

Sugarkids - 2008

Inhoud:

Wie is dat leuke meisje op de voorkant?	2
Het raadsel van de spuitangst	2
Eet niet te veel bij een hypo?	4
'In the spotlight'	4
Uitsmijters	5
Mmm, lekker ijsje.....	6
Wie is dat leuke meisje op de voorkant?	6
Stel je vragen aan Sam.....	7
Hoog bezoek de minister	7
Het raadsel van... diabetes in de klas	8
'In the spotlight'	9
Uitsmijters	10

Wie is dat leuke meisje op de voorkant?



Michelle Le fèvre is 10 jaar, heeft al bijna 9 jaar diabetes en zit in groep 6. Naast school is Michelle veel te vinden op de manege, de camping en in de stad.

“Het hebben van diabetes vind ik niet bepaald leuk, maar het is nou eenmaal niet anders. Gelukkig kan ik gewoon alles doen wat ik graag wil. Zo ga ik regelmatig naar de manege waar ik paardrijles heb en waar ik wedstrijden rijd. Echt super om te doen! Bij een pensionstal in Eemnes heb ik een verzorg-pony waarmee ik rijd en spring en die ik verzorg. Maar ik ga ook graag met mijn vriendinnen op pad. Disco zwemmen of shoppen bijvoorbeeld. We hebben dan altijd veel lol. Verder vind ik het altijd leuk om naar de camping te gaan waar mijn ouders een caravan hebben. Daar gaan we altijd naar het bos om de honden uit te laten.”

Hoi Sam, ik ben Sophie. Ik ben negen jaar oud en heb sinds mijn derde diabetes. Sinds twee jaar heb ik een pomp die ik altijd moet dragen. Maar als ik in de zomer naar het zwembad ga, mag de pomp een paar uur af. Waarom kan het dan wel?

“Lieve Sophie, jouw vraag is best lastig. Maar Sam zou Sam niet zijn als hij niet zijn best zou doen toch een antwoord op jouw vraag te geven. Bij deze dus! Als je een pomp afkoppelt is het van belang dat de bloedglucosewaarde goed is. De bloedglucosewaarde gaat zonder pomp• namelijk langzaam omhoog en die mag natuurlijk niet veel te hoog worden. Wanneer je het pompje afdoet als je bijvoorbeeld op 18 mmol/l zit, zul je daar eerst nog iets aan moeten doen. Wat precies kun je terugvinden in het schema dat je, als het goed is, van de diabetesverpleegkundige hebt gekregen. Zorg er in ieder geval voor dat de bloedglucosewaarde goed is voordat je het pompje afdoet.

Als je naar het zwembad gaat om te zonnen doe je niks en verbruik je weinig energie. Wanneer je gaat zwemmen verbruik je juist meer energie. Tegelijkertijd zorgt bewegen ervoor dat de insuline in je lichaam beter gaat werken en je dus minder insuline nodig hebt. liet is zelfs beter om tijdens het bewegen wat minder insuline te gebruiken. Vandaar dat je de pomp tijdens het zwemmen best een tijdje af kunt doen. Je kunt er ook voor kiezen de pomp op een lagere stand te zeilen of helemaal uit te doen. Het is overigens wel verstandig dat je na deze activiteit de bloedglucosewaarde goed controleert en indien nodig insuline toevoegt of wat eet.”

Dikke kus, Sam

Het raadsel van de spuitangst

Hoi Sam, ik vind het best eng om te prikken en te spuiten, ook al doet het niet altijd zeer. hoe kan net dat ik bang ben? en hoe kan ik er beter mee omgaan? Groetjes Sanne (8 jaar)



Hé Sanne, Dat is een goeie vraag! ik speel hem door aan Merlijn van Eijk. Zij is klinisch psycholoog in het Meander Medisch Centrum te Amersfoort. Merlijn weet heel veel over spuitangst en prikangst.

Hoi Merlijn, wat is het verschil tussen spuitangst en prikangst?

“Als je prikangst hebt, ben je bang om te prikken wanneer je je bloedglucosewaarde moet meten. Spuitangst hoort bij insuline spuiten. Sommige kinderen met spuitangst zijn bang voor het pijnlijke gevoel van de naald. Maar je kunt ook bang zijn voor het prikkelende gevoel dat het soms geeft.”

