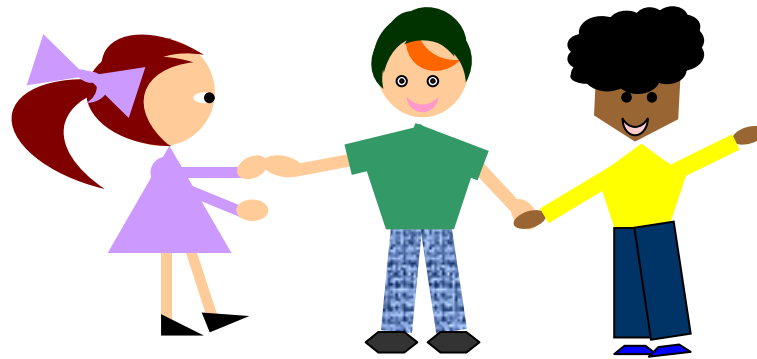


OMA TYYPIN 1 DIABETESKIRJANI



kirjoittanut ja kuvittanut
Sandra J. Hollenberg
(Malcolmin isoäiti Sandy)
Suomennos: Suvi Väisänen, Pinki Kiljunen

OMA TYYPIN 1 DIABETESKIRJANI@Sandra Hollenberg
Tämän julkaisun voi ladata ilmaiseksi.
Se on tarkoitettu kopioitavaksi, jaettavaksi ja annettavaksi.
Lataa ilmaiseksi kopiota sivuilta www.grandmasandy.com

Aikuiselle lukijalle

Onko rakastamallasi lapsella diagnosoitu diabetes? Tämä kirja on sinulle! Tällaiselle kirjalle olisi perheelläni ollut käyttöä silloin, kun lapsenlapsellani Malcolmilla todettiin diabetes vuonna 1996.

Tyttäreni Barbi, Malcolmmin äiti, pyysi minua kirjoittamaan tämän kirjan. Kirjoitin kirjan erityisesti lapsille, mutta sen yksinkertainen rakenne tekee siitä mainion aloituspaketin myös aikuisille.

Haluan kirjan olevan lapsen, mutta aikuinen voi lukea kirjaa lapselle ääneen, tosin ei ehkä koko kirjaa yhdellä kertaa. Hoitopaikkasikin voi haluta käydä läpi kirjan lapsesi kanssa. Henkilökohtaisille hoito-ohjeille on jätetty tilaa.

Lapset näyttävät kirjaa ystävilleen. Ja kirjan tarkoitus onkin olla lapsen ihan oma, juuri hänelle kirjoitettu.

Lapset palaavat kirjan pariin kun joku asia askarruttaa; he pyytävät sinua lukemaan uudelleen unohtamiaan kohtia.

Haluan kiittää Yhdysvalloissa ja Kanadassa ravitsemusterapeutteja, opettajia, hoitajia ja lääkäreitä, jotka tarkastivat tekstin oikeellisuuden. Lisäksi kiitokset ohjeista Malcolmmin veljelle Paulille, Barbara Corwinille, Karla Marksille ja kustantajalleni Dyane Lynchille.

Ja tietysti erikoiskiitos Malcolm Lazaroville, lapselle, joka teki minusta kirjailijan.

Sandra J. Hollenberg
www.grandmasandy.com

SISÄLLYSLUETTELO

MISTÄ DIABETES JOHTUU? - sivu 2

JOS SINULLA ON DIABETES - sivu 4

MITÄ ON DIABETES? - sivu 6

ELÄMÄN TASAPAINOTTELU - sivu 12

VERENSOKERIN MITTAUS - sivu 14

RAVINTO - sivu 16

INSULIINI - sivu 21

LIIKUNTA - sivu 24

PIDÄ VARASI - sivu 27

OMAT MUISTIINPANOT JA MUISTUTUKSET - sivu 33

OMA TYYPIN 1 DIABETESPAKETTINI -sivu 34

Tunnetko jonkun jolla on diabetes?

Ehkä se olet sinä?

Ehkä joku luokaltasi?

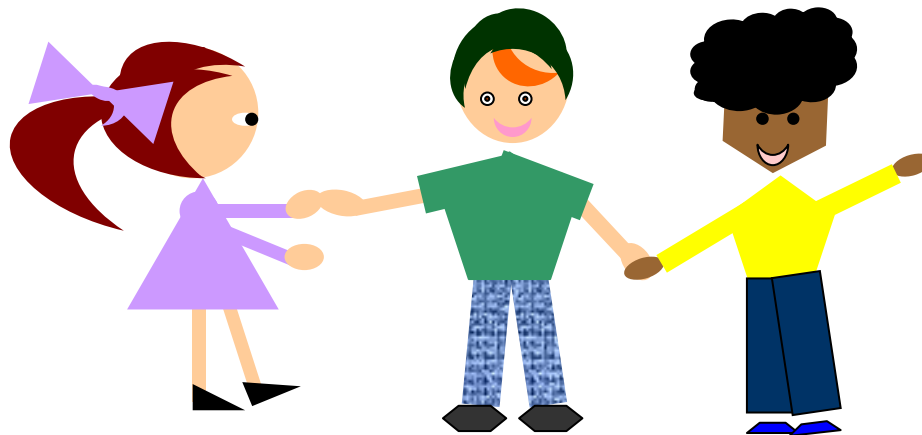
Oma siskosi tai veljesi?

Joka tapauksessa, tämä kirja on juuri sinulle.

Se kertoo sinulle tyypin 1 diabeteksestä.

Kun tiedät diabeteksestä, voit auttaa itseäsi.

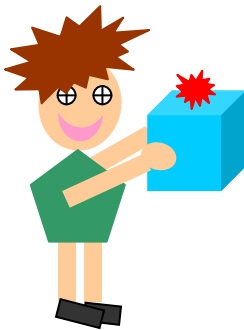
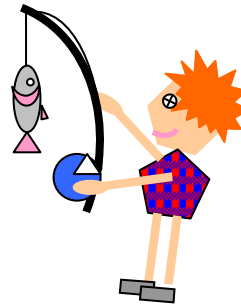
Se voi auttaa myös ystäviäsi.



