hand houden of in je broekzak stoppen zodat je een extra portie moed kan meenemen naar de dokter.

NODIG

Witte, vlakke steen
Potlood
Acrylverf en penseel
of handige verfstiften
Spuitsbus met vernis
Placemat of papier om
je tafel te beschermen

HOE GA JE TE WERK

1. Zoek een of meer mooie witte keien.
2. Maak met potlood een tekening of patroon op je steen.
3. Kleur dit in. Je kan acrylverf of speciale verfstiften gebruiken.
4. Laat iemand je helpen om met een spuitsbus je steen te vernissen. Gebruik altijd een dun laagje, laat dit enkele uren drogen en geef dan indien nodig nog een tweede laagje.
5. Je steen is klaar!

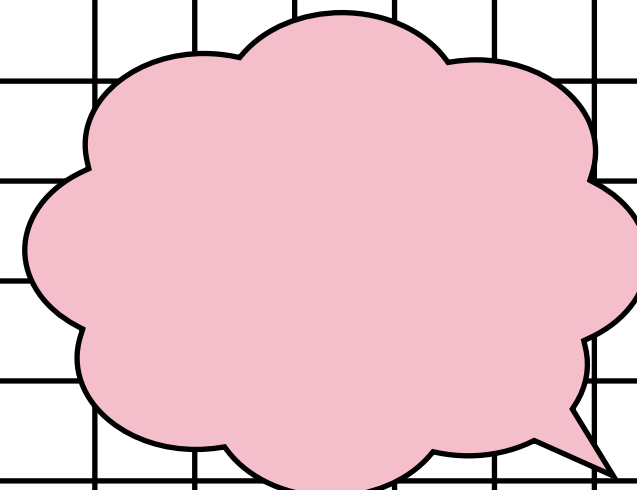
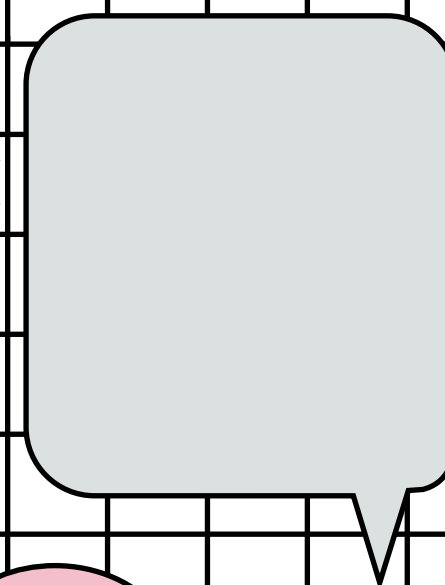
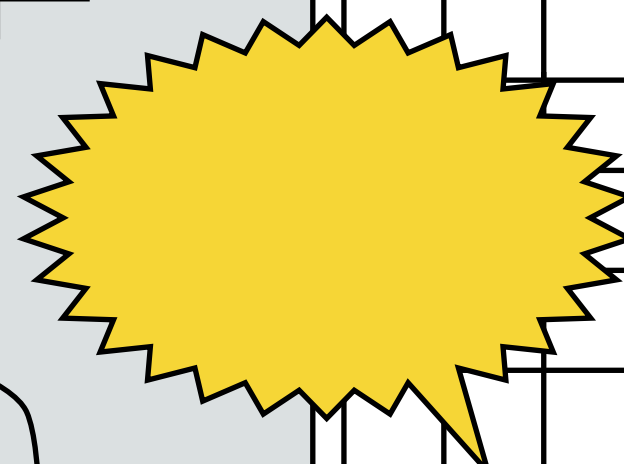
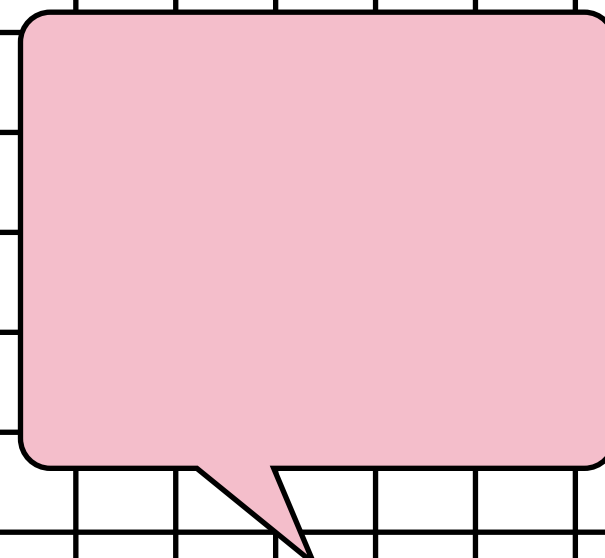


VEEL gezichten

Als je IBD hebt, moet je jammer genoeg regelmatig naar de het ziekenhuis. En soms hebben die dokters, verpleegsters of zorgverleners heel moeilijke namen en weet je al niet meer zo goed wie wat precies doet. Gebruik daarom deze handige pagina. Je kan hier elke tekening van elke persoon afwerken met het juiste haar of een bril of andere opvallende dingen. Vul ook de naamkaartjes in en schrijf op wat ze precies voor je doen. Zo vergeet je nooit meer wie wie is. Handig!

Flitsen er soms vragen door je hoofd als er geen dokter in de buurt is om ze aan te stellen? Noteer ze dan in een van de tekstballonnen en neem dit boekje mee bij je volgende afspraak.

