

ES MACHT SPAß, EIN KIND ZU SEIN

Leitfaden für Eltern, die den Diabetes mit ihren
Kindern sorgenfrei einstellen wollen.



Lilly

INHALT

6

Rückkehr in die Schule

10

Sport und Spiel

14

Feiern

18

Auswärts übernachten

20

Auswärts essen



LEITFADEN FÜR ELTERN, DIE IHR AN DIABETES ERKRANKTES KIND ZURÜCK IN DEN ALLTAG FÜHREN WOLLEN

Kinder sind Kinder; manche von ihnen erkranken an Diabetes. Wenn Ihr Kind diese Diagnose erhält, kann leicht der Eindruck entstehen, dass sich alles verändert.

Am Anfang nach der Diabetes-Diagnose können all die Dinge, die für Familie und Kind so normal sind wie der Schulbesuch, ein Geburtstagsfest oder die Übernachtung bei Freunden, zu einem Horrortrip werden.

Es war einfacher, die Kinder beim Sport oder der Tanzgruppe abzusetzen und sie eine Stunde später einfach wieder abzuholen. Mit der Familie auswärts essen war gewöhnlich mit weniger Aufwand verbunden als das Kochen zu Hause.

Kinder und Jugendliche mit Diabetes können ein erfülltes und glückliches Leben führen, wenn die Familie begreift, dass nur ein wenig Planung und Vorbereitung nötig sind.

In diesem Leitfaden stellen wir Ihnen verschiedene Alltagsereignisse vor wie die Rückkehr Ihres Kindes in die Schule oder die Teilnahme an Festen und geben Ihnen Ratschläge für eine gut vorbereitete und vertrauensvolle Rückkehr zum normalen Leben.



Auf der Rückseite finden Sie nützliche Ratschläge zum Packen einer Tasche oder eines Rucksacks mit allen Dingen, die Ihr Kind bei Diabetes benötigt.

RÜCKKEHR IN DIE SCHULE

Die Rückkehr in die Schule nach der Diabetes-Diagnose kann aufregend und beängstigend sein. Die meisten Kinder können es kaum abwarten, die Freunde wiederzusehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihrem Kind sagen, dass es fast die gleichen Dinge wie sonst auch tun kann.

Gleichzeitig muss Ihr Kind auf Fragen der Schulkameraden zu Diabetes und darauf vorbereitet werden, wo es seinen Blutzucker testen lassen kann und wie das Insulin zu spritzen ist.

Diese Lernprozesse sind ein wichtiger Schritt für die Unabhängigkeit Ihres Kindes.

Die Schule ist mit der Hilfe von Freunden und bemühten Erwachsenen der ideale Ort für den Anfang.

Am wichtigsten ist es, ein Diabetesprogramm für die Schule aufzustellen, mit dem Sie das Risiko senken können, dass sich Ihr Kind anders und ausgegrenzt fühlt.

Das Schulpersonal, also Lehrer, Sekretariatsmitarbeiter und alle anderen Mitarbeiter der Schule, die Verantwortung für Ihr Kind übernehmen können, können Verbündete dabei sein, Ihnen und Ihrem Kind dabei zu helfen, eine normale Schulroutine aufzubauen.



GESPRÄCHSTHEMEN

Mit dem medizinischen Fachpersonal

Vielleicht haben Sie schon mit medizinischem Fachpersonal wie Ärzten, Krankenpflegern, Erziehern usw. gesprochen. Es ist wichtig, mit ihnen über alles zu sprechen, an das Sie denken müssen, wenn Sie Ihr Kind wieder zur Schule schicken.

Mit ihrem Kind

Will Ihr Kind, dass die anderen Kinder von seinem Diabetes erfahren, oder nicht? Finden Sie heraus, ob Ihr Kind ohne Schwierigkeiten über Diabetes spricht, und bringen Sie ihm bei, mit Fragen oder Sorgen der Klassenkameraden umzugehen.

Wenn die anderen Schüler besser informiert sind, verschwindet ein Teil der Befremdlichkeit automatisch.

