



# 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 vertellen meer dan welke theorie ook
- Als het kan laat de spullen zien die je nodig hebt bij diabetes, zoals een meter, een insulinepen/ pomp, stripjes, dextrootjes et cetera.
- Laat bij jezelf zien hoe het werkt, bijvoorbeeld laat zien hoe je je bloedglucose 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@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) . Jij de brochure ook downloaden om daar nog tips uit te halen. Ga naar [www.sugarkids.nl](http://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 werkt en dat je daardoor teveel suiker hebt in je bloed. Daarom werd diabetes vroeger ook wel suikerziekte genoemd. Doordat de suiker in je bloed blijft zitten en niet naar je spieren gaat, voel je je ziek. Als je nog niet weet dat je diabetes hebt, blijft de suiker steeds in je bloed. Je gaat je dan steeds zieker voelen. Je merkt dat er iets niet goed is, omdat je bijvoorbeeld

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

Je hebt twee soorten diabetes. Kinderen hebben meestal type 1 diabetes. En die diabetes heeft niets te maken met te dik zijn. Ik zal iets meer vertellen over de verschillende diabetes.

### **Type 1 diabetes: Pech....**

Als je als kind diabetes krijgt, krijg je het vooral omdat je pech hebt. Pech omdat het eigen lichaam in de war is geraakt en je te goed wilt beschermen. Het lichaam gaat namelijk per ongeluk vechten met zichzelf. Zo worden dingen (cellen) in je lijf kapot gemaakt die nodig zijn om gezond te blijven.

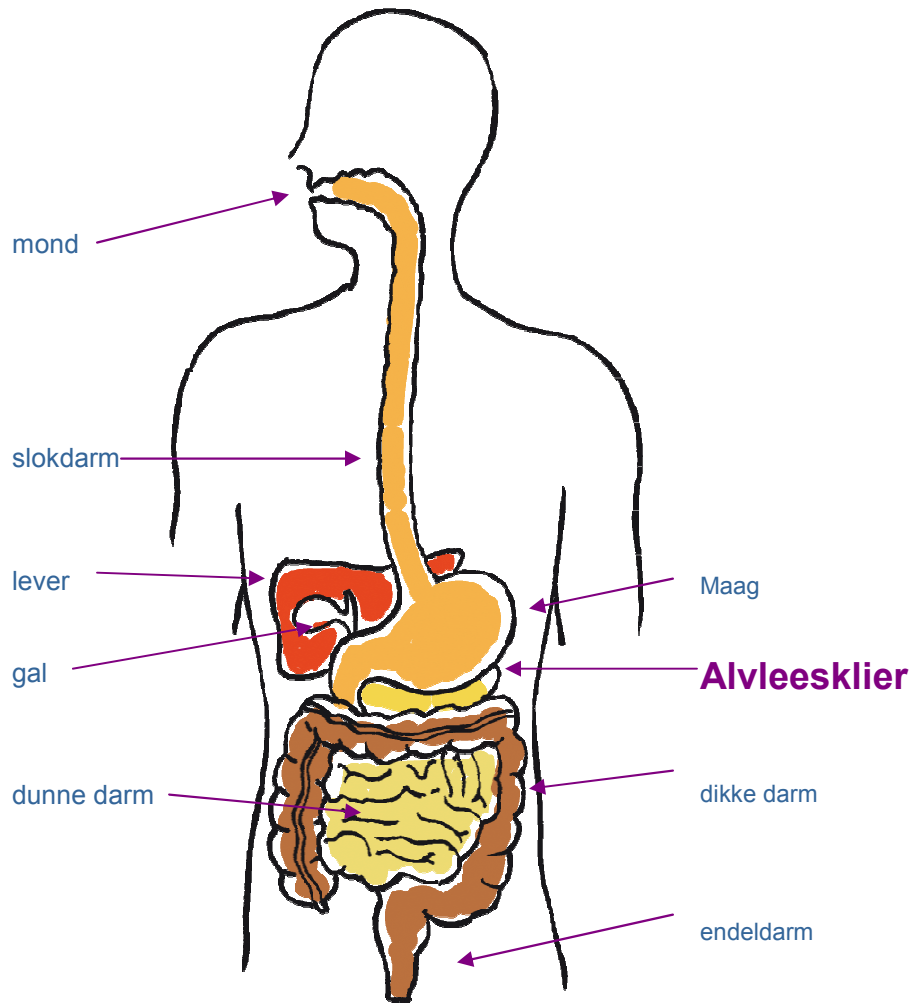
Als je diabetes krijgt, zijn dat de cellen die in het lichaam insuline maken: de eilandjes van Langerhans. Na het grote gevecht werken de cellen die insuline maken niet meer. Insuline is heel belangrijk om dingen te kunnen doen, zoals sporten, rennen, denken, spelen enzovoort. Zo meteen vertel ik meer over insuline, wat het doet en waar het gemaakt wordt.