L



DURVEN

Iedereen is anders. Sommige kinderen durven alles vragen aan iedereen, anderen zijn een beetje verlegen en vinden dat moeilijk. Dat is helemaal niet erg! Maar het is natuurlijk wel belangrijk dat je goed met je dokters kan praten en dat je uitleg durft vragen als je iets niet helemaal begrijpt.

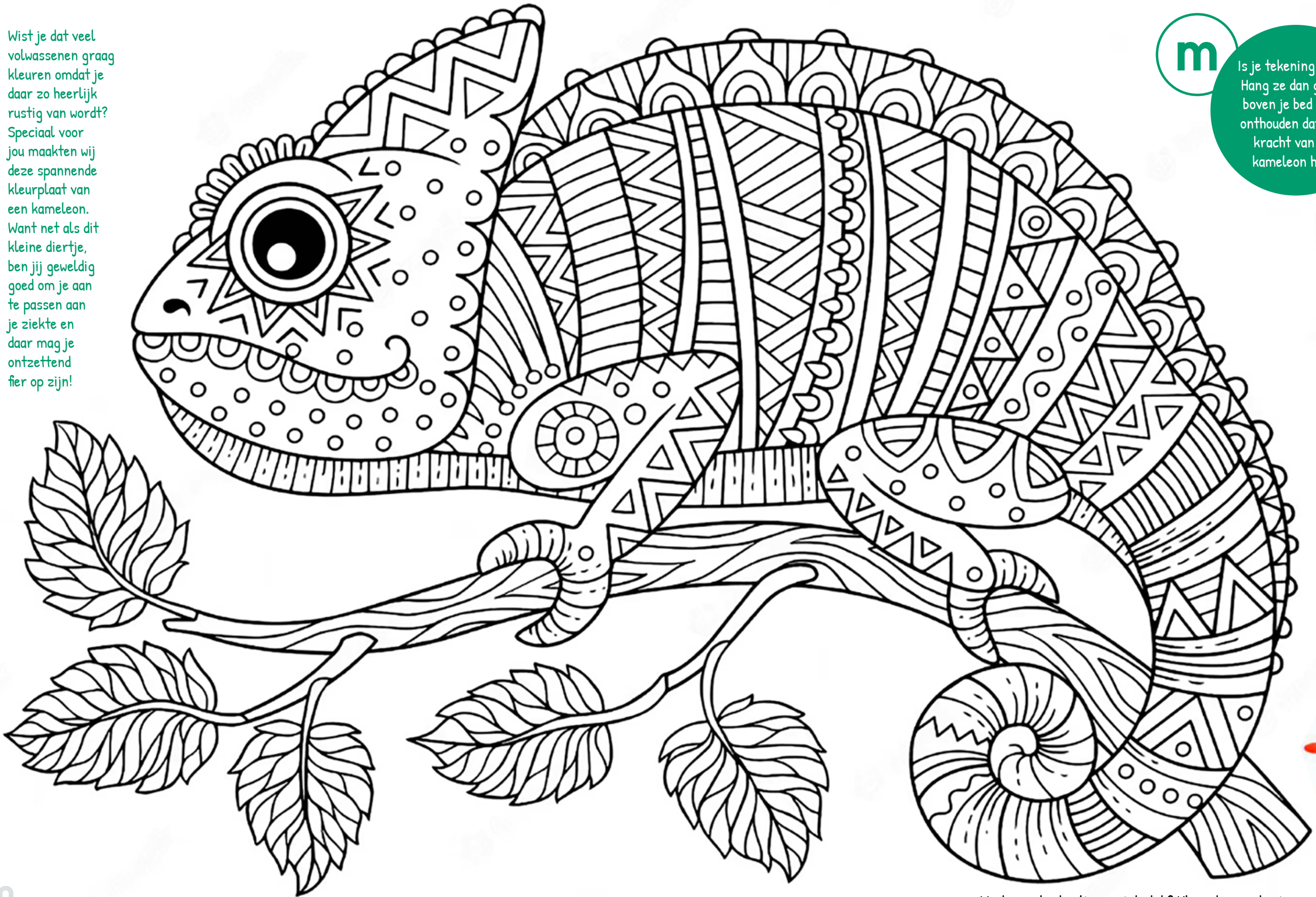
Soms is het slim om een geheim teken af te spreken zodat je ouder of iemand anders die met jou naar de dokter gaat, weet dat je wat meer uitleg zou willen. Denk aan een knipoog, een speciaal gebaar met je hand of je arm,...

DE KRACHT VAN EEN KAMELEON

Wist je dat veel volwassenen graag kleuren omdat je daar zo heerlijk rustig van wordt? Speciaal voor jou maakten wij deze spannende kleurplaat van een kameleon. Want net als dit kleine diertje, ben jij geweldig goed om je aan te passen aan je ziekte en daar mag je ontzettend fier op zijn!

m

Is je tekening klaar? Hang ze dan gerust boven je bed om te onthouden dat jij de kracht van een kameleon hebt!





BEHANDELINGEN

IBD is een ingewikkelde ziekte. Soms voel je je lange tijd heel erg goed en heb je amper klachten. De dokters noemen dit met een moeilijk woord remissie. Maar plots kan het weer veel lastiger worden en heb je een opstoot van je ziekte. Gelukkig weten de dokters intussen al veel meer over IBD zodat de medicijnen alsmaar beter worden.

Sommige kinderen met IBD krijgen een tijdje voedingstherapie. Het zou kunnen dat je enkele weken alleen maar vloeibare voeding krijgt om te drinken of via een slangetje rechtstreeks in je maag. In die speciale drankjes zit alles wat je nodig hebt om goed te blijven groeien, dus voor de rest drink je alleen maar water zodat je darmen kunnen rusten en beter kunnen genezen. Het kan heel lastig zijn om een aantal weken niet normaal te mogen eten zoals andere kinderen, daarom zullen speciale dokters je hierbij helpen.