Es kann hilfreich sein, wenn Ihr Kind im Unterricht über Diabetes spricht, damit die Anderen seinen Zustand besser verstehen lernen und vor allem um zu zeigen, dass es auch mit Diabetes noch dieselbe Person ist!

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, an wen es sich bei Bedarf wenden muss - an den Lehrer oder an eine andere Person in der Schule.

Mit der Schule

Es ist wichtig, mit den verantwortlichen Personen in der Schule oder bei außerschulischen Aktivitäten zu sprechen, bevor Ihr Kind diese Tätigkeiten wieder aufnimmt. Lehrer, Trainer, Schulbusfahrer, Mitarbeiter im Speisesaal und das Sekretariat, besonders aber der Schulleiter, müssen über den Behandlungsplan informiert werden.

Gesprächsthemen

- Ob Ihr Kind in der Lage ist, seinen Blutzucker selbst zu kontrollieren und sich Insulin zu verabreichen, oder ob es Hilfe benötigt und wer ihm helfen kann: das alles hängt stark vom Alter Ihres Kindes und von seiner Unabhängigkeit ab.

- Sie müssen sich so organisieren, dass Ihr Kind stets alle Nahrungsmittel und Snacks bei sich hat, die ihm bei der Einstellung des Blutzuckers helfen. Informieren Sie sich, ob Sie diese in der Schule lagern können oder ob Ihr Kind sie täglich mitbringen muss und wo sie aufbewahrt werden.
- Wählen Sie einen Ort, an dem Ihr Kind die Blutzuckertests durchführen und sich Insulin verabreichen kann, der ihm die nötige Privatsphäre beschert.
- Sie müssen in der Lage sein, die Symptome einer Hypoglykämie zu erkennen und sie zu behandeln, einschließlich der Notfallmaßnahmen im Fall einer schweren Hypoglykämie. Denken Sie darüber nach, ob Sie den Lehrern und dem Schulpersonal ein Informationsblatt übergeben wollen, in dem die Symptome der Hypo- und Hyperglykämie beschrieben sind.
- Stellen Sie einen Plan für Schulausflüge und Veranstaltungen außerhalb des Schulgebäudes wie Sportevents auf.
- Informieren Sie sich darüber, wie sich Diabetes auf die schulischen Leistungen auswirkt.
- Ein Klassenklima, in dem Verständnis für den Zustand Ihres Kindes vorherrscht und in dem es sich frei fühlt, alles Nötige für die Einstellung des Diabetes zu tun, ist sehr hilfreich. Ihr Kind sollte frei sprechen können, wenn es das Bedürfnis verspürt, häufiger auf die Toilette gehen können usw.
- Zugang zu Waschräumen und Wasser: wegen des Diabetes kann Ihr Kind mehr Durst verspüren oder häufiger die Toilette aufsuchen müssen.



SPORT UND SPIEL

Regelmäßige sportliche Betätigung gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu und trägt zur körperlichen Entwicklung Ihres Kindes bei.

Dabei kann es sich um einen Teamsport oder individuellen Sport handeln, aber auch um Tänze, Spaziergänge oder auch nur um das Spielen im Hof. Sportliche Betätigung wirkt sich positiv auf den Organismus und das emotionale Wohlbefinden Ihres Kindes aus und bietet Spaß sowie soziale Bindungen zu anderen Kindern.

Ihr Kind kann an allen sportlichen Aktivitäten teilnehmen, an denen es auch vorher teilgenommen hat. Sie müssen nur sicherstellen, dass ihm alles zur Verfügung steht, was es dabei benötigen könnte, und dass Ihr Kind und die anwesenden Erwachsenen über die Schritte zur Einstellung des Diabetes informiert sind.

