



Informatiebrochure
Diabetes
“doe en weet doelen”

Items:

- 6 – 7 jaar
- 8 – 9 jaar
- 10 – 11 jaar
- 12 – 13 jaar
- 14 – 15 jaar
- 16 – 17 jaar

Diabetes “weet en doe” doelen

Voor de ouder(s)/verzorger(s)



Diabetes “weet & doe” doelen 6-7 jaar

Als ouders bent u verantwoordelijk voor de dagelijkse diabeteszorg van uw kind. Op deze leeftijd kunt u uw kind aanmoedigen om mee te helpen met het klaarmaken van de bloedglucosemeter en –prikpen. Uw kind mag zelf een bloedglucose prikken.

Voor uw kind is het goed om ook bij anderen te kunnen spelen of eten.

Psychologische ontwikkeling

Zes- en zevenjarigen zijn nieuwsgierige en actieve onderzoekers en ontwikkelen creatieve, sportieve en cognitieve vaardigheden. Sommigen zijn al zo ver dat ze kunnen leren en anderen zijn meer gericht op het spel. Fantasie is belangrijk, de kinderen hebben nog een magische gedachtewereld. Op deze leeftijd denken kinderen dat de dingen zijn zoals ze zijn en hebben de neiging om anderen letterlijk te nemen. Meisjes zijn vaak rijper dan jongens.

Problemen en aandachtspunten waar u op kunt letten

- Verlatingsangst bij uw kind
- Angst om uw kind los te laten
- Angst om de zorg aan anderen toe te vertrouwen
- Prik- en spuitangst: voor de naald van de bloedprikpen, insulinepen en/of voor de naald van de insulinepomp
Vanuit nog magisch redeneren kan een kind bijvoorbeeld bang zijn om dood te bloeden door een vingerprik.

Diabetes “weet & doe” doelen:

Diabetes algemeen

Zes- en zevenjarigen hebben nog geen ziektebegrip. Het denken is onvoldoende ontwikkeld om diabetes te kunnen begrijpen.

Zes- en zevenjarigen kunnen in eigen woorden vertellen:

- dat ze diabetes hebben
- dat hun lichaam insuline nodig heeft
- dat de insuline met een insulinepen of insulinepomp gegeven wordt
- dat ze zich, als ze insuline gebruiken en regelmatig eten, goed voelen en net als andere kinderen kunnen leven

Zes- en zevenjarigen weten dat:

- diabetes niet overgaat
- diabetes niet besmettelijk is
- niemand zeker weet waarom de een wel diabetes krijgt en de ander niet
- zij zelf of iemand anders geen schuld heeft aan het krijgen van diabetes

Bloedglucose

Het meten van de bloedglucose is de verantwoordelijkheid van u als ouder(s). Op deze leeftijd kan uw kind helpen met het klaarmaken van de meter en prikpen of eventueel zelf een bloedglucose prikken. Uiteraard onder toezicht van een volwassene. Op deze leeftijd kan het kind uitleggen wat het getal op de bloedglucosemeter betekent.



Lage bloedglucose

Als uw kind al eens een lage bloedglucose heeft gehad kan het de verschijnselen van een hypo beschrijven en weet het ook dat ze dit direct tegen een volwassene moet zeggen. Als uw kind nog geen lage bloedglucose heeft gehad weet het, dat als ze zich niet lekker voelt, dit aan een volwassene moet vertellen (zoals bij trillen, zweten of slappe benen).

Op deze leeftijd weet uw kind dat het bij deze verschijnselen glucosetabletten of limonadesiroop moet krijgen.

Insuline-injecties

Het klaarmaken van de insulinepen en het geven van de insuline-injecties is de verantwoordelijkheid van u als ouder(s). Uw kind kan helpen door het aantal eenheden te tellen, de plaats voor de injectie aan te wijzen (m.b.v. een spuitplaatsentekening) en hardop te tellen na de injectie.

Insulinepomp

Uw kind kan onder toezicht een bolus geven als het kennis heeft van getallen. U geeft aan hoeveel er gebolust moet worden en controleert altijd of de juiste hoeveelheid is geprogrammeerd.