MISTÄ DIABETES JOHTUU?

DIABETES EI TARTU!

Se ei tartu niin kuin flunssa tai sikotauti.
Voit leikkiä diabetesta sairastavien kanssa.
Voit kuiskia heidän kanssaan.
Voit suukotella ja halaila heidän kanssaan.



ET VOI ANTAA DIABETESTA KENELLEKÄÄN!

Onko sinulla joskus ikäviä ajatuksia jostain ihmisestä?
Tai haluaisit jotain paha tapahtuvan heille?
Ne ajatukset eivät voi aiheuttaa kenellekään diabetesta.

DIABETESTA EI SAA MISTÄÄN RUOASTA!



Voit helpottaa diabeteksen hoitoa ruokavalinnoillasi.
Mutta syömällä et voi sitä ehkäistä.

Emme vielä tiedä miksi jotkut ihmiset saavat diabeteksen.
Mutta tiedämme miten hoitaa sitä!

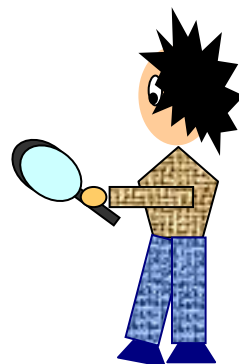
JOS SINULLA ON DIABETES



Tulet kuin lääkäriksi.
Opit huolehtimaan itsestäsi.



Tulet kuin jonglööriksi.
Opit tasapainottelemaan ruokavalion, urheilun ja insuliinin välillä.



Tulet kuin etsiväksi.

Opit vihjeet, jotka kertovat sinulle onko verensokerisi
liian alhainen tai korkea.

Sinusta tulee vieläkin erityisempi!

Sinä pystyt siihen ja ystäväsi voivat auttaa.

Ystävät auttavat tietämällä mitä sinun pitää tehdä.

MITÄ ON DIABETES?

Diabetes muuttaa elimistösi tapaa käyttää energiaa.

Saamme energiaa ruoasta.

Jotkut ruuat saavat meidät kasvamaan.

Jotkut ruuat antavat meille energiaa.

Hiilihydraattipitoiset ruokat antavat meille energiaa.

ENERGIAPITOINEN RUOKA
sämpylä



Leivässä on hiilihydraattia

Keksitkö muita hiilihydraatteja?
murot, maissi, peruna, maito,
omenat, kuivatut pavut, pasta



KASVUA EDISTÄVÄ RUOKA



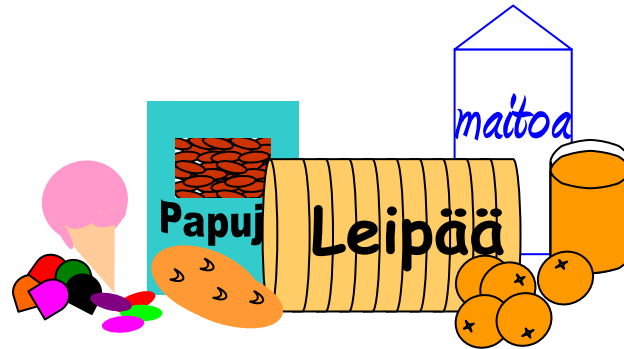
Jauhelihapihvi
Salaatti
Tomaatti

Keksitkö muita kasvua edistäviä ruokia?

kukkakaali, pinaatti, pavut,
kala, kana, juusto, maito

Jotkut energiapitoiset ruoat auttavat meitä kasvamaan.
Jotkut kasvua edistävät ruoat antavat meille energiaa.
On tärkeää syödä kumpiakin!

