

Prüfungen

Wie mache ich es mit Prüfungen? Du willst ja Deine bestmögliche Leistung bringen, der Diabetes soll Dich dabei nicht behindern. Es geht vor allem darum, eine Hypoglykämie (Hypo) während der Prüfung zu verhindern! Hierbei gilt grundsätzlich genau das gleiche wie beim Autofahren. Bei der Prüfung (und auch beim Autofahren) sind aber weniger das Zittern und das Schwitzen, das heisst die Stresssymptome unseres Körpers (adrenerge Symptome) das Problem, sondern 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 wird empfohlen:

1. Immer vor der Prüfung den Blutzucker messen.
2. Bei Blutzucker 4.5 bis 5 mmol/l etwa 5 Gramm langsame Kohlenhydrate, bei einem Blutzucker zwischen 4 - 4.5 mmol/l 10 Gramm Kohlenhydrate zum Beispiel Dativada 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 Leistung eingeschränkt ist. Wir empfehlen, den Blutzuckerwert, der vor der Prüfung gemessen wurde, dem Lehrer kurz zu zeigen und ihn auf das Prüfungsblatt zu schreiben.

Weitere Informationen oder ein Telefon mit dem Diabetologen sind für die Lehrperson eventuell hilfreich.

Viel Erfolg!