Je zal ook medicijnen moeten nemen om de ontsteking in je darmen te genezen of te verminderen. Jammer genoeg doen pilletjes, spuitjes, baksters of andere medicijnen niet alleen goede dingen, soms krijg je er last van. Die zijn soms lastig, maar de dokters kiezen altijd die medicijnen die jou proberen te genezen, ook al voel je je dan heel even wat minder goed.

Je zal regelmatig naar de dokter of het ziekenhuis moeten op controle. Dat is elke keer een kans om met je dokters te praten over wat je voelt. Want het is ook belangrijk dat je gelukkig bent en dat je goed in je vel zit. Dus als je te veel last hebt van de medicijnen, durf daar dan zeker over praten.



BINGO^e

WIJ PRESENTEREN DE ENIGE ECHTE ZIEKENHUISBINGO!

LEG JE OOR TE LUISTER EN TELKENS JE EEN ZINNETJE UIT DE BINGO HOORT, MAG JE EEN KRUISJE ZETTEN! **BINGO!** HOELANG DUURT HET VOORDAT JE HELE BINGO VOL IS?

HOE GAAT
HET MET JE?

TOT VOLGENDE
KEER!

JE MAG DAAR
EVEN WACHTEN.

NIEUWE
AFSPRAAK
MAKEN?

WELKOM IN HET
ZIEKENHUIS

HOE KAN IK JE
HELPEN?

NIET SCHRIKKEN,
JE VOELT EEN
KLEIN PRIKJE.

JE MAG JE
KLAREN WEER
AANDOEN.

IK BEN TROTS
OP JOU.



OPERATIES



Als je IBD hebt, kan het zijn dat je ooit een operatie moet ondergaan om een ziek stukje darm weg te nemen. Je krijgt dan op voorhand heel veel uitleg en je mama of papa mag bij jou blijven totdat de dokters je verdoven. Dat betekent dat je medicatie krijgt om te slapen tijdens de operatie zodat je er niets van voelt. Vaak krijg je die verdoving via een maskertje dat ze heel even op je mond en neus zetten. Een paar keer ademen en je bent al in dromenland!

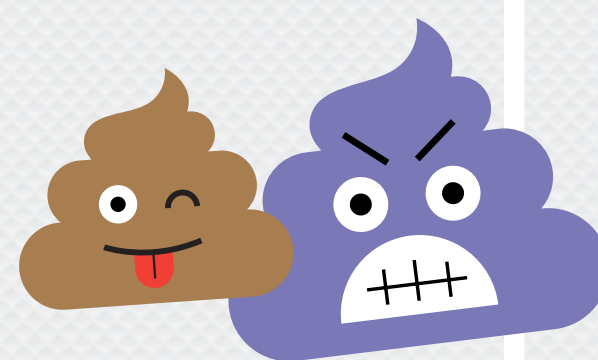
Heel vaak gebeuren operaties in jouw buik trouwens via een heel klein sneetje. De dokters gebruiken dan een cameraatje en piepkleine apparaatjes. Je hoeft dus niet bang te zijn dat ze je hele buik opensnijden om in je darmen te kijken, want zo opereren ze alleen in tekenfilms! :)

MIJN PLAYLIST



Als je vaak naar de dokter of het ziekenhuis moet, zal je soms wel al eens moeten wachten. Dat is niet fijn, maar maak het dan zo leuk mogelijk. Misschien heb je zelf al een telefoon of ligt er in je huis nog een oud toestel waar je een app met muziek op kan installeren. Maak de ideale playlist met je favoriete songs en de tijd gaat een pak sneller!

! Wel opletten met meezingers, want om de andere wachtenden niet te storen, moet je je dan misschien even verstoppertje op het toilet! :)



BOOS!

IDEE

Weet je wat nog leuk is om te doen? Neem een echte wc-rol en schrijf daar boze of verdrietige gedachten op, die papiertjes kan je daarna echt in het toilet gooien en doorspoelen. Weg ermee!

TIP

Toiletpapier is heel dun, leg daarom een bescherming tussen de papiertjes en de tafel voordat je start met schrijven

Hoe boos je ook bent, gooi nooit te veel papiertjes tegelijk in het toilet, want anders krijg je een verstopping en worden je huisgenoten zeker boos op jou!



**ZIEK ZIJN IS STOM!
JE MAG BEST NU EN DAN HEEL
BOOS ZIJN.
HET KAN DEUGD DOEN OM AL
DIE BOZE GEDACHTEN EENS VAN
JE AF TE SCHRIJVEN.**

**DUS NEEM GERUST EEN STIFT
EN SCHRIJF OP DEZE TOILETROL
WAAROM JE BOOS BENT.**

LISTEN

VRIENDEN DOOR DIK EN DUN

Misschien zijn er dagen waarop je je heel erg ziek voelt en ook een beetje alleen op de wereld. Soms kan je niet deelnemen aan leuke uitstappen of activiteiten of is het erg lastig dat je altijd een toilet in de buurt moet hebben. Je piekert daar misschien veel over.