Kun syöt HIILIHYDRAATTEJA



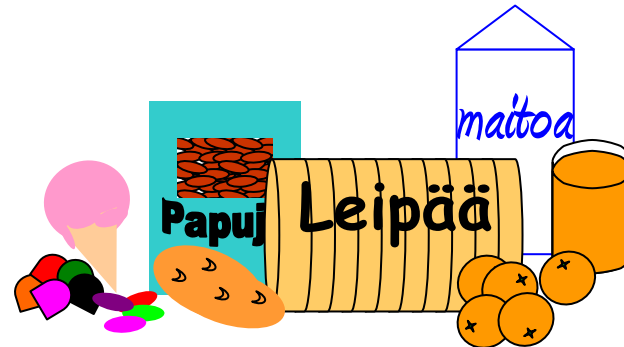
Niistä tulee sokeria, jota kutsutaan

GLUKOOSIKSI

Glukoosi menee verenkiertoon

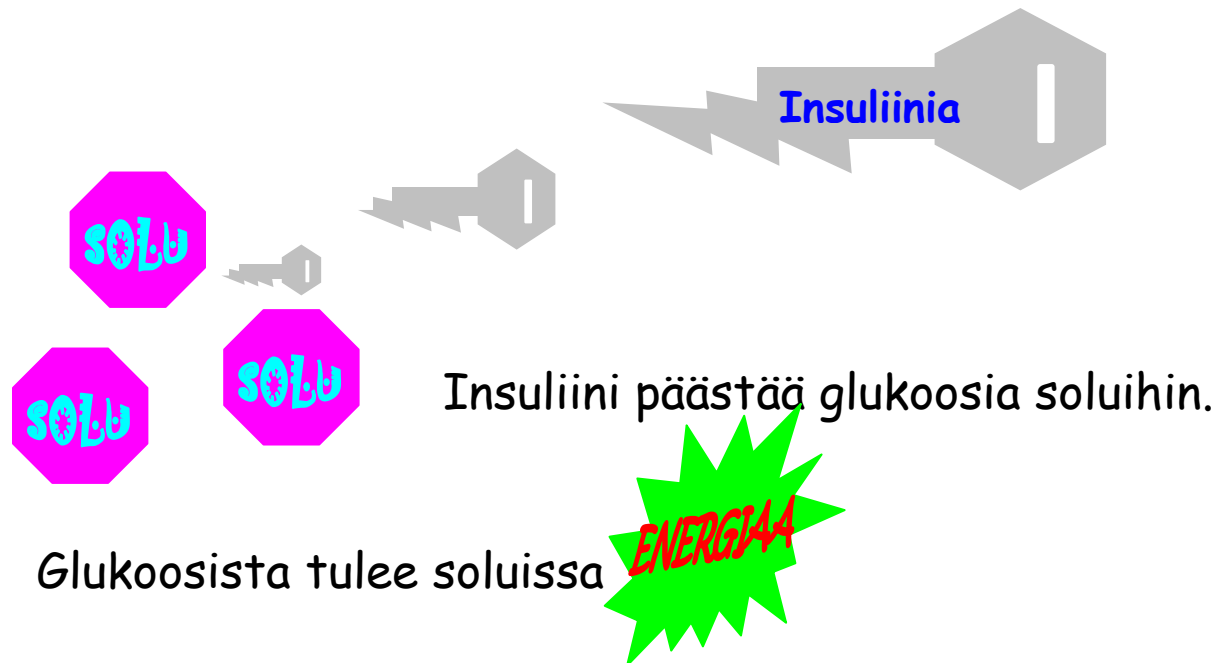
ja kulkee soluihin.

Kun syöt HIILIHYDRAATTEJA



Haima valmistaa

(haima on elin, joka sijaitsee vatsan takana)



Diabeteksessä oma haimasi ei toimi kunnolla.

Haima ei enää valmista insuliinia.

Glukoosi (verensokeri) ei pääse soluihin.

Et saa energiaa jota tarvitset.

Tarvitset energiaa elääksesi.

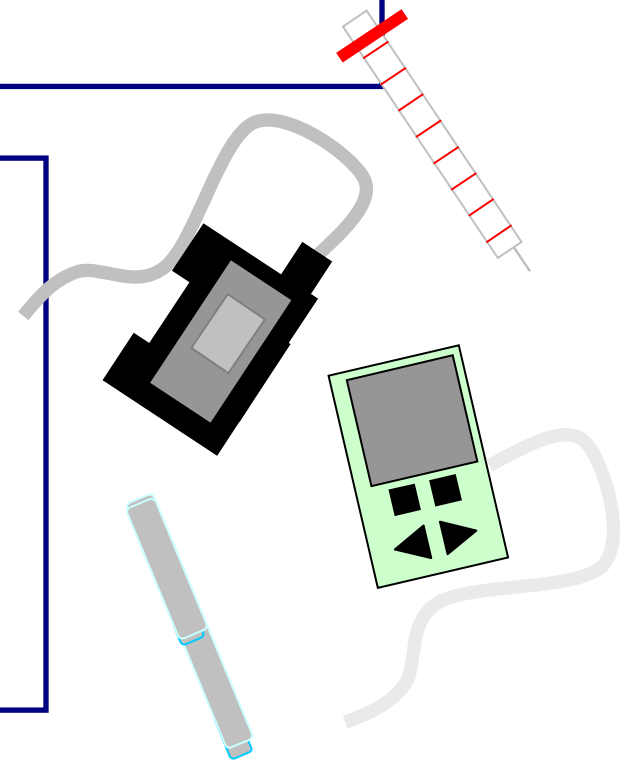
Haimasi ei valmista insuliinia.

Sinun täytyy saada insuliini eri tavalla.

Tabletit eivät tehoa tyypin 1 diabeteksessä.

Lusikallinen yskänlääkettä ei myöskään toimi.

Ainoa tapa saada insuliinia on pistoksen avulla.



Kun haima toimii normaalisti
se antaa elimistöön oikean määrän insuliinia
Nyt sinun täytyy tehdä haimasi työt.

Mistä tiedät kuinka paljon pistää insuliinia?

ON OLEMASSA KAKSI ERI TAPAA:

- 1) Laske syömäsi hiilihydraatit.
- 2) Mittaa verensokerisi.

Haima, joka tuottaa insuliinia
tasapainottaa syömäsi hiilihydraattien insuliinin määrän.
Kun sinä pistät insuliinin, sinä tasapainotat sen.

ELÄMÄN TASAPAINOTTELU

Ihmiset joilla on diabetes tasapainottelevat kolmen asian välillä:

1) Ruokavalio

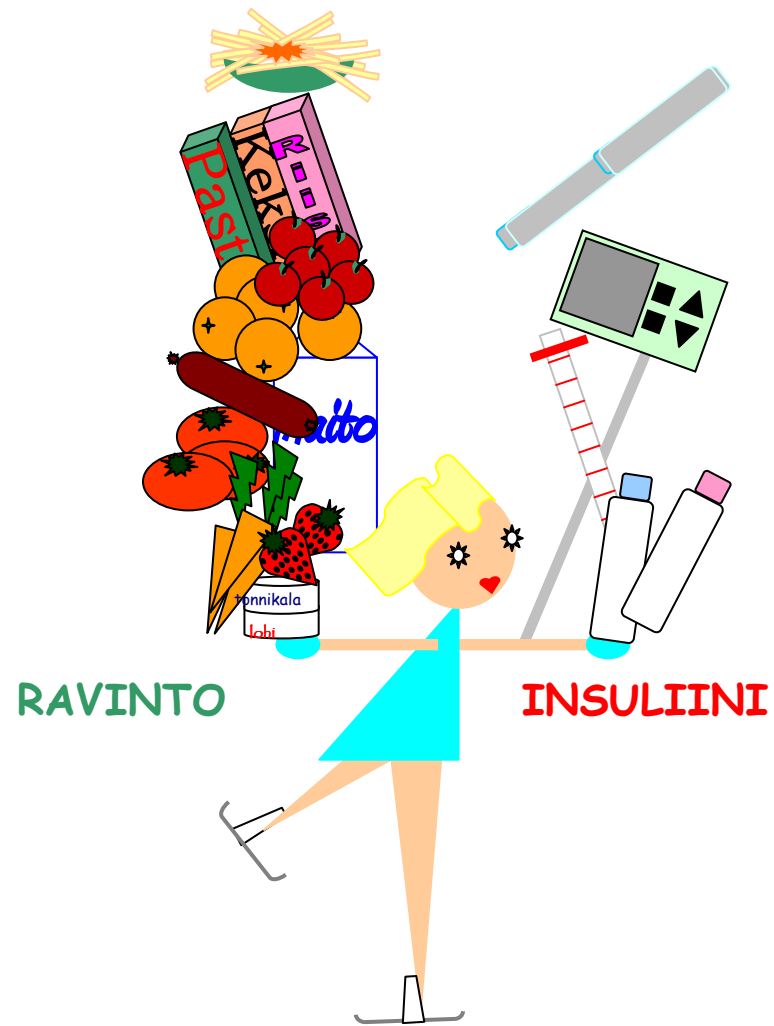
ruokavalio on ruokaa, jota syöt

2) Liikunta

liikunta on toimintaa, jossa kulutetaan energiaa.

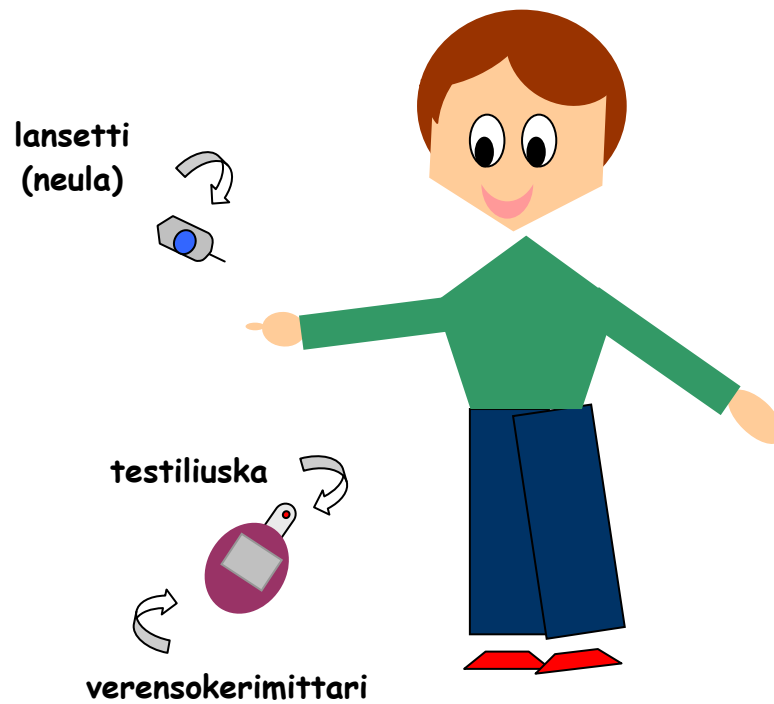
3) Insuliini

insuliini on hormoni,
joka muuttaa glukoosin käytettäväksi energiaksi.



TAITOLUISTELU ON LIIKUNTA
Mistä liikunnasta sinä pidät eniten?

VERENSOKERIN MITTAUS AUTTAA PYSYMÄÄN TASAPAINOSSA



Diabetespaketissa on erikoista paperia, jota sanotaan verengluukoosiliuskaksi.

- 1) Laita liuska laitteeseen, jota kutsutaan verensokerimittariksi.
- 2) Puhdista sormesi, älä käytä alkoholia - se kuivaa ihoa ja saa sormen halkeilemaan.
- 3) Pistä lansetilla sormenpäähän.
- 4) Kosketa liuskan päällä veripisaraa.

Mittari näyttää kuinka paljon glukoosia veressäsi on.

Joihinkin mittareihin voit käyttää veripisaraa käsivarrestasi.

Jos testi näyttää alhaista verensokerilukemaa, tarvitset hiilihydraatteja.

