

# Tipps und Tricks für den Alltag mit Diabeteskindern



**Der Alltag mit einem Typ-1-Kind bringt eine Fülle an nötigen Handlungen, Geräten und Materialien mit sich. Mit etwas Erfahrung und Einfallsreichtum wird einiges einfacher. Wir haben darum die «Swiss Diabetes Kids»-Eltern gebeten, uns ihre Tipps und Tricks zu verraten.**

## **Zerstoichene Finger**

Viele haben ihren «Lieblingsfinger». Mit speziellen Aufsätzen kann aber auch ein Blutstropfen an den Handballen gewonnen werden – ausprobieren lohnt sich! Und ganz wichtig, immer die niedrigste Stufe der Stechtiefe einstellen, mit der gerade ein Tropfen Blut gewonnen werden kann.

## **Schmerzen beim Spritzen**

Es lohnt sich, verschiedene Nadeln und vor allem verschiedene Stellen auszuprobieren. Nicht immer ist die kürzeste Nadel die beste. Es lohnt sich auch zu probieren, statt gerade, etwas schräg einzustechen – Hauptsache, das Insulin geht unter die Haut und nicht in den Muskel.

## **Sensor / Pumpenkatheter / Patch-Pumpe wechseln**

### *Ablenkung*

«Wenn ich Katheter oder auch Sensor wechsele, darf sich Nik jeweils mit dem iPad beschäftigen, sei es auf Youtube Videos anschauen oder auch auf einer Zeichnungsapp kreativ sein.»

### *«Zauberpflaster» Emla*

- «Zu Beginn haben wir vor dem Wechseln der Patchpumpe oder des CGM-Sensors immer ein schmerzbetäubendes Emla-Pflaster benutzt. Das nahm die Angst vor einem möglichen Schmerz. Mittlerweile geht es ohne Emla.»
- «Unsere Tochter bevorzugt nach wie vor die <Zauberpflasterli> (Emla). Es nimmt den Schmerz und die Angst. Zwar werden die Pflaster nicht von der Grundversicherung übernommen, aber es beruhigt das ganze Prozedere. Ein Kältespray von der Apotheke nützt auch, wenn's wirklich pressieren muss.»
- Billiger als die Pflaster ist die Crème, die genauso gut wirkt; sie muss aber auch gut 20 Minuten einwirken und mit einem Pflaster abgedeckt werden, damit sie nicht abgewischt wird, bevor sie wirkt.

## **Einstichstelle variieren**

«Damit unsere Tochter das Insulin nicht immer an derselben Stelle spritzt, haben wir für Oberschenkel und Bauch auf ihre Grösse angepasste Schablonen in Form einer Schatzkarte gebastelt. Sie durfte die Karte zeichnen, anschliessend haben wir die Zeichnung eingeschweisst, auf die richtige Form und Grösse zugeschnitten und mehrere Löcher mit genügend Abstand zueinander hineingestanzelt.»

Hinweis: Vorlagen findet man via Google unter den Stichwörtern «rotationsschablone diabetes kinder».

## **Ableben von Patchpumpe / Sensor**

### *Gazestoff*

«Damit nicht die ganze Klebsubstanz der Klebefolie auf dem Transmitter haftet, lege ich ein Stück von einem Taschentuch oder Gazestoff auf den Transmitter und überklebe ihn mit einem Stück wasserfester Klebefolie.»

*Pflaster mit Wundauflage*

«Zum CGM-Sensor-Fixieren kleben wir Pflaster mit einer Wundauflage über den Sensor und sind happy».

*Thera-Tape*

«Leider halten auf der Haut unseres Sohnes all die wasserdichten Folien entweder trotz vorgängigem Entfetten mit Alkohol überhaupt nicht oder seine Haut ist danach trotz Hautschutzspray stark gereizt. Wir haben darum mit verschiedenen Thera-Tapes, wie sie in der Physiotherapie verwendet werden, herumexperimentiert. Diese sind viel hautfreundlicher und für längere Tragezeiten konzipiert. Schliesslich haben wir eine Marke gefunden, die sehr gut hält.»