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

- Sport und Spiel können sich auf den Blutzucker Ihres Kindes auswirken. Sportliche Betätigung kann den Blutzucker senken, da mehr Glucose den Blutkreislauf verlässt, um in die Zellen einzudringen.
In anderen Fällen kann eine extreme sportliche Betätigung einen bereits erhöhten Blutzucker wegen Freisetzung von „Stresshormonen“ noch mehr ansteigen lassen.
Deshalb ist es wichtig, den Blutzucker vor dem Sport und manchmal während und nach intensiver sportlicher Betätigung zu kontrollieren.
- Während des Sports muss Ihr Kind vielleicht mehr Nahrungsmittel zu sich nehmen als gewöhnlich. Die beste Nahrung sind Kohlenhydrate: geben Sie ihm komplexe Kohlenhydrate in der Mahlzeit vor dem Sport und stellen Sie sicher, dass es ausreichend mit Wasser versorgt ist. Darüber hinaus sollte es beim Sport alle 30-60 Minuten kleine Mengen an einfachen Kohlenhydraten zu sich nehmen.



GESPRÄCHSTHEMEN

Mit dem medizinischen Fachpersonal

Möglicherweise muss während des Sports die Insulindosis Ihres Kindes gesenkt werden. Sprechen Sie stets mit dem ärztlichen Fachpersonal, bevor Ihr Kind einen Sport neu oder wieder aufnimmt. Dieses wird Ihnen die nötigen Anweisungen geben, mit denen Sie und Ihr Kind den Diabetes vor, während und nach dem Sport einstellen können.

Mit ihrem kind

Raus gehen und Sport treiben ist ein Weg für Ihr Kind, sich wieder gesund zu fühlen. Hierbei ist die familiäre Unterstützung grundlegend. Wenn Sie sich wegen der sportlichen Betätigung Ihres Kindes Sorgen machen oder Angst haben, spürt Ihr Kind das und kann nervös oder unsicher reagieren. Sprechen Sie ihm Mut zu. Lassen Sie es wissen, dass sie fest an seine Fähigkeiten in jeder Sportart oder bei allen Aktivitäten glauben, so wird es auch von sich überzeugt sein. Sie müssen unbedingt sicherstellen, dass Ihr Kind die Anzeichen für Hypo- und Hyperglykämie erkennen kann, sodass es in der Lage ist, rechtzeitig eine Pause einzulegen und die notwendigen Vorkehrungen zu treffen. Ermutigen Sie es, offen zu äußern, wenn es eine Pause benötigt, um einen Snack zu sich zu nehmen oder den Blutzucker zu kontrollieren. Machen Sie ihm deutlich, dass es sich nicht zu schämen braucht, das Nötige zu tun, um den Blutzucker innerhalb der gewünschten Werte zu erhalten.

Mit dem trainer/campvorsteher/Aufseher

Jeder für Ihr Kind verantwortliche Erwachsene sollte einige Grundkenntnisse im Hinblick auf Diabetes und auf dessen Einstellung haben, also die Wichtigkeit der Blutzuckerkontrolle und des Insulins kennen, wissen, was bei hohem oder niedrigem Blutzucker zu tun ist und wie wichtig es ist, hydriert zu bleiben. Sportliche Betätigung kann die Blutzuckerwerte anheben oder senken. Beim Spiel verlieren Kinder oft jedes Zeitgefühl. Deshalb sollten Sie sicherstellen, dass Sie oder ein anwesender Erwachsener Ihr Kind daran erinnern, den Blutzucker ausreichend häufig zu kontrollieren. Bei einer schweren Hypoglykämie muss stets eine Notfallbehandlung möglich und ein geschulter Erwachsener anwesend sein, der eine solche Behandlung ggf. durchführen kann. Wenden Sie sich bei Fragen zur Notfallbehandlung an Ihren Arzt oder das medizinische Personal.