Voeding

Zes- en zevenjarigen weten:

- hoe vaak ze moeten eten als ze op school of ergens anders zijn
- wanneer en wat ze moeten eten, eventueel met hulp van een volwassene die hen hieraan herinnert
- dat als hen snoep wordt aangeboden zij kunnen vertellen dat ze diabetes hebben
- dat zij moet overleggen met een volwassene of ze het snoep direct mogen opeten of dat ze het beter mee kunnen nemen naar huis

Lichaamsbeweging

U als ouder bent verantwoordelijk om de insuline en het eten voor, tijdens en na het sporten aan te passen. Op een eenvoudige manier kunt u uw kind uitleggen dat er een relatie is tussen voeding, insuline en lichaamsbeweging.

Sociale omgeving

Ter voorbereiding op het logeren kunt u uw kind bij anderen laten spelen. Het is belangrijk dat u ervoor zorgt dat de aanwezige volwassene op de hoogte is van de benodigde zorg. U kunt uw kind deels betrekken bij de uitleg en dezelfde taal gebruiken als het gewend is.

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 6-7 jarigen en bekijk dit samen met uw kind.



Diabetes “weet & doe” doelen

8-9 jaar

Als ouders blijft u verantwoordelijk voor de dagelijkse diabeteszorg van uw kind. Op deze leeftijd mag uw kind zelf een bloedglucose prikken en kan een begin gemaakt worden om zelf te leren injecteren

Voor uw kind is het belangrijk om ook bij anderen te spelen of te eten.

Psychologische ontwikkeling

Acht- en negenjarigen zijn sterk gemotiveerd om nieuwe dingen te leren. Veel kinderen willen het graag goed doen en opdrachten goed uitvoeren. In deze periode zijn kinderen ambitieus en ervan doordrongen dat oudere kinderen meer kunnen dan zij.

Het is belangrijk om het zelfvertrouwen van het kind te ondersteunen en niet méér te vragen van het kind dan het op deze leeftijd aankan, ook al eisen de kinderen dit wel van zichzelf.

Problemen en aandachtspunten waar u bij uw kind op kunt letten

- Verlatingsangst
- Prik- en spuitangst: voor de naald van de prikpen, insulinepen en/of voor de naald van de insulinepomp
- Onzekerheid bij uw kind door alle aandacht die aan het lichaam wordt besteed
- Het gevoel anders te zijn dan anderen
- Teveel verantwoording nemen
- Angst voor verlies van lichaamscontrole door ontregelingen
- Belemmering in sport en spel, vooral door hypo's
- Het ontwikkelen van aangepast gedrag met over-afhankelijkheid van u en afzondering van leeftijdgenoten als gevolg

Diabetes “weet & doe”

doelen:

Diabetes algemeen

Acht- en negenjarigen hebben nog geen ziektebegrip. Het denken is onvoldoende ontwikkeld om diabetes te kunnen begrijpen

Acht- en negenjarigen kunnen in hun eigen woorden vertellen:

- dat ze diabetes hebben
- dat hun lichaam insuline nodig heeft
- dat de insuline met een insulinepen of insulinepomp via hun been, bil of buik hun lichaam in komt
- dat ze zich, als ze insuline gebruiken en regelmatig eten, goed voelen en net als andere kinderen kunnen leven

Acht- en negenjarigen weten:

- dat diabetes een chronische aandoening is en dus niet overgaat
- dat diabetes niet besmettelijk is
- dat niemand zeker weet waarom de een wel diabetes krijgt en de ander niet
- dat zij zelf of iemand anders geen schuld heeft aan het krijgen van diabetes waarom een bloedglucose moet worden geprikt



Bloedglucose

Op deze leeftijd kan uw kind zelfstandig een bloedglucose prikken en weten wat het getal op de meter betekent. De bloedglucosewaarde wordt nog niet zelfstandig beoordeeld. Dit gebeurt samen met een volwassene. Op deze leeftijd weet uw kind dat het regelmatig een bloedglucose moet controleren en wanneer dat moet.

