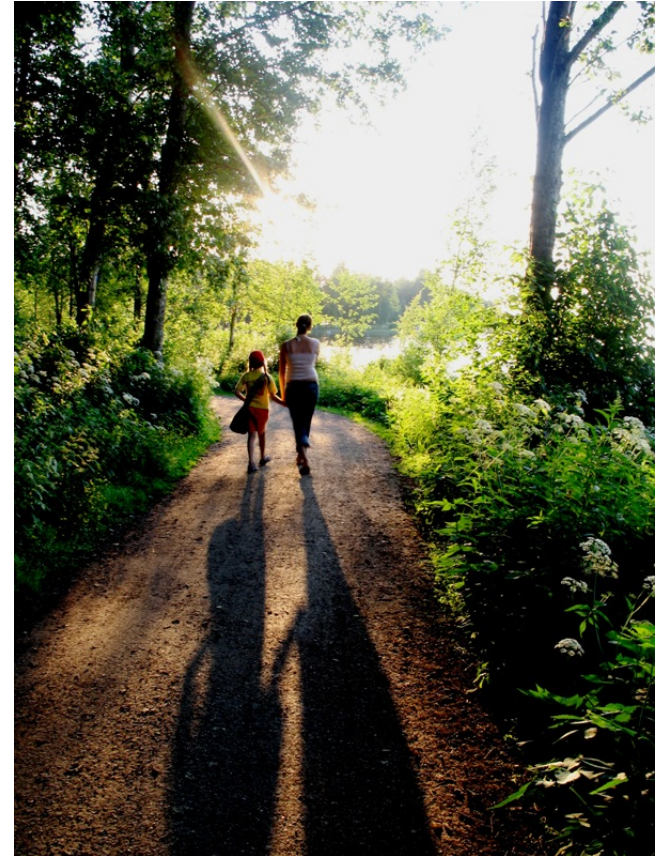


OPAS TYYPIN 1  
DIABETESTA  
SAIRASTAVAN LAPSEN  
LÄHEISILLE



Tämä opas on tarkoitettu teille, joiden läheinen lapsi sairastaa tyypin 1 diabetesta. Oppaaseen on koottu perustietoa sairaudesta ja sen monipistoshoidosta. Opas on tehty helpottamaan ja tukemaan teitä, jotka hoidatte diabeetikkolasta.

Hoitaessanne lasta pitää muistaa, että jännitys ja tulehdusinfektiot nostavat lapsen verensokeria.

## MITÄ TYYPIN 1 DIABETES ON?

Suomalaisilla lapsilla esiintyy tyypin 1 diabetesta eniten koko maailmassa. Joka vuosi noin 600 suomalaista alle 15-vuotiasta lasta sairastuu tyypin 1 diabetekseen. Toistaiseksi ei ole olemassa mitään keinoa viivästyttää tai estää taudin puhkeamista.

Tyypin 1 diabetes on energia-aineenvaihdunnan häiriö. Verensokeri nousee liian korkeaksi, kun haiman insuliinituotanto on hiipumassa tai loppunut.

Insuliini on elintärkeä hormoni. Ainoastaan insuliinin avulla lapsen elimistö käyttää hyväkseen ruoasta saamansa energian.

Diabetesta sairastava lapsi voi elää tavallista elämää. Hän käy koulua, harrastaa ja voi perustaa tulevaisuudessa perheen.

Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyötä

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitajaopiskelijat  
Kevät 2014

Tekijät

Elina Kohtala  
&  
Maria Malmi

Oppaan kuvat:

Opinnäytetyö: Tyypin 1 diabetesta sairastavan  
lapsen läheisen ohjaus  
Diabetesliitto

©Maria Malmi

## Hyvä muistaa

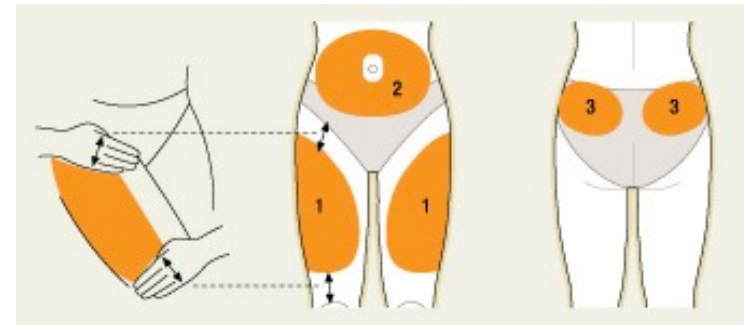
- Hoitovälineet mukaan: verensokerimittari ja insuliinit (muista säilytys!)
- Verensokeri voi laskea vasta tunteja liikunnan lopettamisen jälkeen
- Nopeat hiilihydraatit esimerkiksi glukoosipastillit, sokerillinen pillimehu tai hedelmä
- Reagoi lapsen tuntemuksiin

*Nauti hetkestä ja lapsen seurasta*

*"Oikeastaan Tikrussa ei ole mitään vikaa",  
sanoi Nasu laiskasti. "Ei niin," sanoi Risto  
Reipas. "Oikeastaan ei kenessäkään ole,"  
sanoi Nalle Puh. -A.A. Milne*

## MONIPISTOSHOITO

Monipistoshoito on tyypin 1 diabeteksen yleisin hoitomuoto ja sitä toteutetaan pistämällä pitkä- ja pikavaikutteista insuliinia. Insuliinia pistetään ihonalaisesti **reisiin, vatsaan tai pakaroihin**.



