

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Seppänen, S. (2020) Diabeetikon ajatuksia jalkojen omahoidosta. Haava 3, 58.



SALLA SEPPÄNEN

yksikönjohtaja,

Laurea-ammattikorkeakoulu,

kunniapuheenjohtaja SHHY

Kolumni

Diabeetikon ajatuksia jalkojen omahoidosta

ARKI SUJUU, kun jalat kuljettaa ja mieli vie. Jalkoihin ei juurikaan kiinnitetä huomiota ennen kuin tulee ongelmia. Diabetesta sairastavan kohdalla näin ei voi olla, vaan jalkojen hoito on oleellinen osa diabeteksen omahoitoa. Tietoa jalkojen hoidosta on saatavilla paljon. Jalkojen hoito kuuluu oleellisena osana ammattilaisten toteuttamaan diabeteksen omahoidon ohjaukseen. Kuitenkin päivittäin diabetesta sairastavien osalta ilmenee jalkaongelmia, joiden taustalla ovat omahoidossa tapahtuneet laiminlyönnit tai virheet. Pahimmillaan nämä johtavat vakaaviin infektiioihin ja jopa amputaatioihin.

Olen sairastanut T1DM 25 vuotta ja haluan jakaa kanssanne ajatuksiani siitä, mitkä tekijät vaikuttavat diabeetikon jalkojen omahoitoon. Ihan ensimmäiseksi nostan esiin sen, että tieto diabeteksen lisäsairauksista ja niiden myötä tulevista riskeistä jalkaongelmiin voi olla hyvin ahdistavaa, jolloin sitä ei halua aktiivisesti ajatella ja pohtia. Diabeteksen kanssa on voitava elää täysipainoista, laadukasta elämää. Jos jatkuva pelko lisäsairauksista on hallitseva, voi tulevaisuus näyttää synkältä. Riski hoitoväsymykseen kasvaa. Diabeteksen hoidosta ei voi ottaa ns. lomaa. Diabetesta ei voi siirtää sivuun pariiksi viikoksi. Diabetesta sairastava hakee itselleen parhaan tavan hallita diabeteksen hoitoa ja siinä tapahtuviin epäonnistumisiin liittyvää syyllisyyttä ja ahdistusta. Yksi tapa on siirtää sivuun lisäsairauksien aktiivinen pohdinta, jolloin lisäsairauksien uhkaan painottuva ohjaus ei ole oikea motiivintikeino. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö lisäsairauksista tule keskustella diabeetikon kanssa, mutta sävy ei saa olla uhkaileva ja painostava vaan ehkäisyä ja elämänlaatua korostava.

Toinen huomioitava seikka on, että kaikkea ei voi aina ennakoida, ja vahinkoja sattuu. Esimerkkinä tästä on minulle sattunut vahinko. Syyspäivänä nousin onnellisena lauantaiaamuun. Suunnitteilla mennä metsälenkille. Kävelin paljain jaloin keittiöön, koska nautin suunnattomasti jalkapohjissa tuntuvasta klinkkerilattian lämmöstä. Olin menossa kahvinkeitintä kohti, kun tunsin viiltävän kivun oikeassa jalkapohjassani. Apua – mitä? Välittömästi

tuona hetkenä muistin, että poikani oli särkenyt juomalasin edellisellä viikolla. Sirpaleet oli siivottu huolella, mutta yksi lasinsiru oli jäänyt – ja nyt se viilsi jalkapohjaani pitkän haavan. Mitä tein? Kirosin. Istuuduin ja tarkistin, että haavassa ei ollut lasinsiruja. Tyrehdyitin verenvuodon ja laitoin haavasidoksen. Seuraavaksi mietin pitääkö mennä lääkäriin. Järkeni sanoi, että kyllä. Diabeetikon tulee ottaa aina yhteyttä jalkaan kohdistuneen vamman ja tapaturman osalta terveydenhuollon ammattilaiseen tilanteen arvioimiseksi ja komplikaatioiden ehkäisemiseksi. Syyllisyyteni tapaturman sattumisesta oli suuri, niin suuri, että päätin hoitaa haavan itse asianmukaisilla haavahoitotuotteilla. Mielessäni kuulin terveydenhuollon ammattilaisen moitteet ja nuhteet siitä, että enkö tiennyt, ettei diabetesta sairastava saa kävellä ilman kenkiä, ei edes sisätiloissa. Totta kai tiesin, ja juuri siitä syystä syyllisyyteni ja harmitus oli suuri. Toimintani perustui enemmän tunteisiin; ahdistuksesta ja syyllisyydestä selviytymiseen kuin tietooni siitä, miten tulee toimia. Haavani parani onneksi hyvin.

Esimerkin kautta haluan tuoda esille, että diabetesta sairastava on ihminen, joka tekee arjessa valintoja samoin kuin kuka tahansa ihminen – terve tai sairas. Kuinka monen teistä arjessa tehdyt päätökset perustuvat puhtaasti tietoon? Kuinka moni ei koskaan tee virhevalintoja? Arjessa tehdyt valinnat ja päätökset perustuvat myös tunteisiin ja toiveisiin. Se on osa ihmissyyttä. Tämän vuoksi tärkeää on luottamuksellinen hoitosuhde ammattilaiseen, jolloin yhdessä analysoidaan riskejä ja tapahtuneita vahinkoja ja niihin johtaneita syitä.

Vastuu jalkojen omahoidosta on diabetesta sairastavalla. Sen merkitystä ei voi liikaa korostaa. Jalkojen hoidon vieminen osaksi päivittäisiä rutiineja samoin kuin hampaanpesu on edellytys jalkojen hoidon hyvälle toteutumiselle. Väitän, että jokainen diabetesta sairastava haluaa, että jalat toimivat ja kuljettava minne ajatus vie. Jalkojen omahoito edellyttää diabeetikolta sitoutumista ja ammattilaiselta asiantuntevaa arviointitukea ja kannustusta. ♦