Lage bloedglucose

Op deze leeftijd weet uw kind de verschijnselen die het kan hebben bij een lage bloedglucose. Uw kind weet ook hoeveel glucosetabletten of limonadesiroop het nodig heeft om de bloedglucose weer naar een normale waarde te krijgen.

Insuline-injecties

De dosering van de insuline is de verantwoordelijkheid van de ouders. De zelfstandigheid kan worden uitgebreid door bij pentherapie uw kind te leren de pen zelf klaar te maken, de dosering in te stellen en de injectie zelf te geven. U bent hierbij aanwezig en houdt toezicht.

Insulinepomp

Uw kind kan onder toezicht een bolus geven. U geeft aan hoeveel er gebolust wordt en controleert altijd of de juiste hoeveelheid is geprogrammeerd.

Voeding

Acht- en negenjarigen weten:

- hoe vaak ze moeten eten als ze op school of ergens anders zijn
- wanneer en wat ze moeten eten, eventueel met hulp van een volwassene die hen hieraan helpt herinneren
- dat zij met een volwassene moeten overleggen of ze het snoep direct mogen opeten of beter mee kunnen nemen naar huis
- welke producten veel en welke producten weinig of geen koolhydraten bevatten

Lichaamsbeweging

U bent verantwoordelijk om de insuline en het eten voor, tijdens en na het sporten aan te passen. Uw kind kan op een eenvoudige manier uitleggen wat de relatie is tussen voeding, insuline en lichaamsbeweging.

Sociale omgeving

Als uw kind uit logeren gaat is het belangrijk dat u de zorg voor de diabetes overdraagt aan de aanwezige volwassene(n). Het is raadzaam uw kind hierbij te betrekken.

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 8-9 jarigen en bekijk dit samen met uw kind



Diabetes “weet & doe” doelen 10-11 jaar

Tien- en elfjarigen kunnen zelfstandig een bloedglucose prikken, insuline spuiten en een bolus geven. De dosering kunnen zij nog niet zelf bepalen. Op deze leeftijd kan hen wel uitgelegd worden hoe een dosering berekend wordt. U bent verantwoordelijk voor de zorg rondom de diabetes.

Psychologische ontwikkeling

Op deze leeftijd zijn vrienden heel belangrijk. De leeftijdsgenoten vormen een groep waarin nieuwe vaardigheden worden uitgetoond, zowel sociaal als op leergebied. Leeftijdsgenoten zijn belangrijk en kinderen zijn gevoelig voor vergelijkingen en anders zijn. Kennis, meningen en beslissingen van ouders worden vaker in twijfel getrokken. Meisjes zijn rijper dan jongens. Meisjes trekken meestal op met meisjes en jongens met jongens. Meisjes hebben vaak een hartsvriendin, terwijl jongens meer de neiging hebben groepjes te vormen.

Problemen en aandachtspunten waar u op kunt letten

- Onzekerheid bij uw kind door alle aandacht die aan het lichaam wordt besteed
- Het ontwikkelen van aangepast gedrag met als gevolg dat uw kind over-afhankelijk wordt van u en zich afzondert van leeftijdsgenoten
- Uw kind lijkt de diabetes goed te managen, maar is er nog niet aan toe
- Ontstaan van vermijdend gedrag: wel eten, niet spuiten
- Moeite met het informeren van leeftijdsgenoten over diabetes
- Prik- en spuitangst: voor de naald van de bloedprikpen, insulinepen en/of voor de naald van de insulinepomp

Diabetes “weet & doe” doelen:

Diabetes algemeen

Tien- en elfjarigen kunnen in eigen woorden vertellen:

- dat ze diabetes hebben
- dat hun lichaam insuline nodig heeft
- dat de insuline met een insulinepen of insulinepomp via hun buik, been of bil in hun lichaam komt
- dat ze zich door insuline te gebruiken en regelmatig te eten goed voelen en net als andere kinderen kunnen leven
- dat diabetes een chronische aandoening is en dus niet overgaat
- dat diabetes niet besmettelijk is
- dat niemand zeker weet waarom de een wel diabetes krijgt en de ander niet
- dat zichzelf of iemand anders geen schuld heeft aan het ontstaan van de diabetes
- waarom een bloedglucose moet worden geprikt

