



**BROCHURE
VOOR DE
LEERLING**

**ZORGELOOS
MET
DIABETES
NAAR
SCHOOL**

Tips en handige info

Voor als je diabetes hebt en op de middelbare school zit

We zijn echte
sugar babes, SWEET
maar niet van suiker.





Hallo

Hoe wil jij je diabetes op de middelbare school regelen? En wat heb je daarvoor nodig? Hoe wil je bijvoorbeeld dat leraren met je omgaan? Of waar kun je misschien wel hulp bij gebruiken in de klas? Maar wellicht kan en wil je juist veel zelf doen. In deze brochure staat handige info over diabetes op school, maar ook tips over hoe je hulp kunt vragen en duidelijk kan maken wat jij wilt.

Je hoeft niet altijd alles helemaal alleen te doen op school. Soms is hulp van je ouders en school handig, vooral als het even niet zo gaat als verwacht. En als je ouders juist zeggen dat je het zelf moet kunnen, ook dan is het geen schande om te zeggen dat het je niet altijd helemaal alleen lukt. Er zijn nog meer brochures, die zijn voor je ouders en voor school interessant. Die kun je natuurlijk ook lezen, maar deze is speciaal voor jou.

Handig om altijd op zak te hebben is de *diabetespas*, die ook bij deze brochure hoort. Vul deze samen met je ouders en bijvoorbeeld je mentor in. Dan hoef je niet steeds een heel verhaal uit te leggen aan leraren als je hoog of laag zit, maar kun je gewoon de *diabetespas* voor hun neus schuiven. Hierop staan namelijk jouw rechten en plichten.

Jij hebt diabetes en jij kunt zelf het beste vertellen hoe je je voelt. En dus ook wat je wel of niet wil wat betreft je diabetes op school. Hoe meer je hierover praat met je ouders en school hoe beter je kan mee beslissen hoe je je diabetes op school wilt regelen. En dan is de kans groter dat je diabetes je het minst in de weg zit.

Als je ergens het woord 'ouders' leest, dan mag je dit ook lezen als 'ouder', 'verzorger' of 'begeleider'.





Ik ben
helemaal hyper
van jou!

Aanmelding op een middelbare school en de brugklas

Een nieuwe school, met nieuwe leerlingen en leraren, veel verschillende klaslokalen en een strak lesrooster. En dan heb je ook nog diabetes. Hoe ga je dat inpassen? Hoe eerder je met je ouders gaat praten op school, hoe sneller je weet waar je aan toe bent. De volgende onderwerpen zijn belangrijk om over na te denken voordat je in gesprek gaat.



Nee meneer,
ik spiek niet.
Dit is mijn pomp

Wil ik dat docenten op school weten dat ik diabetes heb?

Het is slim om het sowieso je mentor gelijk te vertellen. Die kan dan eventueel met jou bespreken of je het ook goed vindt dat andere leraren die jou lesgeven het ook weten. Stel je voor dat je een hypo of hyper hebt in de klas, dan hoef je je leraar hopelijk niks meer uit te leggen.

Wil ik dat al mijn klasgenoten weten dat ik diabetes heb?

Het kan zijn dat je ervoor kiest om in het begin van het schooljaar niemand van je klas iets te vertellen. Dat kan namelijk best wel spannend zijn. Als je bang bent dat je misschien wordt gepest, vraag dan je mentor om hulp. Het heeft ook voordelen als iedereen het gelijk weet, want dan snappen ze bijvoorbeeld wanneer je wat eet of drinkt tijdens een lesuur. Wie weet kunnen ze je zelfs helpen wanneer je een hypo of hyper hebt.

Wie gaat vertellen dat ik diabetes heb en hoe?

Je kunt bijvoorbeeld een presentatie geven, waardoor je klasgenoten gelijk alles weten. Als je het spannend vindt om het te vertellen, dan kun je ook vragen of je mentor je kan helpen.

Waar ga ik meten/spuiten/bolussen?