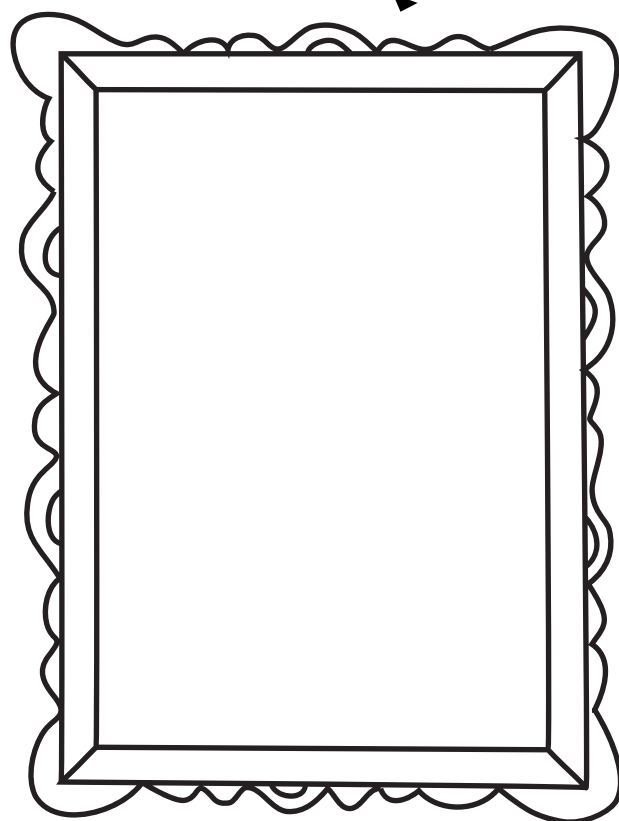
Dan willen we jou iets heel belangrijk vertellen: jij bent veel meer dan je ziekte. Er zijn duizend dingen die jij goed kan, nog meer dingen waarom anderen graag in jouw buurt zijn en waarom ze je graag zien.

Door je IBD mag je misschien soms iets meer dan iemand anders van je klas. Je mag hopelijk altijd meteen naar het toilet zonder extra vragen, je moet regelmatig naar de dokter en mist dan misschien een saaie les, je mag misschien soms iets anders eten, ...

Het zal zeker wel eens gebeuren dat iemand daar een hatelijke opmerking over maakt. Of zelfs jaloers is op jou. Ook al is er natuurlijk helemaal geen reden om jaloers te zijn en zou jij net het allerliefst hetzelfde zijn als de anderen. Toch kunnen zo'n opmerkingen je heel verdrietig maken. Zorg ervoor dat je hierover kan praten met je ouders, leerkracht of dokter zodat je niet alleen bent met deze gevoelens. Soms kan het helpen wanneer je leerkracht in de klas bijvoorbeeld wat meer vertelt over IBD of je er zelf een spreekbeurt over geeft.

Gouden Randjes

Denk even na over lieve mensen die je altijd kunnen troosten en schrijf hun naam in dit kadertje en geef het daarna een gouden randje. Het moeten trouwens niet allemaal mensen zijn, ook huisdieren of knuffels kunnen je perfect helpen!



VriendSchapsBandjes

Zet je graag een bijzondere vriend of vriendin eens extra in de spotlights? Maak dan helemaal zelf deze toffe vriendschapsbandjes.

Nodig

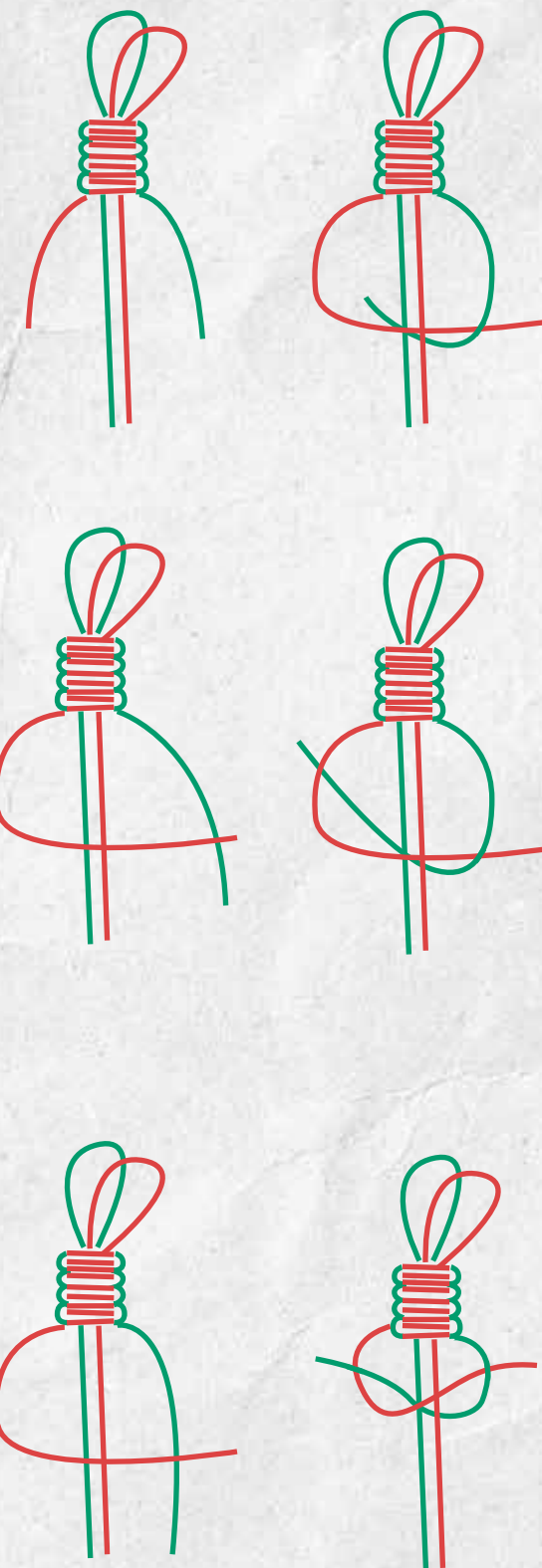
- Borduurgaren in verschillende kleuren
- Schaar
- Plakband

