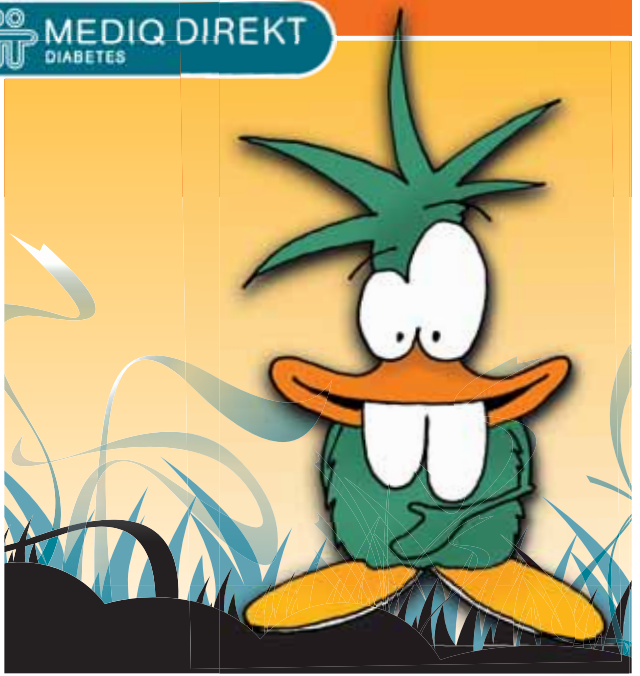
Ich bin Gluky

Diabetes - und nun?

MEDIQ DIREKT
DIABETES

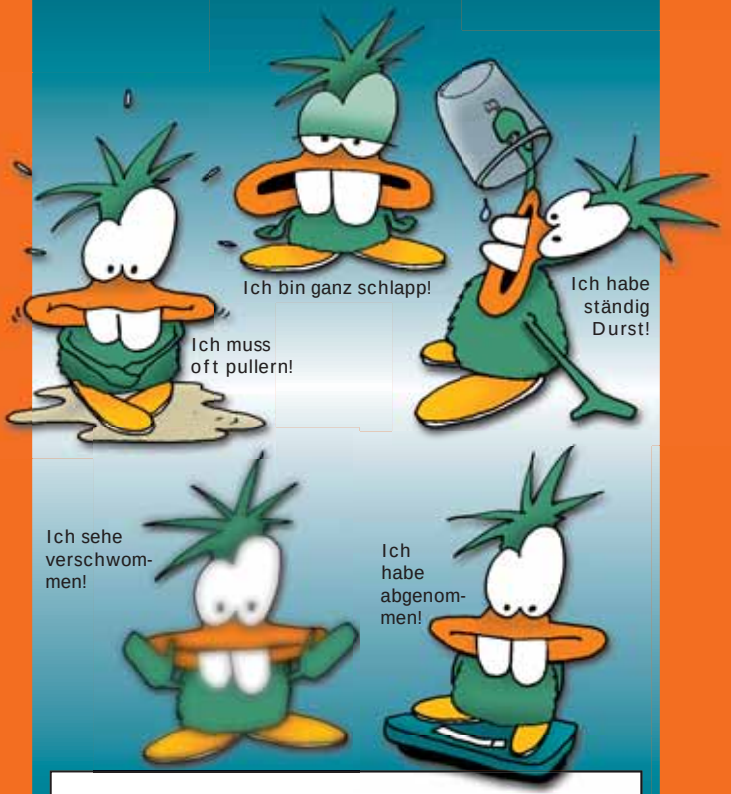


12409274

Ich bin Gluky

Ich bin Gluky. Ich bin sechs Jahre alt und spiele gern mit meinen Freunden. Ich kann schon tolle Bilder malen und super Kunstwerke basteln. Ich bin auch Puppenpapa. Das hat mir bisher alles immer viel Spaß gemacht ...

Aber seit einiger Zeit fühle ich mich nicht mehr wohl ...



Ich fühle mich nicht gut. Ich bin schlapp, muss ständig zur Toilette, habe Durst, sehe verschwommen und verliere Gewicht. Ich esse weniger als früher und bin oft lustlos. Meine Eltern machen sich große Sorgen ...

Jetzt aber ab zu meinem Kinderarzt!
Beim Doktor wird mein Blut und mein Urin untersucht.