Pitkävaikutteinen insuliini pistetään 1-2 kertaa päivässä.

Pikavaikutteista insuliinia pistetään ruoan hiilihydraattimäärän ja verensokeriarvon mukaan **joka kerta, kun lapsi syö**. Insuliinia tulee pistää lapselle juuri ennen ruokailua tai sen yhteydessä. Ruokahalultaan arvaamattomalle lapselle pikavaikutteisen insuliinin voi pistää ruokailun jälkeenkin.



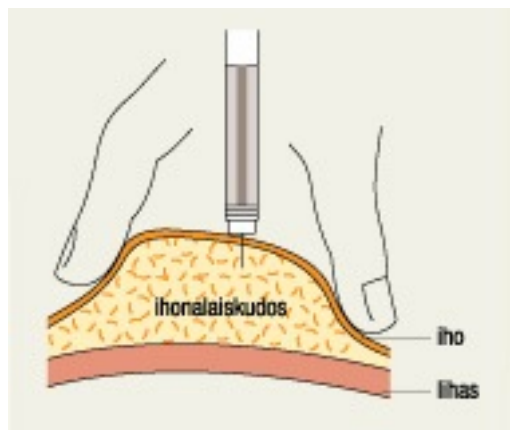
## LIIKUNNAN VAIKUTUS

Liikunta on tärkeä osa meidän kaikkien elämää. Monipuolinen liikunta on osa diabeteksen hoitoa.

Liikunta vaikuttaa verensokeriin jokaisella lapsella yksilöllisesti. Ennen liikunnan aloittamista verensokeri pitää mitata, että tietää tarvitseeko lapsi hiilihydraattisän.

Eri liikuntamuodot vaikuttavat eri tavalla. Fyysisesti rankempi liikunta, esimerkiksi trampoliinilla hyppiminen tai uinti, laskevat verensokeria ja verensokerin laskeva vaikutus kestää pidempään. Adrenaliini nostaa verensokeria.

Insuliini pistetään rasvakudokseen nostamalla iho peukalon sekä etu- ja keskisormen väliin poimulle. Insuliinikynän neula pistetään ihon lävitse riittävään rasvakudokseen kohtisuoraan. Koko pistämisen ajan iho pidetään poimulla ja insuliinin annostelun jälkeen voi päästää ihon poimulta. Neulaa pidetään 10 sekuntia ihon alla, että koko annos menee oikeaan paikkaan. Joskus pistoskohdasta saattaa tulla verta, mikä kertoo pienen hiussuonen rikkoutumisesta, mutta tämä on vaaratonta.





## Noin 10 grammaa hiilihydraattia/annos



## Noin 20 grammaa hiilihydraattia/annos



Kannattaa aina lukea tuotteiden ravintoarvoluettelosta paljonko kyseinen valmiste sisältää hiilihydraatteja 100 grammassa ja paljonko yksi annos on.



Insuliinikynä on huomaamaton ja helppokäyttöinen. Kuvassa on monikäyttökyniä, toisessa pitkävaikutteista insuliinia ja toisessa pikainsuliinia.

Jokaisella lapsella on oma lääkärin määräämä monipistoshoitonsa. On tärkeää keskustella lapsen vanhempien kanssa tästä, että tarkoituksenmukainen hoito toteutuu.

## OIKEA RUOKAVALIO

Oikeanlainen ruokavalio on yksi diabeteksen hoidon kulmakivistä. Ruokavalinnoilla pyritään turvaamaan normaali kasvu ja kehitys.

Diabeetikolapsen päivään kuulu kaksi pääateriaa, aamu- ja iltapala sekä välipala.

Aterioiden tulee sisältää

- Hiilihydraatteja
- Runsaasti kuituja
- Kohtuullisesti proteiinia
- Vähän rasvaa, suolaa sekä sokeria



Diabeetikoille suositellaan samanlaista ruokavaliota kuin muullekin väestölle. Monipuolinen ruoka on eduksi meille kaikille.

Kuvassa on Diabetesliiton suosittelema Itämeren ruokakolmio. Valitsemalla jokaisesta ruokapyramidin osiosta monipuolisesti ruoka-aineita varmistetaan, että lapsen ruokavalio on terveellinen ja tasapainossa.

Ruokakolmion alhaalla ja keskellä olevia ruokia tulee syödä usein ja paljon, ylhäällä olevia kohtuullisesti sekä huipussa olevia ruokia harvoin.