



Wat is diabetes en
hoe behandel je het?

Wat is diabetes?



Diabetes is een levenslange aandoening. Het hebben van diabetes heeft een behoorlijke impact op het dagelijks leven van een leerling thuis én op school. Daarom is het belangrijk voor het schoolpersoneel, zowel de directie als de betreffende leerkrachten, te begrijpen wat diabetes is. Op die manier weet je waar je rekening mee kan houden op school en in de klas.

Mensen met diabetes maken geen of te weinig insuline aan. Insuline is nodig om cellen in het lichaam te voorzien van brandstof. Als er onvoldoende insuline is, blijft er suiker in het bloed. Het gevolg hiervan is een hoge bloedglucose, terwijl in de cellen juist een tekort aan suiker is. Het lichaam kan dan niet goed meer functioneren. Glucosewaarde wordt ook wel aangeduid met suiker. De hoeveelheid suikers (koolhydraten) in het eten evenals de insulinedosering, inspanning, stress en ziekte, zijn van invloed op de hoogte van bloedglucose. Waarom iemand diabetes krijgt is nog niet precies bekend en het is ook nog niet te genezen, maar gelukkig wel te behandelen.

Er bestaan verschillende vormen van diabetes. Type 1 diabetes komt bij kinderen het meest voor. Hierbij zijn de insuline producerende cellen van het lichaam door het eigen afweersysteem stuk gemaakt. De variant die vooral bij volwassenen voorkomt is type 2 diabetes. Hierbij maakt het lichaam te weinig insuline aan en/of het lichaam reageert minder goed op insuline.

Type 1 moet levenslang met insuline worden behandeld. Door insuline kan de cel weer suiker opnemen en daalt de bloedglucose. Bij een kind moet de bloedglucose vier tot wel twaalf keer per dag gecontroleerd worden. De bloedglucose moet tussen de 4 en de 10 (mmol) zitten. Als bloedglucose te hoog of te laag is, moet dit gecorrigeerd worden. Insuline wordt in de maag afgebroken. Daarom kun je het niet als tablet slikken. Je kunt het onderhuids met een pen inspuiten of via een insulinepomp toedienen. Let op: ieder kind is anders. Wat een correcte bloedglucosewaarde is en hoe je deze eventueel corrigeert spreek je altijd af in overleg met de ouders.

Diabetes en leren

Diabetes kan het leer- en concentratievermogen van de leerling direct beïnvloeden. Dit heeft te maken met schommelende bloedglucosewaarden. Zowel bij te lage of te hoge bloedglucosewaarden vermindert het concentratievermogen, het geheugen, de denknelheid en de vaardigheden om te plannen, te organiseren en informatie te verwerken. Hierdoor kan het ook zijn dat een leerling met diabetes voor toetsen aanpassingen nodig heeft zoals extra tijd voor een toets vanwege diabetesmanagement. Het is aan de leerling of de ouders om hier een verzoek voor in te dienen.

Vanwege het effect van diabetes op leren is het belangrijk dat een leerling ondersteund wordt in zijn diabetesmanagement zowel thuis als op school. Sommige kinderen met diabetes zullen ook vaker afwezig zijn vanwege ziekenhuisafspraken of omdat ze oververmoeid of ziek zijn als gevolg van hun diabetes.



Hoe behandel je diabetes?!

Pompen of spuiten

Insuline wordt op twee manieren toegediend: met een pomp of met een spuit.

Pomp

De meerderheid van de leerlingen met diabetes krijgt insuline toegediend via een insulinepomp. De pomp zelf is ongeveer zo groot als een mobieltje en wordt ergens op het lichaam gedragen. Aan de pomp zit meestal een slangetje dat met een infuuspleister aan het lichaam vastzit. De pleister zit vaak op buik, billen of been. Sommige pompen zijn draadloos. Een pomp is heel flexibel in het gebruik, omdat je alleen wat knopjes hoeft in te drukken om insuline toe te dienen. Er komt dus geen naald aan te pas. Voor het bedienen van de pomp hoef je dus ook niet medisch geschoold te zijn. Het toedienen van insuline wordt bolussen genoemd.

