

TIEN DINGEN **DIE IK MOET WETEN OVER:** **EEN KIND MET DIABETES IN MIJN GROEP**



HEEL WAT KINDEREN MET DIABETES FUNCTIONEREN PRIMA OP SCHOOL.

Een kind met diabetes begeleiden is niet zo ingewikkeld. Er zijn vijf dingen die je moet weten en vijf dingen waar je op kunt letten. Die vind je in deze folder. Op de achterkant staat informatie over situaties waarin extra aandacht is vereist. Meer weten over diabetes? Ga naar www.diabeteswiki.nl of de SugarKidsClub www.sugarkids.nl. Zorg er voor dat jij en jouw vervanger goed voorbereid zijn, als je een kind met diabetes in jouw groep hebt of krijgt. Hieronder hebben de ouders/verzorgers van het kind met diabetes de belangrijkste gegevens ingevuld. Lees deze informatie op een rustig moment door en neem het mee bij uitstapjes. Zo ben je optimaal voorbereid op de begeleiding van een kind met diabetes!

GEGEVENS KIND: (in te vullen door ouders/verzorgers)

naam : adres:
postcode: woonplaats :
telefoon:

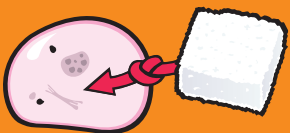
OUDEN OF VERZORGER(S) TE RAADPLEGEN BIJ VRAGEN OF PROBLEMEN:

1: naam: telefoon: gsm:
2: naam: telefoon: gsm:
3: naam: telefoon: gsm:
4: naam: telefoon: gsm:
behandelend arts: telefoon:
diabetesverpleegkundige: telefoon:

VIJF DINGEN DIE JE ALS BEGELEIDER MOET WETEN

1. WAT IS DIABETES?

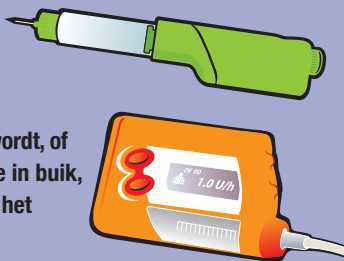
Een stofwisselingsstoornis waarbij er geen of onvoldoende insuline wordt aangemaakt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose (suiker) uit het bloed opgenomen wordt in de cellen van het lichaam, waardoor het lijf energie heeft om te bewegen, groeien, denken, etc.



2. ZELF INSULINE TOEDIENEN: PRIKKEN OF POMP

Omdat een kind met diabetes geen insuline aanmaakt, moet het dit zelf toedienen. Dit kan op 2 manieren:

- via een insulinepen met een naaldje erop dat na elke injectie vervangen wordt, of
- via een insulinepomp die permanent (met een slangetje) aan een naaldje in buik, bil of been verbonden is. Een kind met een pomp zal dit misschien tijdens het sporten afkoppelen, omdat er dan minder insuline nodig is.



3. BLOEDSUIKERWAARDE METEN

Om te weten of de glucose in het bloed de juiste waarde heeft (en er dus niet teveel of juist te weinig insuline is gegeven), kan een kind met diabetes de bloedsuikerwaarde meten. Het kind prikt in de vinger en doet een druppeltje bloed op een strip van een bloedsuikermeter, waarop de waarde binnen enkele seconden is af te lezen.



4. NORMALE EN AFWIJKENDE BLOEDSUIKERWAARDEN

- De bloedsuikerwaarde schommelt normaal gesproken tussen de 3,9 en 10 mmol/l. Bij sporten dient de waarde niet onder de 5 te komen.
- Een **te hoge bloedsuikerwaarde** (>10) is een hyper.
- Een **te lage bloedsuikerwaarde** is een hypo (<3,9).

Bij zowel een hyper als een hypo is extra aandacht van de begeleider vereist, zie de informatie op de achterkant van deze folder.



5. GEVOLGEN VAN (IN)SPANNING

Inspanning is goed, ook voor kinderen met diabetes. Beweging kan wel hypo's veroorzaken. Deze zijn te voorkomen door minder insuline toe te dienen of iets extra's te eten.

Ook heeft spanning/stress direct invloed op de bloedsuikerwaarden. Houd hier rekening mee bij bijvoorbeeld toetsen, kinderfeestjes, sportdagen enz!



