

# HET RAADSEL VAN ..

**HOI SAM, IK WIL MEE OP ZOMERKAMP VAN DVN, MAAR MIJN PAPA EN MAMA VINDEN HET ENG ALS IK IN MIJN EENTJE ERGENS BLIJF SLAPEN. ZE ZIJN BANG DAT ER WAT MET ME GEBEURT. HOE KAN IK ZE OVERHALEN? GROETJES EN LIEFS VAN LAURA (10 JAAR).**

**HÉ LAURA, OUDERS KUNNEN DAT SOMS EEN BEETJE SPANNEND VINDEN. MAAR ALS JE JE GOED VOORBEREIDT, KUN JE PRIMA UIT LOGEREN MET DIABETES. DICK LEMCKE IS KINDERDIABETES-VERPLEEGKUNDIGE IN HET TWEESTEDENZIEKENHUIS IN TILBURG. HIJ IS EEN PAAR KEER MEE GEWEEST OP HET DVN KINDERKAMP. DUS LAAT JE OUDERS OOK MAAR EVEN LEZEN WAT HIJ ZEGT!**



## **HOI DICK, KAN LOGEREN OF OP KAMP GAAN INVLOED HEBBEN OP JE BLOEDGLUCOSE-WAARDEN?**

“Ja, dat kan. Maar dat kan elke situatie. Je kunt het misschien een beetje spannend vinden of je hebt er andere eet- en slaaptijden. Helemaal niet erg. Want iedere dag is toch anders? Je moet altijd rekening houden met je waarden. Dus ook als je uit logeren of op kamp gaat.”

## **WAAR MOETEN KINDEREN OP LETTEN ALS ZE GAAN LOGEREN?**

“Neem extra koolhydraten mee. Zoals druivensuiker. Dat is handig voor als je te laag zit. Zorg ook dat je genoeg insuline bij je hebt. En wat eten en drinken voor onderweg.”

## **HOE KUNNEN PAPA'S EN MAMA'S ZICH VOORBEREIDEN?**

“Zorg dat je extra diabetesspullen bij je hebt. En laat ze een mapje maken met je 'gebruiksaanwijzing'. Waar dus alles in staat wat iemand moet weten die zelf geen diabetes heeft. Dus als je gaat logeren bij een vriendje hoe bijvoorbeeld de moeder of vader van dat vriendje moet meten of spuiten. Het is ook goed als je ouders daar voor de logeerpartij even samen met hen over praten.”

## **WAT KUNNEN OUDERS DOEN OM ZICH GEEN ZORGEN TE MAKEN?**

“Ze kunnen bijvoorbeeld afspreken dat ze af en toe tijdens het schoolreisje met de leraar bellen, of met de ouders tijdens het logeerpartijtje om even te vragen hoe het gaat. Ook kunnen ze tips vragen aan de diabetesverpleegkundige. Voor ouders zelf is het belangrijk om te weten dat er goed voor je wordt gezorgd. Net als voor alle andere kinderen.”

## **KUNNEN OUDERS VAN KINDEREN DIE GEEN DIABETES HEBBEN WEL VOOR EEN KIND MÉT DIABETES ZORGEN?**

“Ja, hoor. Als ze goed luisteren en je ouders alles goed uitleggen, kan dat prima. Dat geldt ook voor meesters en juffen. Spreek met je ouders en je eigen juf of meester af naar welke juf of meester je kunt gaan als er iets is op kamp. Bijvoorbeeld als je moet spuiten of prikken en daar hulp bij nodig hebt.”

## **WAT IS HET ALLERBELANGRIJKSTE OM TE WETEN VOOR MENSEN DIE NIET ZOVEEL VERSTAND HEBBEN VAN DIABETES?**

“Meten is weten. Ze moeten leren hoe je waarden moet berekenen en lezen. En het is goed als ze weten wat beweging bijvoorbeeld met je waarden doet. Laat ze maar met je ouders praten.”

## **HOE GAAT DAT OP EEN SCHOOLREISJE? WAT KUNNEN JUFFEN EN MEESTERS DAN DOEN?**

“Juffen en meesters kunnen van tevoren aan een kinderdiabetesverpleegkundige vragen om uit te leggen wat diabetes is. Spuiten hoeven ze niet te kunnen, maar meten kan een meester of juf ook best leren.”



# LOGEREN EN OP KAMP GAAN



NEE HOOR, HET IS HELEMAAL NIET ENG OM OP KAMP TE GAAN!

HELLLUUUUP!!!!  
EEN MONSTER!!!!

## **VANAF WELKE LEEFTIJD KUNNEN KINDEREN ZELF UIT LOGEREN OF OP KAMP?**

"Ik denk vanaf een jaar of zes. Tenzij je naar een opa of oma gaat die het ook allemaal heel goed weet, natuurlijk. Als je jezelf kunt regelen, kun je ook uit logeren. Maar een papa of mama kan daarbij het beste op zijn of haar gevoel afgaan. Kinderen van zes hebben wat meer hulp dan kinderen van twaalf natuurlijk."

## **IS HET ENG OM MEE TE GAAN OP DVN-KAMP?**

"Op zomerkamp gaan is juist niet eng. Alle kinderen hebben er namelijk diabetes. En er is altijd een diabetesverpleegkundige en een arts bij, en vrijwilligers die zelf ook diabetes hebben. Het is heel veilig om mee te gaan en heel gezellig. Er wordt goed op alle kinderen gelet. Iedereen heeft vooraf, samen met zijn ouders, een gesprekje met de groepsbegeleider. Bij hem of haar kun je

tijdens het kamp altijd terecht. Hij maakt een schema, waardoor hij precies weet hoe het thuis gaat. Dus niet te veel zorgen maken en lekker genieten."

**DICK, HARTSTIKKE BEDANKT. BEN JE BENIEUWD NAAR NOG MEER TIPS? LEES DAN VERDER OP PAGINA 8!**