Het is handig om met je ouders en mentor te bespreken hoe jij het vindt om in het openbaar te moeten meten/spuiten/bolussen. Misschien vind je dit wel helemaal geen probleem. Maar veel scholen hebben ook wel een plek waar je even ongestoord je ding kan doen. Kies wat het beste bij jou past. Wil je het na een paar weken toch anders? Vertel dit!

Heb ik hulp nodig van iemand zodat ik niet vergeet te meten/spuiten/bolussen?

Het kan zijn dat je door de vele lokalen en nieuwe lestijden wat in de war raakt. Dat overkomt veel leerlingen. Je zou bijvoorbeeld een vriend of vriendin kunnen vragen om je dan even een seintje te geven dat je niet vergeet te meten/spuiten/bolussen. Wanneer en wat voor seintje? Dat mag je zelf bedenken. Bespreek dit ook met je ouders en mentor.

Wat moet ik doen als ik hoog of laag zit?

Bespreek met je mentor wat jij moet en mag doen als je hoog of laag zit. Jij mag sowieso altijd eten en drinken in de klas. Maak daar natuurlijk geen misbruik van. Denk erom dat je ergens op school druivensuiker legt voor het geval je laag zit en die ene rol in je tas nou net op is. Belangrijk: je mag niet alleen de gang op wanneer je laag zit. En geef aan dat je water moet drinken en je vaak moet plassen als je hoog zit.

Wat nou als docenten mij niet begrijpen?

Het kan zijn dat je soms leraren hebt die even helemaal vergeten dat jij diabetes hebt, laat dan je *diabetespas* zien. Helpt dat niet? Zeg het tegen je mentor, zodat die kan zorgen dat de leraar er de volgende keer wel rekening mee houdt. Je kan bijvoorbeeld leraren krijgen die héél streng zijn en dat zelfs jij niet naar de wc mag als je nodig moet plassen omdat je hoog zit. Tja, jij moet nou eenmaal écht nodig...

Heb ik ergens hulp bij nodig en wie kan ik vragen om hulp?

Vaak hebben docenten en ouders eerder door dat het even niet zo lekker met je gaat. Voel je hierdoor niet aangevallen, maar probeer er positief over na te denken. Misschien heb je wel ergens hulp bij nodig? Misschien heb je liever niet dat je ouders of je mentor je ergens bij helpen, maar iemand anders wel? Vertel dit dan. Zoek iemand waar je een klik mee hebt. Je kunt bijvoorbeeld aangeven dat je bij die leuke leraar of de conciërge beter op je gemak voelt om over dingen te praten. Vertel waar jij behoefte aan hebt. Ouders en school doen dat ook altijd, dus jij mag dat ook!



Smile!
It is Candy
camera!

Lessen volgen en overgaan naar een nieuw schooljaar

Soms is leren en opletten lastig als je hoog of laag zit. Veel docenten weten dat helemaal niet. Daarom is het hartstikke goed dat je aangeeft als je hoog of laag zit. Of dat je best wel schommelt en hierdoor totaal geen puf meer hebt om iets aan school te doen. Ook als het wel lekker gaat met je diabetes is het belangrijk om aan je mentor en andere docenten te vertellen hoe diabetes bij jou werkt. Een paar tips over wat je kunt zeggen.

Motivatie

Elk gezond persoon kan even geen zin hebben om iets te doen. Maar met diabetes heb je soms helemaal geen keus. Door schommelingen in je bloedsuiker, hypo's en hypers raakt je lichaam energie kwijt, letterlijk. Jij kan als je hoog of laag zit hartstikke moe zijn en dus helemaal geen energie hebben om aan het werk te gaan. Bespreek dit met je mentor of de leraar en ook wat je op dat moment kan doen. Even meten, bijspuiten, bolussen, eten? Een rondje rennen om de school? Of juist even de tijd krijgen om bij te komen? Wat vind jij op zo'n moment fijn?