Spuiten met een pen

Een insulinepen is een pen met een ampul insuline. Op de pen wordt een dopje met een kort en dun naaldje gedraaid. Om insuline in te spuiten prik je met de pen in de buik of in de bil of het been. Kinderen ervaren over het algemeen geen pijn tijdens het prikken met de pen.

Hoe vaak een leerling insuline moet toedienen verschilt. Gemiddeld is dat vier of vijf keer per dag. Waarschijnlijk is dit dus nodig voor het pauzehapje of het overblijven.

1. De behandeling van diabetes hier is een algemene verhandeling.

Elk kind met diabetes is anders. Daarom is het van belang om samen met ouders de specifieke behandeling vast te leggen in het persoonlijk diabeteszorgplan voor school.

Metten is weten

Zelfcontrole is onmisbaar bij de behandeling van diabetes. Door regelmatig de bloedglucose te controleren kan er bijgestuurd worden. Dit bijsturen maakt de kans groter dat de bloedglucose binnen de streefwaarden blijven. Dat is weer belangrijk om te kunnen leren. Afhankelijk van de leeftijd van de leerling kan hij dit wel of niet zelf.

Metten gebeurt vaak:

- voor en/of na een tussendoortje of maaltijd,
- voor, tijdens of na het sporten,
- en als iemand zich niet lekker voelt.

Sommige kinderen hebben een sensor op de insulinepomp die continu de bloedglucose meet. Deze waarden zijn dan vaak zichtbaar in een grafiekje op de insulinepomp. Er zijn kinderen die de sensor vrijwel altijd gebruiken, andere kinderen doen dat af en toe. Heeft een kind een sensor dan is dat een mooi hulpmiddel om de vinger aan de pols te houden.



Eten en koolhydraten tellen

Hoewel insuline nodig is bij eten en drinken, is afhankelijk van het aantal koolhydraten dat erin zit. Koolhydraten zitten niet alleen in zoet eten of drinken. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld ook in brood, melkproducten, fruit en in de meeste traktaties op school.

Vaak staat op de verpakking hoeveel koolhydraten erin zitten. De hoeveelheid koolhydraten is ook op te zoeken. Het handigst is dit via een koolhydraten-tellende app. De ouders en het kind leren hoe ze koolhydraten moeten tellen en omrekenen naar de hoeveelheid insuline die toegevend moet worden. Hoeveel een leerling zelf kan, is afhankelijk van zijn leeftijd.

Maak met ouders duidelijke afspraken over het tellen van koolhydraten. Het handigst is, als de leerling het niet zelf kan, dat de ouders elke dag de hoeveelheid koolhydraten vermelden bij (of op) de meegebrachte tussendoortjes, lunchtrommel en drinkbeker. Voor (onverwachte) traktaties is het zaak goede afspraken met de ouders te maken.

Wat is een hypo?

Een hypo is een lage bloedglucose (onder 3,5 of 4).

Verschijnselen hierbij kunnen zijn:

- zweten,
- trillen,
- hongerig,
- verminderde concentratie,
- duizeligheid,
- onscherp zien,
- verwardheid,
- slaperigheid,
- hoofdpijn,
- stemmingsveranderingen,
- bleekheid,
- koud hebben.

Een hypo kan veroorzaakt worden door:

- te weinig eten,
- sporten en spelen,
- te veel insuline,
- diarree,
- zonder aanwijsbare oorzaak.

Ieder kind heeft andere verschijnselen bij een hypo. Vraag daarom extra goed na bij de ouders waaraan zij bij hun kind een hypo herkennen. Het is belangrijk dat de leerkracht de verschijnselen herkent en meteen actie onderneemt om erger te voorkomen. Vermoed je een hypo, controleer dan de bloedglucose. Is er inderdaad sprake van een hypo geef dan de afgesproken hoeveelheid suiker in de vorm van dextro energy of een suikerhoudende drank.

