

Der Alltag mit Diabetes

Nachdem der Schock der Diagnose "Diabetes" überwunden ist und nach der Entlassung aus der Klinik die Familie wieder vollzählig ist, beginnt wieder der Familienalltag. Der Schutz und die Fürsorge sowie Sicherheit der Klinik ist dahin und die Verantwortung muß selbst übernommen werden. Manches, was früher möglich und selbstverständlich war, erscheint im ersten Moment unmöglich... aber glücklicherweise trägt der Schein. Es sind lediglich besondere Vorbereitungen für die eine oder andere Aktion zu treffen. Hier ein paar Tipps zum täglichen Umgang:

- bei aller Konzentration auf die Krankheit sollte bedacht werden, dass diabetische Kinder vor allem normale Kinder wie alle anderen sind. Diabetes sollte deshalb nicht ständiges Thema sein
- besondere Nachsicht, Schonung, Bevorzugung oder die Abnahme von Pflichten des Kindes seitens anderer Familienmitglieder oder Freunden sollte unterbleiben. Es bringt mehr Schaden als Nutzen, denn gerade diese Verhaltensweisen machen das Kind zum Aussenseiter und erschweren seine normale seelische Entwicklung
- Gewohnte oder bisher praktizierte [Sport- und Freizeitaktivitäten](#) sollten keinesfalls wegen der Diabetes, eingestellt werden. Mit Übung und dadurch gewonnenem Selbstvertrauen kann man als Kind überall den [Blutzucker](#) messen und [Insulin](#) spritzen (z.B. Schwimmbad, Turnhalle, Freizeitpark, Restaurant...). Bei besonderer Anstrengung auf die Sport-BE achten; gerade dies kann ein zusätzliches Schmankehl sein (z.B. zwischendurch ein Milcheis im Schwimmbad)
- Vorbereitung auf unerwartete Situationen schafft Sicherheit: Wie den Hausschlüssel einzustecken, sollte es zur Gewohnheit werden, immer das Notwendigste wie Insulin, Spritzen und Pen, BZ-Messgerät (Lanzetten und Teststreifen) sowie Not-Kohlenhydrate mitzunehmen. Ein Stau auf der Autobahn oder ein verpasster Zug oder Bus u.s.w. können so problemlos bewältigt werden, ohne Unter- oder Überzuckerung. Auch sind so spontane Aktionen mit den Freunden möglich
- Doppeltes Kochen ist nicht nötig, auf sehr ungünstige Lebensmittel sollte jedoch verzichtet werden
- Freunde, Bekannte, [Lehrer](#), Trainer u.s.w. sollten mit den Grundzügen der Diabetesbehandlung vertraut sein, um mit Verständnis, ohne übertriebenes Mitleid, an die Sache heranzugehen. Auch Vorurteilen ist so bestens vorgebeugt

Erst die Routine im Umgang mit Diabetes wird die Krankheit im normalen Tagesablauf nebenher laufen lassen und nicht mehr zum Mittelpunkt des Familienlebens machen !