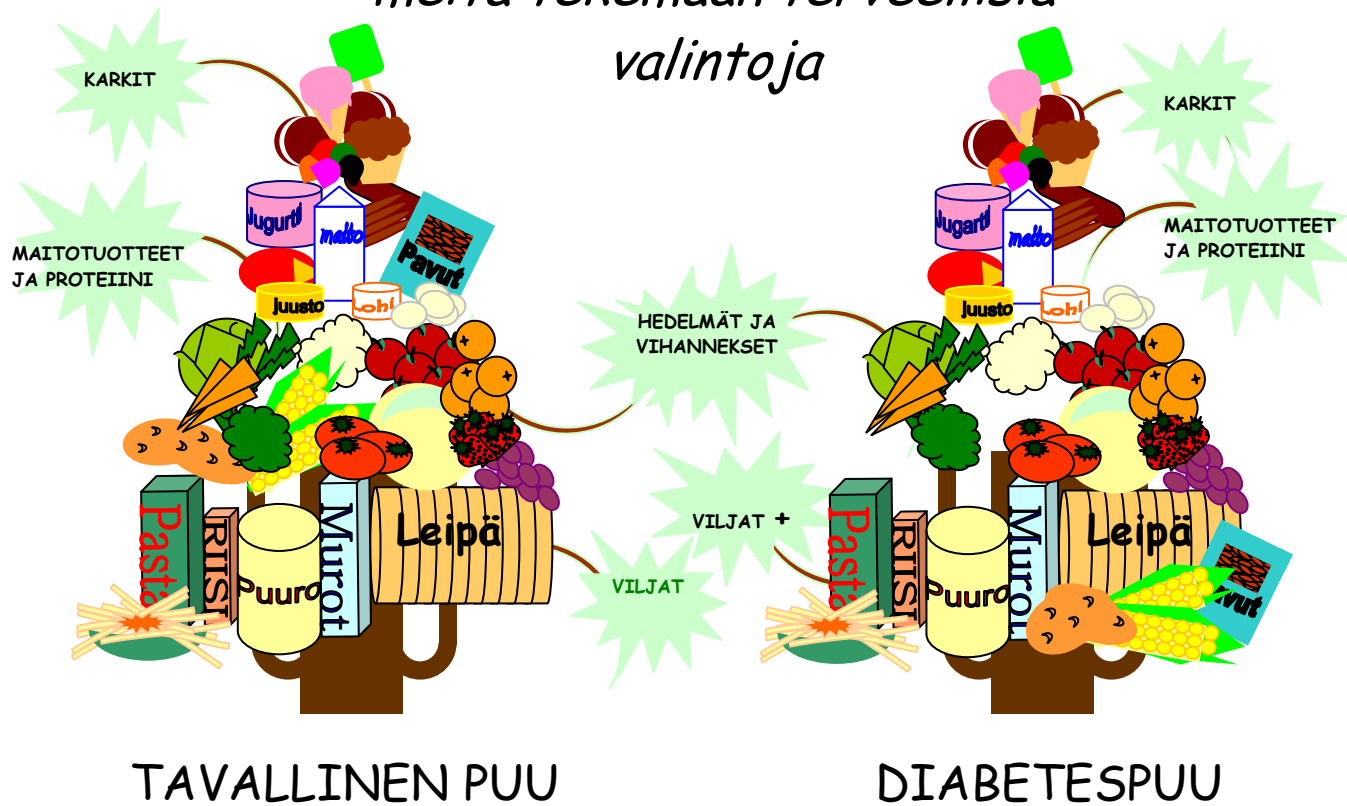
Jos testi näyttää korkeaa verensokerilukemaa, tarvitset insuliinia.

Mittausaika ja -tulos pitää kirjata omaan seurantavihkoon.

RAVINTO

Ruoka, jota syömme

*Nämä puut voivat auttaa
meitä tekemään terveellisiä
valintoja*



TAVALLINEN PUU

DIABETESPUU

Löydätkö eroja näistä puista?

(Vihje: viljassa on paljon hiilihydraatteja samoin kuin kuivatuissa pavuissa ja tärkkelyspitoisissa vihanneksissa.)

Ruokaa tulisi valita enemmän puun alaosasta.

Ruokaa tulisi valita vähemmän puun yläosasta.

Mitkä ovat yläosassa kummassakin puussa?

Ne, joista kaikki pitävät -

KARKIT!

Tiedätkö miksi meidän tulisi syödä vähemmän karkkia?

Liika makea pilaa ruokahalusi.

Et enää halua muuta ruokaa,
jota tarvitset kasvaaksesi ja pysyäksesi terveenä.

Diabeetikkojen ei tulisi syödä karkkia liikaa,
eikä muidenkaan.

Jotkut karkit makeutetaan keinotekoisilla makeutusaineilla.
Keinotekoisissa makeutusaineissa ei ole lainkaan hiilihydraatteja.
Keinotekoisilla makeutusaineilla makeutetuissa karkeissa on vähemmän
hiilihydraatteja kuin muissa karkeissa.

Ne täytyy joka tapauksessa laskea ruokavaliossasi.



Voit syödä niitä, mutta -
muistathan säästää tilaa myös kasvua edistäville ruuille!

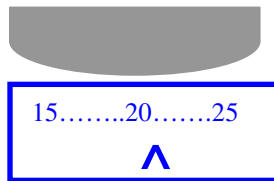
Monet ruuat ovat samanlaiset kaikille.
Terveellinen ruokavalio on jokaiselle tärkeä.
Liika karkinsyönti ei ole hyvästä.

Jotkut asiat ovat erilaisia diabeetikon elämässä.

Diabeetikkojen tulee laskea ruokansa.
Heidän tulee laskea grammat ja hiilihydraatit ruuissaan.

TÄMÄ ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ

Tämä on tärkeää siksi, että insuliinia pistetään, jotta hiilihydraatit olisivat tasapainossa.



Hiilihydraatit lasketaan joko punnitsemalla tai mittaamalla ruoka.



Grammamäärät on merkitty joihinkin ruokapaketteihin.

Vaihtotaulukot ja ruokavalinnat auttavat tasapainottamaan hiilihydraatit ja insuliinin.

Syömiesi hiilihydraattien määrä tulisi kirjata omaan seurantavihkoosi.

INSULIINI

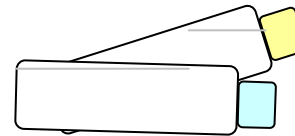
Insuliineja on erilaisia.

Jotkut insuliinit toimivat sinulla hyvin.

Jotkut insuliinit toimivat muilla hyvin.

Silloin kun insuliiniannostuksesi
on oikeassa tasapainossa ruokavaliosi ja liikunnan kanssa,
voit hyvin.

Silloin kun insuliinisi ei ole kohdallaan,
et voi hyvin.



Insuliinia voidaan pistää joko pumpun kautta tai kertapistoksena.

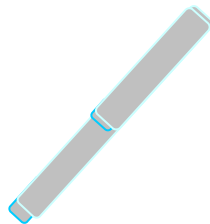
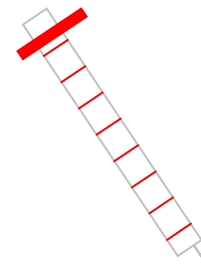
Täytä seurantavihkoasi

Seurantavihkossa olevat tiedot auttavat löytämään sinulle parhaan insuliinin.
Seurantavihkossa olevat tiedot auttavat löytämään sinulle parhaat insuliinimäärät.