Bloedglucose

Uw kind kan zelfstandig de bloedglucose prikken, leert om zelfstandig de waarde te beoordelen en daarnaar te handelen. Uw kind:

- weet op welke tijdstippen de bloedglucose gemeten moet worden
- weet wanneer het tussendoor de bloedglucose moet meten
- kan de invloed van insuline, koolhydraten en lichaamsbeweging in relatie tot de bloedglucose uitleggen



Lage bloedglucose

Uw kind:

- weet bij welke waarde een bloedglucose te laag is
- kan uitleggen wat de mogelijke oorzaken zijn van een lage bloedglucose
- kan een lage bloedglucose corrigeren door glucosetabletten of limonade te nemen
- weet dat het niet altijd op hypoverschijnselen kan vertrouwen en dat een bloedglucose moet worden gemeten

Hoge bloedglucose

Uw kind weet:

- wat de verschijnselen zijn die horen bij een hoge bloedglucose en dat het dan een bloedglucose moet prikken
- waardoor een hoge bloedglucose kan ontstaan
- dat het een volwassene moet waarschuwen als de bloedglucose te hoog is

Insuline-injecties

Tien- en elfjarigen:

- kunnen zichzelf zelfstandig een insuline-injectie geven
- hoeven de dosering nog niet zelf te kunnen bepalen
- weten het verschil tussen de soorten insuline
- weten wanneer ze welke insuline nodig hebben
- weten hoe ze insuline moeten bewaren

Insulinepomp

Tien- en elfjarigen:

- kunnen zelfstandig een bolus toedienen
- hoeven de dosering nog niet zelf te kunnen bepalen, maar kunnen hierover wel mee gaan denken
- kunnen helpen bij het klaar maken en inbrengen van een nieuw systeem en in stappen leren dit zelf te doen
- weten hoe de insuline bewaard moet worden

Voeding

Uw kind weet:

- van de meeste dagelijks gebruikte voedingsmiddelen hoeveel koolhydraten er in zitten
- hoeveel maaltijden en tussendoortjes het nodig heeft
- wanneer moet worden gegeten
- wanneer en hoeveel gesnoept mag worden
- hoe het met verschillende voedingsmiddelen en koolhydraten kan variëren

Lichaamsbeweging

Uw kind kent de relatie tussen insuline, beweging en voeding. Het kan samen met u voorzorgsmaatregelen nemen als het gaat sporten of bewegen.

Sociale omgeving

Op deze leeftijd kan uw kind een aantal dagen zelfstandig gaan logeren. Wel blijft een volwassene verantwoordelijk voor de totale zorg van de diabetes.

Ziek zijn

U kunt uw kind op een eenvoudige manier de invloed van ziek zijn op de bloedglucose uitleggen.

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 10-11 jarigen en bekijk dit samen met uw kind



Diabetes “weet & doe” doelen 12-13 jaar

Uw kind kan zelfstandig omgaan met de praktische handelingen van de diabetes. Door meer achtergrondinformatie wordt het inzicht in de diabetesbehandeling vergroot. Uw kind neemt geleidelijk aan meer verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld voor het bepalen van de insulinedosering.

Psychologische ontwikkeling

De lichamelijke veranderingen in de puberteit hebben grote invloed op de gevoelens van uw kind over hun lichaam en lichaamsfuncties. Het uiterlijk is erg belangrijk en de meeste tieners willen er hetzelfde uitzien als hun leeftijdgenoten. Relaties tussen tieners en ouders veranderen op het gebied van afhankelijkheid en ouderlijke zorg. Er ontstaat meer behoefte aan zelfstandigheid en minder behoefte aan het zorgen door ouders.

