

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



HEEL WAT KINDEREN MET DIABETES FUNCTIONEREN PRIMA IN EEN SPORTTEAM.

Soms ontwikkelen ze zich zelfs tot wereldniveau, zoals ex-topvolleyballer en Olympisch kampioen Bas van de Goor. Door te sporten leren kinderen dat zij met hun diabetes volop mee kunnen doen en er helemaal bij horen! 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 is informatie te vinden over situaties waarin extra aandacht is vereist.

Laat de gegevens in het kader hieronder invullen door de ouders/verzorgers van het betreffende kind. 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:

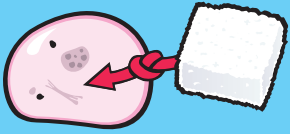
OUDER OF VERZORGER(S) TE RAADPLEGEN BIJ VRAGEN OF PROBLEMEN:

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?

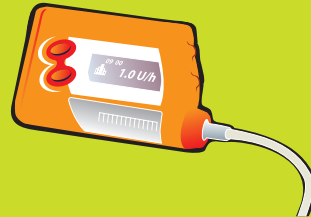
Een stofwisselingsstoornis waarbij er geen of onvoldoende insuline wordt aangemaakt. Insuline zorgt ervoor dat de glucose (suiker) uit het bloed opgenomen wordt in de cellen van het lichaam, waardoor het lijf energie heeft om te bewegen, groeien, denken, etc.



2. ZELF INSULINE TOEDIENEN: PRIKKEN OF POMPJE

Omdat een kind met diabetes zelf 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 insulinepompje dat permanent met een slangetje aan een naaldje in buik, bil of been verbonden is. Een kind met een pompje 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 een gaatje 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 3,6 en 8. Bij sporten dient de waarde niet onder de 5 te komen.
- Een te hoge bloedsuikerwaarde (>8) is een hyper.
- Een te lage bloedsuikerwaarde is een hypo (<3,6).

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 INSPANNING

Inspanning is goed, ook voor kinderen met diabetes. Het nadeel van bewegen kan echter het krijgen van hypo's zijn, deze zijn te voorkomen door minder insuline toe te dienen of iets extra's te eten.



VIJF DINGEN WAAR JE OP KUNT LETTEN

1. EVEN EEN KORT PRAATJE

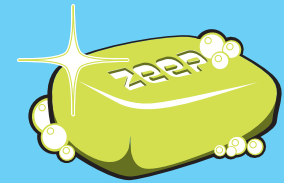
Maak voorafgaand aan de training of wedstrijd even een kort praatje met de ouder/verzorger van het betreffende kind. Vraag of er vandaag iets bijzonders is wat invloed kan hebben op de bloedsuikerwaarde.



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.

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



3. INSULINE AMPULLEN ZIJN BREEKBAAR

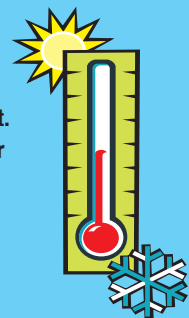
Let dus op dat er niet gemeten wordt met de tas waarin een kind met diabetes zijn/haar insulinepen of -pompje bewaart. Als de ampul breekt is de insuline onbruikbaar!



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 hete zomerdagen (> 20 °C) dat insuline in een koeltasje terecht komt.
 - Zorg tijdens temperaturen rond het vriespunt dat de insuline en bloedsuikermeter warm blijven (bijvoorbeeld door het 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. JUISTE GEGEVENS BIJ DE HAND

Zorg dat de gegevens van het kind op de voorkant van deze folder goed zijn ingevuld en actueel zijn. Controleer dit regelmatig. Dit voorkomt onnodig tijdverspillen in het geval van problemen.



EXTRA AANDACHT IS VEREIST BIJ EEN HYPER OF HYPO

HOE HERKEN JE DIE?

BIJ EEN **HYPO** (BLOEDSUIKERWAARDE < 3,6) KÁN EEN KIND:

- zweten
- bleek zien
- trillen
- agressief, boos, afwezig worden; plotseling van stemming wisselen
- onverklaarbare honger krijgen
- hoofdpijn krijgen

Vraag aan ouder/verzorger hoe hun handelwijze is bij lage waarden.



BIJ EEN **HYPER** (BLOEDSUIKERWAARDE > 8) 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 ouder/verzorger bij welke waarde het kind voor het sporten extra insuline toegediend moet krijgen.



LET OP:

Mocht een kind buiten bewustzijn raken, dan is dit vrijwel altijd door een hypo. Het moet dan snel werkende 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!