ZUCKER
Mein Blutzuckerspiegel ist sehr hoch. Der Doktor sagt, dass ich Diabetes mellitus (die Zuckerkrankheit) habe und schickt mich direkt zu einem Spezialisten (Diabetologen). Für mich heißt das ab ins Krankenhaus.

Noch am gleichen Tag bin ich bei meiner Diabetologin im Krankenhaus ...

Meine Diabetologin untersucht mich und ich bekomme Insulin, damit es mir besser geht ...

Ich werde nun ein paar Tage im Krankenhaus bleiben, weil ich gut eingestellt werden muss, wegen meines Diabetes.

Aber was ist eigentlich dieser Diabetes?

Meine Diabetologin erklärt mir und meinen Eltern, was mit meinem Körper los ist.

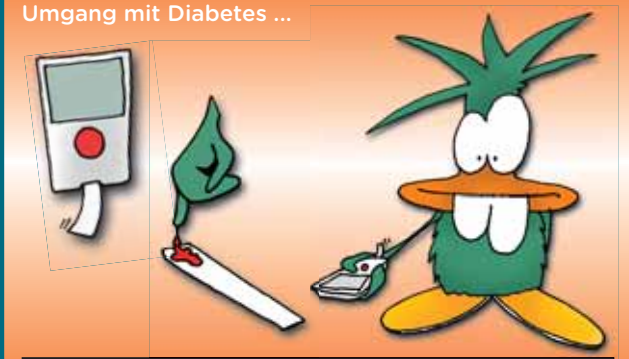
Was ist Diabetes mellitus?

Als ich noch gesund war, sorgte das Insulin in meinem Körper dafür, dass der Zucker im Blut in die Zellen kommt. Dadurch bekam ich Energie, fühlte mich gut und konnte spielen. Blutzucker und Insulin im Blut müssen im Gleichgewicht sein. Dann ist es gut!

Und jetzt, da ich Diabetes habe, kann mein Körper kein Insulin mehr produzieren. Deshalb bleibt der Zucker in meinem Blut und meine Zellen bekommen keine Energie - als ob meine Batterie leer wäre.

Ketonkörper
Der Zucker in meinem Blut wird immer mehr und kann nicht in die Zellen.
Ich habe immer weniger Energie.
Da muss mein körper sich die Energie eben aus dem Fett holen, dabei werden Ketonkörper freigesetzt .
Es riecht etwas unangenehm nach Aceton (wie Nagellack) aus meinem Mund und auch mein Urin riecht danach.
Ich fühle mich nicht gut und muss dauernd pullern.

Meine Diabetologin, die Diabetesberaterin und die-Diätassistentin schulen mich und meine Eltern im Umgang mit Diabetes ...

