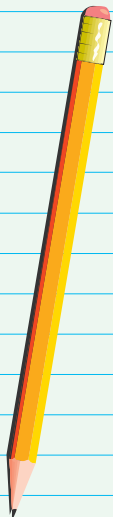


## Ohjaajan muistilista

- Tutustu diabeetikolapsella mukana oleviin, henkilökohtaisiin hoito-ohjeisiin insuliinimääristä, hiilihydraattimääristä ja ruokailu-ajoista.
- Pidä aina mukana välipalaa ja ensiapua varten verensokeria nopeasti kohottavaa syötävää tai juotavaa.
- Muistuta lasta verensokerin mittaamisesta ja insuliinin pistämisestä.
- Insuliinia ei saa säilyttää kesällä auringonpaisteessa eikä talvella pakkasessa (insuliini muuttuu tehottomaksi).
- Ole tukena ja turvana, älä hössötä!



Opas toteutettu yhteistyössä:



# LEIRIOHJAAJAN OPAS

## -tietoa lasten diabeteksestä

### MIKÄ DIABETES ON?

Diabetes on energia-aineenvaihdunnan häiriö ja pysyvä sairaus, jossa verensokeri nousee liian korkeaksi. Diabetes johtuu haiman tuottaman insuliinihormonin puutteesta. Diabeteksen hoitoon kuuluvat insuliinipistokset, ruoka ja liikunta.

### INSULIINIHOITO

Diabetesta sairastavaa lasta ja nuorta hoidetaan aina ihonalaiseen rasvakudokseen pistettävällä insuliinilla. Insuliinihoidon tarkoitus on saada verensokeritaso pysymään lähellä normaalia eli jäljitellä terveen ihmisen verensokeritasoa. Diabeetikolapsen arvot ovat hyvin vaihtelevia. Tavoitearvot ovat noin 4-10 mmol/ l. Insuliinin korvaushoito toteutetaan aina yksilöllisesti ja suhteutettuna ruuasta saatavaan hiilihydraattimäärään (hh) ja liikuntaan.

Pikainsuliinia käytetään ateriainsuliinina tasaamaan aterian aiheuttamaa verensokerin nousua. Sen vaikutus alkaa lähes välittömästi ihon alle pistämisestä. Nopeasti alkavan vaikutuksen vuoksi

pikainsuliini tulee pistää juuri ennen arteriaa tai välittömästi aterian jälkeen.

Lyhytvaikutteista insuliinia käytetään myös tasaamaan aterian aiheuttamaa verensokerin nousua. Sen vaikutus alkaa noin puolen tunnin kuluttua pistämisestä. Tämän vuoksi se tulee pistää jo noin 30 minuuttia ennen arteriaa.

Pitkävaikutteiset insuliinit toimivat perusinsuliinina aterioiden välillä ja yöllä. Pitkävaikutteisen insuliinin pistämisaika vaihtelee eri lapsilla. Tärkeää kuitenkin on pistää pitkävaikutteiset insuliinit päivittäin aina samaan aikaan.

Insuliiniin annosteluun voidaan käyttää myös insuliinipumppua, joka on kehon ulkopuolella kannettava, insuliinin jatkuvaan annosteluun säädetty hoitoväline.

**TÄRKEÄÄ** on mitata verensokeri aina ennen insuliinipistosta.



### RUOKA

Diabeetikoille suositeltava ruoka ei poikkea yleisesti muille suositeltavasta ruoasta. Jokaisella lapsella on oma, ateriakohtainen suositus hiilihydraattitarpeesta. Ruuasta saatavat hiilihydraattimäärät lasketaan ja suhteutetaan aterialla pistettävään insuliiniin. Diabeetikkolapset voivat herkutella erityistilanteissa kohtuullisilla määrillä tavallisia makeisia, jäätelöä ym. Niistä saadut hiilihydraatit huomioidaan insuliinin annostelussa. Tavalliset virvoitusjuomat sisältävät runsaasti sokeria, joten niiden käyttöä ei suositella.