Concentratie

Door hoge en lage bloedsuikerwaarden kun je je soms niet goed concentreren. Je hersenen hebben dan, net als je lichaam, letterlijk geen energie. Hierdoor kan het zijn dat je in de les, tijdens een toets of bij het maken van je huiswerk je echt niet kan concentreren. Geef het aan als het even niet lekker gaat. Bespreek dit met je ouders en mentor en maak er afspraken over. Verderop lees je meer over wat je mag als dit voor of tijdens een toets/examen gebeurt.



Cijfers

Meestal kun je gelukkig gewoon meedoen met de rest van de klas. Toch komt het soms voor dat het even niet zo goed met je gaat en dat hierdoor ook je cijfers tegenvallen. Als je best wel veel slechte cijfers haalt, is het slim om naar je mentor te gaan. Leg dan uit hoe het kan dat je het ene moment goede cijfers haalt en het andere moment niet. Dat kan door je diabetes komen. Daarom is het belangrijk hier goed over na te denken. Komt het door je diabetes? Komt het door te moeilijke lesstof? Bespreek dit met je ouders en trek op tijd aan de bel. Het zou jammer zijn als je door je diabetes een niveau lager moet doen en terwijl er misschien wel andere oplossingen waren.

Te laat komen

Oké, iedereen verslaapt zich weleens, maar het kan zijn dat jij je verslaapt doordat je in de nacht hoog of laag zat waardoor je niet goed slaapt. School heeft meer begrip voor jouw situatie als je aangeeft waardoor het kwam en dat je je daardoor soms verslaapt. Wees er wel eerlijk over en maak er geen misbruik van.

Ziekmelden of ziek naar huis gaan

Soms voel je je heel slecht als je in de nacht hoog of laag zat. Hierdoor kan het zijn dat je je liever ziekmeldt. Denk wel goed na of je écht niet naar school kan. Als je veel afwezig bent, mis je veel informatie. Die heb je wel nodig om een goed cijfer te halen voor je toets. Straks blijf je bezig met inhalen... Maak met je mentor en bijvoorbeeld je klasgenoten afspraken over hoe je dit het best kan aanpakken als je afwezig bent.

Als je je op school ineens niet lekker voelt door een **lage bloedsuiker**, bedenk dan dat je beter op school kunt blijven. Juist als je laag zit is het niet slim om bijvoorbeeld in je eentje in de bus of op de fiets naar huis te gaan. Juist op school zijn mensen om je heen die je kennen en als het goed is weten hoe het op dat moment met je gaat en wat je nodig hebt. Als je écht naar huis wilt, bel je je ouders of iemand die je naar huis brengt.

Als je je niet lekker voelt door een **hoge bloedsuiker**, dan is het een ander verhaal. Als je alles hebt gedaan om je bloedsuikerwaarde naar beneden te krijgen, maar het lukt écht niet, bel dan je ouders of iemand die je naar huis brengt. Als je misselijk bent en bijvoorbeeld moet overgeven, dan is het slim ook je diabetesteam te bellen.

Als je door hoge of lage bloedsuikerwaarden heel vaak ziek naar huis gaat, is het belangrijk om bij jezelf af te vragen hoe dit kan. Eet je per ongeluk helemaal niet of juist meer dan handig is? Of vind je het toch moeilijk om koolhydraten te tellen op school? Of heb je helemaal geen flauw idee hoe het kan dat je zo vaak hoog of laag zit? Vraag je diabetesverpleegkundige en/of je ouders om met je mee te denken.

Ik moest eruit omdat
m'n pomp piepte.
Is de hele klas meegegaan
uit solidariteit!