Aha oké. Maar hoe krijg je dan spuitangst?

“Niet iedereen heeft het, maar het is wel begrijpelijk als je spuiten een tijdje eng vindt. Je kunt bijvoorbeeld bang geworden zijn, omdat je er een keertje een nare ervaring mee hebt gehad. Misschien omdat het een keer pijn deed, toen je spoot. Of doordat je normaal bijvoorbeeld samen met je moeder aftelt en dán prikt, maar dat je uit logeren bent geweest en je tante het heel anders deed. Soms kun je ook zelf een beetje angstig zijn en dán een vervelend gevoel bij het spuiten hebben.”

Is dat erg?

“Nee, hoor. Dat is heel begrijpelijk. Sommige kinderen denken dat ze dan niet stoer zijn, maar dat is helemaal niet waar. Iedereen kan het spannend vinden om in zijn huid te prikken of spuiten.”

Hoe werkt dat dan eigenlijk in je lijf?

“Als we voelen dat er iets spannends gebeurt, maakt ons lichaam zich klaar om te vechten. Of om te vluchten of te verstijven. Dat gebeurt ook bij spuitangst. Soms kun je zo bang zijn, dat je lijf in die spanning blijft. Dus ook als je niet bezig bent met spuiten. Dat gebeurt vaak als iets té spannend is geweest. Je hersenen kunnen dat niet goed verwerken.”

Verwerken?

“Ja. Je kunt het vergelijken met een wondje op je huid. Daar komt eerst een korstje op. Na een tijdje valt dat eraf. Je huid is nog een paar weken rood. En daarna is het over. Je lichaam heeft het wondje zelf genezen. Dat gebeurt ook bij een enge gebeurtenis. De eerste dag is het spannend. De tweede dag al minder en op de derde dag denk je er niet meer aan. Maar als iets té spannend was, kunnen je hersenen dat niet zelf. Ze hebben dan hulp nodig.”

Hoe gaat dat helpen precies?

“Samen met je ouders kun je er met de diabetesverpleegkundige over praten. Je kunt ook naar een kinderpsycholoog. Die leert je om het niet meer zo eng te vinden. Samen doe je dan kleine stapjes. Sommige psychologen gebruiken daarvoor een speciale methode die we EMDR noemen. “

EMDR?

“EMDR is een kortdurende behandeling die helpt om akelige ervaringen te verwerken. Samen met een psycholoog denk je terug aan nare momenten die door prikken of spuiten zijn ontstaan. Momenten waardoor je het nu eng bent gaan vinden, want dat vond je tóen nog niet! Daar vertel je iets over. Daarna maak je er in je hoofd een soort film van. Je kiest een naar stukje uit en maakt er een stilstaand beeldje van. Bijvoorbeeld van het moment toen je een huidplooi pakte en het spuiten pijn deed. De psycholoog kan je vragen naar zijn vingers te kijken. Hij beweegt ze voor je ogen heen en weer terwijl je aan dat stilstaande beeldje denkt. Maar je kunt ook een koptelefoon op krijgen waaruit steeds kleine piepjes komen. Of je houdt kleine apparaatjes in je handen die om de beurt trillen.”

Haha, wat grappig. En dat helpt?

“Jazeker. Je zult merken dat het nare gevoel bij het stilstaande beeld steeds minder wordt. Misschien dacht je aan het begin van de behandeling: ‘Help! Ik kan niets doen’. Maar aan het eind van de behandeling kun je best denken: ‘Ik kan dit aan!’”

Tips bij spuitangst

De angst om te spuiten heb je meestal al voordat je de naald in je been zet. Bijvoorbeeld omdat je eerder een keer pijn hebt gevoeld bij het prikken en dat terwijl je eigenlijk helemaal niet weet of het nu

óók pijn gaat doen. Het is helemaal niet erg dat je het spannend vindt. Maar je kunt er wél iets aan doen.

