



Checklist: samen veilig sporten met diabetes

Als trainer van iemand met diabetes

-  Ga aan het begin van het seizoen het gesprek aan met het teamlid (en eventueel de ouders) over diabetes en waar diegene soms hulp bij nodig heeft. Maak afspraken, bijvoorbeeld over hoe jullie omgaan met hypo's en hypers en waar jullie de diabetesspullen neerleggen.
-  Vraag aan het teamlid of hij/zij/hen aan het team wil vertellen over wat diabetes is, hoe jullie hiermee omgaan en wat er kan gebeuren. Vraag ook of het teamlid het samen met jou wil vertellen of juist niet.
-  Vind het teamlid het niet fijn om het aan het hele team te vertellen? Moedig dan aan om tenminste een iemand te kiezen die op de hoogte is en kan helpen indien nodig.
-  Neem zelf ook snelle (sportdrank, Dextro) en langzame (banaan, boterham) koolhydraten mee voor het geval het teamlid met diabetes dit is vergeten of niet genoeg heeft.
-  Geef altijd de ruimte aan het teamlid om de bloedglucosewaarde te checken. Zo kan namelijk een hypo of hyper voorkomen worden.
-  Neem het serieus als iemand aangeeft zich niet goed te voelen. Het kan ook voorkomen dat jij dit zelf opmerkt. Hypo's en hypers kunnen er namelijk voor zorgen dat je ander gedrag dan normaal vertoont. Handel als dit gebeurt naar de afspraken die jullie hebben gemaakt.
-  Wanneer het teamlid een hypo heeft, kan hij/zij/hen 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, dus houd het teamlid in dat geval extra in de gaten.



Scan de QR-code en ontdek meer over sporten met diabetes!