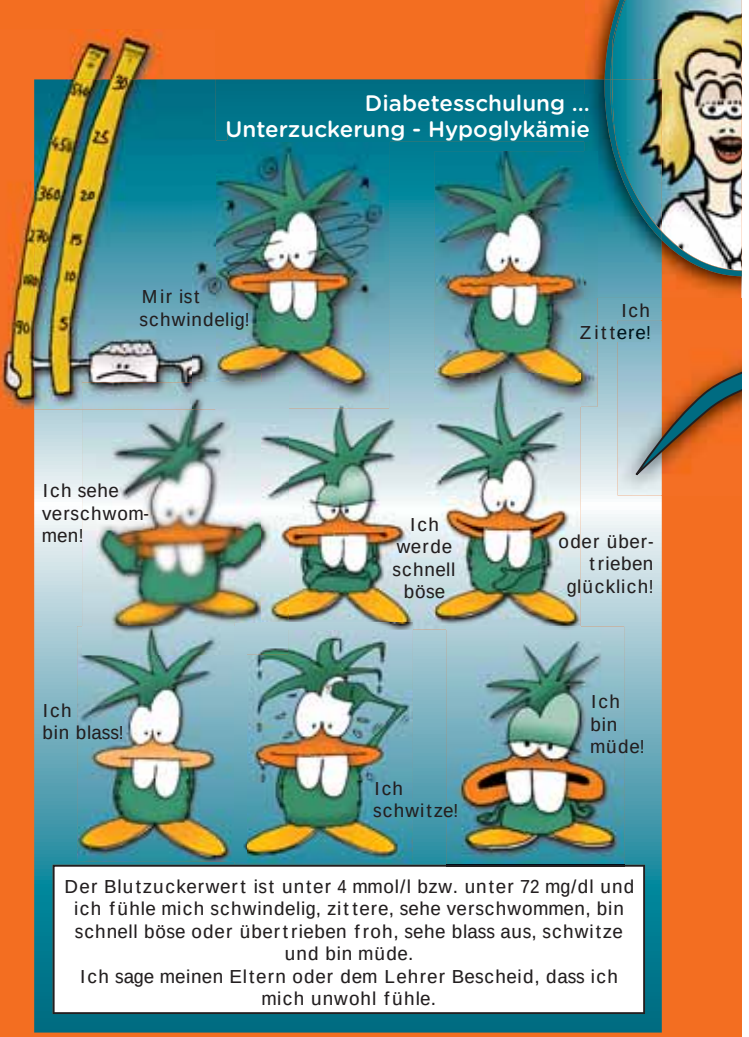


Ich bekomme mein eigenes Meßgerät um meine Blutzuckerwerte selbst zu messen.

Außerdem bekomme ich zwei schicke bunte Insulinpens, weil ich zwei verschiedene Insuline benötige. Hier kann genau eingestellt werden, wie viel Insulin ich brauche. Und das pieksen ist damit ganz einfach.

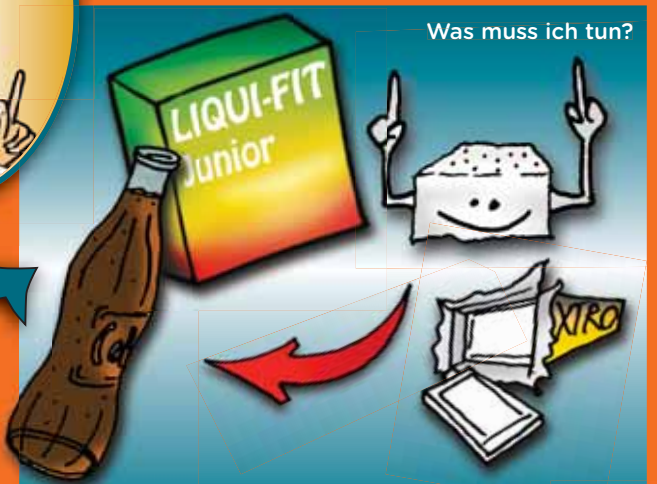
In der Ernährungsberatung ...

Die Diätassistentin erklärt uns, wie Essen und Trinken auf meinen Blutzucker wirken. Ich erfahre, was Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind. Außerdem lerne ich BE's/KE's kennen. Da gibt es sogar schnelle und langsame.



Der Blutzuckerwert ist unter 4 mmol/l bzw. unter 72 mg/dl und ich fühle mich schwindelig, zittere, sehe verschwommen, bin schnell böse oder übertrieben froh, sehe blass aus, schwitze und bin müde.
Ich sage meinen Eltern oder dem Lehrer Bescheid, dass ich mich unwohl fühle.

Was muss ich tun?

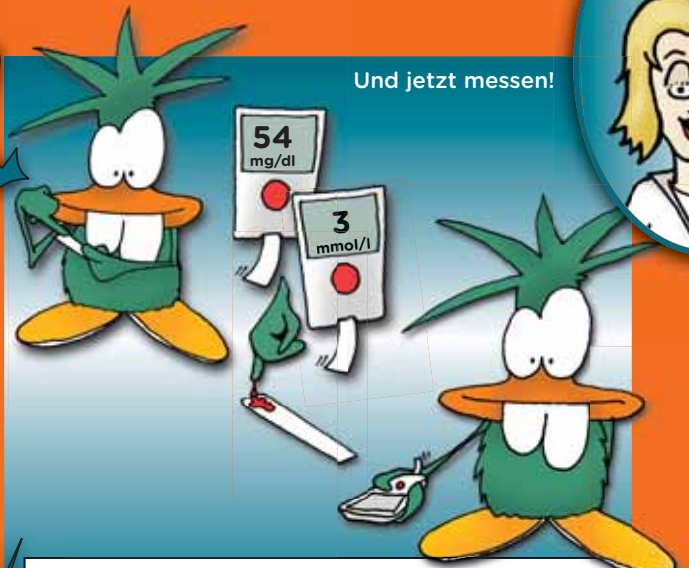


Mein Körper braucht jetzt ganz dringend schnelle Kohlenhydrate. Ich trinke ein Glas Saft oder leckere süße Limonade, esse Traubenzucker, Obst oder etwas Süßes.

