



## ‘De overgang naar de middelbare school

Andere klasgenoten, verschillende leraren, zelfstandig zijn. Voor veel jongeren is de overstap naar de middelbare school een spannende overgang. Ook voor kinderen met diabetes. En hoe ervaren hun ouders die verandering? Moeten ze hun kinderen begeleiden of juist loslaten? Catelijne Boer-Verkerk, moeder van Co, vertelt dat de overgang positief kan uitpakken.

Co Boer heeft vier jaar diabetes type 1. Hij is elf en woont met zijn zusje Femke en zijn ouders in het Zeeuwse Kamperland. Co is dit jaar gestart op het Goese Lyceum. Hij krijgt er les in talen, geschiedenis, aardrijkskunde, biologie, tekenen, muziek en wiskunde. Naast het lessenpakket volgt hij het Technasium, een havo/vwo-opleiding waar wetenschap centraal staat. Co leert er onderzoeken, ontwerpen, maquettes bouwen en deze presenteren. ‘Co heeft duidelijk vwo-niveau’, zegt Catelijne, moeder van Co en secretaresse bij Stichting Kinderdiabetes Zeeland. ‘Maar vanwege zijn diabetes zit hij in een gemengde havo/vwo-klas.’ Alleen vwo zou Co te veel energie kosten, wat effect zou hebben op zijn waarden. Omdat Co meer lessen volgt, mag hij de gymles

overslaan. ‘Hij beweegt voldoende hoor; hij judoot en hij fietst elke dag.’

**Stressvol begin** - Sinds de overgang naar de middelbare school moet Co een behoorlijke afstand afleggen. Dagelijks fietst hij 22 kilometer heen en weer 22 terug. Ondanks zijn elektrische fiets is hij twee uur per dag onderweg. ‘Dat was in het begin stressvol voor ons’, vertelt Catelijne. ‘Sporten en bewegen hebben namelijk direct effect op de waarden van onze zoon. Ze dalen heel snel, waardoor hij vooral ‘s nachts in een hypo terecht kan komen.’ Aan de andere kant zorgden spanning en stress over de overgang naar de middelbare school juist voor hoge waarden, die soms niet naar beneden te krijgen waren. Voor de ouders reden om een sensor aan

# EIGENWIJS

## GIDS: ZORGELOOS MET DIABETES NAAR SCHOOL

Om ouders en hun schoolgaande kinderen te helpen met diabetes op school, zijn er verschillende hulpmiddelen beschikbaar. Zo heeft Stichting Zorgeloos met diabetes naar school een handzame gids gemaakt. Voortgezet onderwijs is zowel digitaal als in een mooi blik verkrijgbaar, met informatieve diabetesbrochures voor scholen, voor de leerling en de ouders. In het blik bevindt zich ook een diabetespas die u kunt invullen met signalen van een hypo of hyper, wat uw kind tijdens de les mag en wie er in geval van nood gebeld moet worden.

Kijk ook op [zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl](http://zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl)



## had minder impact dan verwacht'

te schaffen. 'De sensor is minder accuraat dan een vingerprik, maar meet de hele dag door. Nu de spanning gezakt is, en Co constant zijn waarden kan aflezen, kan hij er beter op anticiperen. Co's waarden zijn de laatste week rond de 7 mmol/l, wat vrij stabiel is.'

**'De Oase'** - Co's ouders waren bezorgd. Wisten ze op een nieuwe school wel wat stress en extra kilometers met een kind met diabetes kunnen doen? De ouders gingen een gesprek aan op het Goese Lyceum. Een school met een zorgplan. 'In het zorgplan staat beschreven hoe de school met diabetes omgaat', licht Catelijne toe. 'Leerlingen met diabetes krijgen bijvoorbeeld een diabetespas. Zo weten alle schoolmedewerkers dat een leerling diabetes heeft.' Docenten weten ook dat Co bijvoorbeeld in de klas mag eten of insuline moet toedienen. Daarnaast heeft de school extra begeleiding en extra toetstijd voor kinderen met diabetes. 'Tijdens het gesprek met de mentor en de zorgcoördinator hebben we ook Co's medicijngebruik doorgenomen. Het Goese Lyceum is een fijne school, waar het goed

geregeld is', aldus Catelijne. 'En ze hebben een aparte, stille ruimte', vult Co aan. 'Die heet 'De Oase'. Daar zijn ook andere kinderen met diabetes, of bijvoorbeeld kinderen met ADHD die er kunnen rusten of even slapen.'

**Loslaten** - Catelijne kan haar zoon nu geruster loslaten. 'De overgang had uiteindelijk minder impact dan we verwacht hadden. Vooral de eerste dagen waren erg spannend, maar nu voelt het goed. Het gesprek maakte de overgang voor ons gemakkelijker, en Co bewijst dat hij het alleen aankan. Binnen een week was hij al een stuk zelfstandiger!' Co vindt het bovendien leuk op school. 'Tijdens het voorstelrondje vertelde ik wie ik was en waar ik woonde. Toen ik weer wilde gaan zitten, vergat ik bijna te vertellen dat ik diabetes heb! Dus toen ben ik maar weer opgestaan en heb erover verteld. Niemand vond dat raar, ik zit in een heel leuke klas!'



Op [mediqdirectdiabetes.nl/diactueel](http://mediqdirectdiabetes.nl/diactueel) leest u 10 Tips van Catelijne de Boer voor uw schoolgaande kind