Zo Ga Je te Werk

- Knip vier stukjes draad van +/- 60 centimeter af. Je kiest best twee verschillende kleuren, met dus telkens twee draadjes.
- Leg de draadjes gelijk en knoop ze bovenaan vast met een stevige lus.
- Kleef dit uiteinde met een stukje plakband vast aan de tafel.
- Sorteert de kleurtjes in een waaiertje ABAB (Elke letter staat dus voor een kleur).
- Neem nu de twee middelste draadjes en trek ze strak naar beneden, kleef daar vast met opnieuw een stukje tape.
- Leg nu het ene losse draadje (A) over de twee middelste draadjes heen.
- Ga met het andere losse draadje (B) onder de twee vastgekleefde draadjes en trek het draadje dan door het lusje dat je net met het andere draadje (A) maakte.
- Trek de knoop strak en herhaal aan de andere kant.
- Zo blijf je verder knopen tot je bandje lang genoeg is.
- Knoop het bandje vast met behulp van het lusje bovenaan en versier eventueel nog met een parel of kraal.

Tip

Je kan op het internet nog heel veel handleidingen en filmpjes vinden om bandjes te maken. Veel plezier!



Een pot VOL complimenten

Dit is een grote pot
vol complimenten
speciaal voor jou!
Laat lieve mensen
een complimentje of
lief berichtje naar je
sturen en schrijf ze op
deze papiertjes.



Het is nog leuker om zo'n pot ook echt zelf te maken. Versier een oude confituurpot met glasverf, stickers of speciale stiften. Laat iedereen een complimentje schrijven, rol de papiertjes mooi op en verzamel ze allemaal in je potje. Leuk om af en toe eentje te lezen!



BABBELLEN MAAR

Met deze speciale kaartjes kan je een leuk spel spelen met je familie of vrienden. Knip de kaartjes uit en leg ze op een stapel. Trek om beurten een kaartje, kies een kant, lees de zin luidop en vul aan.



a

MIJN
GROOTSTE
DROOM IS...

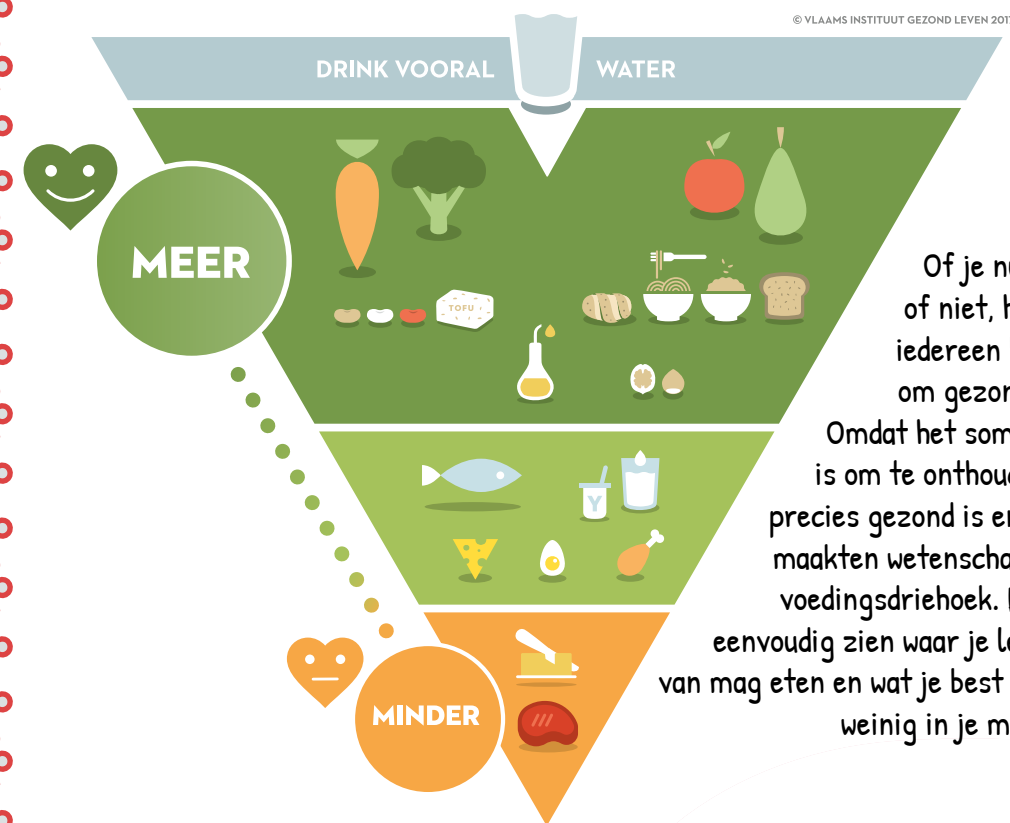
IK SCHAAMDE
ME HEEL ERG
TOEN...

IK WAS HEEL
GELUKKIG
TOEN...

IK WAS HEEL
VERDRIETIG
TOEN...

ALS IK EEN
SUPERHELD
WAS, DAN
ZOU IK...

MIJN
GROOTSTE
TALENT IS...