FEIERN

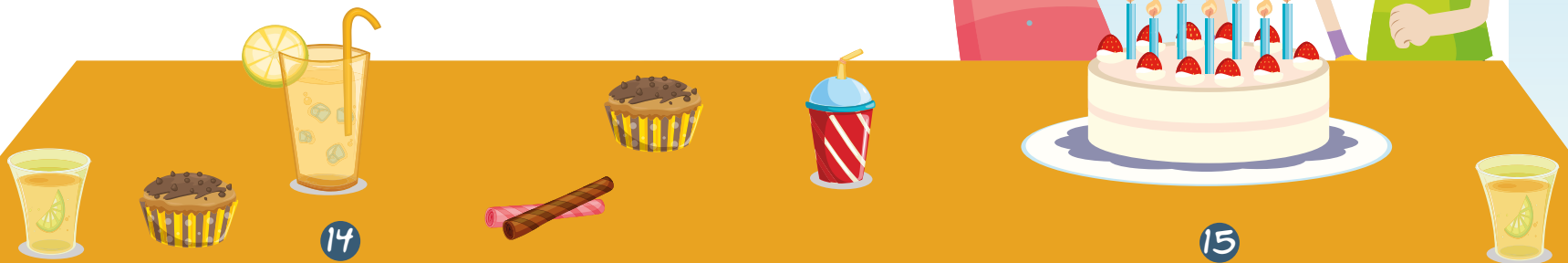
Feste, Ferien, Geburtstagsfeiern bei Freunden: Kinder mit Diabetes wollen daran wie alle anderen Kinder teilnehmen.

Es gibt keinen Grund, Ihrem Kind die Teilnahme an solchen Veranstaltungen aufgrund seines Diabetes zu verbieten. Wenn Sie sich Sorgen machen, Ihr Kind nach der Diabetes-Diagnose auf ein Fest zu lassen, sollten sie wissen, dass diese Reaktion vollkommen normal ist. Man muss darauf achten, welche Süßigkeiten angeboten werden und welche Aktivitäten Ihr Kind durchführen wird. Denken Sie aber daran, dass die besonderen Momente auch für Ihr Kind besonders sein können und müssen.

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

- Sprechen Sie mit dem medizinischen Personal vor dem ersten Fest, das Ihr Kind nach der Diagnose besucht. Im Allgemeinen gibt es keinen Grund, warum Ihr Kind nicht hin und wieder ein Stück Geburtstagstorte oder andere Naschereien wie seine Freunde essen sollte. Informieren Sie sich über die angebotenen Nahrungsmittel und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine mögliche Anpassung der Insulindosis.
- Bei vielen Festen werden der Zuckerkonsum und die körperliche Betätigung Ihres Kindes ansteigen.

Wenn Ihr Kind bei dem Fest sehr aktiv ist und spielt, tanzt oder nur herumrennt, kann sein Insulinbedarf stark von der Norm abweichen. Der Blutzucker ist häufiger zu kontrollieren, wenn Ihr Kind einmal aus der Routine ausbricht.



GESPRÄCHSTHEMEN

Mit dem medizinischen Fachpersonal

Sprechen Sie mit dem medizinischen Fachpersonal darüber, wie der zusätzliche Bedarf an Kohlenhydraten und Insulin bei besonderen Gelegenheiten gedeckt werden kann.

Mit ihrem Kind

Bringen Sie Ihrem Kind bei, die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln zu kennen und sie sich bewusst zu machen, damit es verantwortungsvolle Entscheidungen treffen kann. Sprechen Sie keine Verbote aus, sondern bringen Sie ihm bei, vernünftig nachzudenken. Bekommt Ihr Kind Bonbons oder Süßigkeiten geschenkt, stellen Sie einen Plan mit ihm auf, wann es sie zu sich nehmen kann.

Auch bei Festen verlieren Kinder schnell das Zeitgefühl. Stellen Sie sicher, dass Sie oder ein anderer Erwachsener Ihr Kind daran erinnern, wann die Blutzuckerwerte zu kontrollieren sind.

Wenn Ihr Kind einen Beutel mit Bonbons nach Hause bringt (was besser ist, als wenn es die Menge beim Fest angeboten bekommt), stellen Sie einen „Bonbonplan“ auf. Ihr Kind kann ein Bonbon am Tag im Austausch gegen andere Kohlenhydrate bekommen. Eine andere Möglichkeit ist der Tauschhandel: Ihr Kind tauscht sein Bonbon gegen etwas ein, was ihm gefällt – ein Spielzeug, einen Film oder ein Buch.



16

Mit einer verantwortlichen Person vor Ort

Informieren Sie die das Fest veranstaltende Person darüber, dass Ihr Kind Diabetes hat. So kommt es zu keinen Überraschungen, wenn das Kind den Blutzucker kontrollieren oder sich Insulin verabreichen muss.

