

Vertaisstukea diabeetikoille

Kaksi tyyppiä, kaksi ryhmää

27.3.2009

SEUTUKUNTA

Päivi Perkiö

Kyrossä järjestetään ensi maanantaina kaikille seutukunnan aikuisille diabeetikoille tarkoitettu tilaisuus, jossa muodotetaan vertaistutkiryhmiä yksös- ja kakkostyyppiin diabetesta sairastaville. Loinaan Seudun Diabetesyhdistyksen toimintaan kuuluvissa ryhmissä diabetesta sairastavat voivat saada tukea sekä muilla samana tautia sairastavilta että myös tarvittaessa tapaamisiin kutsuttavilta asiantuntijoilta.

—Vaikka ensimmäinen ko-koontuminen onkin yhteinen, jatkossa diabeteksen yksös- ja kakkostyyppiä sairastavat ko-koontuvat omissa ryhmissään, kertoo ryhmä aloittamassa oleva pöytyäläinen **Saija Hurme**. Erilliset ryhmät perustetaan, koska yksös- ja kakkostyyppiin diabetesta sairastavat sekä kaipaavat että tarvitsevat tukea eri asioissa.

—Ykköstyyppiin diabetekseen sairastutaan yleensä alle 40-vuotiaana ja se vaatii jatkuvaa, elinikäistä insuliinihoitoa. Se kehityy yleensä nopeasti, kun insuliinihormonia tuottavat haiman solut tuhoutuvat. Kakkostyyppiin diabeteksessä omaa insuliinin tuotantoa on, mutta sen vaikutus on heikentynyt. Kakkostyyppiin diabeteksen hoidossa on lääkähoidon lisäksi painonhallinnalla ja terveellisillä elämäntavoilla tärkeä osuus, Hurme tiivisti tautien eroja.

Diabetesyhdistys aloittaa vertaistuki toiminnan Kyrossä, koska Pöytyän terveyskeskuksen alueella on jo toimintu muuta-



Saija Hurme tietää omastakin kokemuksesta, että diabeetikon on tunnettava tarkkaan syömänsä ruuan sisältö.

sairastava pöytyäläinen Eija

Linkki.

—Tarkoituksena on, että kevyän aikana ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja suunnittelevat yhdessä ryhmien tulevaa toimintaa ja tapaamisia jatketaan taas syksyllä. Silloin ryhmät voivat kutsua tapaamisinsa myös

asiantuntijoita, esimerkiksi jalkahoitajan tai diabeteshoitajan. Yhteisiä tapaamisiakin voidaan järjestää, jos sopivia, molemmille ryhmille yhteisiä aiheita

mian vuoden ajan diabeteshoitajan perustama ykköstyyppiin diabetesta sairastavien ryhmä. Nyt diabetesyhdistys haluaa tarjota vertaistukea molempia diabetestyyppiä varten erikseen.

Ensimmäisessä tapaamisessa kerrotaan ryhmäläisten määrää ja tarpeita ja mukana on myös psykologi Milla Oravec. Hän kertoo vertaistutkiryhmiä, niiden muodostamiseen liittyviä asioista sekä henkisesti jakamisesta pitkäaikaisrauhan

kanssa.

—Ryhmät kokoontuvat seuraavan kerran erikseen huhtikuunsa. Ryhmäläiset voivat päättää keskenään, missä kokoontuminen järjestetään ja paikka voidaan vaihdella vaikka joka kerta, Hurme kertoo.

Itse ykköstyyppiin diabetesta sairastavana Saija Hurme on perustamassa ykköstyyppiin vertaistiryhmää. Kakkostyyppiin vertaistiryhmää luotsaa alkuun kakkostyyppiin diabetesta itsekin