

# **TERVEISENI AMMATILAISILLE**

Cia Päivänurmi (T1D)

Puheenjohtaja, Joensuun Seudun Diabetes ry

Sairaanhoitajaopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

# AIKUISTUMISEN HAASTEET

- Teini-ikä mullistaa nuoren elämää ja kaikki opetellaan alusta.
- Vaikka asiasta voi lukea oppikirjoista ja teini-iän haasteet ovat tiedossa, niin silti se on jokaiselle yksilöllinen ja niin mystinen.
- Kaikki vanha ja tuttu voi unohtua tai se halutaan unohtaa tietoisesti. Uudet haasteet ja muutokset elämässä ovat kiinnostavampia.
- Elämä aloitetaan hetkellisesti alusta. Myös omalla tavallaan diabeteksen hoito alkaa alusta.
- Hormonien aiheuttamat sokerien heilahtelu ja mielen heilahtelut asettavat oman haasteensa niin diabeetikolle itselleen, kuin hoitohenkilökunnalle.
- Teini-ikäinen ihminen/ aikuistuva nuori on jotain niin haurasta ja räjähdysherkkää, että sitä ei voi rajuin ottein käsitellä
- Nuoren pitäisi hoitaa itsensä, sairautensa ja muu ympäröivä maailma ja aikuistua siinä samalla (yritäppä itse) .
- Tutustutaan tupakkaan ja alkoholiin, mutta kun niitä ei saisi käyttää...mistä kysytään neuvoa? Siltä terveeltä kaveriltako?

# VINKKEJÄ AMMATILAISELLE

- Älkää pelotelko ja älkää puhuko nuorelle sopimattomasti. Nuori on tavallaan vielä lapsi ja joskus hyvin pelokas ja hauras (muistan nähneeni lapsena monesti painajaisia siitä, kuinka munuaiseni poksahtavat ja tulen sokeaksi. Kiitos erään hieman aikaansa jälkeen jääneen hoitajan ).
- Ei ole aivan sama miten asiiasi esität nuoren läsnä ollessa (nuoren tytön diabulimian taustalla oli varmasti se lääkäri ,joka sanoin sille 10-vuotiaalle tytölle hänen olevan ylipainoinen ja lihava). Vaikka sanat eivät satuta juuri sillä hetkellä ne jäävät syvälle mieleen.
- Painota jokaisessa kohtaamisessa omaa tunneälyäsi. Koita aistia nuoren tuntemukset.
- Sen lisäksi, että olet hoitaja tai lääkäri sinun tulisi olla psykologi, nuoriso-ohjaaja ja ystävä. Ei ole helppoa, mutta jos teet uhrauksen nyt, näet työsi tuottavan tulosta hetken päästä.
- Nuorten diabeetikkojen vertaistukiryhmiä ohjatessani olen huomannut, että oikean väylän paremman hobioksen tielle saavuttaa olemalla ystävä ja auktoriteetti.
- Osoita, että pienikin teko on askel oikeaan suuntaan ( Muistan aina sen hoitajan, joka sanoi: ei se haittaa, että olet mitannut kerran tällä viikolla. Olet sentään mitannut sen yhden kerran . Entä, jos mittaisit vielä toisenkin kerran tällä viikolla?).
- Nuorelle tulisi sanoa, että aina ei tarvitse jaksaa täysillä. Myös mallioppilaasta voi tulla ”huono diabeetikko” , jos aina pitää olla täydellinen.

# LISÄÄ VINKKEJÄ AMMATILAISELLE

- pahimmillaan korviini on kantautunut tapauksia, jossa teini-ikäisiä uhkaillaan osastojaksoilla ja lastensuojelulla. Normaalialue teini-ikää potevalle nuorelle tällainen on järkyttävää kuultavaa ja pistää nuoren mielen entistäkin pahemmin sekaisin.
- Potilaan tie ei ole vähäpätöinen. Joskus hoito voi määrittää potilaan eli ihmisen tulevaisuuden. Se voi antaa onnistumisen tunteita tai jättää pelkoja ja traumoja.
- Vaikka sinä teet vain työtäsi niin vastaanotollasi oleva potilas elää elämäänsä ja sinä olet osa sitä.
- Uudet välineet innostavat yllättävän paljon omahoidossa ja antaa positiivisuutta sairauteen. Kerro siis uutuuksista ja tarjoa niitä mahdollisuuksien mukaan.
- Itsestään selvyksien latelun sijasta haasta nuorta ajattelemaan. Sen sijasta, että käsket pistämään insuliinia, kysy mihin insuliinia tarvitaan.
- Anna nuoren tuntea, että hän on hyvä.

# VERTAISTUESTA

Vaikka nuori hetkellisesti kieltäisi vertaistuen tarpeen ja diabeteksensa, voi tulla joskus se hetki, kun hän tarvitsee sitä. Kertokaa vertaistuen mahdollisuuksista.

Ottakaa yhteyttä Diabetesliittoon ja paikallisyhdistyksiin. Nuorten vertaistukitoiminta on tärkeää ja voi olla suureksi avuksi teille työssänne. Yhdistykset ja esimerkiksi nuorisotyö paikkaavat sitä aukkoa, mitä sairaanhoitojärjestelmä ei pysty tarjoamaan.

Diabetesliiton Ykkösklubin koulutetut kummit ovat kaikki aikuisia nuoria ykköstyyppejä, joiden tehtävä on auttaa nuorten aikuistumista vertaistuellla. Kannattaa selvittää onko alueellasi aktiivista ykkösklubia, joihin nuoret voisivat mennä mukaan.

Kiitos, että sain kertoa teille ajatuksiani ja kokemuksia elämästä nuorena diabeetikkona!

Yhteystietoni

[cia.paivanurmi@windowslive.com](mailto:cia.paivanurmi@windowslive.com)

[c.paivanurmi@gmail.com](mailto:c.paivanurmi@gmail.com)

Puh. 0505331247