

Kindergarten/Schule/Prüfungen

Als Kind mit einem Diabetes kannst Du genauso viel wie alle anderen Kinder erreichen; Du darfst Deinen Diabetes dabei aber nicht vergessen und musst manchmal etwas mehr dafür leisten. Eine Zusammenarbeit zwischen Kindergarten / Schule und den Eltern ist wichtig. Die Lehrer sollen vor allem mithelfen, dass Du Deinen Diabetes auch in der Schule richtig kontrollieren kannst und Dich vor Deinen Kolleginnen und Kollegen wegen Deines Diabetes nicht benachteiligt oder geniert fühlst. Da hilft es sehr, wenn der Diabetes im Schulunterricht thematisiert wird, das geht auch schon im Kindergartenalter. Bevor Du in den Kindergarten oder in die Schule kommst sollte es ein Gespräch mit den Lehrern geben, damit sie den Diabetes etwas kennenlernen, wissen, welche Anzeichen bei Dir auf eine Unterzuckerung hindeuten, wann Blutzucker gemessen und Zwischenmahlzeiten gegessen werden müssen, dass erhöhte körperliche Aktivität den Blutzucker absinken lässt und was beachtet werden muss, wenn im Kindergarten oder der Schule Geburtstag mit viel feinem Kuchen gefeiert wird. Je nach Situation ist auch sinnvoll, den Gebrauch der Glukagon Notfallspritze zu erklären und eine Glukagon Hypokit im Kühlschrank in der Schule zu lagern. Oft löst diese „Notfallspritze“ aber unnötig Angst aus, so dass Du und Deine Eltern euch vielleicht zusammen mit eurem Diabetesteam überlegen müsst, was diese Glukagon Spritze in der Schule wirklich bringt. Viel wichtiger ist, dass die Lehrer verstehen, was der Diabetes ist und was er für Dich im Schulalltag bedeutet; die Lehrer sollten Deinen Blutzucker messen können – schliesslich ist es ja auch für sie eine Beruhigung ist, den aktuellen Blutzuckerwert zu kennen. In der Schule sollte man Dir, wenn nötig auch Traubenzucker geben können – hierfür müsste es dort also auch etwas Traubenzucker in Reserve haben. Ganz wichtig ist, dass die Lehrerinnen und Lehrer wissen, wo Sie Hilfe rufen können; sie sollten also die aktuelle Notfalltelefonnummern der Eltern, des Diabetologen und des Notfallarztes/der Ambulanz aufgeschrieben haben.

Wie mache ich es mit Prüfungen? Du willst ja Deine bestmögliche Leistung bringen und der Diabetes soll Dich dabei nicht behindern. Es geht vor allem darum, eine Hypoglykämie während der Prüfung zu verhindern! Hierbei gilt grundsätzlich genau das Gleich wie beim Autofahren. Bei der Prüfung sind nicht so sehr das Zittern und das Schwitzen, das heisst die Stresssymptome unseres Körpers (adrenerge Symptome) problematisch, sondern vielmehr der Zuckermangel im Gehirn, die sogenannten neuroglykopenischen Symptome, die zu Denkblockaden und Fehleinschätzungen führen. Wenn ein Hypo während der Prüfung auftritt, dann ist etwas falsch gelaufen. Ganz praktisch würden wir empfehlen:

1. Immer vor der Prüfung den Blutzucker messen.
2. Bei Blutzucker 4.5 - 5 mmol/l etwa 5 Gramm langsame Kohlenhydrate, bei einem Blutzucker zwischen 4 - 4.5 mmol/l 10 Gramm Kohlenhydrate zum Beispiel Darvida oder Schokolade essen (Die Blutzuckergrenzwerte und die Kohlenhydratmengen müssen eventuell individuell angepasst werden).
3. Bei manifestem Hypo oder einem Blutzucker unter 4 mmol/l darf die Prüfung nicht geschrieben werden. Eine Prüfung bei der eine Hypoglykämie aufgetreten ist darf nicht gewertet werden; sie muss verschoben oder wiederholt werden!
4. Bei Blutzuckerwerten über 10 bis 12 mmol/l kann es sein, dass Deine Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Wir empfehlen den Blutzuckerwert, der vor der Prüfung gemessen wurde, dem Lehrer kurz zu zeigen und auf das Prüfungsblatt zu schreiben.

Es gibt spezielles Informationsmaterial für die Lehrerschaft in Kindergarten und Schule, die wir Dir bei Bedarf gerne geben.

Viel Erfolg

Euer PEZZ Diabetesteam

UM, Juni 2012