### **Type 2 diabetes: versleten en/ of te dik**

Sommige mensen krijgen diabetes, omdat ze al oud zijn en het lichaam langzamer en een beetje versleten is. Je maakt dan te weinig insuline, of je lichaam reageert bijna niet op insuline. Maar steeds meer mensen krijgen deze diabetes omdat ze (veel) dik zijn. Diabetes door te dik zijn, komt nog bijna niet voor bij kinderen. Maar er komen wel steeds **meer** kinderen die zo dik worden dat zij ook diabetes krijgen. Maar nu zijn dat er nog héél weinig. Verreweg de meeste kinderen die nu diabetes hebben, hebben diabetes omdat het lichaam in de war is geweest, dus type 1 diabetes.

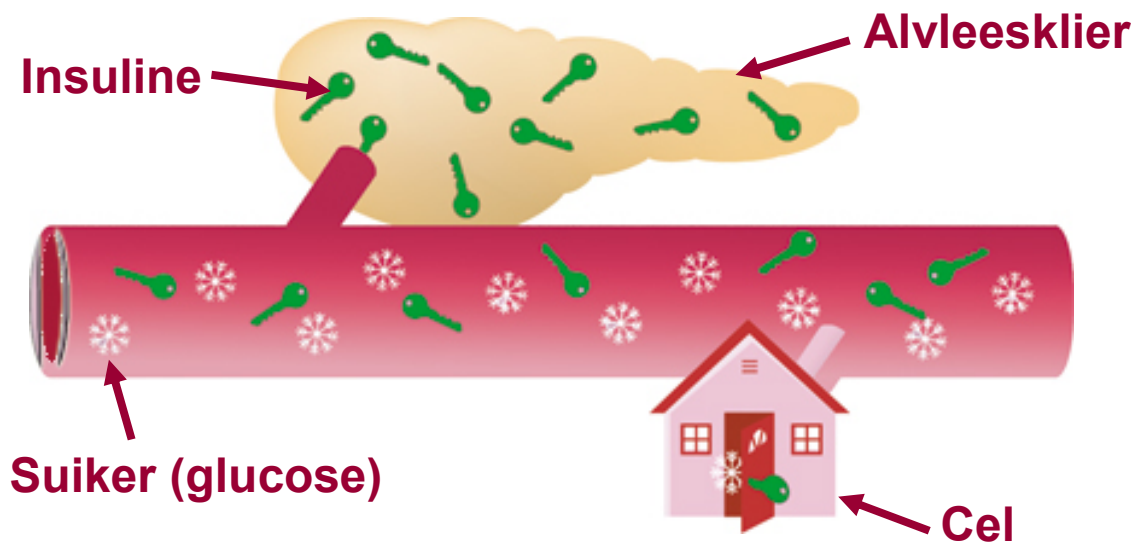
### Waar heb je insuline voor nodig?

Zojuist heb ik al iets verteld over insuline en dat dit heel belangrijk is, maar wat is insuline nu eigenlijk? Iedereen heeft insuline nodig. Insuline wordt gemaakt in de alvleesklier, ook wel pancreas genoemd. Op het plaatje kun je zien waar die ligt.



Iedereen heeft eten nodig om dingen te kunnen doen, zoals het sporten, rennen, spelen, gamen, maar ook om te denken. Het eten komt niet vanzelf op de plaats waar het moet zijn. Eerst moet het eten, zoals aardappelen, rijst, fruit, en vlees worden afgebroken in hele kleine stukjes. Dit heet spijsvertering.

