

Checklist samen veilig sporten met diabetes

- Aan het begin van het seizoen is het handig als je met de trainer om tafel gaat met betrekking tot het geven van uitleg en afspraken.
- Vertel je teamgenoten wat diabetes is, wat kan er gebeuren, maar vooral wat je graag wilt doen en dat is sporten. Leg ook uit waarom jij bijvoorbeeld Dextro/sportdrank mee neemt en dat dit alleen voor jou is.
- Hypo's en hypers kunnen ervoor zorgen dat het kind ander gedrag dan normaal vertoont. Herken je iets? Vraag hoe hij/zij zich voelt.
- Wanneer het kind aangeeft dat het zijn bloedglucosewaarde moet gaan checken, biedt hiervoor dan de ruimte. Hierdoor kan je een hypo of hyper voorkomen. Meten is weten en alleen op basis van een concrete bloedsuikerwaarde kun je beslissen wat je kunt gaan doen. Het kind kan daarnaast wel aangeven dat het zich niet goed voelt, die signalen kunnen bij verschillende waarden optreden. Sommigen voelen een hypo al bij 5 mmol/L en anderen nog niet bij 3 mmol/L.
- Check voordat je gaat sporten/in de rust/achteraf altijd je bloedglucosewaarden. Dit kan als je dat fijn vindt, samen met de trainer.
- Wanneer het kind een hypo heeft, kan hij of zij pas weer sporten zodra de hypo voorbij is. Als je een heftige hypo hebt gehad is de kans dat je erna nog een hypo krijgt groter.
- Het is handig om de diabetes spullen (prikspullen en hypo materiaal etc.) op een vaste plek te leggen, die afgesproken is tussen de trainer en het kind.
- Het kind neemt snelle en langzame suikers mee naar het veld, zodat deze binnen handbereik zijn.
- Zorg ervoor dat jij altijd extra benodigdheden mee hebt, tijdens het sporten kan het natuurlijk zijn dat bijvoorbeeld je sensor of infuus eraf schiet. Vertel aan je trainer hoe zelfstandig je bent en/of waar je eventueel hulp bij nodig hebt.
- Bij sommigen sporten is het verstandig om je pomp in een beschermhoes te doen of zelfs af te koppelen. Beslis samen hoe je dat doet.
- Voor medisch advies over bijvoorbeeld de instellingen van de insulinepomp tijdens het sporten kun je altijd terecht bij je diabetesverpleegkundige.
- Je kunt als ouder een simpel overzicht maken om je kind met een gerust hart te laten sporten. Je maakt dit plan met z'n drieën; het kind, de ouder en een trainer. Op 1 A4-tje maak je een overzicht welke actie je kunt/moet doen als je een bepaalde bloedglucosewaarde hebt. Hieronder staat een voorbeeld van zo'n plan. Voorwaarde is dat als de coach vraagt naar een bloedglucose dat het kind die altijd deelt. Als er dan ruimte nodig is om een hypo of hyper te verwerken dat de coach die ruimte ook geeft.