Insuliinipistokset voidaan antaa joko ruiskulla tai insuliinikynän avulla.
Pistokset annetaan joko ennen tai jälkeen aterian.

Jos pistät ennen ruokailua
syöt tasapainottaaksesi insuliinin määrän.

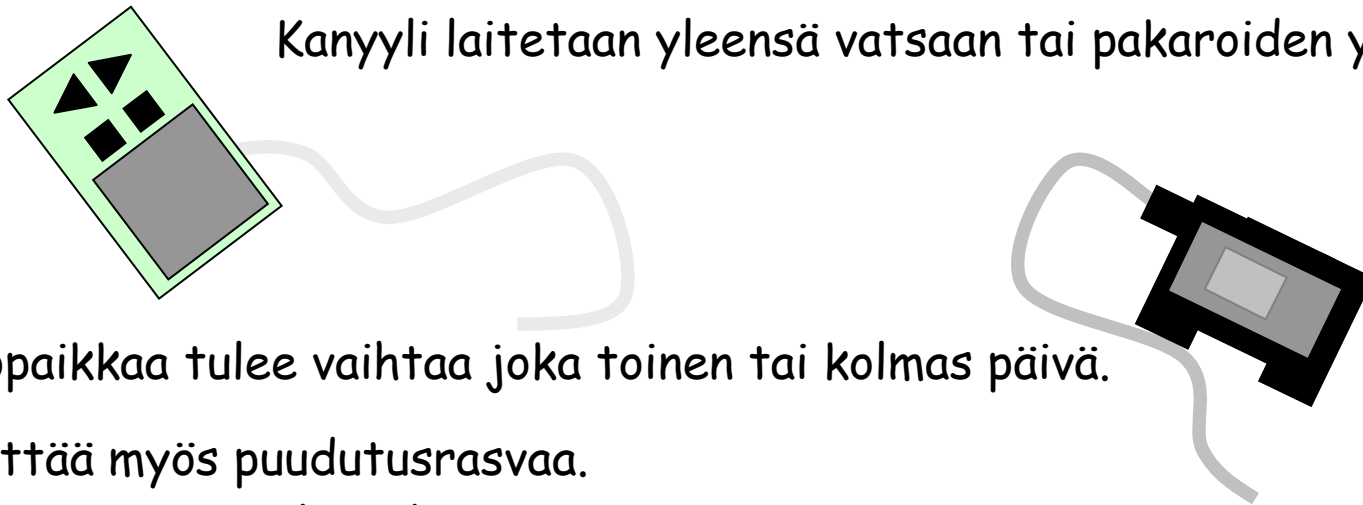
Jos pistät ruokailun jälkeen
insuliini tasapainottaa syömääsi ruokaa.



Pistät insuliinipistokset kehosi rasvapitoisiin osiin.
Voit pistää käsivarteen tai reiteen.
Voit pistää myös vatsaan tai pakaroihin.

Pistämiseen on myös kehitetty apuvälineitä.

Pumppu antaa tasaisin väliajoin kehoosi insuliinia.
Pumppu on sinulla koko ajan, myös nukkuessasi.
Pumppua voi ohjelmoida niin, että se antaa myös lisää insuliinia.
Insuliini kulkee pumpusta
letkua pitkin ihossa olevan kanyylin kautta elimistöösi.
Kanyyli laitetaan yleensä vatsaan tai pakaroiden yläosaan.



Infuusiopaikkaa tulee vaihtaa joka toinen tai kolmas päivä.

Voit käyttää myös puudutusrasvaa.

Silloin et tunne kanyylinvaihtoa.

Vaikka et tunne sitä, voi olla, ettet silti pidä sitä.

Kokeile hengittää syvään ja pidättää hetki hengitystäsi.

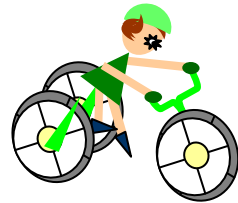
Ajattele lempiasioitasi.

LIIKUNTA

Diabeetikot voivat harrastaa samoja liikuntalajeja kuin muutkin.



He voivat leikkiä piilosta ja pelailla pallon kanssa.



He voivat ajaa kolmipyöräisellä.



He voivat uida ja sukeltaa.

MUISTA KAKSI ASIAA

1) Tarkasta verensokerisi ennen kuin liikut!

Ei haittaa vaikka verensokeri olisi hieman korkealla ennen liikuntaa.

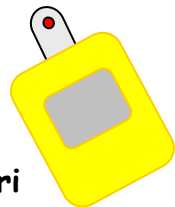
Mutta se haittaa, jos verensokeri on alhainen.

Kun verensokerisi on alhainen,

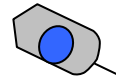
syö heti jotain nopeasti imeytyvää ruokaa.

Tarkasta verensokerisi uudestaan 15-20 minuutin kuluttua.

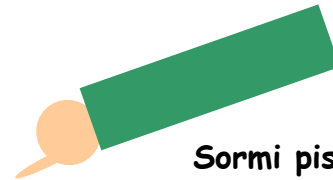
Testiliuska



Verensokerimittari



Lansetti



Sormi pistämistä varten

2) Tarkasta verensokeri liikunnan jälkeen!

Liikkuessa kulutat paljon energiaa.

Verensokerisi voi olla alhainen.

Kun verensokerisi on alhainen,

syö heti jotain nopeasti imeytyvää ruokaa.

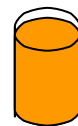
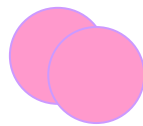
Tarkasta verensokerisi uudestaan 15-20 minuutin kuluttua.

Liikkuessa

pidä AINA

**DIABETESTARVIKKEESI LÄHELLÄ
SAMOIN NOPEATA ENERGIAPITOISTA RUOKAA.**

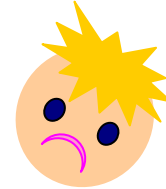
Esimerkkejä nopeista energianlähteistä ovat
glukoositabletit ja tuoremehu.