- ♦ IJsklontjes: als je huid koud is op de plek waar je gaat spuiten of prikken, voel je de pijn vaak minder. Daarom kun je er vooraf zachtjes met een ijsklontje over wrijven. Het is goed om te merken dat spuiten eigenlijk meestal geen pijn doet. Mensen onthouden vaak die ene keer dat het wel pijn deed, maar vergeten dan al die keren dat het geen pijn deed.
- ♦ Diabetesverpleegkundige: de diabetesverpleegkundige heeft vaak goede tips. Soms helpen die al genoeg. Als je nog een beetje meer hulp nodig hebt, kan zij je doorverwijzen naar een psycholoog.

Eet niet te veel bij een hypo?

Als je een hypo hebt of als je er één aan voelt komen, is het verstandig om extra te eten. Maar let er op dat je niet te veel eet. Als je bij elke hypo een beetje te veel eet, word je steeds een beetje dikker. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. De tabel hieronder helpt je om te bepalen hoeveel gram koolhydraten je mag nemen bij een hypo. Als je de juiste hoeveelheid koolhydraten eet en de bloedglucosewaarde weer op peil is, houdt het nare hongergevoel overigens nog wel wat langer aan. Maar na een tijdje gaat dat vervelende gevoel vanzelf weg.

Bloedglucosewaarde	Gewicht		
4 - 3,3 mmol/l Lager dan 3,2 mmol/l	Minder dan 30 kg 10 gram 15 gram	30-50 kg 13 gram 18 gram	Meer dan 50 kg 15 gram 20 gram
	1 gram koolhydraten iaat de bloedglucosewaarde ongeveer met 0,4 mmol/l stijgen	1 gram koolhydraten laat de bloedglucosewaarde ongeveer met 0,3 mmol/l stijgen	1 gram koolhydraten laat de bloedglucosewaarde ongeveer met 0,2 mmol/l stijgen

Zoek je gewicht op en de bloedglucosewaarde die je gemeten hebt. Vervolgens zie je hoeveel gram koolhydraten je nodig hebt om de bloedglucosewaarde weer op peil te brengen.

[bron: G. Schneider]

'In the spotlight'

Matthijs Holthuijsen heeft sinds zijn zesde diabetes en deed in april 2008 mee aan een heel bijzondere uitzending van diabetesLive. Hij mocht buneejumpen! Matthijs sprong van grote hoogte boven de pier van Scheveningen - aan een elastische koord natuurlijk - om te kijken wat stress mert zijn bloedglucose waarden doet.



Wil je net als Matthijs ook een keer 'In the spotlight' staan? Mail dan naar sugarkids@dvn.nl en vertel ons wat ineer over jezelf! Wie weet bellen we je dan voor een interview en sturen we onze fotograaf langs voor het maken van een gave toto!

"Het was hartstikke cool! Het gaf echt een kick om naar beneden te suizen. Mijn familie was er die dag ook bij en mijn moeder vertelde dat zij ook wel eens wil springen. Ik kreeg een speciaal pak aan, waar het elastiek aan vast werd gemaakt. Daarna ging ik met een karretje aan een hijskraan naar boven. Eenmaal boven moest ik me omkeren. Toen ik naar beneden keek, was ik wel even gespannen. Maar dat was over toen ik me liet vallen. Dat voel je wel in je buik zeg. Als je weer naar boven veert, voel je je even gewichtloos. Geweldig!"



“Toen ik op de DVN-site zag dat ze kandidaten zochten voor een bungeejump heb ik me meteen opgegeven. Voordat ik sprong was ik heel erg zenuwachtig en was mijn waarde 7,7. Eigenlijk hadden we verwacht dat ik erna een hogere waarde zou hebben. Maar toen had ik 6,6. Wel raar. Een paar dagen later gingen we naar de studio waar ik geïnterviewd werd. Dat was leuk om mee te maken. Ik was wel even bang dat ik blunders zou maken, maar dat gebeurde gelukkig niet. Het was super!!”

Op de voorzijde van de Diabc, waar dit nummer van SugarKids in zit, zie je Matthijs de bungeejump maken.

Uitsmijters

De DVN organiseert het hele jaar door allerlei leuke activiteiten voor kinderen met diabetes. Zien we jou daar ook?!