Dabei kann es sich bei einem Schulfest um einen Lehrer oder bei einer Geburtstagsfeier um die Erziehungsberechtigten des Geburtstagskinds handeln. Sie können sich vorab mit diesen Personen in Verbindung setzen und fragen, welche Nahrungsmittel angeboten werden und welche Aktivitäten auf dem Programm stehen.

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihrem Kind keine gesunden Alternativen zur Verfügung stehen, können Sie ihm seine eigenen Snacks und Getränke mitgeben.

Je nach Alter, Verantwortungsbewusstsein des Kindes und freundlicher Aufnahme der Veranstalter der Feier können Sie sich freiwillig als Helfer melden, sodass Sie den Diabetes Ihres Kindes unter Kontrolle haben. Lassen Sie Ihrem Kind aber den Freiraum, sich mit seinen Freunden zu vergnügen. Stellen Sie andernfalls sicher, dass zu jeder Zeit ein Erwachsener anwesend ist, der die Bedürfnisse Ihres Kindes zur Einstellung des Blutzuckers kennt.



17

AUSWÄRTS ÜBERNACHTEN

Alle übernachten gerne bei Freunden. Vielleicht aber ist dies das erste Mal bei Ihrem Kind nach der Diabetes-Diagnose. Dies ist ein großer Schritt für die Eltern, aber auch ein aufregendes und vergnügliches Ereignis für Ihr Kind. Denken Sie an die Dinge, die passieren, wenn man auswärts schläft: Spiele, Gelächter, Filme, Spaß, schnelles Verstreichen der Zeit usw.

Sie und Ihr Kind sollten sich vor Augen führen, was es für den Blutzucker bedeutet, bis spät in der Nacht aufzubleiben. Eine Nacht außer Haus ist natürlich schwieriger zu bewältigen als ein Schultag, aber viele Hilfsmittel und Grundregeln sind die gleichen. Ihr Kind kann dabei wirklich Spaß haben.

Ermutigen Sie Ihr Kind, an von den Ernährungsberatern organisierten Camps teilzunehmen, so kann es Erfahrungen in einer geschützten Ambiente machen und fühlt sich sicherer, wenn sich die Gelegenheit bietet, auswärts oder bei Freunden zu schlafen.

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Ihr Kind länger als sonst aufbleibt. Deshalb ist es eine gute Idee, ihm Snacks für die Nacht mitzugeben, falls der Blutzucker sinkt.



GESPRÄCHSTHEMEN

Mit dem medizinischen Fachpersonal

Sprechen Sie mit dem medizinischen Fachpersonal darüber, wie das Insulin und die Ernährung einzustellen sind, wenn Ihr Kind bis spät aufbleibt.

Mit ihrem Kind

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, wie viel Insulin es sich in Abhängigkeit von den Blutzuckerwerten wann zu verabreichen hat. Schreiben Sie ihm diese Anweisungen auf und tragen Sie auf dem gleichen Blatt nützliche Telefonnummern ein.

Erklären Sie Ihrem Kind, wie es den Blutzucker kontrolliert und sich Insulin verabreicht, wenn Sie nicht da sind. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie gerne mit den erwachsenen Gastgebern sprechen, wenn es dies wünscht, damit diese ihm einen Ort wie beispielsweise das Bad zur Verfügung stellen, an dem etwas Privatsphäre sichergestellt ist.

An diesem Punkt können Sie sicherstellen, ob sich Ihr Kind an das Programm zur Kontrolle des Blutzuckers erinnert. Der Spaß und die Aufregung führen leicht dazu, dass Ihr Kind das Zeitgefühl verliert.

mit den Gastgebern

Stellen Sie sicher, dass die Eltern, bei denen Ihr Kind übernachtet, über die Diabetes-Erkrankung Bescheid wissen. Auch sollten sie wissen, was Ihr Kind hierfür benötigt, wann es essen, Insulin nehmen soll usw. Schreiben Sie den Eltern die Anweisungen und alle Schritte für den Notfall sowie die eventuell nötigen Telefonnummern auf.