**Muista kirjoittaa seurantavihkoosi
kellonajat ja mitä olet tehnyt.**

PIDÄ VARASI

Joskus tasapainosi voi järkkyyä.
Joskus siihen on syy.



Oletko vilustunut tai onko sinulla flunssa?
Oletko saanut uuden perheenjäsenen?
Onko paras ystäväsi muuttanut?

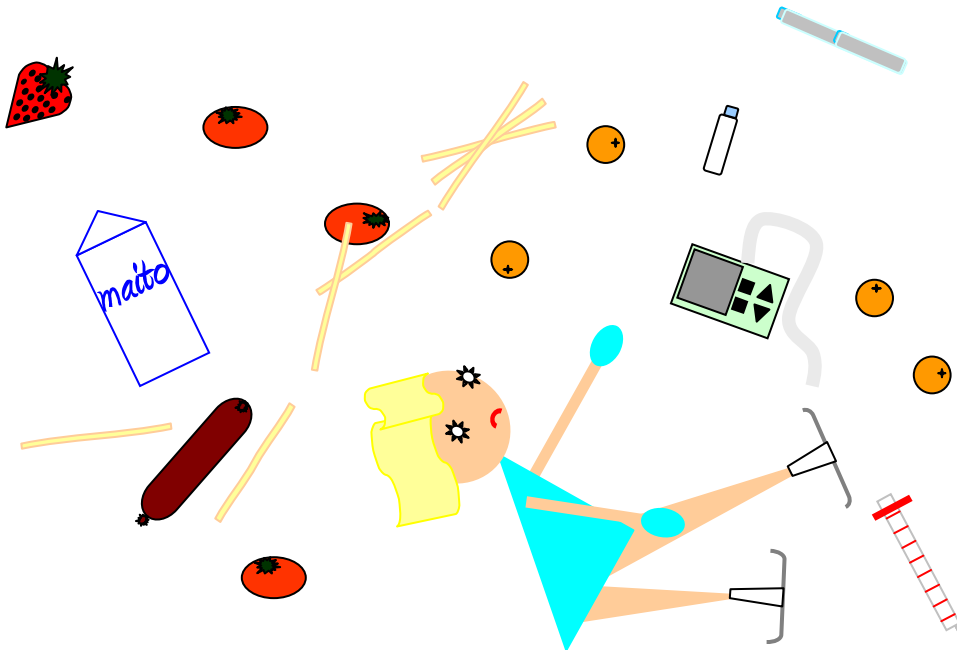


Verensokerisi/insuliinitasapaino
voi muuttua silloin kun olet sairas.
Se voi muuttua kun olet surullinen tai iloinen.
Se voi myös muuttua kun
olet peloissasi tai vihainen!



Se muuttuu myös silloin kun sinulla on kasvupyrähdyksiä.
Joskus se muuttuu kun loukkaannut.
Joskus muutoksiin ei ole mitään syytä.

OHO!



Olet menettänyt tasapainon.
Se tarkoittaa, että
verensokerisi on liian alhainen tai korkea.

Jos se on **korkea**
sinulla on **HYPERGLYKEMIA**.
Voit huonosti ja sinulla on kova jano.
Sinun täytyy käydä vessassa usein.
Liian suuri määrä glukoosia verenkierrrossa on pahasta.
Et saa yhtään energiaa.
Voit olla väsynyt tai jopa ylivirittynyt.
Tarvitset heti insuliinia!

Jos se on **matala**
Sinulla on **HYPOGLYKEMIA**.
Sormesi voivat olla tunnottomat ja kihelmöivät.
Voit täristä ja sinua voi huimata.
Voit olla hikinen.
Olet todennäköisesti kiukkuinen ja äreä.
Syö heti nopeata energiapitoista ruokaa!

On tärkeää, että muutkin tietävät sinun sairastavan diabetesta.

Siksi sinun tulee pitää ranteessasi
diabetesranneketta.

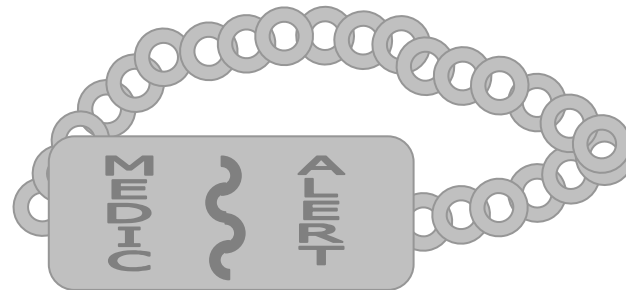
Siksi sinulla on aina mukana myös diabetestarvikkeesi.

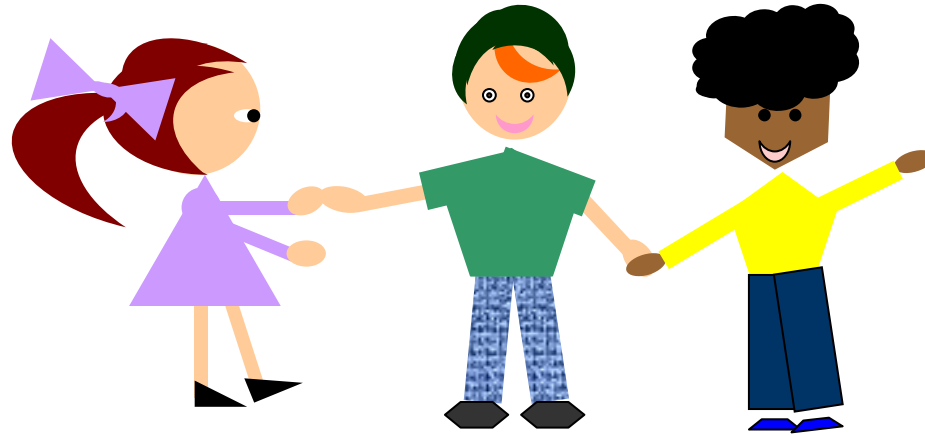
Ihmiset voivat huolehtia sinusta.