Achtung: Die Tapes sind nur zum Fixieren der Pumpe oder des Sensors geeignet, nicht zum Abdichten gegen Wasser!

Hinweis: In Online-Shops für Diabeteszubehör gibt es passend zugeschnittene und hübsch gemusterte Thera-Tapes für Katheter, OmniPod und Sensoren. Allerdings nicht ganz billig!»

**Nachts messen**

«Eine Stirnlampe mit Rotlichtfunktion bietet beim nächtlichen Blutzuckermessen verschiedene Vorteile. Es kann mit zwei freien Händen gearbeitet werden. Durch das Rotlicht wird das Kind weniger wach und auch selber wird man im Halbschlaf weniger geblendet. Erhältlich Online, in Sport- oder Outdoor-Geschäften.»

**Unterwegs / In den Ferien***Tragezeit / Laufzeit verlängern*

– «Sensor und Transmitter von Medtronic kann man nach Ablauf von 6 Tagen resetten und so für 1 bis 2 Tage verlängern. Den Transmitter trennen und wieder ansetzen und mit der Funktion «neuen Sensor starten» verlängern. Gerade wenn man unterwegs ist oder die Situation für einen Wechsel nicht günstig ist, ist man froh wenn's so geht.» (Das ist natürlich keine offizielle Empfehlung des Herstellers.)

– «Der Dexcom-Sensor lässt sich nach Ablauf der 7 Tage stoppen und neu starten, so hält er einige Tage länger. Dann aber immer wieder mal blutig messen, um sicher zu sein, dass der Sensor noch richtig misst!» (Das ist natürlich keine offizielle Empfehlung des Herstellers.)

– «Die OmniPod-Pumpe lässt sich nach Ablauf der 3-tägigen Tragefrist (72 Stunden) noch einmal um maximal 8 Stunden verlängern. Das ist praktisch auf Reisen. Wenn wir das machen, haben wir aber ein besonderes Auge auf die BZ-Werte, weil das Insulin dann unter Umständen nicht mehr gut resorbiert wird.»

*Ferienpumpe – rechtzeitig daran denken!*

All die technischen Fehler, die sonst wirklich nie geschehen, haben eines gemeinsam: Wenn sie dann trotzdem auftreten, dann garantiert im Urlaub. Egal, ob an einem Strand in Italien oder unterwegs im Camper quer durch Frankreich. Darum: Vor der Abreise unbedingt rechtzeitig im Voraus (mindestens 14 Tage) eine Ferienpumpe, bzw. für den OmniPod einen Reserve-PDM bestellen.

Infos dazu finden sich auf den Webseiten der Hersteller / Vertriebspartner.

*In den Ferien mal zurück auf FIT*

«Das stundenlange Planschen im Meer kann für Pumpenkinder mitunter recht stressig werden: Sie müssen immer wieder mal die Pumpe ankoppeln, um einen Bolus abzugeben, dann muss die Infusionsstelle wieder sorgfältig abgeklebt werden. Auch der wasserdichte OmniPod verträgt permanentes Eingeweicht-Sein irgendwann nicht mehr. Und im Teenie-Alter finden es nicht alle cool, mit Pod am Arm oder abgeklebten Stellen am Strand aufzufallen.

Alternative: In dieser Zeit einmal auf die Pumpe verzichten und auf das FIT-System zurückgreifen. Dazu aber unbedingt mit dem Diabetologen, der Diabetologin vorgängig Art und Dosierung des Basalinsulins besprechen!»



*Wasser- und staubdichte Box für das Messgerät*

«Die Pelibox ist ein robuster, wasser- und staubdichter Behälter für das Blutzuckermessgerät oder anderes Diabetes-Zubehör. Nützlich fürs Pfadilager, Wassersport oder Sandstrand. Auch im Dauerregen oder beim Untertauchen ins Wasser bleibt der Inhalt trocken. Erhältlich ist die Box in verschiedenen Grössen Online, in Outdoor-Geschäften (z. B. Transa) oder in gut sortierten Fotofachgeschäften.»