Um zu kontrollieren, ob ich wirklich eine Unterzuckerung habe, ist Messen jetzt sehr wichtig!

Gut, dass ich meinen Blutzucker selbst messen kann. Um zu wissen, wie hoch mein Blutzuckerwert ist, messe ich ihn mit meinem Blutzuckermessgerät. Erstmal lege ich alles bereit und wasche mir die Hände.

Und jetzt messen!

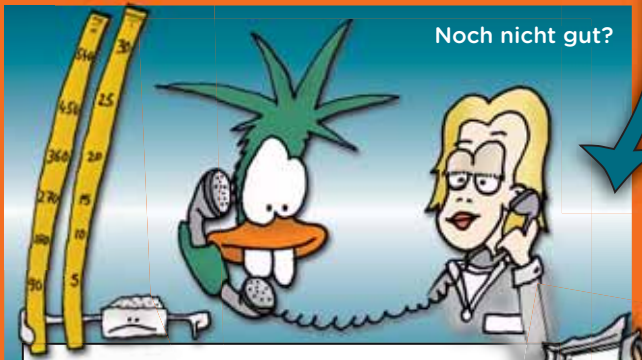


Dann piekse ich mich mit meiner Stechhilfe.
Mein Blutzucker ist zu niedrig. Es war richtig, dass ich schnell etwas gegessen habe. Wäre mein Blutzucker normal, würde ich mir für die gegessenen Kohlenhydrate Insulin geben.

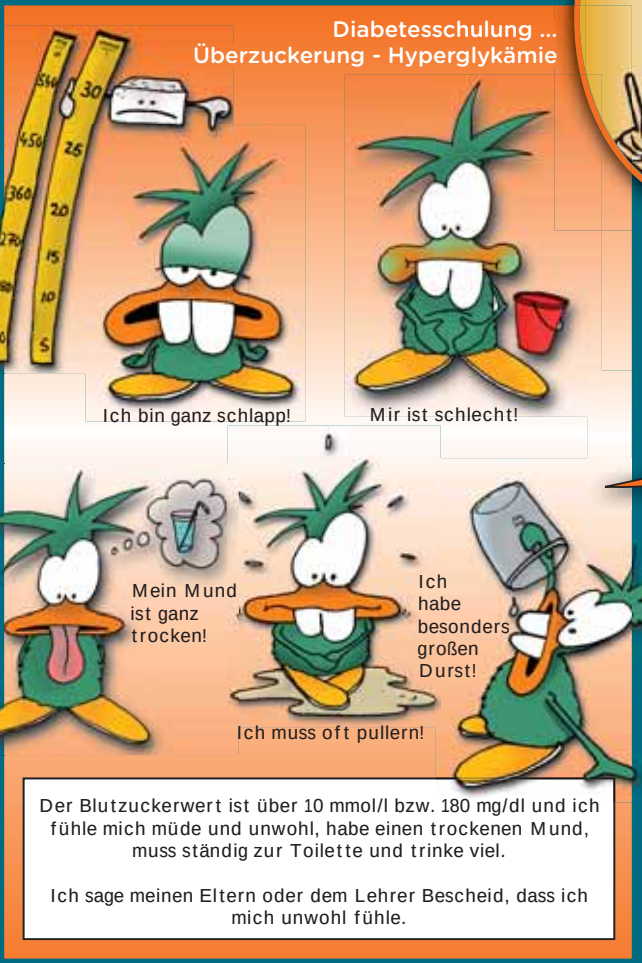
Nach dem Messen

Damit der Blutzucker nicht gleich wieder fällt, esse ich danach noch etwas Brot oder schokolade (langsame Kohlenhydrate).

Nach ungefähr einer halben Stunde messe ich meinen Blutzuckerwert noch einmal. Nun ist er wieder in Ordnung.

