

SPORTEN MET DIABETES

Hoe zorg ik als sportclub voor een diabetesvriendelijke sportomgeving?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het lichaam moeite heeft om de bloedsuikerspiegel te controleren. Het is belangrijk om de bloedsuiker voortdurend binnen bepaalde streefwaardes te houden. Sporten maakt dit extra uitdagend. Maar wist je dat je als sportclub heel wat kunt betekenen voor sporters met diabetes?

1 KEN DE IMPACT VAN DIABETES

Moedig sporttrainers, begeleiders en medesporters aan om bij te leren over diabetes en sport.

Overleg met je sporter met diabetes (of mantelzorg) hoe en wanneer je andere trainers, begeleiders en medesporters informeert van de invloed van diabetes op sportactiviteiten.

Moedig de sporter met diabetes aan om de sportactiviteiten te bespreken met zijn of haar behandelend zorgteam.



2 CREËER EEN GEZONDE SPORTOMGEVING

Een gezonde sportomgeving speelt een belangrijke rol in het voorkomen van diabetes type 2.

Ga voor een Generatie Rookvrij en leef het rookverbod na op sportterreinen.



Bied in de kantine (en/of) automaten gezonde snacks en dranken aan en benadruk het belang van gezonde voeding in combinatie met beweging.



3 COMMUNICEER OPEN EN VRIJ

Open kunnen communiceren tussen je sporter en trainer is cruciaal. Sporten met diabetes is een zoektocht voor iedereen.

Probeer zoveel mogelijk de trainingsplannen te delen op voorhand, zodat hun eten en eventuele insulinetoediening hierop aangepast kan worden.

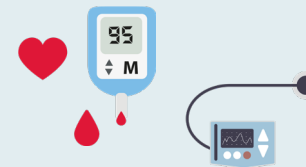
Bespreek op voorhand welke acties je moet ondernemen bij een te hoge of te lage bloedsuiker.

4 HULP BIJ TE LAGE OF TE HOGE BLOEDSUIKER

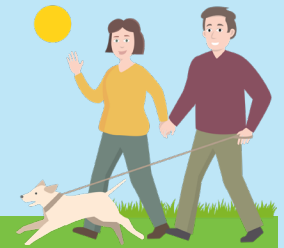


Dit wordt best zoveel mogelijk voorkomen, maar is niet altijd onvermijdelijk. Via volgende acties kan je extra hulp aanbieden:

- Zoek een sportende buddy om de symptomen in de gaten te houden zodat die tijdig een signaal kan geven.
- Bespreek waar de medische benodigdheden bewaard kunnen worden. Veilig en snel beschikbaar. Voeg ook snelle suikers toe, zoals druivensuiker. Eventueel glucagon.
- Voorzie een rustige plek waar de sporter met diabetes even kan bekomen van een te lage of te hoge bloedsuiker.



- Meten is weten. Bespreek hoe en wanneer je de bloedsuiker regelmatig kan meten. Hiervoor kan het mogelijk zijn dat de speler zijn smartphone meer nodig heeft dan andere spelers.
- Voorzie zowel suikervrije als suikerrijke dranken.



TIP!

Nood aan meer algemene info rond diabetes?

Sommige ziekenhuizen organiseren jaarlijks een algemene informatiesessie over diabetes. Ook Diabetes Liga organiseert regelmatig infosessies.

Ga naar diabetes.be/agenda en blijf op de hoogte!

TIP!

Hang een affiche op met de symptomen van een te hoge (hyper) of te lage (hypo) bloedsuiker.

 diabetesliga

Op diabetes.be/sporten vind je een gratis online cursus over diabetes en sport en kan je een flyer voor je sportclub bestellen.

 diabetes
infolijn
DURF TE VRAGEN
0800 96 333
infolijn@diabetes.be