De kleine stukjes die nodig zijn om de spieren en de rest van het lichaam te laten werken heten glucose (suiker). Dat is een brandstof. Om die glucose in de cellen te krijgen heb je insuline nodig. Die insuline zorgt ervoor dat de deurtjes van je cellen open kunnen. Zo kan de suiker in de cel komen en kunnen je spieren deze gebruiken om te kunnen rennen, spelen, gamen, enzovoorts.



Heb je geen insuline (sleuteltjes) dan krijg je ook geen brandstof in je spieren en kun je niets doen. De suiker blijft in je bloed en daardoor voel je je heel ziek.

### **Spuiten**

Bij diabetes type 1 maak je dus geen insuline. Daarom moet je de insuline inspuiten. 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.

*Tip: Heb je een pompje, laat deze dan zien. Ook hoe deze wordt vastgemaakt aan je buik en bil. Laat ook het naaldje zien en de pleister om te bevestigen.*

### **Metten**

Als je geen diabetes hebt, weet je lichaam precies hoeveel suiker in je bloed zit. Het lichaam weet ook hoeveel suiker je nodig hebt. Als je diabetes hebt niet. Je moet daarom spuiten, maar ook zelf meten hoeveel suiker in je bloed zit. Dat doe je met



een etertje. Je moet met meten tussen de 4 en de 8 mmol/l zitten. 5,4 is perfect. Je meet door een heel klein prikje (gaatje) te maken in je vinger. Dan laat je een beetje bloed van je vinger opzuigen door een stripje in je meter. Kijk, zo gaat dat. Zit je onder de 4, dan heb je te weinig suiker in je bloed. Dat heet een hypo. Zit je boven de 8, dan heb je teveel suiker in je bloed en heb je een hyper.

*Tip: Demonstreer je meter. Hoe werkt het? Laat je waarde zien en vertel wat dit betekent. Is het goed, slecht, moet je actie ondernemen?*

## Hypo



Als je te laag zit, dus onder de 4 mmol, dan heb je een hypo. Dat betekent dat je te weinig suiker in je bloed hebt om dingen (goed) te kunnen doen. Als iemand te “laag” zit, merk je dat bijvoorbeeld omdat hij/ zij gaat zweten, opeens boos wordt of raar gaat lachen of zegt vreemde dingen. 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 aanlenglimonade, druivensuiker. Doe je niets, dan kun je zelfs even “out” gaan. Daarom eten kinderen met diabetes ook in de klas, omdat ze dan (bijna) een hypo hebben. Na het eten van “snelle” suiker is het eten van een boterham slim.

*Tip: Laat zien hoe jij je hypo's bestrijdt. Wat gebruik jezelf?*

## Hyper

Als je boven de 10 mmol zit, heb je een hypo. Je moet dan meestal vaker plassen, voelt je moe en je hebt enorme dorst. Om te zorgen dat je minder “hoog” komt te zitten, moet je insuline spuiten. Dat doe je met de insulinepen of insuline-pomp. Bij een pomp heet het bijspuiten: “bolussen”. Die insuline zorgt er dan voor dat de suiker uit je bloed weer door je spieren, hoofd en lichaam kan worden gebruikt. Het veel moeten plassen, dorst hebben en moe zijn is dan weer snel over.



## Voeding

Je mag alles eten als je diabetes hebt. Ook suiker! Als je de bloedsuiker maar goed houdt (geen hypo en geen hyper). Gezond eten is belangrijk voor iedereen, maar zeker voor mensen met diabetes. Omdat je met diabetes sneller problemen kan krijgen als je ouder wordt. Daarom is het belangrijk dat je goed let op wat je eet en dat je bloedglucosewaarden goed blijven tussen de 4 en de 8. Je let met diabetes beter op WAT je eet: meestal “ligt” drinken (zonder suiker, met zoetstof) gezond eten en niet te vet. Ook vezels zijn belangrijk.

## Bewegen

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar extra voor 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 gymen, 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 uren 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.”