VIJF DINGEN WAAR JE OP KUNT LETTEN

1. EVEN EEN KORT PRAATJE

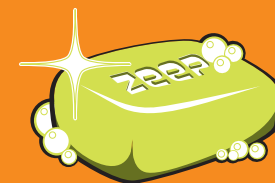
Maak aan het begin van de dag even een kort praatje met het betreffende kind. Vraag of er vandaag iets bijzonders is wat invloed kan hebben op de bloedsuikerwaarde.



2. METEN OP DE JUISTE MANIER

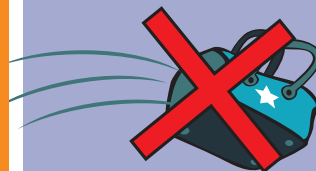
Bij het meten van de bloedsuikerwaarde dient een kind schone en droge handen te hebben. Een spoortje van bijvoorbeeld een koekje of limonade aan een vinger kan de gemeten bloedsuikerwaarde soms met 20 punten doen stijgen! Dit geeft uiteraard een totaal verkeerd beeld van de daadwerkelijke waarde.

De handen met zeep wassen en goed droog maken. Als dit niet mogelijk is, mag het kind ook de eerste bloeddruppel afvegen aan een schone tissue of toiletpapiertje. De volgende druppel geeft dan een goede waarde weer.



3. INSULINE AMPULLEN ZIJN BREEKBAAR

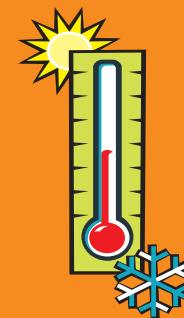
Let dus op dat er niet gemeten wordt met de tas waarin een kind met diabetes zijn/haar insulinepen of -pomp bewaart. Als de ampul barst, is de insuline onbruikbaar!



4. INVLOED VAN KOU EN HITTE

Bloedsuikermeters en insuline zijn gevoelig voor extreme kou en warmte. Insuline die bevroren of oververhit is geweest, werkt niet meer!

- Zorg tijdens zomerdagen (> 20 °C) dat insuline in een koeltasje terecht komt.
 - Zorg dat de insuline niet boven de verwarming (op bijv. de vensterbank) terecht komt.
 - Zorg tijdens temperaturen rond het vriespunt dat de insuline en bloedsuikermeter warm blijven (bijv. door het buiten zelf in een tasje tegen je lichaam te dragen).
- Een bloedsuikermeter geeft bij hele hoge of lage temperaturen een foutmelding. Na opwarmen of afkoelen doet de meter het wel weer (maar de tijd die dit kost, is voor het kind onplezierig).



5. OVERLEG OVERLEG OVERLEG

Overleg met de ouders of het kind zelf ruim voor de kerstlunch, het schoolreisje, de juffendag of elke andere activiteit die anders dan anders is. Alles wat met bewegen of koolhydraten (eten/drinken) te maken heeft, heeft invloed op de bloedsuikerwaarden en dus het welbevinden van het kind!



EXTRA AANDACHT IS VEREIST BIJ EEN HYPER OF HYPO

HOE HERKEN JE DIE?

BIJ EEN **HYPO** (BLOEDSUIKERWAARDE < 3,9) KÁN EEN KIND:

- ZWETEN
- BLEEK ZIEN
- TRILLEN
- AGRESSIEF, BOOS, AFWEZIG WORDEN; PLOTSELING VAN STEMMING WISSELEN
- ONVERKLAARBARE HONGER KRIJGEN
- HOOFDPIJN KRIJGEN



Vraag aan de ouders/verzorgers hoe hun handelwijze is bij lage waarden.

BIJ EEN **HYPER** (BLOEDSUIKERWAARDE > 10) KÁN EEN KIND:

- RODE WANGEN KRIJGEN
- SLOOM WORDEN
- VEEL DRINKEN
- VEEL PLASSEN

Een hyper van boven de 15 zal niet gemakkelijk meer vanzelf zakken en kan gevaarlijk zijn. Overleg met de ouder/verzorgers bij welke waarde het kind extra insuline toegediend moet krijgen.



LET OP:

Mocht een kind onwel raken, dan is dit vrijwel altijd door een hypo. Het moet dan snelwerkende koolhydraten binnen krijgen: pure limonade, (vloeibare) dextro of bijvoorbeeld sportdrink.

Is een kind niet meer in staat te drinken of te eten? Bel dan 112!