Problemen en aandachtspunten waar u op kunt letten

- Hormonale veranderingen kunnen de regulatie bemoeilijken
- Therapietrouw: vanaf deze leeftijd kan uw kind moeite hebben om precies te doen wat voor de diabetes belangrijk is
- Problemen met acceptatie van diabetes en daardoor ontkenning
- Problemen met het zelfbeeld
- Autoriteitsconflicten: ruzies met u of andere volwassenen
- Eet- en gewichtsproblemen: weinig eten of juist veel eten, weglaten van injecties of overslaan van bolussen.
- Angsten, somberheid
- Roken en alcoholgebruik
- Prik- en spuitangst (voor de naald van de prikpen, insulinepen en voor de naald van de insulinepomp)

Diabetes “weet & doe” doelen:

Diabetes algemeen

Twaalf- en dertienjarigen weten welke organen betrokken zijn bij de spijsvertering en wat de functie is van de alvleesklier. Op deze leeftijd kan uw kind uitleggen wat diabetes is en wat de invloed hiervan is op het dagelijkse leven.

Bloedglucose

Uw kind weet:

- wat de oorzaken en verschijnselen zijn van een hoge en lage bloedglucose
- wat het moet doen bij een hoge en lage bloedglucose
- hoe een lage en hoge bloedglucose voorkomen kan worden

Insuline-injecties

Twaalf- en dertienjarigen:

- kunnen zichzelf zelfstandig een insuline-injectie geven.
- leren de insulinedosering aanpassen op basis van de bloedglucosewaarden en het aantal koolhydraten.



Insulinepomp

Twaalf- en dertienjarigen:

- kunnen zelfstandig hun insulinepomp bedienen.
- kunnen zelfstandig een reservoir en systeem vervangen.
- kunnen zelf de grootte van de bolus berekenen aan de hand van hun bloedglucosewaarde en het aantal koolhydraten.
- leren om zelfstandig de insuline aan te passen bij bijzondere gelegenheden door middel van een aangepaste bolus en/of tijdelijke basaal.

Voeding

Uw kind:

- weet het aantal koolhydraten van de meest dagelijks gebruikte voedingsmiddelen
- weet welke voedingsmiddelen het best gebruikt kunnen worden
- begrijpt de informatie op voedingsetiketten
- kent de verschillende kunstmatige zoetstoffen

Lichaamsbeweging

Uw kind kan zelfstandig voeding en insuline aanpassen aan de hoeveelheid lichaamsbeweging.

Sociale omgeving

Uw kind kan de diabetes voor een groot deel zelfstandig managen. Toch blijkt in de praktijk vaak dat aangeleerde vaardigheden weer vergeten worden. Belangrijk is dat u naast uw kind blijft staan en ondersteuning biedt waar nodig. Soms kan u uw kind wat meer zelfstandigheid geven, soms moet u de zorg weer meer overnemen. Leg de reden hiervan uit aan uw kind. In de omgeving van uw kind moet altijd een volwassene op de hoogte zijn van de diabetes (bijvoorbeeld op school en sportvereniging).

Uw kind is in staat een normaal leven te leiden tussen vrienden en klasgenoten.

Ziek zijn

Bij ziekte bent u verantwoordelijk voor de diabeteszorg. Uw kind kent de invloed van ziek zijn op de bloedglucose. Samen kijkt u hoe het beste gereageerd kan worden.

Lange termijn complicaties

Uw kind weet het verband tussen de bloedglucosewaarde en de invloed hiervan op de lange termijn.

Roken

Uw tiener weet:

- dat roken en diabetes een slechte combinatie is
- dat roken de insulinewerking beïnvloed. Het samentrekken van de bloedvaatjes door de nicotine geeft een verminderde insulinewerking
- dat langdurig roken een verminderde insulinegevoeligheid geeft
- dat roken oogproblemen kan veroorzaken

Drugs

Uw tiener weet:

- dat drugs de hersenen en het zenuwstelsel beïnvloeden en dat hierdoor de diabetescontrole sterk bemoeilijkt wordt
- drugs verslavend zijn

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 12-13 jarigen en bekijk dit samen met uw kind



Diabetes “weet & doe” doelen 14-15 jaar

Veertien- en vijftienjarigen hebben de noodzakelijke kennis over diabetes verworven en zijn in staat om met alle praktische aspecten van de diabeteszorg om te gaan. Het is belangrijk dat zij zich gesteund voelen door hun ouders.