06 september Stranddag 2008

Een dag waarop er van alles te doen is op het strand van Kijkduin. Zo is er een klimwand, een opblaasbare hindernisbaan, worden er spelletjes georganiseerd en kan er geknutseld worden. Het belooft dus weer net als voorgaande jaren een onvergetelijke dag te worden, ook als het weer tegenzit! De Stranddag is er voor alle kinderen met diabetes van 6 tot 16 jaar.

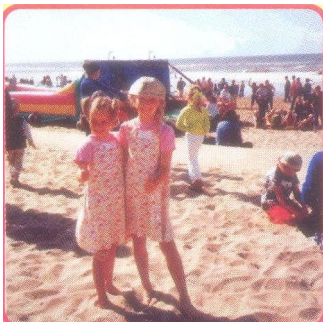
26.28 september Herfstsport weekend

Zin in een gezellig weekend zonder ouders waarin je ook nog eens het nodige leert over sporten en je bloedglucose? Geef je dan op voor het Herfst-Sport Weekend in Hoogeloon. Het belooft weer een te gek weekend te worden! Kinderen tussen de 7 en 11 jaar kunnen zich opgeven.

04 oktober 2008 Nacht voor kinderen

Hou je wel van een beetje spanning en ben je tussen de 6 en 12 jaar? Kom dan naar de Nacht voor Kinderen. Voor je ouders is er een apart programma. Die hoeven zich dus ook niet te vervelen.

10.12 Oktober Gezinsweekend



Heb je zin om samen met je ouders en broertje(s) of zusje(s) een leerzaam, maar vooral ook leuk weekend te beleven? Kom dan naar het Gezinsweekend in Soesterberg. Om deel te kunnen nemen moet je tussen de 4 en 12 jaar oud zijn.

Ook zin om te komen?

Je kunt je aanmelden voor deze activiteiten door te bellen met de Diabeteslijn, (033) 463 05 66, of door een e-mail te sturen naar info@dvn.nl. Op www.dvn.nl vind je meer informatie. Aanmelden voor de Stranddag kan ook door middel van het inschrijfformulier op www.stranddag.dvn.nl.

Hé zij moeten ook prikken

Gerriene is negen jaar en heeft sinds 2,5 jaar diabetes. Vorig jaar is ze samen met haar zusje naar de Stranddag geweest. Ze hebben het enorm naar hun zin gehad. Gerriene: “Diabetes heeft een hoop minder leuke kanten. Maar dat je naar zo’n activiteit mag, is dan toch wel weer een voordeel. Op zo’n gezellige dag, vergeet je even de minder leuke dingen. Ik vond het erg fijn om andere kinderen met diabetes te ontmoeten. Op de Stranddag merkte ik dat ik echt niet de enige ben!”

De moeder van Gerriene beaamt dat: "Toen Gerriene lekker haar lunch aan het opsmikkelen was, riep ze spontaan: 'Hé, zij moeten ook allemaal prikken!'. Bovendien kon ze al haar vragen stellen over haar pomp, die ze toentertijd net had gekregen, aan een pompgebruikende begeleider en ze kon kijken hoe het bij andere kinderen ging. Dus niet alleen een gezellige, maar ook nog eens leerzame dag voor haar."

Gerriene: "Vooral het boogschieten vond ik heel erg leuk en natuurlijk dat kapitein Gluco er was. Toen we naar huis gingen, kregen we ook nog een mooie tas met cadeautjes! Ik kijk alweer uit naar de volgende Stranddag. Misschien neem ik dit jaar mijn penvriendin wel mee die ook diabetes heeft. Het wordt hoe dan ook vast weer net zo'n gezellige dag!"

Zomerkijkdoos

Op onze site www.sugarkids.nl staan allemaal plaatjes waar je zelf een mooie, zomerse kijkdoos mee kunt bouwen.

Mmm, lekeer ijsje

Het is weer volop mooi weer en dan moet er natuurlijk zo nu en dan een ijsje gegeten worden! Als je diabetes hebt, is het dan wel handig om te weten hoeveel koolhydraten er in zo'n ijsje zitten. Wij hebben de hoeveelheid koolhydraten van de lekkerste ijsjes voor je op een rij gezet.

