

Diabetes und Schule

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS lernen wichtige Tipps und Ratschläge für den Umgang mit diabetischen SuS in der Klasse kennen. Sie diskutieren damit verbundene Fragen in PA. Anschliessend kann eine Diskussion oder Fragerunde im Plenum abgehalten werden.
Ziel	Die SuS wissen, wie sie sich verhalten müssen, wenn ein(e) MitschülerIn mit Diabetes unterzuckert ist. Sie können das eigene Verhalten und ihre Einstellung reflektieren und formulieren.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. (WAH.4.1)• Die Schülerinnen und Schüler können Regeln, Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten. (ERG.2.2)
Material	<ul style="list-style-type: none">• Informationen für LP• Informationen für SuS• Diskussionsfragen
Sozialform	EA, PA, Plenum
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

Die Broschüre «Kinder mit Diabetes in der Schule» gibt weitere hilfreiche und wichtige Informationen. Diese und weitere Unterlagen finden Sie unter:

<https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes/diabetesformen/diabetes-bei-kindern-und-jugendlichen.html>



Informationen für Lehrpersonen



Hier finden Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps zum Umgang mit diabetischen Kindern und Jugendliche in der Schule.

Blutzuckerkontrollen und Einflüsse auf den Blutzucker

Viele Kinder und Jugendliche können eine Blutzuckermessung selbst durchführen. Jüngere Kinder sind jedoch teilweise überfordert, wenn sie die Messergebnisse (Zahlen interpretieren und die notwendigen Massnahmen entscheiden sollen). Hier ist Ihre Hilfe erforderlich, vor allem, wenn zu niedrige Werte vorliegen, was **sofort** behandelt werden muss.

Der Blutzuckerwert kann auch einmal zu hoch sein, dies bedeutet keine akute Gefahr. Zumeist reicht es aus, wenn die Eltern bei der nächsten Insulingabe darauf reagieren.

Einflüsse auf den Blutzucker

- Insulin senkt den Blutzucker
- Körperliche Anstrengung senkt den Blutzucker
- Kohlenhydrate (wie z. B. Zucker, Obstsaften, Brot) erhöhen den Blutzucker.

Was essen und trinken Kinder mit Diabetes?

Bei den Kindern mit Typ 1 Diabetes geht es darum, die Wirkung des gespritzten Insulins mit der Wirkung der Nahrung auf den Blutzuckerwert abzustimmen. Gute Kenntnisse über die Zusammensetzung der Nahrung sind nötig, denn nur Nahrungsmittel, die **Kohlenhydrate** enthalten, erhöhen den Blutzucker.

Kohlenhydrate sind enthalten in:

- Lebensmitteln, die aus Getreide hergestellt werden, z. B. Brot, Nudeln, Müesli, Cornflakes, Pizza
- Kartoffeln, Reis
- Obst, Obstsaften
- Milch und Joghurt
- Zucker, Honig, Süswaren, Guetzli, Kuchen, Glacé und mit Zucker gesüsste Getränke

Diabetes und Schule

Info für Lehrpersonen



Was ist beim Sport zu beachten?

Kinder mit Diabetes sollen und können ohne Einschränkungen am Schulsport und Schwimmunterricht teilnehmen. Die Leistungsfähigkeit ist durch den Diabetes nicht eingeschränkt. Einige bekannte Leistungssportler:innen und Olympiasieger:innen haben übrigens auch seit ihrer Kindheit einen Typ 1 Diabetes.

- **Körperliche Anstrengung kann den Blutzuckerwert senken.** Deshalb sollten Kinder vor der Turnstunde ihren Blutzucker bestimmen und wenn nötig vor/während des Sports zusätzlich etwas essen.
- Wenn **besondere körperliche Aktivitäten** geplant sind, z. B. Schwimmen, können die Insulinbehandlung und die Mahlzeiten schon vorher zu Hause darauf abgestimmt werden.
- Beim **Schwimmen** müssen Blutzuckermessgerät und Traubenzucker am Beckenrand griffbereit sein.
- Bei **sehr hohem Blutzucker** ist der Körper wegen Insulinmangel nicht leistungsfähig und der Blutzucker kann noch höher steigen. Ev. muss dann vor dem Sport zuerst Insulin gespritzt und etwas zugewartet werden.
- Für den Notfall sollten Sportlehrpersonen und Betreuer:innen selbst ein Päckchen **Traubenzucker** dabei haben, um dem Kind bei einer **Unterzuckerung** schnell helfen zu können.