Psychologische ontwikkeling

Op deze leeftijd zijn meisjes vaak rijper dan jongens. Meisjes neigen ertoe over hun gevoelens te praten, terwijl jongens eerder samen dingen doen. Zowel jongens als meisjes zijn bezig met het verkennen van hun idealen en de diepere levensvragen.

Problemen en aandachtspunten waar u op kunt letten:

- Hormonale veranderingen kunnen de regulatie bemoeilijken
- Therapietrouw; uw tiener kan moeite hebben om te doen wat voor de diabetes belangrijk is
- Problemen met acceptatie van de diabetes en daardoor ontkenning
- Autoriteitsconflicten: ruzies met u of andere volwassenen
- Eet- en gewichtsproblemen: weinig eten of juist veel eten, weglaten van injecties of overslaan van bolussen.
- Angsten, somberheid, identiteitsproblemen
- Stress en onzekerheid
- Roken, drugs- en alcoholgebruik
- Prik- en spuitangst (voor de naald van de prikpen, insulinepen en voor de naald van de insulinepomp)

Diabetes “weet en doe” doelen

Diabetes algemeen

Op deze leeftijd hebben de tieners een goede kennis van de functie van de alvleesklier en het effect van insuline op het lichaam.

Bloedglucose

Uw tiener:

- is verantwoordelijk voor het meten en interpreteren van de bloedglucosewaarde
- is in staat de gevolgen te interpreteren van waarden die buiten het normale bereik vallen
- kan de oorzaken van hoge en lage bloedglucosewaarden uitleggen
- kan de verschijnselen ervan herkennen en weet hoe een hoge en lage bloedglucose kan worden voorkomen en behandeld

Insuline-injecties

Uw tiener:

- kan zichzelf zelfstandig een insuline-injectie geven.
- weet de insulinedosering aan te passen op basis van de bloedglucosewaarden en het aantal koolhydraten, ook bij bijzondere gelegenheden.



Insulinepomp

Uw tiener:

- kan zelfstandig zijn insulinepomp bedienen.
- kan zelfstandig een reservoir en systeem vervangen.
- kan zelf de grootte van de bolus berekenen aan de hand van de bloedglucosewaarde en het aantal koolhydraten.
- kan zelfstandig de insuline aanpassen bij bijzondere gelegenheden door middel van een aangepaste bolus en/of tijdelijke basaal.

Voeding

Veertien- en vijftienjarigen:

- weten welke voedingsmiddelen ze het beste kunnen gebruiken.
- kunnen de informatie op de voedingsetiketten lezen en begrijpen.
- kennen de verschillende kunstmatige zoetstoffen.

Lichaamsbeweging

Uw tiener kent de problemen die zich kunnen voordoen tijdens en na lichaamsbeweging of sport en weet hoe dit kan worden opgelost. Uw tiener weet door ervaring en het testen van de bloedglucose hoe sporten van invloed kan zijn op de bloedglucose.

Sociale omgeving

Uw tiener weet hoe het zelfstandig met de diabetes om kan gaan. Toch blijkt in de praktijk dat aangeleerde vaardigheden vaak weer vergeten worden. Belangrijk is dat u naast uw kind blijft staan en ondersteuning biedt waar nodig. In de omgeving van uw tiener moet altijd een volwassene op de hoogte zijn van de diabetes (bijvoorbeeld op school en sportvereniging).

Uw kind is in staat een normaal leven te leiden tussen vrienden en klasgenoten.

Ziek zijn

Bij ziekte bent u verantwoordelijk voor de diabeteszorg. Uw tiener weet dat bij ziekte en/of koorts regelmatig de bloedglucose, ketonen en de temperatuur moeten worden gecontroleerd.

Lange termijn complicaties

Uw tiener weet dat het belangrijk is om de bloedglucose goed te regelen met het oog op lange termijncomplicaties.

Uw tiener weet wat de lange termijn complicaties zijn.