Ijsje	Gram koolhydraten per ijsje
Calippo sinas, cola of aardbei	20
Fruit Joy	16
Roomijs (twee bolletjes)	22
Magnum Classic	27
Schatkistje	8
Solero Exotic	20
Sundea met aardbei topping	38

Een volledige lijst op <http://www.diabeter.nl/content/khijslijst2006.pdf>



Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11

Wie is dat leuke meisje op de voorkant?

Rafke Lemaire (met het gele T-shirt!) is 10 jaar en heeft vijf jaar diabetes type 1. Ze las op de website www.sugarkids.nl de oproep om met haar klas op de foto te gaan en heeft meteen aan haar juf gevraagd of net goed was. en het mocht!

"Ik zit in groep zeven van de Tweesprong in Schinveld, bij juffrouw Marlies. In groep 2 kreeg ik diabetes, ik was toen het derde meisje op school die het had. Geen enkele jongen! De juffrouw heeft mama en mij altijd goed geholpen. Als er wat was, belde ze meteen naar huis om te overleggen. Ik moet altijd om 10 uur prikken en als het bijna tijd is, roept de hele klas al: Rafke...prikken!! Haha, zo vergeet ik het niet! Als ik wit word of kattig ga doen, geven ze dat door en dan moet ik me prikken. Het is wel fijn dat ze op me letten, want soms heb ik zelf niet in de gaten hoe het met me gaat. Ook prik ik me voor een toets of proefwerk. Als ik niet goed zit, mag ik het later inhalen. Met rekenen gaat het nog niet zo heel goed, maar de directrice, juf Agnes, helpt me daarbij. Ze heeft zelf ook diabetes en ze weet dus precies hoe ik me voel als ik een hypo of

hyper heb. Ook krijg ik meteen vrij als er iets is van de DVN. Ik ben al een week op kamp geweest, toen ik eigenlijk naar school moest. Vorig jaar heb ik een spreekbeurt over diabetes gehouden en toen had ik een 9. Super goed hè! Ik vroeg de meester of ik hem ook mocht prikken, maar hij durfde dat niet! Wat een bangerik. Ik hoop dat alle kinderen met diabetes op hun school net zo goed worden geholpen als ik.”

Stel je vragen aan Sam

Hoi Sam, mijn naam is Annet en ik ben 12 jaar. Mijn wisselende bloedglucosewaarden maken het zo moeilijk om te leren. Als ik iets geleerd heb, overheert mijn moeder me meestal. Dat deed ze vorige week ook en toen kende ik alles goed. Ik had toen ook mooie bloedglucosewaarden. Maar toen ik de repetitie aan het maken was, wist ik helemaal niets meer. Mijn bloedglucosewaarden gingen van hoog naar laag. Ik was alles vergeten. Hoe kan dat nou?

“Lieve Annet, wat kan diabetes toch lastig zijn, hè? Vooral als je een repetitie echt goed geleerd hebt. Als je bloedglucosewaarden dan snel van hoog naar laag schieten, kun je ineens alles vergeten zijn. Het komt wel weer terug, maar daar heb je bij het maken van je repetitie natuurlijk niets aan. En als je dat een paar keer hebt meegemaakt, ga je meestal ook nog extra stressen voor een repetitie. En daar gaan je bloedglucosewaarden ook weer op reageren. Daarom is het belangrijk dat ze op je school weten dat dit kan gebeuren. Je kunt dit met de directeur bespreken. Voor de middelbare school is er een regeling voor ‘verlengde tijd voor examens en schoolonderzoeken’. Als je diabetes hebt, kun je daar gebruik van maken. Kijk maar op onze website www.dvn.nl. Ik hoop echt dat je er dit schooljaar niet meer zoveel last van hebt.”

Veel liefs, Sam

Hoog bezoek de minister

Sam was op hoog bezoek. HIJ mocht bij de minister komen, die de baas is over de volksgezondheid in Nederland: Minister Ab Klink. Sam was wel een beetje zenuwachtig.

Ken u een kind met diabetes?

“Nee die ken ik niet persoonlijk, maar mijn zus heeft wel diabetes type 2.”

Mag ik U vragen of het waar is dat koningin Beatrix diabetes heeft?