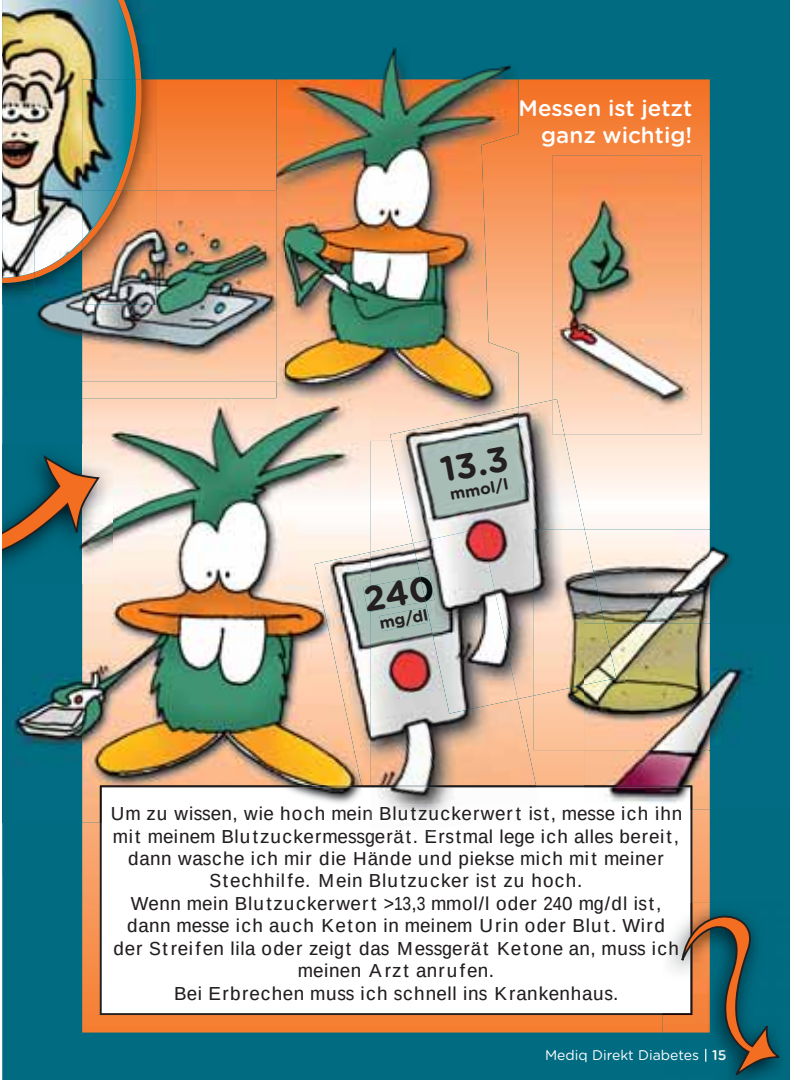


Bleibt mein Blutzuckerwert zu niedrig, esse ich nochmal Traubenzucker. Dann spreche ich mit meinem Arzt, was zu tun ist.



Der Blutzuckerwert ist über 10 mmol/l bzw. 180 mg/dl und ich fühle mich müde und unwohl, habe einen trockenen Mund, muss ständig zur Toilette und trinke viel.

Ich sage meinen Eltern oder dem Lehrer Bescheid, dass ich mich unwohl fühle.



Um zu wissen, wie hoch mein Blutzuckerwert ist, messe ich ihn mit meinem Blutzuckermessgerät. Erstmal lege ich alles bereit, dann wasche ich mir die Hände und piekse mich mit meiner Stechhilfe. Mein Blutzucker ist zu hoch.
Wenn mein Blutzuckerwert >13,3 mmol/l oder 240 mg/dl ist, dann messe ich auch Keton in meinem Urin oder Blut. Wird der Streifen lila oder zeigt das Messgerät Ketone an, muss ich meinen Arzt anrufen.
Bei Erbrechen muss ich schnell ins Krankenhaus.

Was ist zu tun?
Ich muss mir
Insulin spritzen, am Besten mit Spritze oder Pen.

Und wieder kontrollieren!
108
mg/dl
6.0
mmol/l
Nach ungefähr einer Stunde messe ich meinen Blutzuckerwert
noch einmal. Nun ist er genau richtig.