Was müssen Sie bei Ausflügen, Schulreisen und Lagern beachten?

Kinder mit Diabetes sollten an allen Höhepunkten der Schulzeit teilnehmen, z. B. auch an Ausflügen, Schulreisen und Lagern.

- Je nach Alter und Fähigkeiten eines Kindes mit Diabetes können **zusätzliche Hilfen** vor allem während **mehrtägiger Schulreisen und Lagern** erforderlich sein. Vor der Reise sollten Unsicherheiten zwischen Eltern und Lehrpersonen offen angesprochen werden.
- Im **Zyklus 1 und 2** ist die **Begleitung** durch einen **Elternteil** zu empfehlen. Das trägt zur Entlastung aller Beteiligten bei.
- Bei **eintägigen Ausflügen** ist es individuell zu überlegen, ob eine gute Vorbereitung des Kindes ausreicht oder eine Begleitung durch einen Elternteil erforderlich ist.
- Den Schulkindern, welche sich bereits weitgehend selbst behandeln, kann der tägliche **Telefonkontakt** mit den Eltern die notwendige Sicherheit während eines Lagers geben. Eltern können ihr Kind so bei Fragen der **Insulindosierung** beraten.
- Während langer **Wanderungen** oder anderen **anstrengenden Unternehmungen** kann es zu einer Unterzuckerung kommen. Es ist ratsam, die Kinder an die Blutzuckermessung, die Mahlzeiten und den Traubenzucker zur Behandlung einer **Unterzuckerung** zu erinnern.

Diabetes und Schule

Info für Lehrpersonen



Unterzuckerung

Unterzuckerung ist ein zu **niedriger Blutzuckerwert**. Dieser liegt bei jedem Kind in einem anderen Bereich. Wird dieser Wert unterschritten, muss **sofort** gehandelt und etwas Zuckerhaltiges gegessen oder getrunken werden.

Man unterscheidet eine leichte Unterzuckerung, bei welcher die Kinder die Anzeichen meist selbst bemerken und richtig reagieren können. Jüngere Kinder realisieren dies oft noch nicht genügend. Beobachten Sie als Lehrperson Unterzuckerungsanzeichen, so muss das Kind liebevoll, aber bestimmt aufgefordert werden, rasch Traubenzucker zu essen und ein zuckerhaltiges Getränk zu trinken.

Bei der seltenen schweren Unterzuckerung kann das Kind die Situation nicht mehr selbst steuern und benötigt fremde Hilfe. Werden die Anzeichen einer Unterzuckerung übersehen, kommt es nach einiger Zeit zu einem **Bewusstseinsverlust**. **In diesem Fall muss eine Notärztin/ ein Notarzt gerufen werden.**

Mögliche Anzeichen einer Unterzuckerung:

- plötzliche Wesensänderung (Aggressivität, Blödelei, Weinerlichkeit, besonders starke Anhänglichkeit)
- ungewohnte Unaufmerksamkeit und Zerstreuung
- Schwitzen
- Blässe
- Zittern
- Müdigkeit
- Schwäche
- Heisshunger
- krakelige Schrift
- vorübergehende Sehstörungen

Behandlung einer Unterzuckerung

Zur Behandlung einer Unterzuckerung eignen sich:

- Traubenzucker (drei eckige Plättchen oder 4 runde Traubenzucker)
- Ein Glas (0.2 l) Fruchtsaft, zuckerhaltiger Sirup oder Cola (nicht Cola light /zero!)

Ist das Kind im seltenen Fall nicht mehr in der Lage zu schlucken oder bereits bewusstlos, darf ihm keine flüssige oder feste Nahrung gegeben werden.

Dann gelten folgende Regeln:

- Das bewusstlose Kind in die stabile Seitenlage bringen
- Eine Notärztin / einen Notarzt rufen (Anlass: schwere Unterzuckerung / Hypoglykämie)
- Eltern informieren
- Das Kind nicht allein lassen

Diabetes und Schule

Info für Lehrpersonen



Informationsquellen für Lehrpersonen eines Kindes mit Diabetes

Die wichtigsten Informationen zum Diabetes liefern die **Eltern**, die gelernt haben, wie der Diabetes bei Kindern behandelt wird und die ihr Kind sehr gut kennen.