“Vragen mag altijd, maar ik weet het niet. En als ik het wist, zou ik het niet zeggen.”

Wat gaat u doen op Wereld Diabetes Dag, veertien november?

“Dan ben ik in de Verenigde Staten. Ik spreek daar ook op een conferentie. In Amerika vieren ze trouwens Diabetesmaand. De Amerikaanse diabetesvereniging vraagt de hele maand november aandacht voor diabetes.”

Stel u krijgt zelf diabetes. lijkt u het u m te moeten spuiten?

“Ja om eerlijk te zijn lijkt me dat zeker eng.”

Wereld diabetes dag staat in het teken van diabetes op de basisschool wat zou u tegen de juffen en meesters op de basisscholen willen zeggen?

“Laat je informeren over wat het betekent om diabetes type 1 te hebben, zodat je beter op deze kinderen kunt reageren.”

Het raadsel van... diabetes in de klas

Hoi SAM, Ik heb net diabetes gekregen. Hoe moet dat nou op school? Kan mijn juf of meester me helpen als ik iets niet weet of als ik me niet zo lekker voel? Groetjes Tom (8 jaar).



Hoi Tom! Dat is een goede vraag voor meester Wim van der Doe. Hij is meester van groep zes van basisschool De Vallei in Leusden en heeft zelf een kind met diabetes in de klas gehad.

Meester Wim, schrok u toen u hoorde dat Leon, een kindje uit uw klas, diabetes had?

“Nee hoor, niet echt. Ik heb ook familieleden met diabetes. Dus ik kende het al. Ik dacht meteen: hoe kan ik Leon het beste helpen? Want het is natuurlijk vervelend dat je het hebt, maar je hoeft er geen leuke dingen door te missen, hoor. Jij blijft toch gewoon dezelfde Tom als voordat je diabetes kreeg.”

Hoe kun je nou het beste aan de kinderen van de klas vertellen dat je diabetes hebt?

“Je kunt hetzelfde doen als Leon. Hij vertelde het me samen met zijn moeder. Daarna heeft hij samen met zijn diabetesverpleegkundige op school uitgelegd wat diabetes is. De klas mocht vragen stellen en iedereen vond het al snel normaal. Net als dat je een bril draagt. Je kunt ook zelf een spreekbeurt houden, die je samen met de diabetesverpleegkundige voorbereidt. Of je maakt een werkstuk. Eigenlijk zijn er veel leuke manieren.”

En hoe kun je je meester of juf helpen op een goede manier met je diabetes om te gaan?

“Je kunt het beste even met je juf of meester praten. Vraag bijvoorbeeld of hij of zij je in de gaten wil houden. Het kan zijn dat je in het begin zelf nog niet helemaal aanvoelt of het goed gaat. Daar kan de meester of juf je bij helpen. Zelf heb ik een soort lesje gevolgd bij de diabetesverpleegkundige. Dat is een hele goede tip voor jouw meester of juf. Want zo’n verpleegkundige kent jou en kan de meester of juf heel veel uitleggen.”

Meester Wim, vindt u dat kinderen met diabetes gewoon op de basisschool horen?

“Jazeker! Ik schrok toen ik hoorde dat sommige scholen daar anders over denken. Juffen en meesters moeten gewoon hun best doen. Een kind dat niet goed kan zien, krijgt toch ook een bril? Dat is hetzelfde als je diabetes hebt. Dan kun je leren spuiten of neem je medicijnen in en ga je lekker naar je eigen school.”

Hoe moet dat als iemand in de klas trakteert?

“Samen met je meester of juf kun je een brief schrijven voor de ouders waarin je vertelt dat je diabetes hebt. Dan kunnen ze je eerder laten weten wat de traktatie is en kun je er rekening mee houden met instellen. Of ze kunnen een aangepaste traktatie meenemen. Leon en ik hadden ook een trommeltje gemaakt met lekkere dingen die hij mocht hebben. Als iemand het was vergeten, mocht hij iets uit het trommeltje halen.”

Heeft u wel eens insuline gespoten bij Leon?