Of je nu IBD hebt of niet, het is voor iedereen belangrijk om gezond te eten. Omdat het soms moeilijk is om te onthouden wat er precies gezond is en wat niet, maakten wetenschappers een voedingsdriehoek. Dan kan je eenvoudig zien waar je lekker veel van mag eten en wat je best maar heel weinig in je mond stopt.

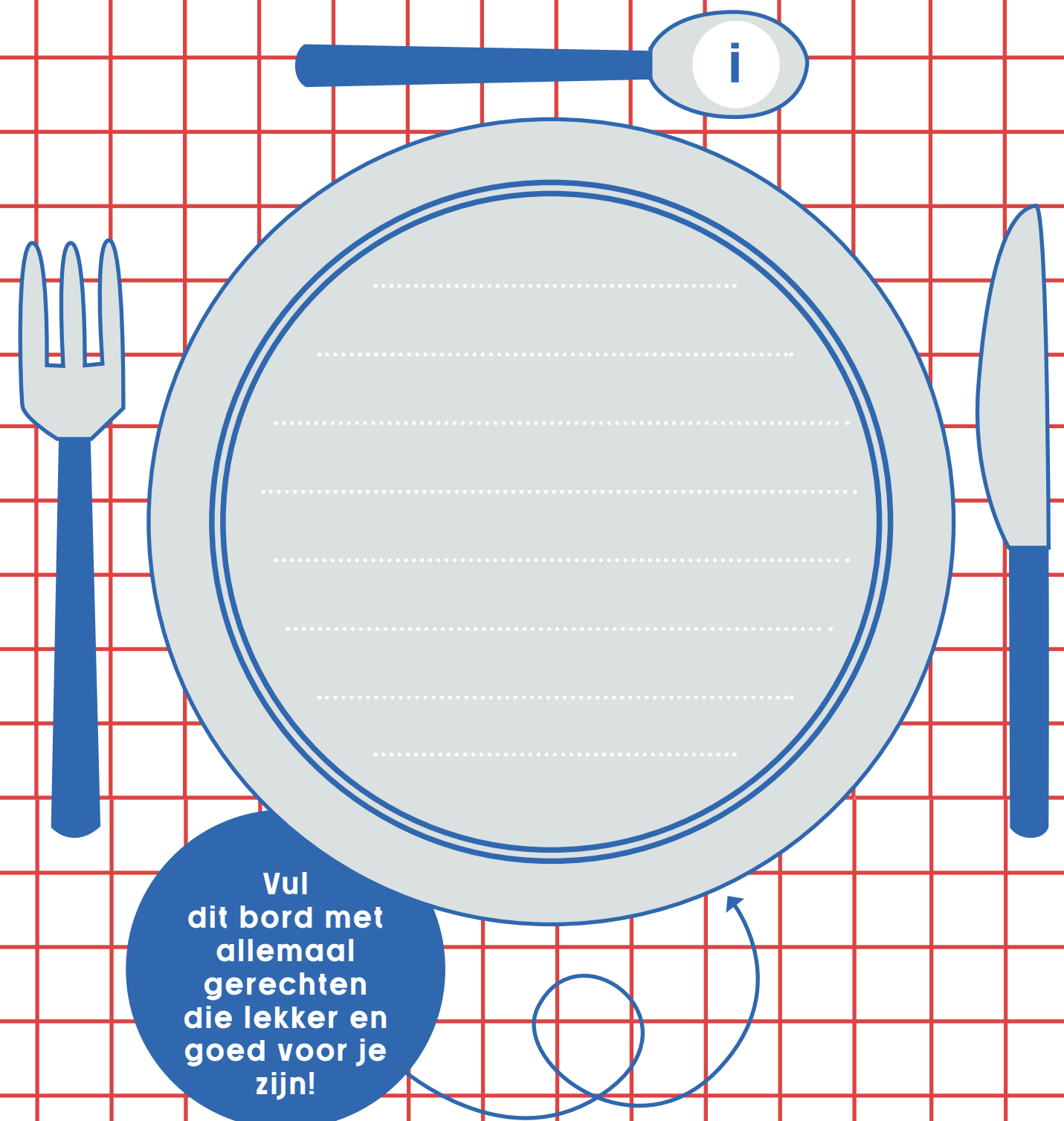


Sommige weken heb je weinig last van je IBD, dan eet je best volgens de driehoek. Heb je wel veel last? Dan geeft je dokter je het juiste advies, maar hier zijn alvast wat algemene tips die bijna voor iedereen helpen:

- Eet langzaam en kauw elke hap voldoende.
- Eet vaker en telkens maar een beetje.
- Schil groenten en fruit en verwijder zaadjes.
- Kies liever wit brood dan bruin.
- Drink voldoende water, zeker als je veel last hebt van diarree.

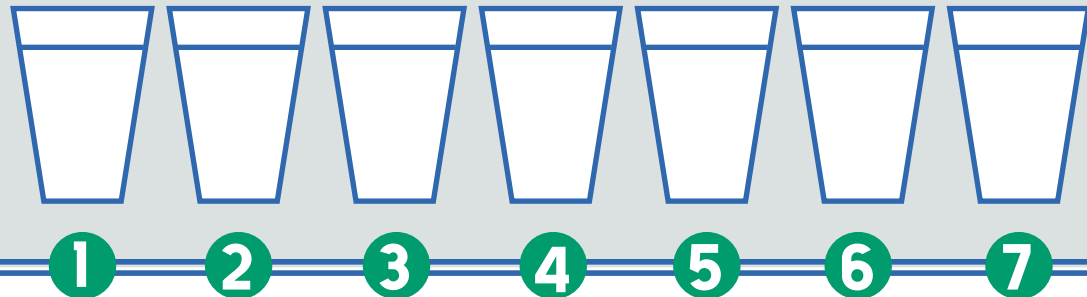
LEKKER ETEN

Als je IBD hebt, zijn er periodes dat je niet alles mag eten of dat je erg moet opletten. Als je voedingstherapie moet volgen, mag je helemaal niets anders eten, maar op alle andere momenten is het ook niet eenvoudig om altijd goed naar je lichaam te luisteren. Gelukkig zijn er vaak dingen die je meestal wél mag eten en die ook heel lekker zijn.



