



16. zo ondersteunt u uw leerling met diabetes

Informatie voor de leerkracht

U heeft een kind met diabetes (suikerziekte) in uw klas. In deze folder vindt u uitleg over wat u moet doen bij kritieke symptomen. Kinderen met diabetes weten ook zelf veel van hun ziekte. Zij zijn over het algemeen al van jongs af aan een deskundige. Luister dus ook goed naar hen en overleg bij twijfel met de ouders/verzorgers of met het diabetesteam van het ziekenhuis.

Duidelijke uitleg en uitgebreide informatie vindt u ook op www.diabetesopschool.nl. U vindt er onder andere formulieren die u voor uw leerling kunt invullen. Deze formulieren bieden ondersteuning bij de begeleiding van uw leerling op school.

Wat is diabetes?

Bij diabetes is de suikerhuishouding in het bloed verstoord. Dit komt doordat het lichaam zelf geen insuline meer maakt. Insuline is het hormoon dat het suikerpeil in het bloed regelt. Het suikerpeil - we noemen dat ook bloedglucose - mag niet te hoog of te laag zijn. Als er lange tijd te veel glucose in het bloed zit, is dat op korte en lange termijn erg ongezond. Daarom is het belangrijk dat kinderen hun bloedglucose elke dag opnieuw zo goed mogelijk reguleren.

Gevolgen voor kinderen

Diabetes heeft grote gevolgen voor kinderen. Zij moeten 24 uur per dag hun bloedglucose in de gaten houden, op regelmatige tijden insuline toedienen en goed letten op wat zij eten en drinken. Dat geldt ook als zij op school zijn. Het kan zijn dat zij uw hulp en ondersteuning daarbij nodig hebben. Dat geldt met name als de bloedglucose te laag is.

Zo herkent u (te) lage bloedglucose - hypoglykemie

Bij een te lage bloedglucose krijgen eerst het lichaam en vervolgens ook de hersencellen onvoldoende glucose. We noemen dit hypoglykemie. Of kortweg een hypo. Kinderen zijn dan vaak dwars en ze doen niet wat ze moeten doen. Het is belangrijk dat u hier begrip voor heeft. U herkent een te lage bloedglucose verder aan:

- bleek zien
- moeheid
- hoofdpijn
- zweten
- geeuwen
- sufheid

Wat moet u doen bij een (te) lage bloedglucose?

Heeft uw leerling een te lage bloedglucose (= lager dan 4)? Dan moet u meteen actie ondernemen:

- stimuleer het kind om de bloedglucose te meten (als hier nog tijd voor is)
- het kind moet dextro innemen als de bloedglucose lager is dan 4: 1 dextro energy per 10 kg lichaamsgewicht (een glas limonade drinken kan ook)
- het kind kan eventueel alvast een tussendoortje nemen of een gedeelte hiervan
- meet na een kwartier opnieuw de bloedglucose

gevolgen voor school

Proefwerken en examens

Stress, bijvoorbeeld voor een proefwerk of examen, veroorzaakt schommelende bloedglucoses. Een lage of hoge bloedglucose vermindert de concentratie. Kinderen met diabetes hebben daarom recht op extra tijd bij toetsen en examens (net als kinderen met dyslexie). Het diabetesteam kan hiervoor een verklaring afgeven.

Gymnastiek en zwemles

De bloedglucose kan door inspanning lager worden. Om dit te voorkomen, kan het kind voor de gymles wat extra koolhydraten, een boterham of appel bijvoorbeeld, nemen. Of de hoeveelheid insuline bij de maaltijd voor de gymles kan iets verlaagd worden.

Het is goed om de bloedglucose voor de gymles te meten of extra koolhydraten te nemen. U kunt verder met de ouders/verzorgers overleggen wat het beste is voor uw leerling.

Schoolreis

Tijdens een schoolreis is de kans op ontregeling van diabetes veel groter dan normaal. Kinderen doen andere dingen dan normaal, ze bewegen en snoepen meer en het is spannend. Een goede voorbereiding is daarom belangrijk:

- vraag vooraf advies aan de ouders/verzorgers en zo nodig van het kinderdiabetesteam
- voor een reis naar het buitenland heeft het kind een douaneverklaring nodig voor de diabetesmaterialen (dit regelen de ouders)
- u kunt overwegen om een geschreven medicatieadvies van het diabetesteam mee te nemen waar u of een andere vaste begeleider - en uw leerling - op kunnen terugvallen

Soms nemen kinderen door het ongewone ritme hun insuline niet. De verschijnselen van een insulinetekort treden na enkele uren op. Het kind moet veel plassen en drinken. Gaat het kind ook braken? Overleg dan meteen met de ouders/verzorgers of met het diabetesteam.

Belangrijk!

- Overleg vooraf met de ouders/verzorgers.
- Neem altijd dextro energy mee en houd dit bij de hand.
- Vraag de ouders/verzorgers om vloeibare dextrose (hypo-fit) te bestellen en neem dit mee. Smeer dit bij een dreigende coma aan de binnenkant van de wang.
- Waarschuw bij bewustzijnsverlies een ambulance: bel 112