Noch nicht gut?
Bleibt der Blutzuckerwert zu hoch oder habe ich Ketone im Urin, bespreche ich mit meinem Arzt was jetzt zu tun ist.

Ich kann schon vieles selbst ...
Ich habe gut aufgepasst und mit Hilfe meiner Eltern kann ich meinen Blutzucker nun selbst bestimmen und mir Insulin geben.
Endlich geht es nach Hause ...

Nach ein paar Wochen: Zu hause ist es schon fast wieder wie früher ...

Mittagspause ...

Der Essenslieferant sagt meinen Eltern, wie viele BE's mein Mittagessen hat. So können wir zu Hause schon die richtige Insulinmenge berechnen.

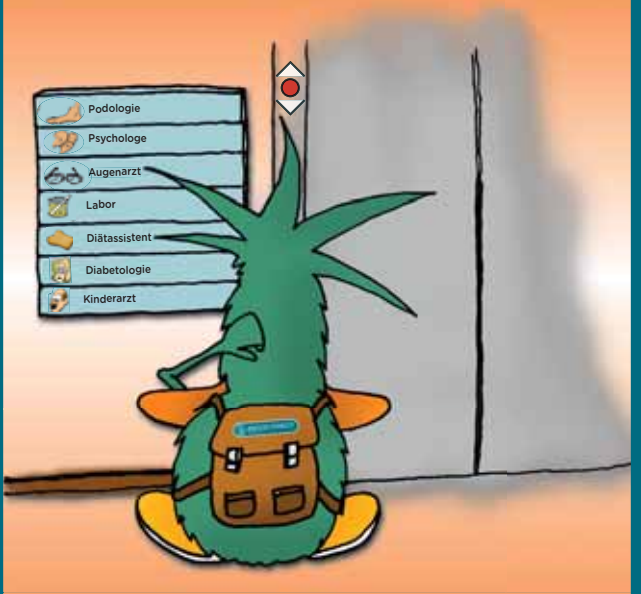
Vor dem Essen muss ich dann nur noch messen und mir die richtige Menge Insulin spritzen. Ich habe einen tollen Lehrer. Er ist extra zur Schulung gegangen, damit er mir dabei helfen kann.

Durch Sport kann der Blutzucker niedrig sein ...

Vor der Sportstunde messe ich meinen Blutzucker und esse je nach Ergebnis Sport-BE's, zum Beispiel einen leckeren Müsliriegel. Mein Sportlehrer hat zur Sicherheit immer Traubenzucker in der Tasche.

Nach dem Sport muss ich dann meinen Blutzucker noch ein paar Mal messen und wenn er zu niedrig ist, darf ich sogar im Unterricht naschen.

Termine beim Arzt und im Krankenhaus



Ich gehe nun regelmäßig zu meinem Kinderarzt, meiner Diabetologin, zum Diätassistenten, ins Labor und zum Augenarzt. Falls notwendig gehe ich auch zum Psychologen oder zu anderen Helfern.

Spielen macht wieder richtig viel Spaß und ich bin auch nicht mehr zu müde dafür.

Auch der schönste Tag endet ...
Heute habe ich viel erlebt. Jetzt muss ich aber noch meinen Blutzucker prüfen. Und dann ab ins Bett. Morgen wartet wieder ein neuer aufregender Tag auf mich.

Was es sonst noch zu wissen gilt ...

Die Zahl an Kindern mit Diabetes mellitus nimmt jährlich zu. Die häufigste Form bei Kindern und Jugendlichen ist der Typ-1-Diabetes, eine Autoimmunkrankheit, bei der Antikörper die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstören. So kann der Körper kein eigenes Insulin mehr produzieren. Die Krankheit lässt sich bisher weder verhindern noch heilen, doch lässt sie sich heutzutage sehr gut behandeln.

Gut eingestellt, können Kinder mit Diabetes am normalen Kindergarten- und Schulalltag teilnehmen. Sie sind genauso leistungsfähig und belastbar wie gesunde Kinder. Auch im Sportunterricht und -verein sollten sie keine Sonderrolle einnehmen.

