

Informationen für Erzieherinnen und Erzieher in Kindergärten



Kinder mit Diabetes im

Kindergarten

AGPD

Arbeitsgemeinschaft für
Pädiatrische Diabetologie e.V.

Inhalt

In dieser Broschüre werden folgende Fragen zur Betreuung eines Kindes mit Diabetes im Kindergarten beantwortet:

- Wobei ist die Hilfe der Erzieher wichtig? 4
- Was ist Diabetes? 5
- Wie wird Diabetes behandelt? 6
- Was essen und trinken Kinder mit Diabetes? 7
- Was ist eine Unterzuckerung? 8
- Wie wird eine Unterzuckerung behandelt? 9
- Was ist beim Sport zu beachten? 10
- Was sollten Sie bei Ausflügen und Übernachtungen im Kindergarten beachten? 11
- Was sollten Sie den anderen Kindern sagen? 12
- Wo finden Sie weitere wichtige Informationen? 13
- Was müssen Sie im Notfall tun? 14
- Therapieabsprache mit den Eltern 15

Herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft
für Pädiatrische Diabetologie (AGPD) e.V.
3. überarbeitete Auflage 2007

Mit freundlicher Unterstützung von



Sehr geehrte Erzieherinnen und Erzieher,

unser Kind

hat **Diabetes Typ 1**.

Für unser Kind ist es wichtig, dass es ebenso aufwächst und deshalb auch den Kindergarten besuchen kann wie andere Kinder auch.

Mit dieser Broschüre, die wir vom Diabetesarzt bekommen haben, möchten wir Ihnen – zusätzlich zu unserem persönlichen Gespräch – alles Wissenswerte zum Typ 1 Diabetes überreichen.

Gerne geben wir Ihnen auch weitere Informationen über den Diabetes unseres Kindes. Auch die Diabeteseinrichtung, von der es betreut wird, steht als Ansprechpartner für Sie zur Verfügung.

Wir möchten uns schon jetzt für Ihre Bereitschaft bedanken, unserem Kind eine möglichst normale Kindheit zusammen mit anderen Mädchen und Jungen zu ermöglichen. **Scheuen Sie sich nicht, uns bei Fragen anzurufen.**

Telefon-Nummern der Eltern von

Privat: _____

Arbeit: _____

Mobil: _____

Stempel der Diabeteseinrichtung für Kinder:

Wobei ist die Hilfe der Erzieher wichtig?

Jedes Kind mit Diabetes kann und sollte einen Kindergarten besuchen. So können Kinder mit Diabetes am besten erfahren, dass sie dazugehören und nicht „anders“ sind als andere Kinder. Diese positive Erfahrung ist gerade für Kinder mit Diabetes wichtig, damit sie selbstbewusst und sicher mit der lebenslangen Therapie umgehen können und sich altersgemäß entwickeln.



Im Kindergarten benötigt unser Kind Ihre Hilfe bei folgenden Aufgaben:

- Es muss darauf geachtet werden, dass unser Kind die mitgebrachten Mahlzeiten zeitgerecht und vollständig isst. Andere Nahrungsmittel sollte es nicht essen oder trinken.
- In seltenen Fällen kann es bei unserem Kind zu einer Unterzuckerung kommen. Wie Sie die Anzeichen erkennen und mit Traubenzucker richtig helfen, wird hier beschrieben.
- Über die Unterzuckerung sollten alle Ihre Kolleginnen und Kollegen informiert werden.
- Damit die anderen Kinder verstehen, warum unsere Tochter/unsere Sohn besondere Regeln einhalten muss, finden Sie hier Anregungen, wie Diabetes erklärt werden kann.
- Für die weitere Behandlung unseres Kindes mit Medikamenten (Insulin) sowie Kontrolluntersuchungen sind wir Eltern verantwortlich. Bei Interesse zeigen wir Ihnen jedoch gerne, was dabei wichtig ist.

Durch Ihre Bereitschaft, unser Kind in Ihrer Gruppe zu betreuen, tragen Sie erheblich zu einer normalen, altersgerechten Entwicklung bei.

Dafür vielen Dank!

→ Ihre Unterstützung ist bei der Ernährung und bei eventuellen Unterzuckerungen erforderlich!

Was ist Diabetes?

