



Informatie begeleiding schoolkamp

Deze informatie is bestemd voor mensen die een schoolkamp begeleiden waaraan een kind met diabetes deelneemt. Als begeleiders weten hoe zij moeten handelen in bepaalde situaties, kan de leerling met diabetes veilig mee op kamp.

Glucose en insuline bij gezonde mensen

Ons lichaam heeft glucose als brandstof nodig voor de energievoorziening van onze lichaamscellen. De koolhydraten (suikers en zetmeel) uit onze voeding worden in de darmen afgebroken en komen als glucose in ons bloed. Om de glucose in de cellen te krijgen is insuline nodig. Bij gezonde mensen is er gedurende de hele dag een kleine hoeveelheid insuline in het bloed aanwezig. Na een maaltijd is deze hoeveelheid hoger om de koolhydraten uit de maaltijd te verwerken.

Glucose en insuline bij diabetes

Diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) bestaat in meerdere vormen. De belangrijkste zijn diabetes type 1 en type 2. Kinderen hebben meestal diabetes type 1. Bij diabetes type 1 wordt er in het lichaam geen insuline meer gemaakt. Zonder insuline blijft de glucose in het bloed, waardoor cellen zonder brandstof komen. Er ontstaat een te hoge concentratie glucose in het bloed en deze glucose wordt via de urine uitgescheiden.

De behandeling

Dit kan alleen door het toedienen van insuline worden behandeld. De behandeling bestaat uit het toedienen van een of meerdere insuline-injecties per dag of door middel van een insulinepomp.

De bloedglucose

Met prikken van de bloedglucose wordt gecontroleerd of er een goed evenwicht is tussen de glucose en de insuline. De streefwaarde van bloedglucose ligt tussen de 3,5 en 10,0 mmol/L. Er kan een te lage bloedglucose, een hypo, of een te hoge bloedglucose, een hyper, ontstaan. Met een bloedglucosemeter is eenvoudig vast te stellen of het gaat om een hoge of een lage bloedglucose.

Hypo

Bij een hypo is er te weinig glucose in het bloed aanwezig. We spreken van een hypo als de bloedglucosewaarde **< 3,5 mmol/L** is.

Oorzaken:

- Te weinig of te laat eten van koolhydraten
- Te veel insuline toegediend
- Meer beweging dan anders, bijvoorbeeld door gymnastiek, zwemmen



Symptomen:

- Trillen en duizelig zijn
- Honger
- Hoofdpijn
- Bleek zien
- Geeuwen
- Prikkelbaar, boos worden zonder duidelijke reden
- Transpireren en/of het warm hebben
- Niet goed opletten, ongeconcentreerd
- Suf en moe
- Dronkenmansloop
- Bibberbenen

Hyper

Bij een hyper is er teveel glucose in het bloed aanwezig. We spreken van een hyper als de bloedglucose **> 10,0 mmol/L** is.

Oorzaken:

- Tekort aan insuline
- Teveel koolhydraten gegeten
- Door ziek zijn
- Door stress

Wat kunnen de verschijnselen bij een hoge bloedglucose zijn, voorkomend vanaf 15 mmol/L:

- Slaperig zijn
- Suf en moe
- Slechte concentratie
- Veel plassen
- Dorst en droge tong
- Honger

Insulinetoediening

Insuline kan op twee manieren worden toegediend. Met een insulinepen wordt met een klein naaldje de insuline onder de huid toegediend. Een insulineschema kan bestaan uit 1 tot 5 keer per dag insuline toedienen. Dus ook tijdens een kampdag moet er gespoten worden, meestal bij elke maaltijd. Het is voor de leerling van belang dat hij weet waar hij dit rustig kan doen. Maak aan het begin van het kamp afspraken met het kind waar en hoe laat



hij of zij kan gaan spuiten. Er zijn kinderen die het gewoon in de ruimte doen waar iedereen zit te eten, maar er zijn ook kinderen die dat even ongestoord willen doen.

Een ander manier van insulinetoediening is de insulinepomp. Hierbij draagt het kind een kastje ter grootte van een mobiele telefoon bij zich met daaraan een slangetje dat continu onder de huid insuline afgeeft. Op momenten dat het kind gaat eten bedient hij het pompje zodat de juiste hoeveelheid wordt afgegeven voor die maaltijd. Dit gebeurt meestal gewoon op de plek waar de leerling eet.

Bloedglucose meten

Om te weten wat de effecten zijn van de verschillende kampactiviteiten en om te kunnen bepalen hoeveel insuline de leerling nodig heeft, meet hij een aantal keren per dag met een bloedglucosemeter de bloedglucosewaarde meten.

Verder wordt aangeraden te controleren voor een moment van flinke inspanning, bijvoorbeeld een sportles, speurtocht of dropping en op het moment dat de leerling zich niet lekker voelt en wil weten of hij te hoog of te laag zit.

Afspraken maken

Er moeten aan het begin van het kamp goede afspraken worden gemaakt zodat de leerling zijn diabetes goed onder controle kan houden. In verband met de vele activiteiten op een kamp is het soms nodig dat het kind een keer per nacht wordt gecontroleerd in verband met de grote kans op lage glucosewaarde. Er kan ook met de ouders afgesproken worden om met een royale bloedglucose tussen 10,0 en 15,0 te gaan slapen. Een goede bloedglucose ligt tussen de 3,5 en de 10,0 mmol/L.

Actie bij een hypo

Niet alle symptomen zijn bij iedereen altijd aanwezig. In ieder geval kan het kind minder goed nadenken op het moment dat hij een hypo heeft. Naarmate u het kind beter kent kunt u herkennen wat er bij hem kenmerkend is. Ook de ouders kunnen u daar het een en ander over uitleggen. Het kind weet in principe hoeveel en wat hij moet nemen. Maak hierover afspraken ruim voor aanvang van het kamp.

1. Neem eerst snelwerkende suikers in de vorm van dextrosetabletten of limonade
(*GEEN LIGHT !*)
2. Eet koolhydraten. Bij insulinepompgebruikers: verander de instelling van de pomp

Een leerling moet onmiddellijk kunnen eten en niet wachten tot de pauze. Daarna moet er altijd opnieuw de bloedglucose gemeten worden om te zien of de hypo over is. Het komt zelden voor, maar een hypo kan zo uit de hand lopen dat de leerling het bewustzijn verliest of verschijnselen vertoont die lijken op een epileptische aanval.





Handel in zo'n geval als volgt:

- Geef de leerling geen eten of drinken (gevaar voor verslikken);
- Leg het kind in de stabiele zijligging;
- Bel 112 en vertel dat het om een kind met diabetes gaat;
- Neem contact op met de ouders, maar laat het kind nooit alleen!;
- Bij pompgebruik: zet pomp uit OF koppel de slang los van de naald OF knip de slang door;
- Eventueel Glucagen® (noodspuit in oranje doosje) spuiten door

..... (Bijzondere Hulp Verlener)

Actie bij een hyper

Als het kind insuline met een injectiepen krijgt kunt u in principe een hoge bloedglucose even aanzien en kan het kind meteen wat extra insuline toedienen of hij doet dat bij een volgende maaltijd. De pompgebruiker moet echter altijd actie ondernemen door wat extra insuline toe te dienen en te controleren of dit voldoende is. Is dit niet het geval dan moet het kind verder actie ondernemen. Spreek dit goed af met ouders. **Alleen als de hyper gepaard gaat met braken en misselijkheid moet er altijd contact worden opgenomen met de ouders of rechtstreeks met een arts uit het kinderdiabetesteam.** Er kan geadviseerd worden om naast de bloedglucose ook bloedketonen te meten bij een kind met een insulinepompje. Braken kan een teken zijn van ernstige ontregeling en dan moet het kind naar (kinder)diabetesverpleegkundige of arts. Hij stuurt de ontregeling dan bij.

Algemeen

Elk kind heeft zijn persoonlijke schema en regels en het is belangrijk dat deze ruim voor het kamp worden door gesproken met de ouders.

De volgende punten moeten zeker aan de orde komen:

- Wie neemt de verantwoording voor het kind tijdens de kampdagen?
- Activiteiten doorspreken met ouders;
- Activiteiten doorspreken met de kinderen;
- Maaltijden doorspreken met ouders;
- Wie is bereikbaar op welk nummer?
- Wat in noodgevallen?
- Zorg voor materialen (reserve materiaal en insuline)



Dagschema

Omdat er rondom activiteiten en eetmomenten altijd zorg besteed moet worden aan diabetes, is het handig het schema vast te leggen zodat je in een oogopslag kunt zien wat er op welk moment moet gebeuren. Vul dit samen met de ouders en het kind in.

VOORBEELDSHEMA:

ACTIVITEITSHEMA		
Dag	Activiteit	Actie
Dag 1	Speurtocht van 2 uur	<ul style="list-style-type: none">• Bloedglucose controle voor en na activiteit;• Extra koolhydraten meenemen voor onderweg;• Controle na de tocht: onder de nog gram koolhydraten extra.

MAALTIJD/ACTIESHEMA		
Dag	Maaltijd	Actie
Dag 1	Pastamaaltijd	Bij bloedsuikers <ul style="list-style-type: none">• 4,0 – 10,0 mmol/L → 10 EH <i>NovoRapid</i>• 10,0 – 15,0 mmol/L → 12 EH• 15,0 – 20,0 mmol/L → 14 EH



CONTACTGEGEVENS

Naam kind:

Klas:

Straatnaam + huisnummer:

Postcode + woonplaats:

Bij vragen of in geval van nood contact opnemen met:

Naam/namen ouder(s)/verzorger(s):

..... telefoonnummer:

..... telefoonnummer:

Indien ouder/verzorger niet bereikbaar is bellen met diabetesverpleegkundige, huisarts of kinderarts

Naam kinderarts:

..... telefoonnummer:

Naam (kinder)diabetesverpleegkundige:

..... telefoonnummer:

Een huisarts kan worden ingeschakeld in overleg met de ouders en de huisarts zelf om Glucagen® te komen spuiten. De huisarts verwijst voor de vervolgbehandeling door naar het diabetesteam.

Naam huisarts:

..... telefoonnummer:

Alarmnummer

of 112