“Nee. In het begin kwam zijn moeder daarvoor op school en later kon Leon het zelf. Hij ging dan in een kamertje zitten waar op dat moment niemand was. Maar ik vind wel dat juffen en meesters dat ook moeten leren. Je moet dan zelf bekijken bij wie je je op je gemak voelt en daar kun je dan afspraken over maken. Als je je bij je eigen meester op je gemak voelt, maar de directeur kan het beter, dan moet je natuurlijk naar de directeur gaan.”

Hartstikke bedankt, meester Wim! Wil je meer lezen over diabetes op school, zoals niet mogen spuiten in de klas of zomaar ineens vrij zijn omdat je invaljuf niets met diabetes te maken wil hebben?

Op www.sugarkids.nl vind je meer tips van meester Wim.

Ober! Eh, ik bedoel meester! ►

De Nederlandse adviesraad van Dawn Youth (van Novo Nordisk) heeft onderzoek gedaan naar hoe kinderen met diabetes zich voelen op school, thuis en bij vriendjes en vriendinnetjes. Het blijkt dat het vaak niet goed is geregeld op school. Gelukkig zijn er meesters en juffen die graag willen helpen, maar er zijn ook veel scholen die dit niet kunnen of willen. dan moet bijvoorbeeld de moeder naar school komen om voor net kind te zorgen. Soms moet ze dan zelfs stoppen met werken. Dawn Youth wil nu helpen om dat te veranderen. Zo is net belangrijk dat op alle scholen dezelfde regels zijn. en dat de minister dat ook in de wet zet.



Als je diabetes hebt is het belangrijk dat je:

- ◆ een rustige ruimte op school hebt waar je insuline kan inspuiten
- ◆ extra tijd voor toetsen krijgt omdat je je niet goed kan concentreren als je hoog of laag zit
- ◆ een glucagoninjectie kunt bewaren in de koelkast, voor als je in coma raakt door een te lage bloedglucose
- ◆ altijd een mobieltje aan mag hebben zodat je teruggebeld kan worden door je ouders of diabetesverpleegkundige
- ◆ altijd naar het toilet mag als je hoog zit altijd wat mag eten als je laag zit

Kijk dan op de website www.changingdiabetes.nl/dawnyouth.

‘In the spotlight’

Twwe vriendinnen met diabetes in dezelfde klas? Daar wilde Sam meer van weten. Dus sprak hij met Anne-Marie van de Steeg (10) en Laura Bolman (10) uit Huizen

Annemarie: “We hebben allebei een pomp. Ik heb sinds een jaar diabetes, Laura al vier jaar. Het is bijzonder dat we diabetes hebben en bij elkaar in dezelfde klas zitten, want er zitten wel 600 kinderen op school. En we zijn ook nog vriendinnen, maar dat waren we al voor we diabetes kregen.”

Belletje bellen

Laura: “We trekken ons niets aan van diabetes en hebben er niet vaak over. We vinden het veel leuker om samen buiten te spelen, te lachen en te kleuren. Dan halen we grapje uit en gaan we belletje bellen. Aan de andere kant is het wel fijn dat we allebei weten hoe het is om diabetes te hebben.”

Klas

Annemarie: “De kinderen uit onze klas vinden het normaal. Maar ze moesten er wel aan wennen. Toen ik ontdekte dat ik diabetes had lag ik in het ziekenhuis. Iedereen kwam langs. Maar er was ook een jongen die dacht dat Laura mij had aangestoken. Ik heb toen uitgelegd dat je iemand ‘hatsjoe’ kunt aansteken.”
Leester en juf



Laura: "Onze meester helpt ons heel goed. Hij herinnert ons eraan dat we moeten prikken of bolussen en maakt er leuke grapjes over. Hij weet niet alles, dus dan helpen we hem weer"

Annemarie "Onze ouders komen elk jaar op school om de meester of juf te vertellen over diabetes. Zodat ze weten wat ze moeten doen."

Laura: "En we mogen onze mobieltjes aan laten staan zodat we altijd naar huis kunnen bellen als er iets is"

Wil je net als Annemarie en Laura ook een keer 'In the spotlight' staan? Mail dan naar sugarkids@dvn.nl en vertel ons meer over jezelf! Wie weet bellen we je dan op voor een interview en sturen we onze fotograaf langs voor het maken van een supergave foto!