Denken Sie außerdem daran, alles zu tun, was Sie auch bei Festen tun würden: finden Sie heraus, welche Nahrungsmittel angeboten werden und welche Aktivitäten auf dem Programm stehen.

AUSWÄRTS ESSEN

Mit der Familie auswärts essen ist für alle etwas Besonderes und für Kinder besonders aufregend. Diese Erfahrung muss nicht notwendigerweise komplett anders werden, nur weil einer am Tisch Diabetes hat. Sprechen Sie mit dem medizinischen Fachpersonal, aber in den meisten Fällen sind keine wichtigen Einschränkungen zu beachten. Ihr Kind sollte nur darauf achten, was es isst und dass es eine gesunde Auswahl trifft.

Das bedeutet, dass Sie sich nicht allzu viele Gedanken über die Art des Restaurants machen müssen. Dennoch sollten Sie vorab und während des Essens einige Dinge bedenken, damit Ihr Kind das Essen genießen kann und gleichzeitig der Diabetes unter Kontrolle ist.

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

- Fette können die Aufnahme von Zuckern durch den Körper verlangsamen. Ein an Fetten reiches Mahl kann also zu erhöhten Blutzuckerwerten – auch viele Stunden nach dem Essen – führen.
- Wenn man auswärts isst, nimmt man die Mahlzeiten häufig später als gewöhnlich zu sich. Spät essen ist in Ordnung, wenn die Zeiten der Insulinverabreichung entsprechend angepasst werden.

GESPRÄCHSTHEMEN

Mit dem medizinischen Fachpersonal

Fragen Sie das medizinische Fachpersonal, wie das Insulin einzustellen ist, wenn Sie auswärts oder später als gewöhnlich essen.

Mit ihrem Kind

Bringen Sie Ihrem Kind bei, Fragen zu stellen. Wenn sie höflich gestellt werden, geben die Gastwirte üblicherweise gerne Auskunft zu den Speisen oder erfüllen bestimmte Ansprüche. Ermutigen Sie Ihr Kind, Speisen mit einem niedrigen Gehalt an Fetten und Kohlenhydraten auszuwählen.

Mit der bedienung

Stellen Sie immer Fragen. Wenn Sie nicht sicher sind, erkundigen Sie sich, wie bestimmte Speisen zubereitet werden. Schämen Sie sich nicht, darum zu bitten, dass etwas anders zubereitet (z. B. gebraten statt frittiert) oder dass eine Beilage durch eine andere ersetzt wird, z. B. Gemüse statt Pommies.



WAS IN DEN RUCKSACK ZU PACKEN IST

Wo auch immer Ihr Kind hinget, sollte es stets einige grundlegende Dinge bei sich haben. Die nachfolgende Liste hilft Ihnen dabei sicherzustellen, dass Ihr Kind außer Haus alles Nötige beisammen hat:

- Diabetikerausweis für Notfälle
- Geräte zur Blutzuckerkontrolle (z. B. Lanzette, Teststreifen, Blutzuckermessgerät, Tagebuch)
- Andere notwendige Instrumente zur Insulinverabreichung (zum Beispiel Spritzen oder Insulinpens, Nadeln, Desinfektionstücher)
- Nahrungsmittel zur Behandlung eines mittleren-niedrigen Blutzuckers wie Würfelzucker, Glucose, Zuckerbonbons, Fruchtsäfte und Snacks wie Zwieback oder Cracker
- Notfalltherapie für schwere Hypoglykämie
- Telefonnummern für Notfälle wie Ihre Mobiltelefon- oder Dienstnummer
- Snacks/alternative Nahrungsmittel falls ein Ersatz nötig wird.

Am einfachsten ist es, wenn eine Tasche oder Rucksack stets bereit steht, sodass Sie nicht jedes Mal aufs Neue alles Nötige zusammensammeln müssen, wenn Ihr Kind das Haus verlässt...



ES MACHT SPAß, EIN KIND ZU SEIN

Leitfaden für Eltern, die den Diabetes mit ihren
Kindern sorgenfrei einstellen wollen.