Mit dem Einverständnis der Eltern sind auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der **Diabetes Gesellschaften der SDG** oder **Diabetes-Teams** in **Praxen** und **Spitälern**, die sich speziell um Kinder und Jugendliche kümmern, bereit, Lehrpersonen zu informieren.

Für die betroffenen Kinder kann folgende Literatur empfohlen werden:

- Denise und Eugen Schoenle (2006):
„Nina und Florian haben Diabetes» EMH Verlag
- Hürter P., Jastram H.U., Regling B., Toeller M., Lange K., Weber B., Burger W., Haller R. (2005):
«Diabetesbuch für Kinder. Diabetes bei Kindern: ein Behandlungs- und Schulungsprogramm»
Verlag Kirchhei

Diabetes und Schule

Informationen für Schülerinnen und Schüler



Informationen für Schülerinnen und Schüler



Falls sich in deiner Klasse jemand mit Diabetes befindet, ist es wichtig, dass auch du darüber genau Bescheid weisst.

Lies die folgenden Tipps und Ratschläge genau durch und diskutiere die anschliessenden Fragen mit deiner Nachbarin / deinem Nachbarn.

Was passiert, wenn jemand Diabetes hat?

Wenn jemand Diabetes hat, kann der Körper kein Insulin mehr produzieren. Aber Insulin ist für alle Menschen überlebenswichtig. Deshalb wird das Insulin in den Körper gespritzt oder mit einer Insulinpumpe, dem kleinen Kästchen, abgegeben. Mit Insulin geht es den Betroffenen genau so gut, wie allen anderen.

Ist Diabetes heilbar?

Diabetes geht nicht wieder weg, aber man kann das fehlende Insulin spritzen. Damit geht es den Kindern und Jugendlichen ebenso gut wie allen anderen.

Warum bekommt man Diabetes?

Keiner kann etwas dafür, dass er/sie Diabetes bekommen hat. Es kommt einfach so. Diabetes hat auch nichts damit zu tun, ob jemand viele oder wenige Süssigkeiten gegessen hat.

Was muss in der Schule beachtet werden?

Kinder und Jugendliche mit Diabetes müssen in der Schule das essen und trinken, was es mit den Eltern oder selbst vorbereitet oder besprochen hat. Znüni tauschen sollte als vermieden werden.

Wie weiss man, ob es einem Kind / Jugendlichen mit Diabetes gut geht?

Damit man weiss, ob einem Kind / Jugendlichen mit Diabetes gut geht, wird der Blutzucker oft gemessen.

Was muss ich als Mitschülerin oder Mitschüler beachten?

Manchmal fühlen sich Kinder und Jugendliche mit Diabetes komisch und wackelig. Wenn du das bemerkst, solltest du der Lehrperson Bescheid sagen, damit sie helfen kann. Wenn das Kind mit Diabetes dann etwas Süsses gegessen hat, ist wieder alles in Ordnung.

Diabetes und Schule

Informationen für Schülerinnen und Schüler



Diskussionsfragen

Kennst du persönlich eine Person, welche Diabetes hat?
Wie hast du davon erfahren?

.....
.....

Was hast du aus diesen Ratschlägen und Tipps Neues gelernt?

.....
.....

Welchen Ratschlag findest du besonders wichtig?

.....
.....

Wie sollten Schülerinnen und Schüler deiner Meinung nach reagieren, wenn sie erfahren, dass jemand in der Klasse an einer Krankheit leidet (z. B. Diabetes)?

.....
.....

Sollten Schülerinnen und Schüler mit Diabetes auf ihre Krankheit angesprochen werden?
Würdest du darauf angesprochen werden wollen, wenn es dich betreffen würde?

.....
.....

Welche Fragen im Zusammenhang mit Diabetes hast du nach der Lektüre der Ratschläge noch?

.....
.....

Stell dir vor, du würdest mitbekommen, dass jemand in der Schule ausgelacht wird, weil er/sie Diabetes hat. Wie würdest du reagieren?

.....
.....