Als je te laag zit moet je een hogere stoel nemen

Uitsmijters

Goed nieuws!

Vanaf augustus volgend jaar geldt de wet gelijke behandeling voor mensen met een chronische ziekte ook voor kinderen op de basisschool en het voortgezet onderwijs. Dat is heel goed nieuws! Nu geldt de wet alleen nog maar in het beroepsonderwijs. Dit betekent dat scholen kinderen met diabetes dan niet zo maar meer mogen weigeren op hun school of naar huis mogen sturen. Ook moeten ze redelijke aanpassingen doen zodat het kind geschikt onderwijs kan volgen

De Chronisch zieken en Gehandicapten Raad is heel blij en zegt: "Het helpen van kinderen met diabetes op school is meestal een kwestie van willen."

meer informatie: www.cgb.nl

Bnochure

Wil je je juf of meester nog meer informatie geven over diabetes in de klas? Bel dan de Diabeteslijn om gratis de brochure 'Een kind met diabetes in uw groep' van de DVN te bestellen. In de brochure staat allemaal informatie over kinderen met diabetes tot ongeveer veertien jaar, de eerste klas van het voortgezet onderwijs. Ook misschien handig voor je sportleraar of trainer en begeleiders als je een keer op kamp gaat. In de brochure zit een losse kaart met tips over diabetes, waarop je ook persoonlijke gegevens kunt invullen.

Zolang de voorraad strekt Diabeteslijn, tel. (033) 463 05 66, zeven dagen per week, 24 uur per dag ('s nachts alleen in noodgevallen).

Spreekbeurt

Wil je je juf of meester én de kinderen in je klas vertellen wat diabetes is? Houd dan een spreekbeurt! Eind november staat de spreekbeurt van Sam online en kun je hem downloaden van de website www.sugarkids.nl.

Op onze site www.sugarkids.nl staat een bouwplaat waar je een 'kadootje' van kan maken. zodra iemand hem openmaakt, springt er een klein monster uit! dat wordt lachen!

DVN enquête onder mama's en papa's

Op www.sugarkids.nl heeft de DVN een enquête gehouden onder papa's en mama's. En wat blijkt? Kinderen met diabetes die naar school gaan worden in Nederland teveel aan hun lot overgelaten. Er reageerden 97 ouders. Twaalf papa's of mama's gaan elke dag naar school om hun kind te helpen. Iets meer dan de helft van de ouders gaat mee met uitstapjes. 68 kinderen vinden dat de school rekening houdt met de diabetes, 26 niet.

Dertien papa's en mama's vinden dat de zorg op school echt te weinig is. Zij zijn boos en erg verdrietig over hoe het op school gaat. Verschillende mama's zijn gestopt met werken om ook onder schooltijd voor hun kind te kunnen zorgen. Negentien ouders geven de school een onvoldoende. Twintig papa's en mama's waren superblij en wilden wel van de daken schreeuwen hoe goed de juf of meester voor hun kind zorgt. Op 26 scholen waren kinderen met diabetes meteen welkom. Twee scholen weigerden, vier plaatsten een voorbehoud. Van de 97 kinderen heeft bijna iedereen diabetes type 1, eentje diabetes type 2. Bijna de helft van de kinderen gebruikt een insulinepen, de andere helft heeft een pomp. Hoe gaat het bij jou op school? Vertel het aan Sam op het forum (www.sugarkids.nl).

Lespakket Zoet Bloed

Zesduizend kinderen in Nederland hebben diabetes. Dat zijn 200 schoolklassen vol! Speciaal voor scholen is het lespakket Zoet Bloed bedacht. Kinderen in je klas komen hiermee meer te weten over diabetes en begrijpen beter wat het is om diabetes te hebben. In het lespakket zit een dvd met een informatiefilmpje, een heuse rap en 'the making of' van die rap. Ook zitten er allerlei kaarten in met leuke opdrachten. Zit jij in groep 6, 7 of 8 en lijkt het je wel wat als je juf of meester aandacht besteedt aan diabetes? Laat ze dan eens kijken op www.artsenvoorkinderen.nl. Als ze het pakket bestellen, hoeven ze alleen maar de verzendkosten te betalen.