WATER

Je weet ongetwijfeld dat het belangrijk is om elke dag voldoende water te drinken. Maar soms heb je het zo druk dat je dat wel eens vergeet. Dus het kan leuk zijn om er dan een spelletje van te maken. We tekenden hier zeven glaasjes water. Elke keer als je een glas hebt gedronken, mag je een bekertje kleuren.



Teken gerust zelf een schema met bekertjes voor de hele week en maak je eigen waterdagboek!

TIPS VOOR EEN IBD - VRIENDELIJKE BROODDOOS

Neem jij elke dag een brooddoos mee naar school? Daar moeten zeker niet alleen boterhammen in natuurlijk, je kan ook voor ander lekkers kiezen. Als je IBD hebt, zal dat ook een effect hebben op de inhoud van je brooddoos. Als je darmen oké zijn en je ziekte onder controle is, dan kies je best voor alle dingen uit de gezonde voedingsdriehoek van de vorige pagina.

Als het even wat moeilijker gaat, kan je altijd op zoek naar wat er wel kan en wat je wel lekker vindt. Wat je best eet, is vaak heel persoonlijk, maar denk zeker voorbij de gewone boterham. Ook een thermos met lekkere soep, stukjes meloen of gestoofde appels kunnen heel lekker zijn.

Je kan je brooddoos ook extra leuk maken door je brood speciaal te snijden met een uitsteekvormpje voor koekjes bijvoorbeeld of vraag eens aan mama of papa om een lief briefje in je brooddoos te verstoppen. Smakelijk!



RESTAURANT

Kan je niet altijd op restaurant? Dat is niet erg, breng het restaurant dan naar je thuis!

Servetten feestelijk voorwen doe je zo:

- Vouw het servet open in de lengte.
- Vouw stroken als een harmonica van ongeveer 1,5 cm breed. Strijk goed plat.
- Plooi je stapeltje nu precies in twee.
- Vouw het bovenste hoekje om naar binnen.
- Laat alles openvallen in een mooie waaiervorm.



Menu

1. Kies een datum en nodig je huisgenoten uit om bij jou te komen eten.
2. Denk na over een lekker menu en zoek eventueel inspiratie op het internet.
3. Maak een boodschappenlijstje en vraag of er iemand samen met jou naar de supermarkt gaat (dan kan hij of zij ook betalen ;)).
4. Maak de tafel gezellig met geplooid servetten, naamkaartjes en een echte menukaart. Verzin een toffe naam voor je restaurant.
5. Trek je terug in de keuken en maak heerlijk eten klaar. Vraag zeker hulp bij het snijden, koken of bakken.
6. Dien alles op als een echte ober en smullen maar!

n

o p v a k a n t i e

Op vakantie gaan is altijd een beetje spannend. Maar als je IBD hebt is het soms nog een beetje spannender. We verzamelden hier een aantal gouden tips en vertaalden meteen ook het woord toilet voor jou in verschillende talen. Goede reis!



i

Toilet in verschillende TALEN >>>>>>>>>>

Engels
Frans
Italiaans
Spaans
Grieks
Portugees
Arabisch
Noors & Zweeds
Deens
Duits

Lavatory
Toilettes
Gabinetto
Lavabo
Touléta
Lavatório
Mirhad
Toalett
Toilet
Toilette

Medicatie - Neem een klein persoonlijk tasje mee met je medicatie, dan heb je dat zeker altijd bij de hand.

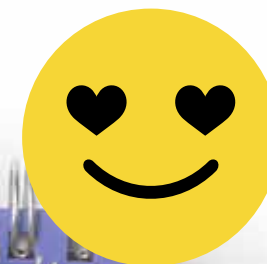
Drink voldoende - Zeker als je naar een warm land gaat. Kies wel altijd voor flessenwater en drink geen kraantjeswater.

Doekjes - Zorg dat je zakdoekjes of vochtige doekjes bij hebt, dan ben je altijd gerust.

Zon - Sommige medicijnen kunnen je huid gevoeliger maken voor de zon, smeer dus zeker voldoende!

Voeding - Veel mensen krijgen op vakantie last van hun darmen door ander eten, maar jij misschien nog iets meer. Let dus extra op.

Rust - Het is vakantie, dus neem zeker voldoende tijd om lekker uit te rusten!



Dromen mag!

Naar welke plek op de wereld zou je heel graag reizen?
Of welke unieke dingen zou je graag doen op vakantie?
Maak hier jouw persoonlijke bucketlist!

b

Neem dit lijstje misschien eens mee naar je dokter, dan kunnen jullie samen kijken wat er allemaal kan.