Altersgemäße Schulungen

Dazu ist es wichtig, dass die Kinder altersentsprechend in die Diabetestherapie einbezogen werden. Durch das Diabetesteam werden Eltern und Kind regelmäßig geschult. So lernen Eltern nach und nach Verantwortung abzugeben und Kinder ihren Diabetes selbständig zu managen.

Unterstützung in Kindergarten und Schule

Unwissenheit bei Erziehern und Lehrern kann Ängste und Ablehnung hervorrufen. In speziellen Diabetes-Schulungen können sich Lehrkräfte und Erzieher schulen lassen im Umgang mit betroffenen Kindern. So lernen sie Stoffwechselentgleisungen wahrzunehmen und richtig darauf zu reagieren sowie Besonderheiten zu beachten.
Kindergartenkinder sollten zum Beispiel genau die Nahrungsmittel essen, die sie mitgebracht haben und die Essenzeiten einhalten. Über zusätzlich Genaschtes sollten die Eltern informiert werden.
Da z. B. körperliche Anstrengung und Stress Einfluss auf den Blutzucker haben, sollten Schulkinder jederzeit ihren Blutzucker messen und wenn notwendig auch in der Schulstunde essen dürfen.

Schulungen werden von vielen Diabetesteams aber auch Vereinen angeboten. Diese können vom Sozialamt finanziert werden.
An einigen Schulen gibt es spezielle Schulhelfer, die Ihr Kind im Alltag unterstützen. Alternativ kann es auch angebracht sein, das der Kinderarzt oder Diabetologe einen Pflegedienst verordnen, der z. B. bei der Mittagspause unterstützt. Diese Kosten werden im Normalfall von der Krankenkasse übernommen. Je nach individuellem Bedarf können Sie beim Sozialamt auch einen Zuschuss für eine persönliche Assistenz beantragen.

Weitere Informationen zu Diabetes bei Kindern und Broschüren für Erzieher und Lehrer zum Download finden Sie unter anderem auf www.diabetesDE.org

Ferienfreizeit
Eine angenehme und lehrreiche Abwechslung zum Alltag bieten Ferienfreizeiten für Kinder mit Diabetes. Hier ist Ihr Kind mit seiner Krankheit nicht allein, lernt neue Freunde und in den Schulungen auch mehr über Diabetes kennen. So wird sein Selbstbewußtsein gestärkt und es wird sicherer im Umgang mit dem Diabetes.

Selbsthilfegruppen
In verschiedenen Selbsthilfegruppe aber auch Internetforen können Sie sich mit anderen betroffenen Eltern austauschen, von einander und Ihren Erfahrungen profitieren.

Insulinpumpentherapie
Neben der intensivierten Insulintherapie, kurz ICT, die unser Gluky durchführt, gibt es auch die Insulinpumpentherapie, kurz CSII. Immer mehr betroffene Kinder und Jugendliche tragen heute eine Insulinpumpe, die die natürliche Insulinversorgung am Besten nachahmen kann. Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserem Ratgeber Insulinpumpe.

Welche Therapie für Ihr Kind die Richtige ist, besprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam.

Haben SIe weitere Fragen rund um das Thema Diabetes?
Unsere freundlichen und kompetenten Mitarbeiter im Kundenservice stehen Ihnen gern unter 0800-342 73 25 zur Verfügung.

Oder schreiben Sie Ihre Fragen an unser Mediq Expertenteam auf www.mediqdirekt.de unter “Beratung & Wissen”.

Fachliche Beratung: Susan Schlichting (Diabetesberaterin DDG)

Die vollständige oder auszugsweise Speicherung, Vervielfältigung oder Übertragung dieser Inhalte, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, ist ohne vorherige Genehmigung der Mediq Direkt Diabetes GmbH aus urheberrechtlichen Gründen untersagt. Für Druckfehler bzw. Irrtümer bei technischen Parametern übernehmen wir keine Haftung. Änderungen sind vorbehalten.

Gluky

... für aktive Kids

Stand: April 2015

Mediq Direkt Diabetes GmbH
Bärensteiner Str. 27-29
01277 Dresden

Kundenservice
Tel. 0800 - 342 73 25 (gebührenfrei)
Fax 0800 - 456 456 4 (gebührenfrei)
info@mediqdirekt.de
www.mediqdirekt.de