**TÄRKEÄÄ on mitata verensokeri aina ennen ruokailua.**



### LIIKUNTA

Diabetes ei haittaa lapsen liikunta-harrastuksia. Tärkeää on sovittaa yhteen liikunta, ruokailu ja insuliini. Lisääntyneen liikunnan vuoksi voi lapsi joutua syömään huomattavasti normaalia enemmän. Liikunta laskee verensokeria, joskus nopeastikin. Jos verensokeri on korkea (yli 15 mmol/l) tulee rajua liikuntaa välttää. Myös sää ja vaatus vaikuttavat; lämpimässä insuliini imeytyy ja vaikuttaa nopeammin kuin kylmällä säällä. Sairaana ei saa harrastaa hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa.

**TÄRKEÄÄ on mitata verensokeri ennen liikuntaa ja tarvittaessa syödä välipala, esimerkiksi hedelmä tai voileipä.**

Mukaan liikuntapaikalle on hyvä varata esimerkiksi pillimehu tai hedelmä siltä varalta, että verensokeri laskee liikaa liikunnan aikana. Pitkäkestoisena (tunteja kestävä) liikunnan aikana on hyvä syödä ylimääräinen välipala, tarvittaessa useampiakin.

### HYPOGLYKEMIA (alhainen verensokeri)

Hypoglykemia tarkoittaa sitä, että verensokeri laskee liian alas eli alle 4 mmol/l. Alhaisen verensokerin syynä voi olla liian vähäinen syöminen, liian suuri insuliiniannos tai runsas liikunta. Jos verensokeripitoisuus on liian alhainen, eivät aivot saa tarpeeksi energiaa ja tajunnantaso voi heikentyä.

Matala verensokeri aiheuttaa ns. insuliinituntemuksia, jotka lapsi yleensä itse tunnistaa. Myös lapsen käytös voi muuttua.

#### Oireina voivat olla esimerkiksi

- nälkä, hikoilu, vapina,
- heikotus, päänsärky, ärtyisyys,
- uneliaisuus tai kalpeus.
- vaikeus ajatteluun ja keskittymiseen

Insuliinituntemukset ovat sinänsä vaarattomia, mutta ne hälyttävät nostamaan verensokeria juomalla tai syömällä. Matalan verensokerin nopeaan nostamiseen voi käyttää esimerkiksi sokeria (5 palaa), suklaapatukan, Siripiri-glukoosipastilleja (4-5 kpl), hunajaa, lasillisen tavallista limsaa tai pillimehun. Hiilihydraattien imeytyminen ja olon korjaantuminen voi kestää noin 10-15 minuuttia.

Light-tuotteet eivät sisällä sokeria, joten ne eivät sovellu ensiapuun!

**Insuliinisokki on tajuttomuustila, joka johtuu hyvin alhaisesta verensokeripitoisuudesta (alle 2 mmol/l). Siihen voi liittyä myös kouristelua. Tajuton tarvitsee välittömästi apua. Aseta tajuton kylkiasentoon ja soita 112.**

Suun limakalvoille poskeen voi ensiavuksi levittää esimerkiksi nopeasti imeytyvää hunajaa, jota diabeetikoiden suositellaan pitävän annospussi mukanaan ensiaputilanteita varten. Tajuttomalle ei saa tukehtumisvaaran vuoksi antaa syötävää eikä juotavaa.



### HYPERGLYKEMIA (korkea verensokeri)

Korkean verensokerin (yli 15 mmol/l) syynä voi olla liian pieni insuliiniannos, unohtunut insuliinipistos, liikaa ruokaa, valvominen, uudet olot tai flunssa.

Oireina tästä voivat olla väsymys, lisääntynyt janon tunne, päänsärky, vatsakivut ja tihtynyt virtsaamistarve. Useinkaan korkea verensokeri ei aiheuta mitään oireita.

**TÄRKEÄÄ on mitata verensokeri.**

Korkea verensokeri korjataan vanhempien ohjeen mukaan insuliinilla.

#### Lisätietoja diabeteksestä:

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)  
[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)