Bei Kindern handelt es sich um den Diabetes mellitus Typ 1. Dies ist eine Stoffwechselstörung, bei der das lebensnotwendige körpereigene Hormon **Insulin** in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar nicht gebildet wird. Das Insulin reguliert den Blutzucker. Die Kinder benötigen eine Behandlung mit täglich mehrmaligen Insulingaben. Diese werden meist mit einem Insulin-Pen (ähnlich einem Stift) unter die Haut gespritzt. Andere Kinder nutzen dafür Plastikspritzen oder eine Insulinpumpe. Mit einer Insulinpumpe kann das Medikament ständig über einen Katheter, der in der Haut liegt, gegeben werden.

Bei gesunden Kindern produziert der Körper passend zu den Mahlzeiten die richtige Menge an Insulin. Bei Kindern mit Diabetes müssen **Insulin und Nahrung** aufeinander abgestimmt werden. Um dies zu überprüfen, wird mehrfach am Tag der **Blutzucker** gemessen.

Die **Ursachen** des Typ 1 Diabetes liegen in einer komplizierten Kombination aus erblichen Anlagen und einigen Umweltfaktoren. Diabetes ist nicht ansteckend und wird nicht durch Ernährungsfehler ausgelöst, z. B. zu viele Süßigkeiten. Das sollten auch die anderen Kinder erfahren.

→ Bei Kindern mit Diabetes fehlt Insulin. Es muss deshalb gespritzt und mit der Nahrung genau abgestimmt werden.

Bei **Krankheitsbeginn** fallen Kinder mit Typ 1 Diabetes durch häufiges Wasserlassen, großen Durst, Gewichtsabnahme und Einschränkung der Leistungsfähigkeit auf. Diese Anzeichen entstehen durch den Insulinmangel, der zu hohen Blutzuckerwerten führt. Mit Beginn der Insulinbehandlung verschwinden diese Anzeichen. Die Kinder sind wieder normal belastbar.

Der sehr viel häufigere Typ 2 Diabetes tritt vorrangig bei übergewichtigen älteren Menschen auf. In den letzten Jahren erkranken durch starkes Übergewicht, Bewegungsmangel und erbliche Belastung bereits Jugendliche an dieser Diabetesform. Hier ist eine Behandlung oft mit Diät und Bewegung oder Tabletten möglich. Bei Kindern mit Typ 1 Diabetes helfen Tabletten nicht.



Wie wird Diabetes behandelt?

Beim Typ 1 Diabetes bildet die Bauchspeicheldrüse zunächst zu wenig und später kein Insulin mehr. Das fehlende Insulin wird mehrmals täglich gespritzt oder kontinuierlich mit einer Insulinpumpe zugeführt.

Die Insulinmenge muss mit der Nahrung abgestimmt werden. Dabei kommt es auf den richtigen Zeitpunkt, die richtige Menge und die Zusammensetzung der Nahrung an.

Außerdem muss bedacht werden, dass **körperliche Anstrengung** den Blutzucker senken kann.

Durch regelmäßige **Blutzuckerkontrollen** wird überprüft, ob die Behandlung erfolgreich ist. Der Blutzuckerwert kann mit einem kleinen, einfach zu bedienenden Gerät bestimmt werden. Viele Kinder können die Blutzuckermessung schon selbst ausführen. Sie sind jedoch überfordert, wenn sie die Messergebnisse (Zahlen) interpretieren sollen. Hier ist Ihre Hilfe erforderlich, vor allem, wenn sie zu niedrige Werte feststellen (Unterzuckerung), die sofort behandelt werden müssen (siehe Seite 8).

Einflüsse auf den Blutzucker:

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

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

Für den Kindergarten ist wichtig:

- Kinder mit Diabetes müssen die Nahrungsmittel, die sie mitgebracht haben, vollständig zur vorgegebenen Zeit essen. Die Teilnahme am gemeinsamen Kindergartenfrühstück und am Mittagessen ist in der Regel problemlos möglich.
- Wenn das Kind einmal etwas zusätzlich gegessen oder getrunken hat, ist das kein Grund zu großer Sorge. Die Eltern sollten darüber jedoch informiert werden, wenn sie das Kind abholen.



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:

- **Brot, Getreide, Müsli, Cornflakes**
- **Kartoffeln, Reis, Nudeln**
- **Obst, Obstsaften**
- **Milch und Milchprodukten**
- **Zucker, Honig, Süßwaren, Keksen, Kuchen, Eis und mit Zucker gesüßten Getränken**

Die Mengen dieser Nahrungsmittel müssen immer mit der Insulindosis abgestimmt werden.