Toetsen en examens

Toetsen

Als je het nodig hebt, heb je recht op extra tijd tijdens een toets of examen. Bijvoorbeeld bij een hoge of lage bloedsuikerwaarde. Deze extra tijd krijg je alleen als jij (en je ouders) dit op tijd aangegeven en zeggen dat je diabetes hebt. Bespreek met je mentor wat jij kan doen als je merkt dat je precies net voor een toets een hoge of lage bloedsuikerwaarde hebt. Het is handig om bijvoorbeeld een uur of een half uur voor je toets even te meten hoe je zit. Dan kun je je bloedsuiker nog corrigeren met insuline of met eten als dat nodig is. Ook is het slim om bij een toets je bloedsuikerwaarde bovenaan je papiertje te schrijven, of aan je docent te vertellen, zodat er later geen twijfel is of jij wel of niet goed zat tijdens de toets. Als je je helemaal niet lekker voelt, kun je mogelijk je toets over doen of op een ander moment maken. Omdat elke school andere regels heeft, is het belangrijk om hier van tevoren met je mentor afspraken over te maken.

Examens

Voor examens is het heel belangrijk dat jij, je ouders en je mentor op tijd denken aan het maken van afspraken over de aanpassingen die mogelijk zijn. Dingen als extra tijd voor het maken van het examen moeten namelijk geregeld worden met de examencommissie. Examenregels zijn landelijk en daarom officiëler. Denk op tijd na en maak afspraken, zo voorkom je dat je tijdens het examen voor verrassingen komt te staan. Vraag om een medische verklaring van je diabetesarts. Hierin staat voor school precies uitgelegd dat jij extra tijd mag bij een toets of examen en dat je altijd je diabetesspullen, eten en drinken bij je mag hebben in het lokaal.



Toch maar
ff meten, straks
een toets..

Gym

De één vindt gym superleuk en de ander superstom. Een beetje plannen en communiceren voorkomt dat je diabetes je zo min mogelijk in de weg zit. Bedenk voor je gymles: hoe zit het met mijn waarden? Als je bloedsuiker op peil is, kun je natuurlijk prima meedoen. Maar hou je lichaam in de gaten. Leg je meter en dextro in de buurt van je gymleraar, zodat je daar niet helemaal voor naar je kleedkamer hoeft als je je niet lekker voelt. Misschien is het een goed idee om je gymleraar te vertellen dat je bijvoorbeeld net hoog of laag hebt gezeten. Dan is er geen onduidelijkheid als je tijdens de les toch even aan de kant gaat zitten. Bespreek met je mentor en je gymleraar hoe de gymles voor jou zo goed mogelijk kan verlopen. Dat voelt misschien overdreven, maar beter lekker op een bankje aan de kant, dan onderuit in de gymzaal.

Buitenschoolse activiteiten zoals kamp



Lekker genieten op schoolkamp! Zolang jij al je spullen maar mee-neemt en weet waar je ze straks weer kan vinden gaat er niks fout, toch? Het is handig als je ouders van tevoren contact hebben met begeleiders van het kamp of de buitenschoolse activiteit. Stel je voor dat er wat gebeurt of iets niet zo handig verloopt als je zelf had gedacht, dan kunnen ze altijd je ouders bereiken. Bijvoorbeeld als jouw mobiel leeg is of kapot. Vertel ook je begeleiders waarmee ze je eventueel kunnen helpen als je hoog of laag zit. Trouwens, vraag je ouders om met je mee te denken tijdens het inpakken, of een laatste check te doen.

Diabetespaklijst

- Voorraad snelwerkende KH (dextro of sap)
- Voorraad lekkere langwerkende KH
- Voorraad lekkere snacks/ drinken lage/geen KH
- Reserve diabetesspullen, inclusief batterijen en insuline
- Internationaal diabetes paspoort bij buitenlandse reis, via je diabetesteam

Nog vragen?

Op de website zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl vind je nog meer tips voor en door leerlingen. Daarnaast is er een filmpje, speciaal voor leraren die nog steeds niet snappen wat jij nodig hebt op school om zo min mogelijk last te hebben van je diabetes. Tenslotte vind je er ook ambassadeurs die ervaring hebben met diabetes op de middelbare school en die jou, je ouders en de school kunnen helpen om het voor jou op school zo goed mogelijk te regelen.