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

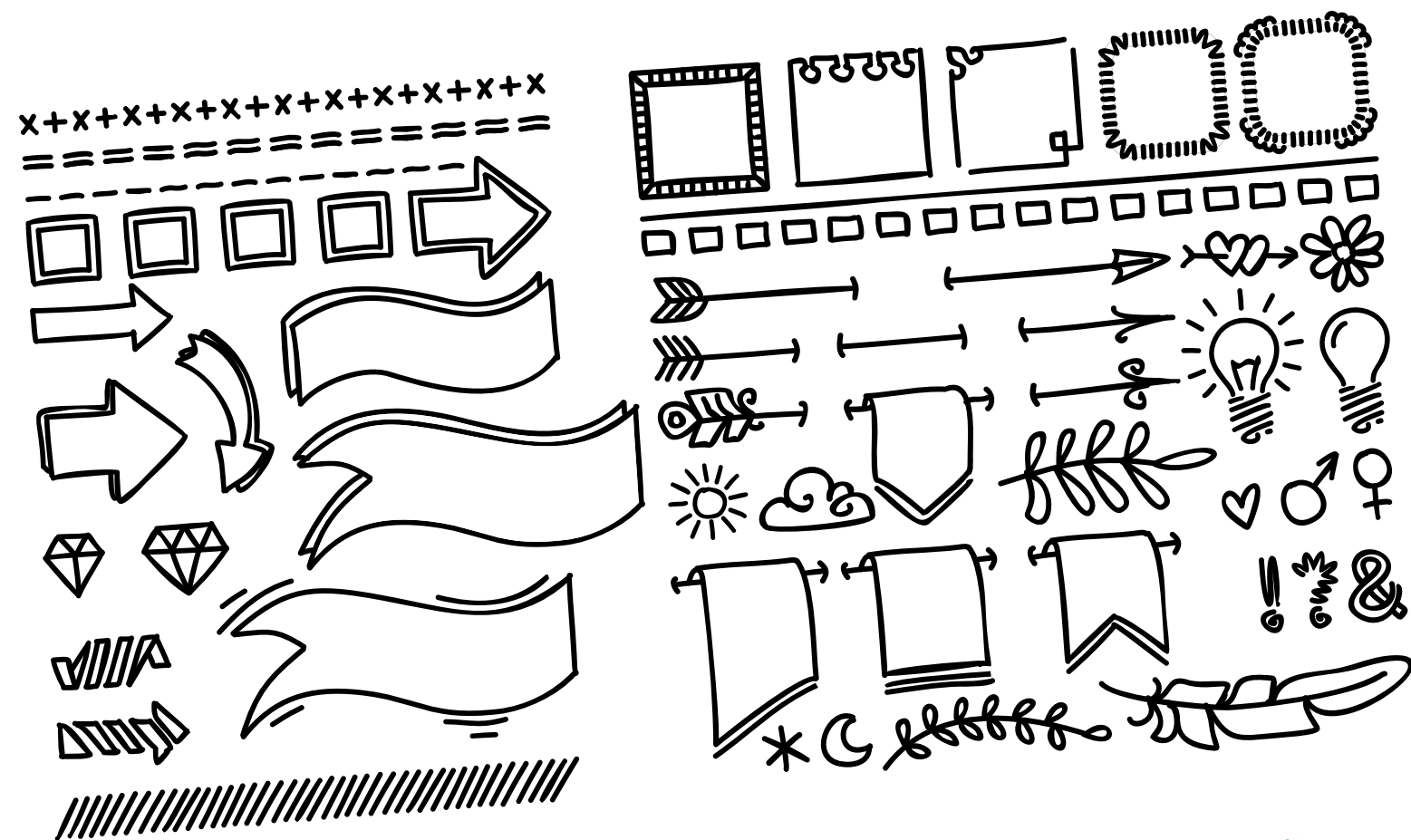


Een dagboek ken je ongetwijfeld wel, maar weet je ook wat een dankbaarheidsdagboek is? Dat is een speciaal schriftje waarin je elke avond, net voordat je naar bed gaat, drie dingen schrijft die je de afgelopen dag gelukkig hebben gemaakt.

Dat kunnen heel grote dingen, maar ook heel kleine dingen zijn. Zolang ze jou maar deden glimlachen die dag. Wist je dat je dankzij zo'n dankbaarheidsdagboek ook echt gelukkiger wordt? En dat wordt nog beter als je dagboek ook echt heel erg mooi is. Dus hier krijg je van ons het hele alfabet en heel wat mooie wimpeltjes en figuurtjes om over te tekenen zodat je van jouw dagboek een echt pareltje kan maken.

abcde
fghijk
lmnop
qrstuv
wxyz

d



THERE IS.
- always -
A REASON TO
smile

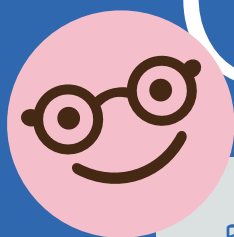
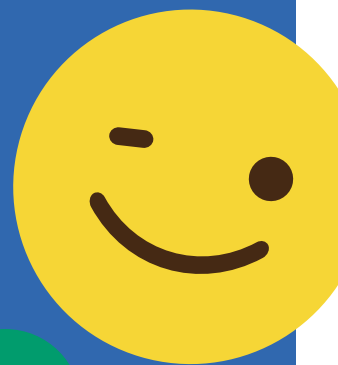
wake
UP
AND
Smile

Make
Today
amazing

dankjewel... dankjewel... dankjewel... dank



Start your day with a Smile



R.E. Amgen n.v./s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem - BEL-501-0223-80001 v(1.0)- Creatiedatum: 6 februari 2023

Deze brochure werd ontwikkeld door Amgen in samenwerking met CCV, BIRD, BINASTORIA & Crohn-RCUH en met liefde uitgewerkt door Studio Maria (www.studiomaria.be).