Alcohol

Uw tiener weet dat:

- gebruik van alcohol invloed heeft op de bloedglucose
- de lever geen glucose kan produceren, omdat het bezig is de alcohol af te breken
- voor het slapen gaan een bloedglucose gemeten moet worden
- de bloedglucose hoger moet zijn dan zonder alcoholgebruik en dat het hiervoor lang werkende koolhydraten moet eten, zoals brood, chips of patat (snack)
- hypoverschijnselen minder goed kunnen worden opgemerkt
- vrienden/vriendinnen moet worden geïnformeerd dat hypoverschijnselen kunnen lijken op gedrag door dronkenschap.



Roken

Uw tiener weet:

- dat roken en diabetes een slechte combinatie is
- dat roken de insulinerwerking beïnvloed. Het samentrekken van de bloedvaatjes door de nicotine geeft een verminderde insulinerwerking
- dat langdurig roken een verminderde insulinegevoeligheid geeft
- dat roken oogproblemen kan veroorzaken

Drugs

Uw tiener weet:

- dat drugs de hersenen en het zenuwstelsel beïnvloeden en dat hierdoor de diabetescontrole sterk bemoeilijkt wordt
- drugs verslavend zijn

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 14-15 jarigen, stimuleer uw tiener dit te bekijken of bekijk het samen



Diabetes “weet & doe” doelen 16-17 jaar

In deze voorbereidingsperiode op het leven als volwassene wordt diabeteszorg een taak die zestien- en zeventienjarigen zelf zouden moeten kunnen uitvoeren, eventueel met hulp van hun ouders en van het kinderdiabetesteam. In deze periode worden zestien- en zeventienjarigen moeten voorbereid op de transitie naar de volwassen poli. Bij voorkeur vindt dit plaats op de zogenoemde transitiepoli.

Psychologische ontwikkeling

Zestien- en zeventienjarigen bereiden zich voor op hun toekomst. Ze maken plannen voor opleiding of werk. Ze maken zich los van hun ouders. Het informeren van leeftijdsgenoten kan een probleem zijn.

Problemen en aandachtspunten waar u op kunt letten:

- Hormonale veranderingen kunnen de regulatie bemoeilijken
- Therapietrouw: uw tiener kan moeite hebben om te doen wat voor de diabetes belangrijk is
- Problemen met acceptatie van de diabetes en daardoor ontkenning
- Communicatie over de ziekte naar stage- en werkplek
- Stress en onzekerheid
- Autoriteitsconflicten: ruzies met u of andere volwassenen
- Wisselende voedingsgewoonten
- Eetproblemen: moeite met eten of juist veel eten, weglaten van injecties, bolussen overslaan
- Angsten, somberheid, identiteitsproblemen
- Roken, drugs- en alcoholgebruik
- Prik- en spuitangst (voor de naald van de prikpen, insulinepen en voor de naald van de insulinepomp)

Diabetes ‘weet & doe’ doelen

Diabetes algemeen

Zestien- en zeventienjarigen kennen de belangrijke lichaamsorganen en -systemen, zoals hart, lever, nieren, alvleesklier, bloedcirculatie en het spijsverteringsstelsel en weten wat diabetes inhoudt.

Bloedglucose

De zestien- en zeventienjarige:

- is verantwoordelijk voor het meten en interpreteren van de bloedglucosewaarde
- is in staat de gevolgen te interpreteren van waardes die buiten het normale bereik vallen
- kan de oorzaken van hoge en lage bloedglucosewaarden uitleggen
- kan de verschijnselen ervan herkennen en weet hoe een hoge en lage bloedglucose kan worden voorkomen en behandeld
- weet dat het belangrijk is om anderen te vertellen over de diabetes en wat er gedaan moet worden bij een (ernstige) hypo
- weet dat er uitleg over Glucagon gegeven moet worden als zij meerdere dagen met anderen ergens verblijven
- weet dat langdurig hoge bloedglucosewaarden een risico is voor het ontstaan van een ketoacidose



Insuline

Uw tiener weet de waarde van de bloedglucose te interpreteren en kan de insulinedosering zelfstandig afstemmen op koolhydraatgebruik en/of lichaamsbeweging.

