



Diabetes?!

Een spreekbeurt die je alles vertelt over diabetes: Wat is het? Hoe ontstaat het? En vooral ook: Wat betekent het voor jou, je broer, zus, vader of moeder.

Tips voor een goede spreekbeurt

- Vertel vooral ook over wat je zelf mee hebt gemaakt. Je eigen belevenissen zijn het leukst om naar te luisteren.
- Laat de spullen zien die je nodig hebt bij diabetes. Bijvoorbeeld een meter, een insulinepen of insulinepomp, stripjes, dextro enzovoorts.
- Laat bij jezelf zien hoe het werkt. Je kunt voordoen hoe je je bloedsuiker meet.
- Vertel eens een leuk of schokkend verhaal dat je zelf hebt meegemaakt, bijvoorbeeld als je praat over een hypo.
- Bij de DVN vind je ook speciale informatie voor school. Papa, mama, juffen en meesters kunnen een brochure bestellen met informatie over een kind met diabetes in je groep: info@divn.nl . Jij de brochure ook downloaden om daar nog tips uit te halen.
- Ga naar www.sugarkids.nl en klik bij diabewetjes op “school”. Hier vind je de link naar de brochure.

Diabetes

Veel mensen denken dat je alleen diabetes krijgt omdat je te dik bent of omdat je teveel snoept. Dat is niet waar. Kinderen krijgen bijna altijd diabetes omdat het lichaam niet goed meer werkt. Je hebt dan teveel suiker in je bloed. Doordat de suiker in je bloed blijft zitten en niet naar je spieren gaat, voel je je heel ziek. Je merkt dat er iets niet goed is, omdat je bijvoorbeeld

- Heel veel moet plassen
- Veel moet drinken
- Veel afvalt
- Moe bent
- Wazig ziet
- Jeuk krijgt

Je hebt twee soorten diabetes. Kinderen hebben meestal type 1 diabetes. Oudere mensen krijgen diabetes type 2. Ik zal iets meer vertellen over de verschillende soorten diabetes.

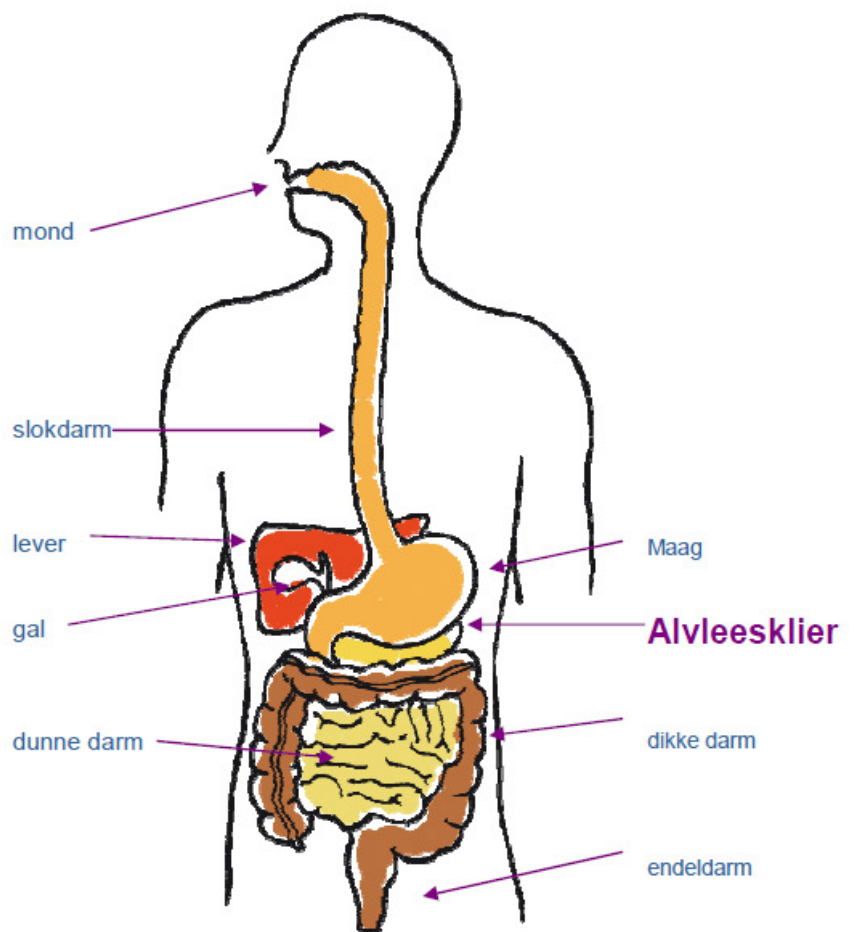
Type 1 diabetes: Pech....

Als je als kind diabetes krijgt, krijg je het vooral omdat je pech hebt. Pech omdat het lichaam in de war is geraakt. Het lichaam gaat namelijk per ongeluk vechten met zichzelf. Zo worden cellen in je lijf kapot gemaakt die nodig zijn om gezond te blijven. Die cellen heten 'eilandjes van Langerhans'. Na het grote gevecht werken de cellen die insuline maken niet meer. Insuline is heel belangrijk om dingen te kunnen doen, zoals sporten, rennen, denken, spelen enzovoort. Zo meteen vertel ik meer over insuline, wat het doet en waar het gemaakt wordt.

Type 2 diabetes: versleten of te dik

Sommige mensen krijgen diabetes omdat ze al oud zijn. Hun lichaam is langzamer en een beetje versleten. Heb je wel eens gezien dat oude mensen niet meer zo goed kunnen lopen of horen? Ook hun cellen doen het niet meer zo goed. Ze maken te weinig insuline aan of hun lichaam reageert bijna niet op insuline.

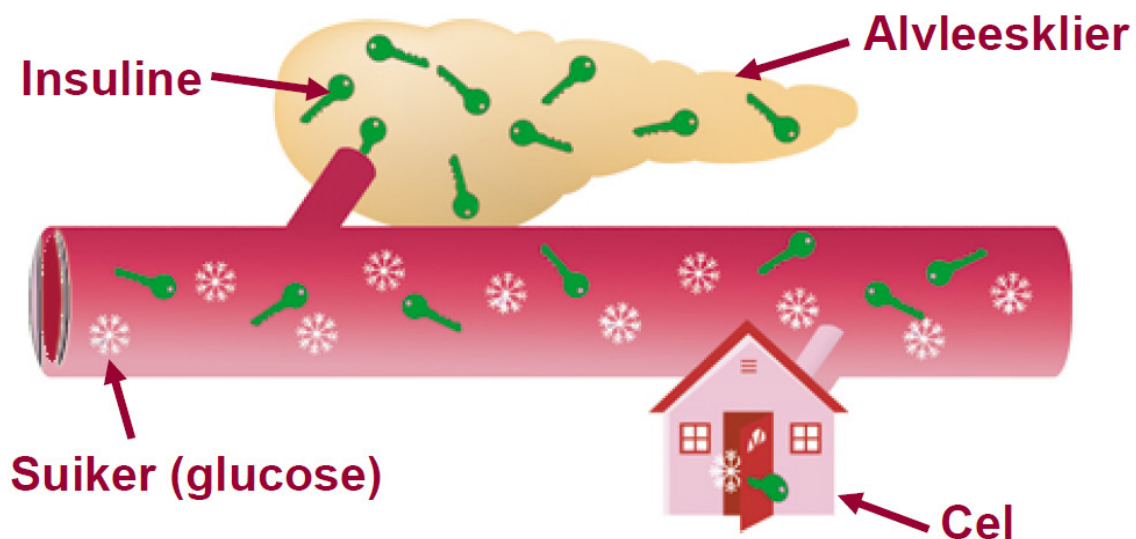
Steeds meer mensen krijgen deze diabetes omdat ze al heel lang veel dik zijn. Het lichaam van hele dikke mensen is net als bij oude mensen ook langzaam en versleten. Bij kinderen komt dat bijna niet voor.



Wat is insuline nou eigenlijk?

Wat is insuline nou eigenlijk? Iedereen heeft insuline nodig. Insuline wordt gemaakt door de eilandjes van Langerhans. Die wonen in de alvleesklier. Op het plaatje kun je zien waar de alvleesklier ligt. Insuline heb je nodig om te zorgen dat je eten in je buik wordt omgezet in energie.

Is er geen insuline? Dan heb je ook geen energie om dingen te doen, zoals rennen en spelen. Mensen met diabetes moeten dus insuline inspuiten om energie te krijgen.



Spuiten

Doe je dit niet, dan voel je je ziek. Dat spuiten doe je zelf. Spuiten klinkt heel eng, maar gelukkig zijn het hele dunne naaldjes. Spuiten doe je met een insulinepen.

Tip: Laat jouw insulinepen zien, of neem van thuis een insulinepen mee: Kijk zo ziet een insulinepen eruit.

Er zijn ook kinderen die een pompje hebben. Die pomp zit met een slangetje vast zit in de bil of buik. Met die pomp komt de insuline in het lichaam. Om de 3 dagen krijg je een nieuwe naald. De pomp zorgt ervoor dat het lichaam de hele dag door insuline krijgt. Net als bij Jullie mensen zonder diabetes.

Tip: Heb je een pompje? Laat hem dan zien! Ook hoe deze wordt vastgemaakt aan je buik en bil.

Metten

Met een prikapparaat kun je meten hoeveel suiker er in je bloed zit. Is je bloedsuiker tussen de 4 en de 8? Dan is het goed en hoef je niks te doen. Is je bloedsuiker hoger dan 8? Dan zit er te veel suiker in je bloed. Je hebt dan een beetje extra insuline nodig. We noemen dat een 'hyper'. Als je bloedsuiker lager is dan 4, dan noemen we dat een 'hypo'. Er zit dan te weinig suiker in je bloed, dus je moet extra suiker eten.

Tip: Laat iedereen je bloedsuikermeter zien. Doe ook even voor hoe je in je vinger prikt.

Hypo

Hoe merk je aan iemand met diabetes dat hij een hypo heeft? Er zit te weinig suiker in je bloed om dingen (goed) te kunnen doen. Als iemand te “laag” zit, merk je dat bijvoorbeeld omdat hij gaat zweten, opeens boos wordt; raar gaat lachen of vreemde dingen zegt. Soms wordt iemand dan ook heel bleek en gaat trillen. Als je zelf diabetes hebt, merk je het ook doordat je bijvoorbeeld honger hebt, wazig ziet of duizelig bent. Je moet dan gauw iets eten of drinken waar suiker in zit, bijvoorbeeld limonade of dextro. Doe je niets? Dan wordt het bloedsuiker vanzelf steeds lager. Dan kun je zelfs even “out” gaan. Daarom mogen kinderen met diabetes altijd in de klas eten.

Tip: Laat zien wat jij met je hypos doet. Waar heb je last van? Hoe los je het op?



Hyper

Boven de 10 heb je een hyper. Je moet dan vaker plassen, voelt je moe en je hebt enorme dorst. Om te zorgen dat je minder “hoog” komt te zitten, moet je insuline spuiten. Die insuline zorgt ervoor dat de suiker niet nutteloos rondzweeft in je bloed, maar opgenomen wordt in je cellen. Dan krijg je snel weer energie.

Tip: Laat zien wat jij met je hypers doet. Waar heb je last van? Hoe los je het op?

Eten

Je mag alles eten als je diabetes hebt. Ook suiker! Als je maar zorgt dat je bloedsuiker altijd tussen de 4 en de 8 blijft. Mensen met diabetes letten meestal goed op wat ze eten: “light” drinken (zonder suiker), gezond eten en niet te vet. Ook vezels zijn belangrijk.

Bewegen

Bewegen extra belangrijk als je diabetes hebt:

- Je insuline wordt beter opgenomen
- Na bewegen blijft dit effect ook langer doorgaan.
- Je wordt minder snel dik
- Je spieren werken beter
- Je bloedsuikers blijven beter
- Je kans op problemen op latere leeftijd wordt veel kleiner
- Je blijft gezond en houdt een goede conditie

Daarom is gymmen, voetballen, turnen, dansen, rennen niet alleen heel leuk, maar ook goed om te doen.

Tips van meester Wim voor andere meesters en juffen

Meester Wim? Ik hoorde van een jongen dat hij om kwart voor twaalf heel laag zat. Hij wilde prikken en iets eten, maar de juf zei dat hij moest wachten omdat het bijna tijd was.

“Ik hoop dat de juf het gewoon niet zo goed begreep. Want je zegt toch ook niet als een kind héél nodig moet plassen dat hij moet blijven zitten? Dat zou ik nooit doen.”

Nu is er een organisatie die regels wil voor in de klas. Bijvoorbeeld dat kinderen die hoog zitten altijd naar de wc mogen? Mag dat van u?

“Ja, dat mag. Met de klas maak ik altijd duidelijk afspraken. Bijvoorbeeld dat ze niet net na of voor de pauze naar de wc mogen. Maar het kan natuurlijk een keertje gebeuren.”

Vindt u dat kinderen met diabetes altijd hun mobieltje mogen aanhouden? Zodat als er iets is ze teruggebeld kunnen worden door hun ouders of diabetesverpleegkundige?

“Eigenlijk moeten mobieltjes onder schooltijd uit. En ik vind wel dat de diabetesverpleegkundige of ouders dan de meester of juf moeten bellen. Maar als je je daardoor fijner voelt, dan mag het wel, maar óp trilfunctie en met het geluid uit.”

En altijd wat mogen eten als dat nodig is?

“Zeker. Leon had altijd Dextro in zijn laatje en ik had ook nog een voorraadje. Hij kon gewoon iets eten als hij dat nodig had. De kinderen uit zijn klas wisten waarom en begrepen het.”

Mogen ze langer over hun proefwerk doen als ze zich door hun diabetes niet goed kunnen concentreren?

“Absoluut. Dat is logisch. Maar niet úren langer natuurlijk.”

Bij sommige scholen mogen geen ouders mee op schoolreisje, omdat alleen de ouderraad mee kan. Ik heb eens gehoord dat een kind daarom niet mee kon.

“Ik vind dat ouders gewoon mee mogen. Leons moeder ging ook mee. Maar hij zat dan niet bij haar in het groepje, want dat vinden kinderen vaak niet leuk.”

Wat als de juf of meester ziek is en er komt een invaljuf. Sommige scholen zeggen: deze invaljuf wil niets met diabetes te maken hebben, dus dan ben je zomaar ineens vrij.

“Er moeten op school meerdere meesters en juffen zijn die weten hoe ze je kunnen helpen. Zodat je gewoon naar school kunt. Én ik vind dat er in elke klas een map moet liggen waarin alle gezondheidsgegevens van kinderen staan.”

Stel je kunt zelf insuline spuiten, maar je vergeet het wel eens. Kan de klas je dan helpen herinneren? Of de juf of meester?

“Ik schrijf altijd een planning op het bord, zodat iedereen weet wat we gaan doen op een dag. Daar kun je ook tussen schrijven wanneer een kind moet prikken. En natuurlijk is het hartstikke goed als de klas het ook zegt.”