He tietävät, että sinulla on diabetes.

Heillä on tarvikkeet, joilla auttaa sinua.

Heillä on puhelinnumero, johon soittaa jos tulee hätä.





On kiva kun ystäväsi tietävät, että sinulla on diabetes.
He ymmärtävät miksi sinä käytät pumppua
tai tarvitset pistoksia.

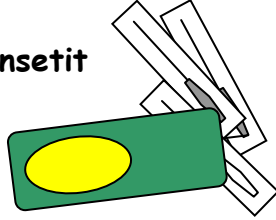
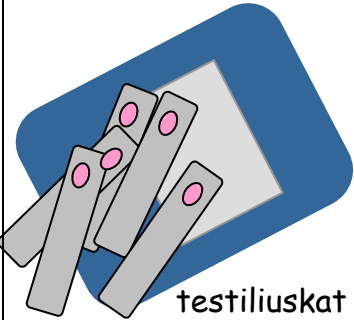
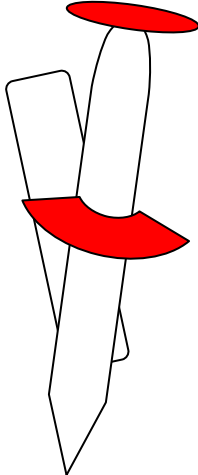
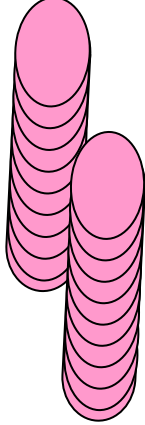
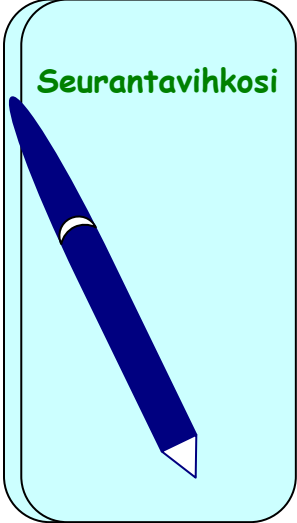
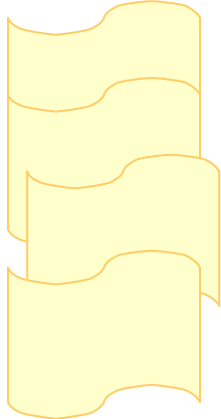
He oppivat ymmärtämään miksi joudut laskemaan ruokaasi
ja mittaamaan verensokeriasi.

He voivat auttaa sinua tunnistamaan merkkejä milloin
verensokerisi on alhainen tai korkea.

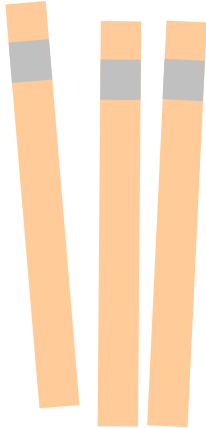
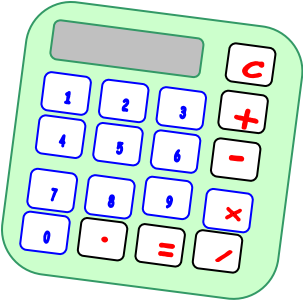
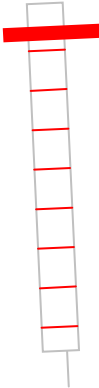

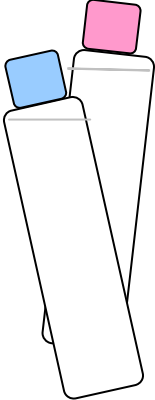
Oletko lukenut kirjan?
Se on kirjoitettu juuri sinulle.
Se voi opettaa sinulle mitä pitää tehdä.
Pala kirjan pariin aina välillä.
Siinä on paljon opittavaa, mutta sinä kyllä pärjät!

OMAT MUISTIINPANOT JA MUISTUTUKSET

MINUN DIABETESTARVIKKEENI

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>lansetit</p>  <p>verensokerimittari</p>  <p>testiliuskat</p> |  <p>Glucagon</p> |  <p>tabletteja Glukoosi</p> |  <p>Seurantavihkosi ja kynä</p> |  <p>puhdistuslappuja</p> |
| <p>Tässä on testiliuskat, lansetit ja verensokerimittari.</p> <p>Nämä sinulla on, jotta voit tarkastaa verensokeriarvosasi.</p> | <p>Tässä on Glucagon.</p> <p>Se on siltä varalta, että olet hypoglykeminen.</p> | <p>Tässä on glukoositabletteja (nopea energian lähde)</p> <p>Ne ovat sinulla sen varalta, että verensokerisi on matala.</p> | <p>Tässä on seurantavihkosi ja kynä</p> <p>Seurantavihkoon merkitset verensokerisi, syömäsi hiilihydraatit ja liikuntasi.</p> | <p>Tässä on puhdistuslappuja.</p> <p>Niitä tarvitset puhdistaksesi sormenpääsi ennen kuin mittaat verensokerisi.</p> |

MINUN DIABETESTARVIKKEENI

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>ketoaineliuskoja</p> |  <p>laskin</p> |  <p>ruisku</p> |  <p>insuliinikynä</p> |  <p>insuliinia</p> |
| <p>Tässä on ketoaineliuskoja.</p> <p>Ne ovat siltä varalta, että verensokerisi on tosi korkea.</p> | <p>Tässä on laskin.</p> <p>Sillä voit laskea insuliiniannoksesi.</p> | <p>Tässä on ruisku, insuliinikynä ja insuliinia.</p> <p>Sinun tulee pitää niitä mukana, jotta voit antaa itsellesi insuliinia jos tarve vaatii.</p> | | |