Let op

Het komt zelden voor, maar in uitzonderlijke situaties veroorzaakt een hypo verlies van bewustzijn of verschijnselen die lijken op een epileptische aanval. Geef in dat geval géén suiker meer omdat het kind zich dan kan verslikken. Bel gelijk 112 en daarna zo snel mogelijk de ouders.

Wat is een hyper?

Een hyper is een hoge bloedglucose (hoger dan 10).

Verschijnselen hierbij kunnen zijn:

- veel drinken,
- veel plassen,
- moe,
- warm,
- niet lekker,
- humeurig,
- soms braken.

Een hyper kan veroorzaakt worden door:

- te weinig insuline (injectie vergeten, pomp verstopt)
- te veel eten/snoepen,
- ziekte,
- spanning, stress,
- stressvolle momenten als een toets, spreekbeurt, Sinterklaas of toneeluitvoering,
- zonder aanwijsbare oorzaak.

De behandeling tegen een hyper bestaat uit het geven van insuline volgens het schema dat de ouders van de arts hebben gekregen. Braken kan een symptoom zijn van een ernstige ontregeling en de leerkracht dient dan ook gelijk contact op te nemen met de ouders.

Let op

Niet alleen tijdens, maar vaak nog uren na een periode met lage of hoge bloedglucose kan het kind problemen met de concentratie hebben. Houd hier daarom rekening mee, ook tijdens toetsen.



Sport en spel

Tijdens sporten en spelen (buitenspielen, schoolgym en sportdag) is er minder insuline nodig om suiker naar de cellen te transporteren. Hierdoor is er een grotere kans op lage bloedglucose, en dus op een hypo. Het is daarom handig om voor en na het sporten extra te meten.

Lage bloedglucose opvangen tijdens sporten:

- bij gebruik van insulinepomp: de insulinetoevoer verminderen voor of tijdens het sporten, of de insulinepomp afkoppelen,
- bij gebruik van insulinepen: vooraf of achteraf minder spuiten dan gebruikelijk,
- voor- en/of achteraf iets extra's eten.

Het is zaak om met de ouders hier duidelijke afspraken over te maken.

Als blijkt dat de leerling door extra te bewegen of te sporten vaak een te lage bloedglucose heeft, geef dat dan door aan de ouders.

Mogelijk kan de behandeling dan worden aangepast.

Leervermogen, toetsen en stress

Tijdens een hyper en een hypo kan een leerling zich slecht concentreren en gaat zijn denkvermogen achteruit. Hierdoor kan jouw leerling onverwacht slecht uit de bus komen bij een toets of soms moeite hebben bij de les te blijven. Bovendien komt bij stress adrenaline vrij die de bloedglucose verhoogt, waardoor de leerling kans heeft op een hyper. De leerling kan daarom het beste voor aanvang van een stressvolle activiteit de bloedglucose meten.

Als je het idee hebt dat diabetes de prestaties van jouw leerling negatief beïnvloedt, is het zinvol om samen met de ouders te bekijken wat eraan te doen valt. Op grond van de Wet gelijke behandeling op grond van handicap en chronische ziekte, kan een leerling om een doeltreffende aanpassing vragen zoals extra tijd voor een toets.

Schoolreisjes en schoolkampen

Uitgangspunt hierbij is dat kinderen met diabetes gewoon mee kunnen op schoolreisjes en schoolkampen. Wel is het van belang om van te voren samen met de ouders, en eventueel de leerling zelf, de reis of het kamp voldoende voor te bereiden.

Inventariseer hoeveel en welke (extra) diabeteszorg tijdens die bepaalde dag of dagen nodig is, is daarbij cruciaal. Overleg met ouders en leerling wie deze zorg op zich kan nemen. Kan je leerling het eventueel zelf, met toezicht van een volwassene? Kan het schoolpersoneelslid mee dat op gewone schooldagen insuline toedient op school? Een andere mogelijkheid is dat een ouder meegaat. De beste oplossing vind je in overleg met de ouders en de leerling (afhankelijk van zijn leeftijd).