Die Ernährung bei Typ 1 Diabetes ist eine vollwertige Ernährung, die sich an der gesunden Ernährung aller Kinder orientiert. Es sind keine Spezialnahrungsmittel für „Diabetiker“ erforderlich. Auch kleine Mengen an **Süßigkeiten**, z. B. bei Kinderfesten, sind möglich, wenn sie vorher mit den Eltern besprochen wurden.

Es gibt auch Nahrungsmittel, die den Blutzucker nicht oder nur gering ansteigen lassen. Diese können Kinder zwischendurch zusätzlich essen oder trinken:

- Rohes Gemüse, wie Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Paprika
- Ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, Limonaden mit Süßstoff
- Zuckerfreies Kaugummi und zuckerfreie Bonbons



→ Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate enthalten, erhöhen den Blutzucker. Ihre Menge muss mit der Insulinmenge abgestimmt werden.



Was ist eine Unterzuckerung?

Eine Unterzuckerung ist ein zu niedriger Blutzuckerwert. Bei unserem Kind liegt dieser Wert unter _____ mg/dl bzw. _____ mmol/l. Wenn dieser Wert unterschritten wird, ist Ihre Hilfe erforderlich. Dann liegt eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) vor.

Gründe für eine Unterzuckerung:

Insulin und körperliche Anstrengung senken den Blutzucker, Nahrung (Kohlenhydrate) erhöht ihn. Wenn unser Kind zu wenig oder zu spät isst oder seine Mahlzeit vergisst, kann der Blutzucker zu tief absinken.

Hilfe bei einer Unterzuckerung:

Jüngere Kinder bemerken ihre Unterzuckerungen noch nicht zuverlässig, sie sind sich ihrer Lage nicht bewusst. Werden typische Unterzuckerungszeichen beobachtet, müssen Sie das Kind liebevoll, aber bestimmt auffordern, rasch Traubenzucker zu essen oder ein zuckerhaltiges Getränk zu trinken. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns in diesem Fall anzurufen.

In sehr seltenen Einzelfällen kann es passieren, dass die Anzeichen einer Unterzuckerung übersehen werden und es nach einiger Zeit zu einem Bewusstseinsverlust kommt. In diesem Fall muss ein Notarzt gerufen werden. Er kann das Kind sofort behandeln, so dass auch dadurch keine bleibenden Folgen zu befürchten sind.

Mögliche, individuell unterschiedliche Anzeichen einer Unterzuckerung :

- Schwitzen
- Blässe
- Zittern
- Müdigkeit
- Schwäche
- Heißhunger
- Ungewohnte Unaufmerksamkeit und Zerstreutheit
- Plötzliche Wesensänderung, wie z. B. Aggressivität, Alberei, Weinerlichkeit, besonders starke Anhänglichkeit

Typische Anzeichen bei unserem Kind:

→ Bei typischen Unterzuckerungsanzeichen oder bei einem zu niedrigen Blutzuckerwert (siehe oben) muss unser Kind sofort etwas Zuckerhaltiges essen oder trinken.

Wie wird eine Unterzuckerung behandelt?

Falls Sie bei unserem Kind Unterzuckerungszeichen bemerken, müssen Sie es sofort mit Ruhe, aber bestimmt, auffordern, etwas zu essen oder zu trinken. Eine ungewöhnlich aggressive Ablehnung kann dabei auch ein Ausdruck der Unterzuckerung sein.

Zur Behandlung der Unterzuckerung eignen sich:

- **Traubenzucker (2 Plättchen oder 4 Bonbons)**
- **Ein Glas (0,2 l) Fruchtsaft oder zuckerhaltige Limonade**
- **Würfelzucker (4 Würfel in Wasser lösen)**

Wir stellen Ihnen für diesen Notfall die richtigen Traubenzuckerplättchen und einige Fruchtsaftpakete zu Verfügung, die stets im Spielzimmer und im Sportraum bereit liegen sollten. Bitte informieren Sie auch die Vertretungskräfte darüber.



Eine schnelle Beendigung der Unterzuckerung hat immer Vorrang vor langem Warten oder einer Blutzuckermessung. Das Kind sollte immer zuerst etwas essen. Wenn sich danach herausstellt, dass keine Unterzuckerung vorlag und irrtümlich Zucker verzehrt wurde, ist damit kein aktuelles Risiko verbunden. Wir Eltern sollten jedoch darüber informiert werden. Nachdem unser Kind etwas Zuckerhaltiges gegessen oder getrunken hat, erholt es sich innerhalb von 5 bis 10 Minuten. Trotzdem darf es nicht ganz aus den Augen gelassen und auf keinen Fall allein nach Hause geschickt werden.

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

Dann gelten folgende Regeln:

- Das bewusstlose Kind in die stabile Seitenlage bringen
- **Notarzt rufen:**
 - und Eltern rufen
- Diagnose: Diabetes
- Anlass: schwere Unterzuckerung (Hypoglykämie)
- Das Kind nicht allein lassen

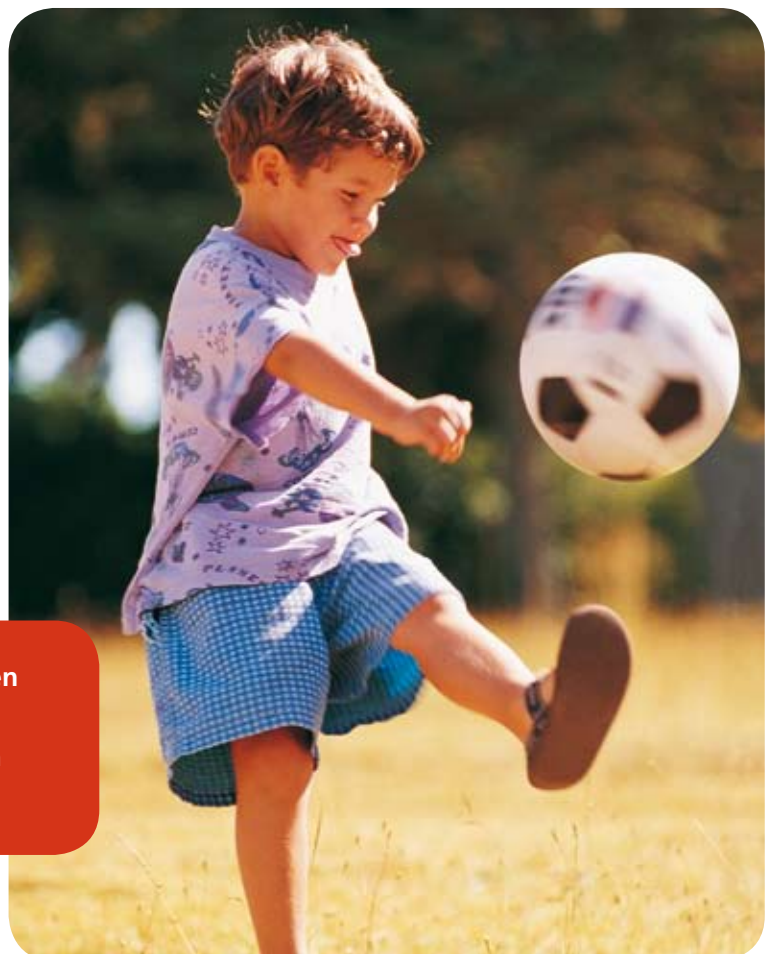
→ Wenn das Kind keine Nahrung mehr zu sich nehmen kann oder schon bewusstlos ist, muss umgehend der Notarzt gerufen werden!

Was ist beim Sport zu beachten?

Durch zusätzliche körperliche Bewegung kann der Blutzuckerwert absinken. Es kann zu einer Unterzuckerung kommen. Deshalb werden wir Ihnen einen Vorrat an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln wie Traubenzucker, Müsli/Schokoriegel, Fruchtsaftgetränke etc. für den Kindergarten mitgeben.

- Wenn besondere körperliche Aktivitäten, z. B. Schwimmen, geplant und am Tag zuvor abgesprochen sind, können die Insulinbehandlung und die Mahlzeiten schon vorher zu Hause darauf abgestimmt werden.

- Auch Kinder mit einer Insulinpumpe können an allen Aktivitäten teilnehmen.
- Wenn spontan Sport oder ausgiebiges Toben stattfindet, sollte unser Kind vorher etwas zusätzlich essen. Dafür stellen wir eine passende Portion (Kekse/Riegel oder anderes) mit der Aufschrift **„vor dem Sport“** zusammen.
- Sicherheit gibt auch eine Blutzuckermessung. Wenn Sie das Ergebnis beunruhigt, sind wir telefonisch jederzeit auf unserem Handy erreichbar.



→ Kinder mit Diabetes können an allen Aktivitäten teilnehmen. Eine gute Abstimmung mit den Eltern gibt allen die notwendige Sicherheit.

Was sollten Sie bei Ausflügen und Übernachtungen im Kindergarten beachten?

Kinder mit Diabetes sollten an allen Höhepunkten der Kindergartenzeit teilnehmen können. Dazu zählen sicher Ausflüge oder Übernachtungen im Kindergarten. Die Teilnahme stärkt das Selbstvertrauen, deshalb möchten wir Sie bei der Planung gerne unterstützen. Wenn Sie uns einige Tage zuvor informieren, findet sich ein Weg, um unser Kind sicher teilnehmen zu lassen.

- Wenn erforderlich, kann ein Elternteil oder eine andere Betreuungsperson das Kind bei Ausflügen begleiten.
- Wenn eine Übernachtung im Kindergarten geplant ist, kann mit uns abgestimmt werden, wie die Insulinbehandlung und die richtige Ernährung unseres Kindes unkompliziert durchgeführt werden kann.



Was sollten Sie anderen Kindern sagen?

Der Diabetes unseres Kindes sollte nicht verheimlicht werden, ebenso wenig hilft es unserem Kind, wenn ständig darüber gesprochen und es zum „Diabetiker“ gemacht wird.

Für den Fall, dass andere Kinder fragen, haben sich einfache Erklärungen bewährt:

- Der Körper von _____ kann kein Insulin mehr machen. Aber Insulin ist für alle Menschen ganz wichtig. Deshalb wird das Insulin in den Körper gespritzt oder mit der Insulinpumpe, dem kleinen Kästchen, gegeben. Dabei helfen die Eltern. Mit Insulin geht es Kindern mit Diabetes genauso gut so wie allen Kindern.
- Diabetes geht nicht wieder weg, aber man kann Insulin spritzen. Dann geht es einem wieder gut.
- Keiner kann etwas dafür, wenn er Diabetes bekommen hat. Er kommt einfach so. Diabetes hat auch nichts damit zu tun, ob jemand viele oder wenige Süßigkeiten gegessen hat.
- Ein Kind mit Diabetes muss im Kindergarten alles aufessen, was es von zu Hause mitbringt. Etwas anderes sollte es nicht essen oder trinken, also auch nicht mal das Frühstück tauschen.
- Damit man sehen kann, ob es einem Kind mit Diabetes gut geht, wird der Blutzucker gemessen.
- Manchmal wird einem Kind mit Diabetes komisch und wackelig. Wenn ein anderes Kind das bemerkt, soll es der Erzieherin Bescheid sagen, damit sie helfen kann. Wenn das Kind mit Diabetes dann etwas gegessen hat, ist wieder alles in Ordnung.

→ Andere Kinder sachlich informieren, ohne den Diabetes zu sehr in den Vordergrund zu rücken.



Wo finden Sie weitere wichtige Informationen?

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 Einverständnis der Eltern sind auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Diabetesteam, die sich speziell um Kinder und Jugendliche mit Diabetes kümmern, bereit, Erzieherinnen und Erzieher zu informieren. In Absprache mit den Eltern können diese Fachleute auch Erzieherinnen die Diabetestherapie genauer erklären, wenn ein Kind beispielsweise über den ganzen Tag im Kindergarten betreut werden soll und dort mit Insulin behandelt werden muss. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen zur Behandlung mit einer Insulinpumpe.

Diese Teams helfen auch weiter, wenn es um juristische Fragen zur Therapieverantwortung geht oder wenn geklärt werden muss, welche weiteren Möglichkeiten der Unterstützung für Kinder mit Diabetes bestehen.

Als **Literatur** für diejenigen, die sich genauer für die Diabetesbehandlung bei Kindern interessieren, gibt es aktuell zwei deutschsprachige Bücher für Eltern und eines für Kinder:

- Hürter P, Lange K (2004) Kinder und Jugendliche mit Diabetes. Medizinischer und psychologischer Ratgeber für Eltern. 2. akt. Auflage. Springer-Verlag
- Hecker W, Bartus B (2002) Diabetes bei Kindern. Trias-Verlag
- Für Kinder: Hürter P, Jastram HU, Regling B, Toeller M, Lange K, Weber B, Burger W, Haller R (2005) Diabetes-Buch für Kinder. Diabetes bei Kindern: ein Behandlungs- und Schulungsprogramm. 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Verlag Kirchheim

Die Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie (AGPD) bietet unter ihrer Homepage weitere Informationen an: www.diabetes-kinder.de

Was müssen Sie im Notfall tun?

Für den extrem seltenen Fall einer schweren Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit finden Sie hier die wichtigsten Handlungsanweisungen. Alle Betreuer eines Kindes mit Diabetes – auch alle Vertretungskräfte – müssen diese kennen.



_____ hat Typ 1 Diabetes und wird mit Insulin behandelt.

Telefonnummern der Eltern:

Privat: _____

Arbeit: _____

Mobil: _____

Wenn eine schwere Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit auftritt:

1. Stabile Seitenlage (wie nach Unfall).
2. Bei Bewusstlosigkeit keine feste oder flüssige Nahrung einflößen (Gefahr durch Verschlucken).
3. Notarzt oder Rettungswagen rufen.
 - Telefon: _____
 - Diagnose: Diabetes
 - Anlass: schwere Unterzuckerung
4. Ruhe bewahren und beim Kind bleiben. Der Notarzt kann dem Kind sicher und schnell helfen.

Andere Hilfsmaßnahmen, die mit den Eltern besprochen wurden:

Therapieabsprache mit den Eltern

Einige Erzieherinnen und Erzieher sind auch bereit, das Kind bei seiner Behandlung weitergehend zu unterstützen. In diesem Fall ist es sinnvoll, genaue schriftliche Absprachen zu treffen. Der folgende Vordruck ist Ihnen dabei behilflich.

Unser Kind _____ misst seinen Blutzucker selbst, es kann das Ergebnis jedoch noch nicht selbst einordnen. Ihre Hilfe ist dabei erforderlich.

Vor dem zweiten Frühstück um ca. _____ Uhr sollte der Blutzucker gemessen werden.

Maßnahmen abhängig vom Messergebnis:

Wenn Blutzucker ...		dann ...
unter	_____ *	zusätzlich _____ Plättchen Traubenzucker essen
zwischen	_____ *	zusätzlich _____ Plättchen Traubenzucker essen
zwischen	_____ *	normal frühstücken
zwischen	_____ *	weniger frühstücken: _____
über	_____ *	Eltern anrufen! Telefon: _____

Vor sportlicher Betätigung oder intensiver Bewegung sollte der Blutzucker gemessen werden.

Maßnahmen abhängig vom Messergebnis:

Wenn Blutzucker ...		dann ...
von	_____ *	zusätzlich _____ Plättchen Traubenzucker oder andere Kohlenhydrate essen
unter	_____ *	zusätzlich _____ Plättchen Traubenzucker oder andere Kohlenhydrate essen

* Tragen Sie hier die Werte ein, die für Ihr Kind gelten.

Herausgeber der Broschüre:

AGPD

Arbeitsgemeinschaft für
Pädiatrische Diabetologie e.V.

Diese Broschüre wurde vom Vorstand und Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie (AGPD) e. V. in Zusammenarbeit mit Erzieherinnen und Erziehern aus verschiedenen Kindergärten erstellt.

Autoren der 1. Auflage:

Diabetesberaterin (DDG) Margret Petersen,
PD Dr. rer. nat. Karin Lange,
PD Dr. med. Peter Beyer,
Prof. Dr. med. Thomas Danne,
Dr. med. Rudolf Lepler,
Dr. med. Wolfgang Marg,
PD Dr. med. Andreas Neu,
Dr. med. Ralph Ziegler

Aktueller Vorstand:

Prof. Dr. med. Thomas Danne,
Dr. med. Judith Etspüler,
Dr. med. Bettina Heidtmann,
Prof. Dr. med. Paul-Martin Holterhus,
PD Dr. med. Ina Knerr,
Dipl.-Psych. Andreas Podeswik,
Dr. med. Andrea Näke

Kontaktadresse:

Prof. Dr. med. Thomas Danne (Sprecher der AGPD)
Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche
Kinderkrankenhaus auf der Bult
Janusz-Korczak-Allee 12
30173 Hannover

Broschürenbestellung:

Service-Nummer 0800 1115728