### **Traubenzucker und Co., Alternativen**

#### *Nur so viel dabei wie nötig*

«Da die Traubenzucker oft zerbröseln sind, bevor man sie braucht, hat unser Sohn meistens nur 3 Stück im Beutel. Ansonsten haben wir eine kleine Flasche Süssgetränke zum «Notfall-Medi» ernannt. Im Schulzimmer ist eine Flasche deponiert und bei Ausflügen und beim Sportunterricht hat er immer eine kleine Cola-Flasche dabei. Sirup oder Süssmost waren auch schon hilfreich als Alternative. Zudem hat er ergänzend noch Darvida oder Znünistengel dabei.»



*Behälter für Traubenzucker*

«Verpackungen von Brause- oder Vitamintabletten lassen sich als Aufbewahrungsbehälter für Traubenzucker nutzen.»

### **Chaos eindämmen**

#### *Massgeschneiderter Beutel*

«Da unser Sohn eine verminderte Merkfähigkeit hat und somit viel vergisst, war es mir sehr wichtig, dass er das Messgerät möglichst immer auf sich trägt. Ich habe aus Kunstleder einen Beutel entworfen, welchen er am Hosengurt anbringen kann und der mit einem Reissverschluss geschlossen wird. So haben wir einen massgeschneiderten

Beutel, in dem die Fernbedienung der Pumpe, Stechhilfe, ein kleines Döschen für den Tagesbedarf an Teststreifen, 3 Traubenzucker im Cellophanbeutel und ein Zettel mit den Notfall-Infos Platz haben.»

#### *Einzelne Messstreifen abpacken*

«Die runden Dosen der Messstreifen sind sehr unpraktisch, um einen einzelnen Streifen herauszufischen – erst recht für Kinderhände. Wie oft hat unsere Tochter schon ganze Dosen voller Messstreifen verschüttet! Für Schule, Ausflüge, Lager und generell für unterwegs packe ich darum immer einige Messstreifen in einen kleinen Ziploc-Beutel. Dieser Beutel lässt sich auch in einer Handy-Hülle mit Kreditkartenfach versorgen.»

#### *Ersatzbatterien*

«Eine ganze Sammlung Batterien in der Diabetestasche für all die Geräte? Die Batterien «portionenweise» mit einem haushaltüblichen Vakuumiergerät verpacken.»



*Klett am Meter*

«Verheddeter Insulinpumpenschlauch? Mit Velcro-Band lässt sich der Schlauch z. B. an Gürtelschlaufen fixieren. Dieses gibt es auf der Rolle online (z. B. Digitec) oder in Computerfachgeschäften.»

### **Motivation**

Lobt eure Kinder für die vielen Sachen, die sie gut machen. Fragt nicht immer zuerst nach dem Diabetes und versucht dem Kind auch zu zeigen, dass ihr ihm vertraut.

*Zusammenstellung: Barbara Krynski, Ressort Kommunikation, [Swiss Diabetes Kids](#)*

*Danke an alle Eltern, die wertvollen Input geliefert haben.*

### **Fragen?**

Oft stehen Eltern von Diabetes-Kindern im Alltag mit ihren Fragen und Unsicherheiten alleine da. Das Frage-Tool von Swiss Diabetes Kids ermöglicht es, über die Webseite ([swissdiabeteskids.ch/frage](http://swissdiabeteskids.ch/frage)) zeitlich und geografisch unabhängig eine Frage zu stellen, auf Wunsch auch anonym. Die Frage wird nach Überprüfung durch ein Administrationsteam an alle Mitglieder von Swiss Diabetes Kids weitergeleitet, welche ihre Antwort ihrerseits über die Antwort-Funktion auf der Webseite abgeben können. So kann man von einem immensen Erfahrungsschatz profitieren. Eingehende Antworten lassen sich abonnieren, das heisst, man wird automatisch via Mail über eine neue Antwort informiert.

Übrigens: Die Antworten werden von einem Fachteam geprüft und moderiert. Das Frage-Antwort-Tool unterscheidet sich durch die Moderation und die so garantierte Qualität sowie durch die mögliche Anonymität substantiell von privaten Austauschgruppen auf Facebook.

*Swiss Diabetes Kids ist ein Verein und eine Sektion von diabetesschweiz*