

# MINÄ JA DIABETEKSENI

Opas tyypin 1 diabetesta  
sairastavalle ala-asteikäiselle



Tämän oppaan tarkoituksena on lisätä alasteikäisen tietoa tyypin 1 diabeteksestä.

Toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä  
Tampereen Diabetesyhdistys ry:n kanssa vuonna  
2017



**Tampereen  
Diabetesyhdistys ry**

<http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi/>

**Tekijät: Terveystenhoitajaopiskelijat**

**Leena Kataja & Jenni Lilja**

**Vaasan ammattikorkeakoulu**

**Kuvat: Jenni Lilja**

Tämän oppaan omistaa:

---



Hei, näetkö tuon talon tuolla mäen päällä?

Se on minun kotini, jossa asun äidin, isän sekä pikkusisarukseni kanssa. Kerron nyt sinulle päivästä, jolloin minulle sattui jotain erikoista.



Yhtenä aamuna minulla oli vaikeuksia herätä aamupalalle. Yöllä minulle tuli huono olo; minua oksetti ja mahaani sattui kovasti. Oli kamalaa nousta yöllä pissalle ja juomaan, kun vointini oli niin huono. Aamupalalla en meinannut pysyä hereillä, ja vanhempani huolestuivat siitä. En jaksanut vastaila heille, olisin vain halunnut jäädä nukkumaan.



Perheenjäseneni olivat huolissaan ja lähtivät kanssani terveyskeskukseen. Terveyskeskuksessa minua oli vastassa mukava hoitaja, joka ohjasi minut lääkärille. ”Olipa hyvä, että tulit tänne. Haimasi ei ole erittänyt tarpeeksi insuliinia. Onneksi asia voidaan nyt korjata. Tyypin 1 diabetes ei parannu, mutta hyvällä hoidolla sen kanssa pärjää hyvin. Se ei myöskään ole tarttuva tauti”, lääkäri kertoi.



Lääkäri totesi minulla tyypin 1 diabeteksen. Hän selvitti minulle, miten tärkeää verensokerin mittaaminen ja insuliinin pistäminen ovat.

”On myös tärkeää, että noudatat terveellisiä elämäntapoja: nuket riittävästi, syöt monipuolisesti ja säännöllisesti sekä harrastat riittävästi liikuntaa”, hän kertoi.



## Runo tyypin 1 diabeteksestä

Kun insuliinia ei erity tarpeeksi haimaan,  
tarvitaan sitä jostakin lainaan.

Verensokeri mittaa huolella, insuliinin  
pistopaikka on etu- tai takapuolella.

Insuliini ikään kuin avaimena toimii,  
se siten hiilihydraatit lukon takaa poimii.

Muista myös hoito lääkkeetön,  
ei väite ole se perätön.

Liiku paljon, mutta lepo muista,  
vihanneksille älä pääätä puista.

Viisi kertaa kun päivässä syöt,  
jaksat päivät, nukut yöt.



Lisäksi lääkäri painotti, miten tärkeää hiilihydraattien laskeminen on osana diabeteksen hoitoa. Hiilihydraatit nostavat verensokeria välittömästi aterian jälkeen. Siksi minun on tärkeää tietää, kuinka paljon hiilihydraattipitoisia ruokia syön ja juon.

Aluksi on hyvä, että lasken määrät vanhempieni tai esimerkiksi koulunkäynninohjaajan kanssa yhdessä. Jossain vaiheessa tulen pärjäämään siinä yksinkin.

<b>Ateria ja kellonaika</b>	<b>HH/g</b>	<b>Insuliinimäärä</b>
Esim. lounas klo 11:00	40	4 yksikköä ateriainsuliinia

Seuraavana päivänä sain mitata itse verensokerini, jonka perusteella äidin ja isän avulla selvitimme tarvitsemani insuliinin määrän. Sain myös ensimmäistä kertaa kokeilla insuliinin pistämistä ihan itse. Minua jännitti kovasti, mutta onnistuin siinä mielestäni hyvin. ”Olisinpa yhtä rohkea kuin sinä!” pikkusisareni totesi ihailevasti. Myös isä ja äiti olivat ylpeitä minusta ja sitä mieltä, että tulisin selviämään pistämisestä koulussakin.



Nyt minulla on yksi uusi kynä repussa lyijykynieni lisäksi - nimittäin insuliinikynä! Olen noudattanut lääkärin antamia ohjeita ja olen nyt paljon pirteämpi. On mukavaa, kun saa touhuta kavereiden kanssa entiseen tapaan.



Näistä oireista kaverinikin voivat tarkistaa, jos alan käyttäytyä jotenkin eri lailla kuin normaalisti. Tällöin on hyvä hakea paikalle avuksi aikuinen henkilö ja tarkistaa verensokeri mittauslaitteella.

## **KORKEAN VERENSOKERIN OIREET**



**Väsynyt olo**



**Toistuva janoisuus**



**Jatkuva pissahätä**



**Vatsakipu**



**Huonovointisuus**

## ALHAISEN VERENSOKERIN OIREET

**Kalpeus**



**Hikoilu**



**Sumeat silmät**



**Ärtyisyys**



**Tärinä**



**Pääkipu**



**Kova nälkä**



# NÄIN MINÄ MITTAAN

Pvm= Päivämäärä, E= Ennen, J= Jälkeen

Verensokerin seurantataulukko										
Pvm	Aamupala		Lounas		Välipala		Päivällinen		Iltapala	
	E	J	E	J	E	J	E	J	E	J
Esim. 01.02. 2017	5,6	6,3	4,0	5,0	4,8	5,0	7,0	6,7	8,0	8,4
Tavoite	Tähän voi laittaa ylös omat tavoitearvosi					Ennen ruokailua _____ Ruokailun jälkeen _____				

Kuinka monta yksikköä pitkävaikutteista insuliinia pistetään päivän aikana

<b>Pitkävaikutteinen insuliini</b>	
<b>Päivämäärä ja kellonaika</b>	<b>Insuliinimäärä</b>
Esim. 01.03.2017 klo 8:00	15 yksikköä



Etupuoli

Takapuoli

Muistathan vaihtaa pistopaikkaa säännöllisesti, jotta ihoosi ei tule kovan tuntuksia kohtia!