Voeding

Uw tiener

- heeft algemene kennis over voeding
- weet van de meeste voedingsmiddelen hoeveel koolhydraten erin zitten of kan het opzoeken
- weet welke voeding goede en welke slechte vetten bevatten
- weet op welke manier het lichaam voeding gebruikt
- weet de kennis toe te passen op dagelijkse situaties, zoals sporten, school, feestje en het eten van fastfood

Lichaamsbeweging

Uw tiener weet welke voorzorgsmaatregelen genomen moeten worden bij lichaamsbeweging of sport(wedstrijden).

Ziekte

Uw tiener weet welke voorzorgsmaatregelen genomen moeten worden bij ziekte, hoe de insulinedosering aangepast moet worden bij koorts. Uw tiener weet hoe om te gaan met misselijkheid en braken en hoe de hulp van het kinderdiabetesteam kan worden ingeroepen.

Lange termijn complicaties

Uw tiener weet welke controles gedaan worden om lange termijn complicaties in een vroeg stadium te ontdekken. Dit zijn de bepaling van HbA1c, controle van de bloeddruk, onderzoek van urine op microalbuminurie, oog- en voetcontrole. Uw tiener weet van elk onderzoek waarom het wordt gedaan, hoe de uitslagen worden beoordeeld en in grote lijnen wat eraan gedaan moet worden als de uitslag afwijkend is.

Alcohol

Uw tiener weet dat:

- gebruik van alcohol invloed heeft op de bloedglucose en waarom
- de lever geen glucose kan produceren, omdat de lever bezig is de alcohol af te breken
- er voor het slapen gaan een bloedglucose gemeten moet worden
- de bloedglucose hoger moet zijn dan zonder alcoholgebruik en dat hiervoor lang werkende koolhydraten gegeten moeten worden, zoals brood, chips of patat.
- hypoverschijnselen minder goed kunnen worden opgemerkt
- het vrienden/vriendinnen moet informeren dat hypoverschijnselen kunnen lijken op gedrag door dronkenschap.
- dat het advies is om tot je 24^e geen alcohol te drinken

Roken

Uw tiener weet:

- dat roken en diabetes een slechte combinatie is
- dat roken de insulinewerking beïnvloed. Het samentrekken van de bloedvaatjes door de nicotine geeft een verminderde insulinewerking
- dat langdurig roken een verminderde insulinegevoeligheid geeft
- dat roken oogproblemen kan veroorzaken



Drugs

Uw tiener weet:

- dat drugs de hersenen en het zenuwstelsel beïnvloeden en dat hierdoor de diabetescontrole sterk bemoeilijkt wordt
- drugs verslavend zijn

Reizen

Uw tiener kan zelfstandig reizen, weet welke voorzorgsmaatregelen nodig zijn om de bloedglucose goed te regelen, dat het belangrijk is dat de bloedglucose goed geregeld is voordat aan een reis wordt begonnen. Uw tiener weet hoe de insuline moet worden vervoerd en bewaard.

Seksualiteit en zwangerschap

Zestien- en zeventienjarige meisjes weten:

- wat het effect van seks is op de bloedsuikers
- de risico's van diabetes en zwangerschap.
- het belang van anticonceptie.
- dat voor en tijdens een zwangerschap de bloedglucose zeer goed geregeld moet zijn.

Zestien- en zeventienjarige jongens weten:

- wat het effect van seks is op de bloedsuikers
- de risico's van diabetes en zwangerschap.
- het belang van anticonceptie.

Sociale factoren

Uw tiener weet:

- welke regels er zijn voor de vergoeding van diabeteszorg
- waar insuline en diabetesmaterialen kunnen worden besteld
- dat er beroepen zijn die niet kunnen worden uitgeoefend als je diabetes hebt
- de bijzondere regels voor het behalen van het rijbewijs en dat een medische verklaring nodig is

Educatie

Vraag de (kinder)diabetesverpleegkundige welk voorlichtingsmateriaal er bestaat voor 16-17 jarigen en stimuleer uw tiener dit te bekijken.

De diabetes “weet & doe” doen zijn opgesteld door:

