

# Diyabetten Güzellik Yaratmak

Kamp Yazıları



Prof.Dr.Şükrü Hatun  
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü





## **Prof.Dr.Şükrü Hatun**

Kütahya'nın Domaniç ilçesine bağlı Aksu Köyü'nde 1959 yılında doğdu. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1983 yılında bitirdi. Mezuniyet sonrası Adıyaman'da mecburi hizmetini yerine getirdi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimini Ankara Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi'nde 1990'da, Çocuk Endokrinoloji Yan Dal Uzmanlık Eğitimi'ni Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1993'te tamamladı. 1994 yılında doçent, 1999 yılında profesör oldu. 1995-2016 yılları arasında Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda çalıştı. İki dönem anabilim dalı başkanlığı, 2012-2015 yılları arasında tıp fakültesi dekanlığı yaptı. 2015 yılında bir süre North Carolina Üniversitesi Çocuk Endokrinoloji Bölümü'nde ziyaretçi profesör olarak bulundu. Mesleki yaşamında en önemli yeri diyabetli çocukların sağlığının geliştirilmesi, eğitimi ve sosyal haklarına ayıran Hatun, 1997 yılından beri diyabetli çocuklar için kamp düzenleyen ekibin sorumlusudur. Ayrıca diyabetli çocuklar ve aileler için çeşitli eğitim kitapları yazmış veya çevirmiştir. Son olarak ise Diyabetli Çocuklar Vakfı'nı kurmuştur. Prof. Hatun, Haziran 2016'dan beri Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışmaktadır.

## **Diyabetli Çocuklar Vakfı**

Diyabetli Çocuklar Vakfı, çocuk diyabeti alanında uzun yıllardır sürdürülen çalışmaların ve diyabet kamplarında biriken duyguların birikimi ile 14 Kasım 2014'de kurulmuştur. Vakfın kuruluş sürecinde diyabetli gençlerin, diyabet kamplarına emek veren doktorların, hemşirelerin ve diyetisyenlerin katkıları alınmıştır. Kuruluş için gereken kaynağın yaratılmasında 2014 İznik Kampı'na katılan Deniz Arsay'ın dedesi Cahit Albayrak'ın vasiyeti üzerine yapılan bağış önemli bir katkı sağlamıştır. Kuruluş sürecinde emeği geçenlere, vakfımızın danışma kurulu üyesi olmayı kabul edenlere çok teşekkür ederiz.

Diyabetli Çocuklar Vakfı'nın amaçları;

1. Diyabetli çocuk ve gençlerin sağlığının geliştirilmesini ve bu amaçla gerçekleştirilecek eğitim ve diğer çalışmalarda gerekli olan kaynakları sağlamak,
2. Diyabetli çocuklara, gençlere ve ailelere yönelik diyabet eğitimi ve diyabet tedavisinde "arkadaşım diyabet" felsefesini yaygınlaştırmak için faaliyetlerde bulunmak,
3. Toplumda çocukluk çağı diyabetine ilişkin farkındalık yaratmak olarak belirlenmiştir.

**[www.arkadasimdiyabet.com](http://www.arkadasimdiyabet.com)**

Diyabetten  
Güzellik Yaratmak  
Kamp Yazıları

Diyabetli Çocuklar Vakfı Yayınları  
e-posta: [sukruhatun@gmail.com](mailto:sukruhatun@gmail.com)  
[www.arkadasimdiyabet.com](http://www.arkadasimdiyabet.com)  
Yayınevi Sertifika No: 32847

© Şükrü Hatun, 2018  
Türkçe Yayım Hakları © Diyabetli Çocuklar Vakfı Yayınları

Editör: F. Nihan Olgun Gürer

İlk Basım: Temmuz 2018

Baskı ve Cilt:  
Matbaa Sertifika No:

ISBN:978-605-83864-2-6

Kitaptaki metinlerin sorumluluğu yazara aittir.

# Diyabetten Güzellik Yaratmak Kamp Yazıları

Prof.Dr.Şükrü Hatun  
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü



2018

## Önsöz

Bundan 22 yıl önce 1996'da ilk kez Türkiye Diyabet Vakfı başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz'ın daveti üzerine, Kuzey Kıbrıs Lapta'da Kıbrıs Türk Diyabet Derneği'nin efsanevi başkanı, benim Hacettepe yurdundan arkadaşım, Tip 1 diyabetli Halit'in annesi Emete İmge'nin ve arkadaşlarının ev sahipliğinde yapılan "Diyabetli Çocuklar Kampı"na katılmış ve günlerce çocukların ruhumdaki yankılarından, kampın etkisinden kurtulamamıştım. O kadar ki, kamp sırasında çocukları zorlayan bazı şeyler daha sonra rüyalarımın girmiş; rüyamda Rumların Kuzey Kıbrıs'ı işgali sırasında, kampı kurtarmak için Amerika'da yaşayan arkadaşım Dr. Ali Süha Çalikoğlu'nun Yunan arkadaşı Nisos'tan yardım istemişim.

Bu buluşmayı hekimlik yaşamım açısından bir dönüm noktası kabul ederim ve o zamandan beri "Diyabetli çocukların eğitimi ve sağlığının iyileştirilmesi"ni yaşam misyonlarımdan birisi saydığımı söyleyebilirim. Daha sonra kamplara "Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı" ismiyle İznik'te devam ettik ve 2011'den sonra da kampın adını "Arkadaşım Diyabet Kamp" olarak değiştirerek diyabet tedavisindeki bakışımızı kampın felsefesi haline getirdik. İznik Kampı'nın oluşmasında Temel Yılmaz ve Türkiye Diyabet Vakfı yöneticilerinin emeğinin yanı sıra kendisi de İznik'li olan Dr. Mehmet Sargın'ın emeği büyüktür. Tabi en başından beri kamp heyecanını hisseden ve sürdüren Dr. Nevin Dinçaç, Dr. İlhan Satman, Dr. Kubilay Karşıdağ, Dr. Serpil Salman, Dr. Şehnaz Karadeniz, Dr. Fatih Salman, Dr. Ahmet Şengül, Dr. Yücel Yılmaz, Diyetisyen Emel Özer, Hemşire Selda Gedik gibi arkadaşlarımı ve tabi isimlerini unuttuklarım varsa onları da sevgi ile anmak istiyorum. Kendilerine şükranlarımı sunuyorum. Yine 2011 yılında Güney Doğu Anadolu bölgesindeki çocuklar için Diyarbakır Çocuk Hastanesi'nden Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek ve İstanbul Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Rüveyde Bundak'la beraber Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'nı başlattık ama 2016'dan beri bilinen nedenlerle o bölgede kamp yapamaz hale gelince, İznik'te ortak kamp yapmaya devam ediyoruz. Yine bu kamplardan aldığımız esin ve motivasyonla 2018'den itibaren "Arkadaşım Diyabet Aile Kampı" da düzenlemeye başladık.

Diyabet kampları, ilki Amerika Michigan'da olmak üzere 1925'den beri düzenleniyor. Diyabetli çocuklar için ilk kamp ise, diyabetle ilgili bir çok konuda öncülük eden Dr. Elliot P. Joslin tarafından 1932 yılında düzenlenmiş. Kampların diyabet eğitimindeki olumlu etkileri fark edilince, kamplar bir çok ülkede yaygınlaşır. Ülkemizde ilk kampları Türk Diyabet Cemiyeti düzenlenir ve daha sonra da yalnızca çocuklara yönelik ilk kampı ise, 1993 yılında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji Bölümü düzenlemeye başlar. Bu arada Türk Diyabet Cemiyeti Kamplarına yıllarca liderlik eden Dr. Ali İpbüker'i de saygı ve rahmetle anmak isterim. Bizler de ülkemizdeki ikinci çocuk diyabet kampını 1996'da düzenlemeye başladık ve ülkemizdeki çocuk diyabet kamplarının yaygınlaşması çabalarına destek olmaya çalıştık. Bugün ülkemizde Akdeniz, Ege, Dokuz Eylül, Düzce, Gaziantep, Samsun, Diyarbakır gibi bir çok yerden çocuk diyabet kampları düzenleniyor. Onları da kamp kardeşliği duygularıyla selamlıyoruz. Kamp düzenlemek, mali zorlukların yanında özveri gerektiren ve ancak güçlü çocuk sevgisi motivasyonu ile sürdürülebilecek aktiviteler arasında sayılabilir. Ülkemizdeki kamplar, daha çok diyabet endüstrisi ve diğer ilgililerin desteğiyle yapılabiliyor; oysa diyabet kamplarına katılmak her çocuğun hakkı olmalı ve devlet en az bir kez çocukların kampa katılım ücretlerini karşılamalıdır. Bizim kamplarımıza ücretin katılım engeli olmaması için çaba gösteriyoruz

ve ayrıca kamplara katılan çocukların %70'nin kendi çalıştığımız merkezlerin dışından olmasına gayret gösteriyoruz.

Kampta eğitim, temel konuların ders olarak anlatılmasının yanı sıra, grup çalışmaları ve deneyim paylaşımıyla yapılmaktadır. Yaşlara göre oluşturulan gruplarla, "Diyabet tedavisine genel yaklaşım", "Diyabetle barışık olmak ve baş edebilmek", "Tip 1 diyabet ve egzersiz", "İnsülin pompa tedavisi ve yeni teknolojiler", "Karbonhidrat, protein ve yağ sayımı", "İnsülin dozlarının ayarlanması", "Evde hiperglisemi ve ketonemi yönetimi" konularında eğitimi ve deneyim paylaşımı amaçlanmaktadır. Eğitim saatleri dışındaki zamanlarda yüzme başta olmak üzere çeşitli spor, eğlence ve sanat aktiviteleri düzenlenmektedir. Kampta en az 2 öğretim üyesinin sorumluluğunda çocuk endokrinoloji uzmanları, çocuk sağlığı ve çocuk ruh sağlığı hekimleri, diyetisyenler, diyabet hemşireleri, psikologlar, tıp, diyetisyenlik ve hemşirelik okulu öğrencileri ve aktivite liderlerinden oluşan bir ekip 24 saat görev yapmaktadır. Ayrıca kampların gerçek kahramanları olan deneyimli diyabetli ağabey ve ablalar (Ebru, Çağrı, Görkem, Öyküm, Emre, Sinan, Ömür, Gamze, Abdullah, Recep ve daha niceleri) grup lideri ve "rol model" olarak kampta 24 saat çocuklarla her anı paylaşmaktadır.

Ben de ilk kamptan beri yaşadıklarımı ve gözlemlerimi yazmaya; çocukların sözcüsü olmaya ve deneyimlerimi paylaşmaya çalışıyorum. Yaşamımdaki zor zamanların engel olduğu birkaç yıl dışında bütün kampları yazmaya çalıştım. Benim dışımda gazeteci İsmet Solak da (kızı Öyküm Solak Tip 1 diyabetliydi), Lapta'dan başlayarak kampları dizi olarak Hürriyet Gazetesi'nde yazdı ve ülkemizde çocuklarda diyabetin tanınmasına büyük katkıda bulundu. Kendi yazdığım kamp yazılarına daha sonra çocukların ve beraber çalıştığım arkadaşlarımla yazıları eklendi ve yazılar birikti. Kamplar, hepimizin diyabete bakışını derinden etkiledi ve biz de Diyabetli Çocuklar Vakfı'nı kamplarda biriken bu duygu ve düşünceler sonucunda kurduk. Ben de uzun süredir kamplarda yaşanan duyguları ve çocukların dünyasını anlatan bu yazıları bir kitap olarak yayınlamak istiyordum. Bu yazılar, kamplarda yaşananları ucundan da olsa anlatmayı amaçlıyor ama esas çocukların yazdıklarında ve konuşmalarında kampın etkisini görmek mümkün. Yazıları okurken, onların dünyasını yeniden hissettim ve anlattıklarından tekrar çok etkilendim. O yüzden, bu yazılar, bizim yaşadıklarımızı anlatmaktan çok, diyabetli çocukları topluma anlatmayı, tanıtmayı amaçlıyor.

Benim için diyabetli çocukların hekimi olmak, uzun süredir bir meslek olmanın ötesinde, onların çok sevdiği bir ifadeyle "Bir yaşam biçimi" oldu. Her yıl bir çok başka arkadaşım gibi İznik'e kampa gitmeyi ipe çekiyorum ve orada yaşadıklarımızın ve hissettiklerimizin etkisi bütün bir yıla yayılıyor. Şimdiye kadar 1500'den fazla çocuk ve 200 dolayında diyabete emek veren sağlık personeli, tıp öğrencisi, diyetisyenlik öğrencisi, çocuk endokrinoloji/ çocuk ve çocuk ruh sağlığı hekimleri/asistanları ve diğer gönüllülerle bu kamplarda buluştuk, tanıştık. Her birini burada "İznik Kardeşliği"yle selamlamak, emekleri için teşekkür etmek istiyorum. Yazılarda bir çoğunun ismi geçiyor zaten. Ben burada onları tek tek anmaya kalksam, unutacaklarım olacağı için üzülürüm. Bir gün bir yerde onların hepsiyle buluşmayı düşlerim; dilerim yapabiliriz.

Son olarak, eski kamplara ait resimlere ulaşmam kolay olmadığı için kitaba daha çok son yıllardaki kamplardan resimler koyabildim. Resimleri rast gele seçtiğimizi söylemek isterim.

Unuttuklarım ya da yeterince yer veremediklerimiz olduysa şimdiden af dilerim. İznik'te bir gün herkesle buluşmak üzere, sevgiler.

**17 Temmuz 2018**

**Dr. Şükrü Hatun**

## İçindekiler

Diyabetli Çocuklarla Beş Gün (1996).....	2
İzник'te Diyabet Kardeşliği (1997).....	7
Güzel Günler Hangi Dağın Ardındadır? (1998).....	12
“Doktorum Bana Sarılınca Şekerim Düşüyor” (1999).....	15
Yaşam Diyabet Kampı Gibi Olsa! (2000).....	19
Arkadaşım Diyabet (2001).....	22
Diyabetli Çocuklarla Yedi Gün (2002).....	25
Akşam Güneşi Kan Şekerlerine Vurur (2005).....	28
İzник'te Diyabet Şenliği (2006).....	30
Burası Bizim Dünyamız (2010).....	36
Diyabet Cumhuriyeti (2011).....	39
Neval İki Dağ Arasında Akar... Kader Bir Gün Güldürür Bizi (2011).....	42
İzник'te Bizim İçin Doğan Güneş (2012).....	47
Diyabet Kampının Büyüsü (2012).....	49
Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan sevgilerle (2013).....	51
Güzel Bir Yolculuk- Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kamp (2014).....	54
Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan Mektup (2015).....	55
Bir Mutluluk Deneyimi Olarak Diyabetli Çocuklar Kampı (2015).....	57
İzник'te diyabet kardeşliği (2016).....	61
Olağan Üstü Halde Kamp (2016).....	65
Sensörleri Devlet Karşılansın, Parmak Uçları Bana Kalsın (2017).....	68
Diyabet Yazıları.....	72



## Diyabetli Çocuklarla Beş Gün (1996)



İstanbul Tıp Fakültesi Diyabet Bilim Dalı ve Kıbrıs Türk Diyabet Derneği'nin ortak çabaları ile **Agustos-2 Eylül 1996** tarihleri arasında Girne-Lapta'da "Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı" yapıldı. Kampa Türkiye ve Kuzey Kıbrıs'tan 52 diyabetli çocuk ve genç katıldı. On gün süren kamp boyunca çocuklar birbirlerine deneyimlerini aktardılar, birçok yeni arkadaşlık kurdular, diyabet konusundaki bilgilerini geliştirdiler ve hepsi doyasıya eğlendiler. Ben de diyabetli çocukların tedavisiyle uğraşan bir hekim olarak kampın son beş gününde onlarla birlikte yaşadım. Bir taraftan onların eğitimleri ve tedavileri ile uğraşırken diğer taraftan yaşamları, düşünceleri ve istekleri konusunda uzun konuşmalar yaptım. Bu yazıda onlarla geçirdiğim beş günün bende bıraktığı izleri ve onların duygularını yansıtmak istedim.

Birlikte olduğumuz beş gün boyunca inanılmazı güç bir enerji, sevgi ve dayanışma ile yaşayan; diyabet bakımı konusunda bana çok şey öğreten diyabetli çocuk ve gençleri hep özlemle hatırlayacağım. Böyle bir deneyimi yaşamamı sağlayan başta Prof. Dr. Temel Yılmaz ve Kıbrıs Türk Diyabet Derneği Başkanı Emete İmge olmak üzere kampa emeğe geçen herkese teşekkür ediyorum.

## Şeker bayramıyla gelen diyabet

Tolga Demirtaş, kampın “haşarı” çocuklar grubundandı. Uzun ince boyu, gözlerinin önüne düşen saçları ve başına bağladığı renkli bezler nedeniyle arkadaşları onu Van Damme’a benzetiyorlar. Tolga şimdi 17 yaşında. Bundan 4 yıl önce o yılın şeker bayramına yakın günlerde vücudunda bazı değişiklikler fark etmeye başladı. Çok su içiyor, çok idrara çıkıyor, bir türlü ağız kuruluğundan kurtulamıyor ve kendini bitkin hissediyordu. Önce bütün bunlara bir anlam veremedi; anne ve babasının önerisiyle doktora gitti. Oturdukları bölgedeki hastanede kan şekeri yüksek bulundu. Tolga’nın hayatında artık yeni bir dönem başlıyordu: *“Aslında kendimi normal hissediyordum, ama ketonum çok yüksek bulundu. Beni hemen Çapa Çocuk Kliniğine sevk ettiler. Hastaneye yattığım günü hiç unutmuyorum, çünkü o gün şeker bayramının ilk günüydü. Doktorlar başıma toplandı; birisi parmağımı delerken, diğeri serum takıyordu ve ben çok şaşırılmışım. İlk günlerde artık hiçbir şeker bayramında diğer çocuklar gibi özgürce şeker yiyemeyeceğimi bilmiyordum. Bayram bitince doktorlar diyabete yakalandığımı söyleyip, diyabet konusunda bilgi verdiler. Diyabet olduğumu öğrenince çevremdeki herkes gibi ben de bu yaşta şeker hastası olunur mu diye düşündüm. Hastalığımı öğrenince şok olmadım, normal karşıladım ve herkesin başına gelebileceğini düşündüm”*

Tolga 4 yıllık diyabetli, hastaneye yatışının ikinci gününden itibaren kendi iğnesini kendisi yapmaya başlamış. Artık çok deneyimli bir diyabetli ve kendi bakımını tamamen kendisi üstüne almış. Hekimlerini çok seviyor, bu sevgi nedeniyle doktor olmaya karar vermiş. Tolga’nın hepimize söyleyeceği çok şey var. Ona daha sonra da kulak vereceğiz.

## Diyabet nedir? Çocuklarda diyabet nasıl meydana gelir?

Diyabet, halk arasında bilinen ismiyle şeker hastalığı, kan şekerinin sürekli yüksek olmasıyla kendini gösteren bir hastalık. Diyabetin iki tipi var. Çocuklarda görülen diyabet, Tip 1 diyabet olarak biliniyor. Bu tür diyabette pankreastaki insülin üreten hücreler harap oluyor ve çocuklar yaşam boyu insülin yetersizliğine mahkum oluyor. Bu nedenle çocuklarda görülen diyabet insüline bağımlı diyabet olarak da isimlendiriliyor. İnsülin kan şekerini düzenleyen en önemli hormon. İnsülin olmayınca besinlerle alınan şeker hücrelerin içine giremiyor, dolayısıyla enerji kaynağı olarak da kullanılamıyor. Bu durum sonucunda bir taraftan hücreler aç kalırken, diğer taraftan kullanılamayan şeker kanda birikmeye başlıyor. Kanda biriken şeker belli bir yüksekliğe ulaştığında, böbreklerden taşarak idrarla atılmaya başlıyor.

Diyabet bir kez ortaya çıkınca hayat boyu süren bir hastalık. Çocuklardaki diyabet her yaşta görülmekle birlikte en sık 10-12 yaşlarında ortaya çıkıyor. Diyabet görülme sıklığı ülkeler arasında önemli farklılıklar gösteriyor ve soğuk ülkelerde sıklığı artıyor. Avrupa ülkelerinde 15 yaş altındaki yüz bin çocuktan her yıl ortalama 10-15’i diyabete yakalanıyor. Finlandiya gibi ülkelerde bu sıklık yüz bin çocukta 42’ye kadar çıkabiliyor.

Son yıllarda giderek artan araştırmalara rağmen diyabetin henüz kesin nedeni bilinmiyor. Bununla birlikte diyabete genetik bir yatkınlığın söz konusu olduğunu, stres, enfeksiyon gibi tetik çekici bir olayla hastalık sürecinin başladığını biliyoruz. Hastalık süreci başlayınca vücut, insülin üreten kendi hücrelerini yabancı bir doku olarak görmeye başlıyor ve onları tahrip ediyor. Sonuçta vücut için elzem olan insülin yetersiz kalınca diyabet bulguları ortaya çıkıyor.

Çocukluk çağı diyabetinin tedavisi vücut tarafından yapılamayan insülin hormonunun dışarıdan verilmesine dayanıyor. Diyabetli çocuklar, en az günde iki kez insülin enjeksiyonu, beslenme planlaması ve düzenli fiziksel aktivite ile yaşamlarını sürdürüyor. Diyabet tedavisinde esas amaç kan şekerini normal veya normale yakın tutmak. Ancak bu şekilde diyabete bağlı uzun dönemde ortaya çıkan göz, böbrek ve sinirleri tutan hasarlardan korunabiliyor. Bu amaca ulaşabilmek için ise diyabetli çocukların özenli bir şekilde izlenmesi, kan şekerlerinin günde 3-4 kez takibi ve kendi diyabet bakımlarını sağlayacak becerileri kazanmaları gerekiyor.

## Diyabetle büyüme

Çocuklar ya kendilerini bilmedikleri küçük yaşlarda ya da ergenlik dönemi başlangıcında diyabetle tanışıyorlar. Her iki durumda da önlerinde büyüme için uzun bir süre bulunuyor ve bu süreyi diyabetle birlikte yaşıyorlar. Aslında diyabetle birlikte büyüyorlar. Diyabet onların büyümelerini, büyüme de diyabetlerini etkiliyor. Konuştuğum bütün çocuklar bu zorlu süreci diyabetleriyle arkadaş olarak, zaman zaman onu unutarak aştıklarını söylüyorlar. Bazıları diyabetini anlatırken “Sevgili arkadaşım” hitabıyla mektuplar yazıyor, bazıları ise diyabeti “Beni hiç terketmeyen en yakın dostum” diye niteliyor.

Bunlardan biri de kampa Kuzey Kıbrıs’tan katılan Barış Şefikoğlu. Barış, 25 yaşında, Lefkoşa Şehir Tiyatrosu’nda oyuncu olarak çalışıyor ve 4 yaşındayken diyabet olmuş. Kıbrıs’ta ilk kez kendisiyle birlikte 4 yaşındaki bir çocuğa diyabet tanısının konduğunu söylüyor. Uzunca bir süre kendisine babası bakmış. Kendisine ilk insülin enjeksiyonunu 8 yaşındayken yapmış ve ondan sonra yavaş yavaş kendi bakımını kendisi yüklenmeye başlamış: *“Dedem de diyabetli olduğu için babamın diyabet bilinci gelişmişti, bu nedenle erken yaşta bana kendi kendime yetmeyi öğretti. Yüzme öğretilsin diye denize atılan çocuklar gibi, uzaktan kontrol ederek beni diyabetimle baş başa bıraktı. Bu nedenle uzunca bir süredir kendi diyabetime kendim bakıyorum ve artık onunla çok eski iki arkadaş gibiyiz. Birbirimizi çok iyi tanıyoruz. Ben diyabetin bizi olgunlaştırdığını, hatta zevk sahibi yaptığını düşünüyorum. Yaşamımız çok düzenli, her şeyin en sağlıklıasını yiyoruz. Her şeyi seçerek yediğimiz için, bu diğer davranışlarımıza da yansıyor. Yaşam kültürümüzde de bir incelleme oluyor. Açıkçası ben diyabetlilerin üstün insanlar olduğunu da düşünüyorum. Üstünlükten kastım da yukarıda söylediklerim”*

Görkem, 16 yaşında. Bundan beş yıl önce 11 yaşına girdikten hemen sonra -doğum gününün ertesi günü- diyabet tanısı konmuş. O da Tolga gibi diyabet olduğu günü hiç unutmuyor: *“Hem doğum günümün ertesi günüydü hem de 23 Nisan’dı.”* diyor. Görkem de Barış gibi diyabetle arkadaş olanlardan: *“Bazı arkadaşlarım diyabetli olduğu için diyabeti tanıyordum. Yinede önce biraz şaşkırdım, niye diyabet olduğumu anlayamadım. Altı-yedi ay sıkıntı çektim sonra diyabetime alıştım. Şimdi, yemekler dışında her şeyimi kendim yapıyorum ve diyabetli arkadaşlarım gibi yaşıyorum. Ben de Barış ağabey gibi düşünüyorum. Belki saatlere bağlıyız diye ara sıra sıkılıyor ama bu sayede hayatımız düzene girdi.”*

Diyabetle büyümenin zorluklarını göğüslemeye çalışsalar da aslında birçok sorunları var. Onları anlatmaya Kuzey Kıbrıs’tan kampa katılan Güray Kuyucu başlıyor. Güray 8 yaşında diyabet olmuş. Şimdi 20 yaşında ve bir muhasebecinin yanında sekreter olarak çalışıyor. Diyabet

konusundaki eğitimini yetersiz bulduğundan kampa katılmış. Her şeyi öğrenmeye, onca yılın eksikliğini 5-10 günde tamamlamaya çalışıyor. Güray uzun yıllar diyabetiyle kimsenin yeteri kadar ilgilenmediğini söyleyerek söze başlıyor: *“Önce halkı ve yakınlarımızı bilinçlendirmek gerekli. Çoğu bizim iyi olmamızı ister biliyorum ama bazıları diyabetli olduğumuzu duyunca küçümsermiş gibi bakıyor. Bize hep şunu yiyemezsin, şunu yapamazsın tavrıyla yaklaşıyor ve sürekli hasta olduğumuz hatırlatılıyor. Biz aslında hem kendimize iyi bakıyoruz hem de diyabetli olduğumuzu unutuyoruz. Bizi düşünceleri iyi bir şey, bunu biliyorum ama hastalığımızın sürekli hatırlatılmasından da hoşlanmıyorum.”*

Bu tür sıkıntıları bütün çocuklar yaşıyor. Barış birçok konuda çok yetenekli bir genç. İyi bir tiyatrocı, güzel şarkı söylüyor ve aynı zaman da çok iyi bir sporcu. Yaşamındaki en önemli üzüntüleri şöyle anlatıyor: *“Ortaokul ve lisede basket takımına seçme yapılıyordu. Ben de her seferinde seçmelere katıldım. İnanır mısınız beni hiç takıma seçmediler. Sürekli sen diyabetlisin, düşüp kalır sonra da başımıza bela olursun dediler. Aslında bu şekilde bize karşı ayrımcılık yapılıyor. Bizi normal yaşamdan koparıyorlar. Ben okulun en iyi cirrit atıcısıydım, ama bir kez bile bana cirrit atırmadılar. Aslında beni korumak istediklerini biliyorum. Ama ben böyle korunmak istemiyorum.”* Barış'ın bu sözleri üzerine gurubun en sessiz çocuklarından Bülent de konuşmaya başlıyor: *“Bazen arkadaşlarımdan bana küçümser gibi baktıklarını düşünüyorum. Denize gidiyoruz, sen boğulursun gelme diyorlar. Bize bir şey olur da başlarına kalırız tutumu ile yaklaşıyorlar. Bu da beni çok üzüyor.”*

Bazı çocuklar diyabetlerini uzunca bir süre çevrelerinden ve arkadaşlarından gizlemek zorunda kaldıklarını üzümler anlatıyor. Bunun en temel nedeni toplumun diyabet konusundaki bilgisizliği. Barış, Devlet Konservatuarı'nda okurken arkadaşlarının diyabet bulaşıcı olabilir diye kendi elini sıkmadıklarını acıyla hatırladığını anlatıyor. Bunun dışında okullarda arkadaşlar arasında yaşanan rekabet ve ergenliğin zaten zorlu bir dönem olması da çocukların diyabetlerini gizlemesine yol açıyor. Bazı çocuklar diyabetli oldukları bilinirse kendilerine farklı davranılacağı düşüncesinden kurtulamıyor. Oysa diyabeti gizlemek oldukça tehlikeli. Diyabet tedavisi sırasında ani kan şekeri düşüklükleri oluyor ve bu durumda çocuğun arkadaşlarının yardımına ihtiyacı var. Bu nedenle diyabetli çocukların yakın arkadaşlarının diyabetle ilgili acil durumları bilmeleri gerekiyor.

### **Doktorlar bizi bilinçlersin, yeter!**

Bu sözler şimdi 17 yaşında olan 3 yıllık diyabetli Sertaç Kurt'a ait. Sertaç diyabet tanısı aldıktan sonra bir ay kadar hastanede yatmış. *“Diyabet olduğumu öğrendiğimde önce umursamadım.”* diyor. Bir süre hastalığının iyileşeceğini düşünmüş. Diyabetin kalıcı bir hastalık olduğunu öğrenince onla beraber yaşamayı öğrenmiş. Şimdi çok rahat. Bu rahatlığında yeterli diyabet eğitimi almanın ve kendi kendine yetecek durumda olmasının en önemli faktör olduğunu belirtiyor.

Diyabet eğitimi diyabet tedavisinin en önemli parçası. Diyabet yaşamı boyunca süren bir hastalık, bu nedenle hastaların kendi bakımlarını yüklenmelerini sağlayacak bilgi ve becerilere kavuşması gerekiyor. Diyabetli çocuklar da bunun farkında ve bir an önce kendilerine yeterli hale gelmek istiyor. Uzunca bir süredir diyabetiyle barışık yaşayan ve onu en yakın dostu olarak gören Öznur *“Bence diyabet eğitimi biz diyabet olur olmaz yapılmalı.”* diyor ve hemen ekliyor: *“Kastettiğim*

yalnızca ailelerin eğitimi değil. Ben çocuğun yaşı ne kadar küçük olursa olsun ona da eğitim verilmesini savunuyorum. Ben bunun sıkıntısını çok çektim. Her şey aileme öğretilmişti ve bir dönem ailem bakımımı aksattığında kendimi çaresiz hissettim. Yakın zamanda kendime yetebilecek bilgileri öğrendim ve şimdi çok rahatım.” Tolga da aynı fikirde: “Ben her şeyimi kendim yapıyorum. Kan şekerlerime bakarak insülin dozlarını ayarlayabiliyorum. Ben aslında diyabet tedavisinin iyi bir eğitimden sonra büyük oranda bize bırakılmasından yanayım. Doktorların tedavimizdeki rolü %30 kadar olmalı. Çünkü diyabetle yaşayan biziz ve kendimizi en iyi biz bilebiliriz.” Barış, diğer konularda olduğu gibi bu konuda da daha ileri giderek doktorları diyabetlilere karşı bencil bulunduğunu söylüyor: “Ben en iyi diyabet tedavisinin diyabetle uğraşan doktorun bizimle 24 saat yaşayarak bizi eğitmesiyle mümkün olabileceğini düşünüyorum. Bunu yapamıyorlarsa bize her şeyi öğretsinler ve sonra bizi bize bıraksınlar. Bazı doktorlar diyabetlilerin bütün hayatını kontrol etmek istiyor. Ben bunu bencillik olarak görüyorum. Ben diyabetlilerin kendi tedavileri konusunda doktorlara katkıda bulunmasının, onlarla tartışmasının gerekli olduğu düşüncesindeyim. Ancak o zaman bizim yaşamımıza uyan bir tedavi olabilir. Yoksa doktorlar sürekli bizim yapamayacağımız şeyler söyleyen kişiler durumuna düşerler.” Barış’ın bu sözleri çocukların hepsi tarafından onaylanıyor. Sertaç, doktorların kendilerine ne kadar tedavileri konusunda söz hakkı tanırsa kan şekerlerinin o kadar iyi olacağını düşünüyor: “Aksi durumda bizi ne kadar çok kendi söylediklerini yapmaya zorlarsa o kadar kan şekerlerimiz yükseliyor” diyor.

## İzник'te Diyabet Kardeşliği (1997)



Her sabah İznik ovasına doğan güneşin aydınlığı ve gölden yansıyan serinlik ile güne başladık. Çocuklar kan şekerlerini ölçtüler, doktor ağabeyleri/ablaları ile konuşup insülinlerini yaptılar ve beraberce kahvaltıya oturdular. Her sabah "Günaydın" derken onlardan yansıyan ve masalara ekmekler gibi dağılan sevgiyi yaşadım. Sevgi o kadar somut ve yoğundu ki bazı günler 40 çocuğun ürettiği sevginin havaya karışıp hepimizin akciğerlerine dolduğunu, oradan kalbimize gidip bütün vücudumuza dağıldığını hissettim. Bir yıl sonra yeniden diyabetli çocuklarla birlikteydik. Onların yarıya yakını tanıyordum ve içlerinde artık bana "Şükrü Amca" diyerek takılanlar da vardı.

### Sevgi Eğitimi

Diyabetli çocuklar için düzenlenen bu kampın amaçları çocukların deneyimlerini paylaşmalarını sağlamak, böylece yalnızlık hislerini azaltmak, onların kendi kendine diyabet bakımı konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmek, dolayısıyla kendi kendilerine yeter duruma gelmelerini sağlamak, onları sosyal ve fiziksel yönden geliştirmek ve diyabetle uğraşan sağlık personelinin eğitimine katkıda bulunmaktır. Biz de bu amaçlara ulaşmak için içinde günde 2 saat teorik ve pratik eğitim, yüzme ve değişik sporlar, tarihi yerlerin gezilmesi, bilgi yarışması, dans ve çeşitli eğlencelerin

olduğu bir günlük program hazırladık. Kamp boyunca içlerinde benim de olduğum 7 doktor, 2 diyetisyen, 2 hemşire çocukların bakımı ve eğitimi ile ilgilendi. Her çocuğun günde 4 kez kan şekeri ölçüldü, doktorlar küçük guruplar halinde onların pratik eğitimleri ilgilendiler, onlara ağabeylik, ablalık yaptılar; çocuklar kendi ekmeklerini tartarak almayı, kendi yaşlarına uygun kaloride besinleri seçmeyi öğrendiler.

Bütün bunların yanında neredeyse bütün saatleri (geceleri onları yatağa göndermek, göndersek bile uyutmak oldukça zor oluyordu) birlikte geçirdiler ve aralarında derin dostluklar, bazılarının arasındaysa platonik aşklar oluştu. Son günlere doğru çocukların bütün dakikaları birlikte geçirme isteği o kadar arttı ki uyumalarını sağlamak için "otoriter" olmak zorunda kaldık. Kamptaki erişkinler (ve görevliler) olarak bir taraftan onların isteklerine saygı göstermeye bir taraftan da kendilerine zarar vermelerine engel olmaya çabalıyorduk. Bütün bunları yaparken onlarla birlikte olmaya, üzüntülerini, umutlarını paylaşmaya onlara katılmaya çalıştık. Hep hissettiğim gibi aslında yalnızca biz onları eğitmiyorduk, hepimiz aynı zamanda ortak bir sevgi eğitiminden geçiyorduk. Bir kez daha anladım ki hepimizin her yıl tekrarlanması gereken sevgi eğitimine ihtiyacı var ve bu eğitim ancak çocuklarla birlikte yaşanarak yapılabilir. Kendimi ve kampta çalışan arkadaşlarımı bu nedenle şanslı sayıyorum.

## **Diyabet Kardeşliği**

Bir süredir kendi çalıştığım bölgede yeni tanı konan diyabetli çocukları eski ve deneyimli diyabetli çocuklarla eşleştiriyor, yeni diyabet olanlara bir tür "diyabet kardeşliği" yoluyla psiko-sosyal destek ve eğitim katkısı sağlamaya çalışıyorum. Bu uygulamaya aileler de katılıyor, özellikle anneler kendi aralarında her ay düzenli toplantılar yapıyorlar. Bu şekilde bir taraftan yeni diyabetlilere destek olurken diğer taraftan daha büyük çocukların sorumluluk ve kendi kendine bakım yeteneklerinin geliştiğini gördüm. Bunun ötesinde aileler de diyabet yoluyla yeni sosyal ilişkiler geliştirdiler ve kendi yaşamlarını zenginleştirdiler. Kamp boyunca da çocukların birbirleriyle ilişkilerini izledikçe aralarında oluşan sevgi bağının aynı yaştaki diğer çocukların aralarındaki bağlardan daha güçlü olabileceğini düşündüm. Kamp süresince aralarında benim "Diyabet kardeşliği" olarak nitelediğim bir ilişki gelişti ve ayrılırken birlikte çok mutlu olmuş insanların acısını hissederek ayrıldılar. Bu acı o kadar yoğundu ki onları birbirlerinden koparıp otobüslerine bindirmek oldukça zor oldu.

Kampta "Diyabet kardeşliği"nin somut örneklerini de yaşadık. İyi diyabet bakımında düzenli kan şekeri ölçümünün önemin anlattığım derslerin birinde ülkemizde bazı çocukların evde kan şekeri ölçmek için malzeme bulamadıklarından bahsettim. Ders sonrası ailesinin ekonomik durumu oldukça iyi olan diyabetli bir genç kız benimle konuşmak istediğini söyledi. Kendisinin Türkiye'de parasızlık nedeniyle kan şekeri ölçme çubuğu bulamayan diyabetli çocuklar olduğunu bilmediğini ve bundan çok etkilendiğini anlatırken gözleri dolmuştu. Aslında sürekli birlikte oldukları arkadaşıyla birlikte kampın başlangıcından beri diğer çocuklara uzak duruyorlardı. Yaşadıkları bu deneyim ona kendisinden çok farklı sorunları olan başkaları olduğunu göstermişti. Bu deneyim sayesinde kendisine çok iyi bakmak isteyen diyabetli bir genç kızın kan şekeri ölçüm çubuklarını temin etmeyi yüklenildi. Belki de yaşamında ilk kez birilerine bu kadar somut ve önemli bir yardımda bulunuyordu. Onlar da kampın sonunda "diyabet kardeşliği" çemberinin içine girmişlerdi.

## Deniz'in diyabeti kızıyla yaşıt

Deniz, Kıbrıs Türk diyabet Derneği'nin Genel Sekreteri ve kampa Kuzey Kıbrıs'tan katılan 6 diyabetli çocuğun sorumlusu olarak katıldı. Deniz'in diyabeti 3.5 yaşındaki kızıyla yaşıt, çünkü hamilelik sonrasında diyabet bulguları ortaya çıkmış. O da bütün çocuklar gibi günde 3-4 kez insülin yapıyor ve yaşamını örnek bir diyabetli olarak düzenliyor. Deniz'in diyabet tanısı alıncaya kadar başından geçenler bir hayli ilginç ve bir o kadar da düşündürücü. Deniz aile ilişkileri nedeniyle Hollanda'da yaşarken düzenli olarak izlendiği bir hamilelik geçiriyor ve ağırlığı oldukça fazla bir kız çocuğu doğuruyor ve bu nedenle de zor bir doğum yaşıyor. Bebeğinin ilk günlerde kan şekeri düşük bulunuyor ve sonra "her şey yolunda" gidiyor kabul edilerek evine geliyor. Deniz evine geliyor gelmesine ama bir türlü kendisini toparlayamıyor. Bir taraftan hızlı bir şekilde kilo verirken diğer taraftan bebeğine bakamayacak kadar bitkinleşiyor. O sıralar her şey biraz da doğum sonrası zorluklar ve bebek bakımının yarattığı yorgunluklar ile açıklanıyor. Bu arada kendisini izleyen aile hekimleri bir türlü Deniz'in kan şekereğine bakmayı akıl edemiyorlar. Sonunda Deniz aylar sonra bir gün Türkiye'deyken düşüp bayılıyor ve gittikleri doktor kan şekeri çok yüksek bulup diyabet tanısı koyuyor. Deniz'in başından geçenler Hollanda gibi gelişmiş bir ülkede bile diyabet tanısının ne kadar geç konduğunu gösteriyor.

Deniz şimdi Girne'de yaşıyor ve benim onu tanıdığım Günden beri (Lapta Kampı, Ağustos 1996) sabırla hem kendi diyabetiyle hem de çok değerli arkadaşlarıyla birlikte Kuzey Kıbrıs'taki diyabetlilerin sorunlarıyla uğraşıyor. Bu amaçla geçen yıl Hollanda Diyabet Derneği'nin diyabet eğitimcisi kurslarına katıldı. Şimdi öğrendiklerini arkadaşlarıyla paylaşıyor. İznik kampında Kuzey Kıbrıs'tan katılan 6 diyabetli çocuk ve genç vardı; Deniz, Barış ile (Kamptaki çocukların Barış Ağabeyisi ) birlikte bir hafta boyunca onlarla yaşadı ve büyük bir sabırla onları eğitmeye çalıştı. Çocuklar özellikle de erkek çocuklar bu çabasının bir kısmını boşa çıkarttılar, çünkü akılları fikirleri kampta yüzme kursu için bulunan diğer guruptaki kızlardaydı. Hepsi birer kıza aşık olmuştu ve kamp boyunca onları Kıbrıs'a götürme hayalleri kurdular. Bu son söylediklerim işin şaka yanı; eminim onlar da kamptaki ortamdaki çok etkilendiler ve çok şey öğrendiler.

## Diyabet Bakım Bilinci

Hangi yaşta olursa olsun diyabet bakımında en önemli şey kan şekeri normal veya normale yakın tutabilmek. Yakın zamanda yayınlanan ve geniş hasta guruplarını kapsayan araştırmalardan biliyoruz ki kan şekeri normale yakın tutmak diyabetin uzun dönemde yarattığı sorunları (göz, böbrek ve sinirlerdeki bozukluklar) belirgin oranda önüyor ve/veya geciktiriyor. Bunun için bütün diyabetlilerin kendi kendine diyabet bakımını iyi öğrenmeleri gerekiyor. Biz de kamptaki eğitim programında bu konuya ağırlık verdik ve araba kullanmayı öğrenen sürücü kursu öğrencileri gibi kendi kendine diyabet bakımını öğretmeye çalıştık.

Diyabetle yaşamayı bir arabayla seyahat etmeye benzetirsek ya diyabet arabasında şöför olunması gerekiyor ya da başkasının kullandığı arabada bir yolcu. Biz diyabetli çocukların diyabet direksiyonun başında olmaları gerektiğini düşünüyoruz. Diyabetlilerin bu şekilde davranmaları ve kendi kendine bakım için gerekli bilgileri öğrenmeleri diyabet bakım bilinci olarak isimlendiriliyor. Kampa katılan diyabetli çocukların diyabet bakım bilinçleri ailelerinin eğitim ve ekonomik durumuna,



izlendikleri kliniklerin diyabet eğitimine verdiği öneme ve kendi kişiliklerine göre değişiyordu. Çocukların büyük bir kısmı diyabetleriyle barışık yaşıyor ve kendi durumlarına hakim olmaya çalışıyor. Bunun için düzenli kan şekeri bakıyorlar ve diyabet tedavisiyle ilgili önerilere uyuyorlar. Bir kısmı ise biraz bilgisizlikten, daha çok ise kişilik özelliklerinden kaynaklanan nedenlerle diyabetli değilmiş gibi yaşıyorlar. Bu çocuklar kamp boyunca hepimizi çok uğraştırdılar; kısa kamp süresince diyabet bakım bilinçlerini geliştirmek için çabaladık. Nasıl bir başarı elde ettiğimizi bundan sonraki günlerde göreceğiz. Şunu biliyoruz ki diyabet kamplarının en önemli yararlarından birisi çocukların birbirlerinde gördükleri olumlu davranışları benimsemeleri ve kendi kendilerine sözler vermeleri. İznik kampı biterken diyabet bakımını aksatan çocuklardan bir kısmı bize gelip kendilerine çeki düzen vereceklerini ve bu kampta öğrendiklerini hiç unutmayacaklarını söylediler.

### Keşke ben bir su olsaydım

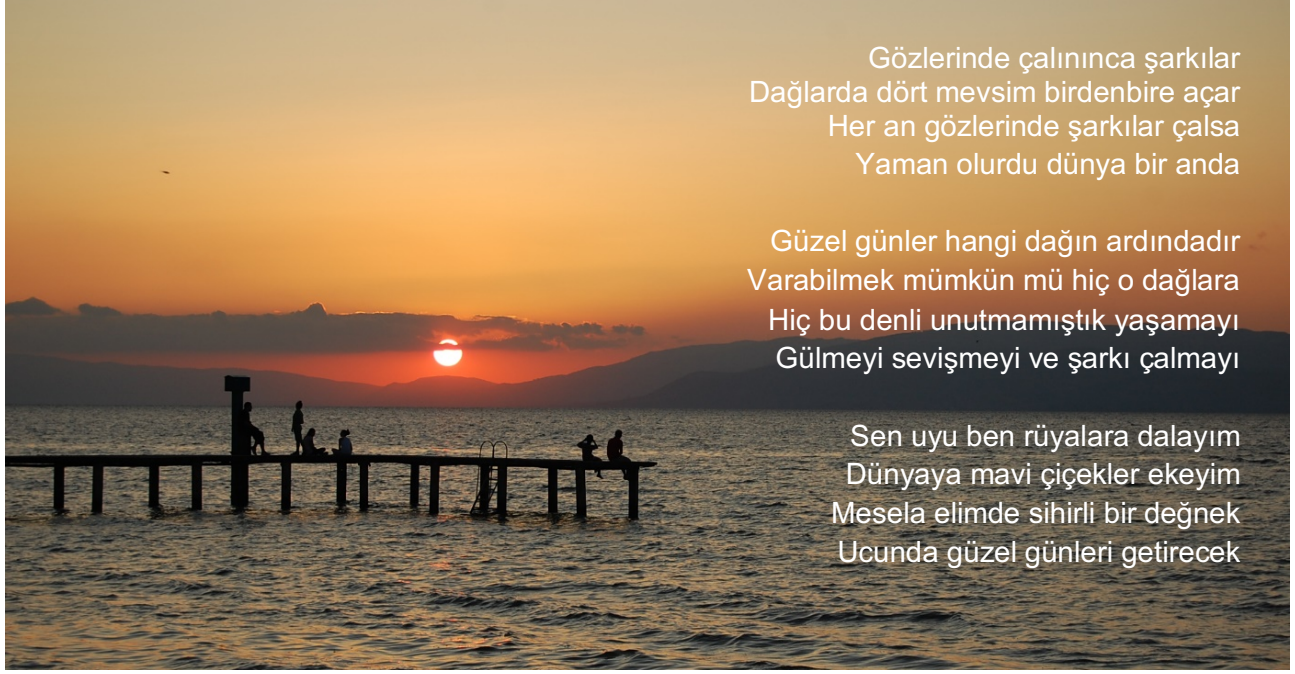
Bu sözler Kuzey Kıbrıs'tan kampa katılan ve "Daha sağlıklı bir diyabetli olmak" için elinden geleni yapan 15 yıllık diyabetli Güray Kuyucu'ya ait. Bu yıl kampa katılan çocuklara onları daha yakından tanımak için Cümle Tamamlama Testi yaptık. Bu testte "Ben küçükken...", "Anlamıyorum neden...", "Keşke ben..." gibi 29 adet cümle başlangıcı var ve çocuklar bu cümleleri ilk aklına gelen şeyi yazarak tamamlıyorlar. Böylece iç dünyalarındaki bazı önemli çatışmaları veya temel kişilik özelliklerini ele veriyorlar. Güray, "Şimdiye kadar diyabeti iyi öğrenememesini anlamıyor", "En çok yemek zamanı seviniyor", "Oğlanları diyabet bakımından pek anlayışsız buluyor", "Enjektörleri kaldırmak istiyor", "En çok gözlerini kaybetmekten korkuyor" ve "*Keşke ben bir su olsaydım*" diyerek testi tamamlıyor. Kamptaki çocukların büyük bir kısmı cümleleri tamamlarken diyabetlerini konu etmiyorlar ve yaşamla ilgili genel tutumlarını ortaya koyuyorlar: "*Bazen düşünüyorum da insanlar tamamen eşit olmalı*", "*Elimden gelse fakir ve hastalara yardım ederdim*", "*Oğlanlar kızlardan daha iyi arkadaşır*", "*Ne yazık ki ben çabuk büyüyorum*", "*Ben küçükken daha mutluydum*", "*Büyüyünce dertlerim çoğalacak*", "*En çok utandığım şey cinsellik*", "*Bazen düşünüyorum da bu kızlar bana pas vermiyor*", "*Elimden gelse zamanı durdurmayı istedim*". Çocukların bir kısmı diyabetle yaşamın zorluklarını bir çok cümlede tekrarlıyorlar. Hemen hepsi "Ne yazık ki ben.." diye başlayan cümle "diyabetli olmasaydım" diye bitiriyor. Bir kısmı "diyabetMAN" olup bütün diyabetlilerin yardımına koşmak istiyor. Bazıları "kendilerini tutamayıp şekerli şeyler yediklerini" itiraf ediyorlar. Hemen hepsi anne ve babalarının kendileri yüzünden üzülüklerini, bunda kendilerini çok etkilediğini belirtiyor. Bazıları diyabetten kurtulmak istiyor ama diyabetlilerden oluşan çevreden kopmak istemiyor. Kampa katılan 40 çocuğun tümü birden değerlendirildiğinde büyük bir kısmının kendileri ve diyabetleriyle barışık yaşadıklarını, en az diyabetli olmayanlar kadar yaşam enerjisine sahip oldukları, buna rağmen hasta olarak algılanmaktan etkilendikleri görülüyor. Toplumun bilgisizliği ve diyabetle ilgili dramatik konuşmalar onları üzüyor. Bunun bir örneğini kampın yakınındaki bakkaldan diyet kola istediklerinde yaşadılar. Bakkal yüzünde hayret ifadesiyle "*Niye diyet kola içiyorsunuz, bu yaşta zayıflamak mı istiyorsunuz?*" dediğinde çocuklar "*Biz şeker hastasıyız*" cevabını vermiş; bakkal ise "*Vah, vah bu yaşta kötü bir hastalığa mı yakalandınız?*" dediğinde hepsi çok üzülüler. Benzer bir tepkiyi kamptan dönerken okudukları gazetede kendileriyle ilgili bir program tanıtılırken kullanılan "*Şeker hastası çocukların dramı*" ifadesine de gösterdiler ve program sorumlusuna hep beraber telefon etmeye karar verdiler.

## Sonsöz

Ülkemizde 10.000 dolayında diyabetli çocuk var ve onlardan yılda ancak 80-100 tanesi diyabet kampı imkanlarından yararlanabiliyor. Hepimiz biliyoruz ki bütün diyabetli çocukların en iyi şekilde bakılmaya ve eğitime ihtiyacı var. Bunun için diyabetle uğraşan hekimlerin ve sağlık personelinin, diyabet örgütlerinin ve devletin daha çok çaba göstermesi gerekiyor. Onların umutlarını güçlendirmek, diyabetlerine iyi bakmaları için gerekli bütün ilaç ve malzemeleri (İnsülin, kan şekeri ölçüm çubuğu vb.) yeterli bir şekilde sağlamak zorundayız. Onlarla birlikte yaşayınca bir kez daha yaşamın sevgi ve özveri ile anlam kazandığını, zenginleştiğini yüreğine kazıyan birisi olarak herkesi diyabetli çocuklara yardıma çağırıyorum.



## Güzel Günler Hangi Dağın Ardındadır? (1998)



Gözlerinde çalınınca şarkılar  
Dağlarda dört mevsim birdenbire açar  
Her an gözlerinde şarkılar çalsa  
Yaman olurdu dünya bir anda

Güzel günler hangi dağın ardındadır  
Varabilmek mümkün mü hiç o dağlara  
Hiç bu denli unutmamıştık yaşamayı  
Gülmeyi sevişmeyi ve şarkı çalmayı

Sen uyu ben rüyalara dalayım  
Dünyaya mavi çiçekler ekeyim  
Mesela elimde sihirli bir değnek  
Ucunda güzel günleri getirecek

**6** Bir yıl sonra yine İznik'te DSİ tesislerinde diyabetli çocuklarla beraberiz. Bu yıl kampı iki dönem halinde ve her dönemde 40 çocuk olmak üzere 80 çocuğun katılabileceği şekilde düzenledik. Bizim dönemimiz 26 Temmuz - 3 Ağustos 1998 tarihlerini kapsıyordu. Kampa Kuzey Kıbrıs'tan 15 diyabetli çocuk ve genç, İzmit ve Adapazarı'ndan 17 diyabetli çocuk, İstanbul ve Ankara'dan 8 çocuk katılıyordu. Kampın ilk günü özlem giderdik, bir yılın ne çabuk geçtiğini konuştuk ve yeni arkadaşları daha önce kampa katılan büyüklere paylaştırdık. İlk akşam Kuzey Kıbrıslı çocukların yöneticisi olarak kampa katılan Barış (20 yıllık diyabetli)'in verdiği gitar konseri ile geçti. Yukarıda sözleri yazılı şarkıyı önceki kamplardan tanıyorduk ama bu kez şarkıyı daha çok sevdik ve kampın resmi şarkısı ilan ettik. Bu şarkıyı çocuklarla birlikte her söyleşimizde onların bu şarkıdaki hem umudu hem de hüznü sevdiklerini ve "ellerinde ucunda güzel günleri getirecek bir sihirli değnek" istediklerini düşündüm.

### Diyabetli çocuklar kamp öğretmeni olarak işbaşında!

Bu yılki Kampta Prof. Dr. Temel Yılmaz'ın da önerisiyle "kamp öğretmeni" uygulaması başlattık ve kampa yeni katılanları "kamp öğretmeni" seçtiğimiz daha deneyimli çocukların sorumluluğuna verdik. Böylece "bir taşla iki kuş vurulmuş" oldu: Kampın eskileri aldıkları sorumluluk nedeni ile kampın düzenine daha iyi uydular ve küçüklerle aralarında çok yararlı ve eğitici bir ilişki kurulmuş oldu. Ebru, Öyküm, Duygu, Çağrı, Serden ve Görkem her iki dönemde görevlerini yaptılar ve kampın sorumluluğunu bizlerle paylaştılar.

İkinci dönemde kampa öğretmen olarak katılan 20 yıllık diyabetli Alper ile kampa Kuzey Kıbrıs'tan katılan Savaş Kaya arasındaki ilişki kampın en duygusal ilişkilerindendi. Savaş, 9 yaşında ve 3 yıllık diyabetli sessiz bir çocuktur. Onu ilk gördüğümde durgun ve soluktu, bıraksanız uyuyacak

haldeydi. Kıbrıslı çocukların yöneticilerine “*Bu çocuğun kan şekeri düşmüş, bir bakar mısın?*” dediğimde “*Biz onunla havaalanında tanıştık ve tanıdığımızdan beri böyle.*” dediler. Yine de kan şekere baktılar ve düşük bulunca hemen meyva suyu içirdiler. Savaş’ı biraz daha izleyince onda diyabet dışında, diyabetle birlikte görülen ve tiroid bezlerinin yetersizliğiyle giden bir hastalık olduğunu düşündüm. Bir ilaç firmasının Bursa temsilcisi Öznur Hanım’ın yardımıyla kan alıp, tiroid hormonlarına baktırdık ve düşündüğümüz hastalığın doğru olduğunu saptadık. Biz bunları yaparken Savaş gün geçtikçe “açıldı” ve onun “diyabet öğretmeni” 20 yıllık diyabetli Alper’e bağlandı. Alper nereye giderse Savaş da oraya gidiyordu ve senin doktorun kim diye sorulduğunda “*Dr. Alper*” diyordu. Alper, Savaş’a insülin yapmayı, kan şekeri ölçmeyi, kan şekeri düştüğünde doğru davranmayı öğretti. Kampın son üç günü Savaş’a tiroid hormonu da vermeye başladık ve iki gün sonra herkes Savaş’ın daha çok güldüğünü, yerinden hızla fırladığını, danslara hatırladığını gözlemledi. Kampın sonunda herkes ayrılırken Savaş ve Alper birbirlerine sıkıca sarıldılar. Savaş onu bekleyen otobüse binmek istemiyordu ve gözlerinin kenarı ıslaktı. Onları öyle görünce hepimizin zaten akmaya hazır gözyaşları akmaya başlamıştı. Aslında bu kamptan en çok yararlanan Savaş’tı, çünkü onu durgun, uykulu ve isteksiz yapan hastalığına tanı konmuştu.

### **Kıbrıs’lı Melih “En Yakışıklı Erkek” seçiliyor**

Gündüzleri 2-3 saat eğitim, yüzme, futbol, basketbol gibi sporlar ve çevre gezileri ile geçen günün akşamların mutlaka eğlenceyle tamamlanması gerekiyordu. Bu yıl eğlence işini İzmit’den kampa katılan “Diyabetli çocukların annesi-ablası” Nuran Hanım yükledi ve çocuklarla birlikte yarışmalar düzenledi. Kampın üçüncü günü değişiklik olsun diye “En yakışıklı erkek yarışması” düzenlenmeye karar verildi. Kamptaki üç güzel hanım (Diyetisyen Hülya, Hemşire Selda ve Kıbrıs Türk Diyabet Derneği’den Deniz) ve ben jüriyi oluşturduk. Erkekler bu tür bir yarışmayı önce yadırgadılar, sonra hepsi katılmaya karar verdiler. Önce mankenler gibi yürüdüler, sonra müzik eşliğinde dans ettiler, şarkı söylediler ve kendilerine sorulan sorulara cevaplar verdiler. Yarışma sonunda üç kişi finale kaldı ve biz Kıbrıs’tan Melih’i “En Yakışıklı Erkek”, Kıbrıs’tan Halit’i “En Yetenekli Erkek”, İstanbuldan Görkem’i “En Sempatik Erkek” seçerek yarışmayı tatlılıkla bitirdik. Yarışmadan sonra Melih daha yakışıklı olmak üzere sakallarını kesti ve kampın içinde mankenler gibi dolaşmaya başladı. Bir sonraki gün okul günlerindeki gibi yoğurt yeme, kaşıkla yumurta taşıma, çuvalla yürüme yarışmaları yapıldı ve başlangıçta çekingen duran çocuklar bu yarışmalar ile kamp ortamıyla kaynaştılar.

### **Yoksulluk ve diyabet**

Kamp boyunca çocukların geldikleri yerlere, tanışıklıklarına veya sosyal durumlarına göre guruplar oluşur. Bu guruplardan birisi de elbiseleri, yüz ifadeleri, boyları, bakışları birbirine benzeyen Nazan, Hatice ve Vasfiye oluşturuyordu. Her üçü de yoksul ailelerin çocuklarıydı ve kampa derneğin katkısı ile gelmişlerdi. Nazan İzmit’den, Hatice Adapazarı Hendek’ten, Vasfiye ise Bartın’dan geliyordu. Her üçünün de kan şekeri kontrolleri kötüydü, çünkü kan şekeri bakmak için yeterli malzeme bulamıyorlardı. Hatice örneğinde olduğu gibi insülini bile yardımla sağlıyorlardı. Yoksulluğun en çok çocukları incittiği bilinir, ama bu kez yoksulluk diyabetle birleşip o çocukların taze vücutlarını harap etmek üzereydi. Bütün kamp boyunca onları eğitmek için çırpındık (eğitim düzeyleri de geri olduğundan eğitimde çok zorlandık), sevinçlerini destekledik ve sonunda

sanıyorum kısa bir süre de olsa yaşamları boyu unutamayacakları bir hafta geçirmelerini sağladık. Kampın sonuna doğru gurubun en küçüğü olan Vasfiye'ye onu haftada bir kez arayacak, ona danışmanlık yapacak bir gönüllü kardeş aradığımızı duyurduk. Veda töreni öncesinde kampa iki yıldır Kıbrıs'tan katılan Dicle yanıma gelerek “*Şükürü Ağabey ben Vasfiye ile kardeş olmak istiyorum*” dedi. Kampın üzerinden dört gün geçti ve bu yazıyı yazarken öğreniyorum ki hem Alper hem de Dicle “Diyabet kardeşleri” ile hemen her gün telefonla konuşuyorlar.

### **Eğitim saatleri, verilen sözler ve bazı sorular**

Çocuklar açısından kampın en sıkıcı saatleri sabah ve öğleden sonra yapılan eğitimlerdi. Çocukları düzeylerine göre ikiye ayırmıştık ve katılımcı bir modelle eğitim yapmaya çalışıyorduk. Bilgili olanlar hem dersi daha iyi dinliyorlar hem de daha katılımcı oluyorlardı. Biz de bu kısır döngüyü kırmaya uğraşıyorduk. Eğitim ve motivasyon düzeyleri düşük çocuklarla, Kıbrıs'tan kampa katılan çocukların bir kısmında çok zorlandık. Özellikle Kıbrıs'tan katılanları (Halit, Emrah, Melih ve biraz Barış) dışında konuşturmak pek mümkün olmuyordu. Hemen hepsi sorulara gülerek cevap veriyorlardı. Buna rağmen onları da değişik yöntemlerle etkilemeye çalışıyorduk. Kamp boyunca benim “korumam” olarak dolaşmayı başlıca iş edinen Hasan'ı (Kampa üç yıldır katılıyordu ve kan şekeri kontrolü en kötülerin arasındaydı) her derste şaka yollu “yüz karası” ilan ettim ve ders saatleri dışında sürekli onlarla birlikte oldum. Kampın son günü ilk altı gündeki kabına sığmaz Hasan gitmiş, onun yerine güzel gözleri hüznle dolu sessiz bir Hasan gelmişti. Son akşam kimse yokken yanıma geldi ve bir dahaki kampa kadar durumunu düzeltereğine söz verip gitti. Aslında Hasan örneğinde olduğu gibi bu tür kampların “sessiz etkisi” kampın sonuna doğru belirginleşiyordu ve çocuklar kamp sonrası davranışlarını büyük ölçüde olumlu yönde değiştiriyorlardı.

Yaşça büyük çocuklar eğitim saatlerinde özellikle basında çıkan haberlerle ilgili sorular soruyorlardı. “Burun yoluyla kullanılan insülin”, “Tüp içine yerleştirilmiş pankreas hücreleri”, “Diyabetin komplikasyonlarını önleyen ilaç”, “İnsülini tarihe karıştıran hap” gibi abartılı başlıklarla verilen haberlerin çocukları gerçekçi olmayan beklentilere sokarak olumsuz etkilediğini bu yıl bir kez daha gözlemledim.

### **Son gün: Eğlence ve hüzn**

Geçen yıllarda olduğu gibi, kampın son günü veda gecesi düzenledik. Konuşmalar yapıldı, sertifikalar ve ödüller dağıtıldı, dans edildi. Her yılki gibi kimse gecenin bitmesini istemedi, uykusu gelenler direndi ve sabahtan başlayan ayrılık hüznü giderek yoğunlaştı. Ben bu yıl hüznümü bütün çocuklara İznik kartları yazarak dağıtmaya çalıştım: “Her şeyinle on puanlıksın”, “Güzelliğine iyilik ekle ve öyle büyü”, “Nasıl da berrak bir aklın var, bizi şaşırttın”, “Seni kendi çocuklarım gibi sevdim”, “Her şeyin iyi ama vücudundaki yağları azaltsan iyi olur”, “Bunca beceriyi nasıl bir araya getirdin, senin yanında kimse rol yapamaz, bu yaşta nasıl kendinle alay etmeyi öğrendin” ve “BENİ UNUTMAYIN, ÇÜNKÜ HEPİNİZİ ÇOK SEVİYORUM”.

## “Doktorum Bana Sarılınca Şekerim Düşüyor” (1999)



Türkiye Diyabet Tedavi ve Eğitim Vakfı öncülüğünde İstanbul Tıp Fakültesi Diyabet Bilim Dalı, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümü, Diyabet Araştırma ve Uygulama Derneği, Diyabetle Güzel Yaşam Derneği ve Kıbrıs Türk Diyabet Derneği tarafından organize “Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı” bu yıl da 26 Haziran – 13 Temmuz 1999 tarihleri arasında iki dönem halinde İznik DSİ Tesislerinde yapıldı. Kampın ikinci dönemine Kocaeli, Kuzey Kıbrıs, Adapazarı, İstanbul, Ankara, Eskişehir, Balıkesir, Yalova, Kayseri ve Azarbeycan’dan gelen 47 diyabetli çocuk katıldı. Kamp ekibinde ise benimle birlikte Dr. Mehmet Sargın, Dr. Tuna Koca, Dr. Yücel Yılmaz, Dr. Demet Gedikbaşı, Kocaeli Tıp Fakültesi 5. Sınıf öğrenciler Sevim Güler ve Narin Gönül, diyetisyenler Hülya Gökmen, Aslı Tufan, İsmail Özkaya, Hemşireler Hüsnüye Demir, Nurten Varıyenli ve Zühre Mindıkoğlu bulunuyordu. Herkes özveri ve mutlulukla çalıştı. Hem çocuklara baktılar hem de kendi yaşamları için anlam ürettiler. Onlara tek tek sarılıyorum ve en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ben de kampın ikinci dönemine katıldım ve her yıl olduğu gibi kamptan bende kalan duyguları yazmanın çocuklara borcum olduğunu düşündüm ve yazmadan rahat edemeyeceğimi anladım. Aşağıdaki satırlar bu ihtiyaçla yazılmıştır ve kampta oluşan “sevgi iklimi”ni ancak kısmen yansıtabilir. Daha çoğunu merak edenlerin 8 gün boyunca üretilen ve İznik Gölüne bırakılan duyguları bizzat yaşamaları gerekir.

## Azerbaycan'lı üç diyabetli çocuk

Bu yılki kampta Azerbaycan'dan gelen ikisi kardeş üç diyabetli çocuk konuğumuz vardı: Nigar, Nurlana ve Pervin. Onlarla birlikte bir doktor ve Azerbaycan Diyabet Derneği'nin genel sekreteri gelmişti (Kendisini "şeker cemiyetinin uzvu" diye tanıttı ve bu sözler sonradan sevecen bir espri konusu haline geldi). Bizim Türkçemizi anlamakta güçlük çekseler de başta eğitim programları olmak üzere bütün aktivitelere zamanında ve düzenli olarak katıldılar. Nigar, Nurlana ve Pervin'deki ilk günlerdeki tutukluk, sonra yerini bütün çocuklarla kaynaşmaya bıraktı ve son gün bir daha gelmeye söz vererek ayrıldılar. Biz de onlara elimizden gelen yardımı yapmaya, Bakü'de bir kamp yaparlarsa katkıda bulunmaya söz verdik. Onların sayesinde kampımıza başka bir ülkenin rengi taşınmış oldu ve bir dersin başında kendi ülkelerini heyecanlı bir sesle tanıttılar. Bütün çocuklar sevilir, ama bazı çocuklar kendilerini daha çok sevdirebilirler. Ben de kampa geldikten bir süre sonra sürekli gözleri gülen, kırmızı yanaklı Nigar ile ilgilenmeye ve her fırsatta bütün çocuklara yaptığım gibi ona da sarılmaya başladım. Bir süre sonra o da beni görünce sevincini belli etmeye ve bir sonra ben ona "*Benim üçüncü kızım olup, Türkiye'de kalır mısın?*" diye sorduğumda "*He*" demeye başladı. Bir akşam İznik Gölü'ne yansıyan günbatımını içime çekerken Azerbaycanlı doktor hanımla birlikte Nigar yanıma geldi ve doktor hanım Nigar'ın bana birşeyler söylemek istediğini ilettiler. Nigar önce Azerbaycan'ı anlatan bir kitap verdi ve sonra heyecanlı bir sesle teşekkür edip tam anlaşılmayan kelimeler söyledi. Bunun üzerine Türkçesi daha iyi olan doktor hanım onla konuştu ve bana dönüp "*Nigar, doktorum bana sarılınca şekerim düşüyor diyor*" dedi. Bu sözler üzerine gözlerim doldu ve hemen ordan uzaklaştım. Akşam arkadaşlarımla bu sözü tartışırken aslında Nigar'ın diyabet tedavisindeki yeni felsefeyi çocuk duyarlılığı ile tam olarak yansıttığını düşündük. Bilindiği gibi geleneksel diyabet tedavisi insülin, diyet ve egzersize dayanmaktadır. İsveç'ten Profesör Johnny Ludvigson ise bu yaklaşımı bunaltıcı bulmakta ve diyabet tedavisinin insülin, sevgi (love) ve bakım olmak üzere üç temel taşının olduğunu vurgulamaktadır (Diyabet neşe getirmez, fakat siz diyabetli olsanız bile neşeli olmayı becerebilirsiniz). Bazıları buna bilgiyi de eklemektedir. Sanıyorum Profesör Ludvigson, Nigar'ın bu sözlerini duysaydı çok sevinirdi. Nigarlar kamptan bir gün önce ayrıldılar. Onları yolcu etmek için sabah erkenden uyandım ve ayrılırken birbirimize uzun uzun sarıldık. Şimdiden onu çok özleyorum ve diliyorum ki yaşamı da yüzü gibi aydınlık ve mutlu olsun.

## Diyabet kamplarının amaçları ve Batuhan'ın sevgisinin nedeni

Diyabet yaşam boyu süren bir hastalık. Bu nedenle çocukların diyabet bakımı konusunda bilgilenmeleri ve kendi kendine tedavi becerisi kazanmaları hepimizin en önemli amacını oluşturuyor. Bu amaca ulaşmak için değişik kategorilerde eğitim programlarına ihtiyaç var ve eğitim diyabet tedavisinin en önemli bileşeni. Diyabet bakımı, eğitim, motivasyon ve sorumluluk vermeye dayanıyor. İşte diyabetli çocuk kampları bu üç yaklaşımın birlikte yoğun olarak uygulanmasına fırsat veren ve çocukların yaşamları üzerine kalıcı etkiler bırakan bir eğitim aktivitesi. Bizler diyabetli çocuklara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekeri kontrolünü izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmeye çalışıyoruz. Bu amaçla gün

içinde teorik ve beceri eğitimi olmak üzere iki tür eğitim yapıyoruz. Kampa ilk kez katılanlardan oluşturduğumuz grupların başına deneyimli ağabey veya ablalarını koyarak da deneyim aktarımı için fırsatlar yaratıyoruz. Kamp süresince gerçek eğitim, eğitim salonunun dışında çocukların birbirleri ve büyükleri ile ilişkileri dolayımında gerçekleşiyor. Biz sadece onların beceri eksiklerini gidermeye, uygun etkileşim ortamları yaratmaya ve ortak neşe üretimini kışkırtmaya çalışıyoruz. Yeniden başa dönersek kampa insülin, sevgi, bakım ve bilginin yoğun olarak bulunduğu ve başta diyabet tedavi ekibi olmak üzere herkesin kendini gözden geçirdiği bir kardeşlik ortamı olarak yaşanıyor ve bence esas etkisi de bu özelliğinden kaynaklanıyor.

Çocuklar eğlenceye daha meraklı olsalar da bilginin kendileri için ne kadar değerli olduğunu biliyorlar. Bu yılki kampın en küçük çocuğu 8.5 yaşındaki, kampa Kuzey Kıbrıs - Güzelyurt'tan katılan Batuhan'dı. Batuhan ilk günlerde sürekli ağladı ve biz bir ara onu geri göndermeyi düşündük. Daha sonra hepimizin çabaları ile o da kampın genel havasına uyum sağladı ve eğitim saatlerinde iyi bir dinleyici oldu. Bir sabah kahvaltı sonrası onu yalnız görünce konuşmaya çalıştım ve *"Kıbrıslı çocuklardan hangisini daha çok seviyorsun"* diye sordum. Bir kaç isim saydıktan sonra *"... ama kampa da en çok seni seviyorum"* dedi. Ben de *"Ama ben senle pek yakınlaşamadım, niçin beni seviyorsun?"* dediğimde biraz duraksadıktan sonra *"Çünkü sen öğretiyorsun"* dedi. Ona sarıldım ve *"Çok teşekkür ederim"* dedim. Bu sözler bana yaptığımız her şeyin onlarda bir karşılığının olduğunu düşündürdü ve Batuhan'ın bu sözlerini kamp boyunca arkadaşlarıma anlatıp, durdum.

### Çocukların diliyle diyabet ve diyabet tedavisinin amaçları

Her yıl kamp boyunca bir konuyu çocuklarla paylaşıyor ve onların görüşlerinden bir demet oluşturmaya çalışıyoruz. Bu yıl da konu olarak "Sizce diyabet tedavisinin amaçları ne olmalıdır?" sorusunu seçtik ve onlara görüşlerini yazmalarını istedik. Aşağıda bu görüşlerden bazılarını bulacaksınız.

- Orhun: Diyabetlilerin hastalıkları onlar için arkadaşdır.  
İnsülin bizim için hayattır.
- Batuhan: Kan şekerini dengede tutmak.  
Mutlu bir aile kurmak.
- Mehmet: Diyabetlilerin de herkes gibi yaşayabileceklerini göstermek.
- Tuğba: Hayatımızın geri kalan kısmını mutlu ve başarılı bir şekilde sürdürmek.
- Çağla: Diyabetimizi abartıp kendimizi diyabetliyiz diye strese sokmamız gerekir.  
Kendimizi eğitmek gerekir.
- Halit: Diyabeti insanlar için yaşanabilir hale getirmek ve diyabetin yükünü mümkün olduğunca azaltmak.  
Diyabetlilerin yakınlarının diyabet hakkında eğitimi.
- Emil: Uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek.
- Emrah: Diyabetlilerin herşeyi yapabileceğini kanıtlamak.
- Işıkol: Diyabetliyiz diye üzülmemek, kendimizi hayata küstürmemek.  
Diyabetli olmayan insanlar kadar sağlıklı ve mutlu olmak.
- Barış: Kan şekerini kontrol altında bulundurmak.
- Zeynep: Öncelikle kandi sağlığımızı korumak.  
Yaşama sıkıca bağlı kalıp sağlıklı olmak.  
Kampa katılmak.



## Kamp seneye 15 gün olsun

Kampın son günü yaklaştışça çocukların istekleri iki konuda yoğunlaşıyor: Yaşca büyük olanlar geceleri uyku saatlerini geciktirilmesini, küçük olanlar ise kampın sresinin uzatılmasını istiyorlar. Son 24 saate girildiğinde her yıl olduğu gibi hüzün ve ayrılık acısı hepimizin ortak duygusu haline geliyor. Bazı konuşmalar gözlerin dolmasıyla yarıda bırakılıyor, 8 gün boyunca kampın neşe kaynağı olan Dilara, ağla, Zeynep ve Işkol son gün suskunluğa bürünüyor. Son gün yaptığımız değerlendirme toplantısında çocukların çoğu kampın sresinin 15 gün olmasını istiyor. Ayrılış sabahı yine her yıl olduğu gibi çocukları birbirlerinden koparıp otobüslere zorlukla bindiriyoruz. Ben ise onları seyrederken *“ocuklar, hep birlikte İznik Gölü’ne ve geceleri zaman zaman gle düşen yıldızlara layık bir kamp yapmaya çalıştık ve sanırım başarılı olduk.”* diye düşünüyorum.



## Yaşam Diyabet Kampı Gibi Olsa! (2000)



1996'da Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lapta Gençlik Kampı'nda başladığımız "Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı" yolculuğunun beşinci yılında yine İznik'teyiz. Kampa katılan çocuklar gibi kamp ekibi olarak biz de heyecanlıyız ve yılın en güzel haftasını diyabetli çocuklarla birlikte geçirmek üzere hazırız. Bu yıl 4-11 Temmuz 2000 tarihleri arasında yapılan kampa Diyarbakır, Malatya, Ankara, Kocaeli, Adapazarı, Düzce, İstanbul, Balıkesir ve Kuzey Kıbrıs'tan 44 diyabetli çocuk katıldı. Ekip olarak Doğu ve Güneydoğu bölgelerinden çocukların kampımıza ilk kez katılmasını sevinçle karşılıyor ve ilk günden itibaren onları daha özenle izlemeye başlıyoruz. Kamp ekibi benimle birlikte Uzm. Dr. Mehmet Sargın, Kocaeli Tıp Fakültesi asistanları Dr. Demet Gedikbaşı, Dr. Erdinç Gözcü, Dr. Özlem Yıldız, öğrencilerimiz İnt .Dr. Sevim Güler, Stj. Dr. İpek Arslan, Stj. Dr. Alper Biler, Uzm. Diyetisyen Hülya Gökmen ve diyetisyen Meryem Yılmaz ve hemşireler Günnur Aydın ve Nilgün Küçükaydın ve son olarak Türkiye Diyabet Vakfı Sosyal Komite üyesi Ayşegül Sezmiş hanımdan oluşuyordu.

## Kamp başlıyor; önce şekerler sonra insülinler düşüyor

Kampın ilk günü akşam çocuklarla yaptığımız toplantı ile başlıyor. Birbirlerine merakla bakan çocuk yüzlerinin her birine ben de merakla bakıyorum. Acaba bir hafta boyunca onları hem mutlu edip hem de eğlendirebilecek miyiz diye düşünüyorum. Kampın diyabet tedavisi konusundaki bilgi ve becerilerin geliştirilmesi yanında geleceğe iyimser bakmanın ve mutlu olmanın yollarını da göstermesini dileyerek, eski kamplardan anılarla sözlerimi bitiriyorum. Daha sonra her yıl bizimle beraber olan 20 yıldır insülin kullanan Lefkoşalı Barış çocuklara gitarıyla “Hoş geldiniz” diyor ve hep beraber “Güzel günler hangi dağın ardındadır” şarkısını söylüyoruz.

Geçen yılların deneyimiyle kamp ekibi ilk 12 saatin sonunda düzeni kuruyor ve günde 3-4 saat uykuyla çalışmaya -aslında yaşamaya- başlıyoruz. Kampın ikinci gününden itibaren çocuklar birbirleriyle kaynaşıyor ve İznik Gölü onların mutlu kahkahaları ile şenlenmeye başlıyor. Her kamp döneminde olduğu gibi bu kez de gün boyu hareketin ve esas önemlisi mutluluklarının etkisiyle çocukların kan şekerleri düşmeye başlıyor. Biz de onlara verdiğimiz insülin miktarını azaltıyoruz. Bazı çocuklar kampın ortasından itibaren evdekine göre göre yarı dozda insülin alarak kan şekerlerinin normal tutabiliyorlar ve bu onları çok şaşırtıyor. Biz de her fırsatta mutluluk ve hareketli olmanın kan şekeri kontrolünü ne kadar kolaylaştırdığını anlatmaya çalışıyoruz. Kampın olumlu etkisini bu kadar çok anlatınca Düzce’den kampa katılan 14 yaşındaki Gülay “Şükürü Amca keşke hayat bayram olsa şarkısındaki gibi hayat hep kamp gibi olsa” diyor.

Bu yıl kampın ana konusu olarak düzenli egzersizin diyabet tedavisindeki etkilerini seçiyoruz. Yapılan bir çok araştırma egzersizin (Diyabetlilerin her ana öğünden 1 saat sonara 30-40 dk. egzersiz yapmaları gerekiyor) insülinin etkisini arttırdığını, dolayısıyla daha az insülinle kan şekeri kontrolü sağladığını, şişmanlığı önlediğini, kandaki kötü yağları azalttığını ve bunlara ek olarak mutluluk ve zindelik sağladığını gösteriyor. Bu bilgilere göre diyabetli çocukların herkesten daha çok egzersize önem vermeleri gerektiğini anlatıyor ve onlara “iyi diyabetli düzenli spor yapan diyabetlidir” bilincini aşılamaaya çalışıyoruz.

## Diyarbakırdan üç diyabetli çocuk

Bu yılın başlarında Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz’la Diyarbakır Eczacı Odasının düzenlediği bir toplantıya katıldık ve dönüşte Doğu ve Güney Doğu Anadolu Bölgesine yönelik çalışmaları yoğunlaştırmaya ve başlangıç olarak da bu yıl yapılacak kampa Diyarbakır’dan diyabetli çocukların katılmasına karar verdik. Biz 10 kadar çocuğun katılmasını öngördük fakat kampımıza Metin, Feyyaz ve Rasim isimli üç çocuk katılabildi. Onlar da diğer çocuklar gibi umut doluydular, ama diyabetin yanında yoksulluk gibi önemli bir sorunla baş etmek zorundaydılar.

Diyarbakır’dan gelen çocukların içinde en büyüğü 16 yaşındaki Metin Afşin’di ve onun yaşamı zorluk içindeki diyabetli çocuklara örnek bir öyküydü. Metin, Kulp ilçesinin bir köyünden ve 10 yıldır diyabetle birlikte yaşıyor. Metin şimdi yaşadığı ve pek sevmediği Diyarbakır’a bilinen nedenlerle köyü boşaltıldığı için gelmiş. Köydeki yaşamından özlemlerle söz ediyor ve “Köyümde çok mutlu idim; koyunları otlatır, kırlarda dolaşırdım. Köydeyken kan şekerlerim iyi giderdi. Şimdi Diyarbakır’dayım

ve kendimi çok zorda hissediyorum” diyor. Metin 16 yaşında olmasına rağmen 10 yaşındaki bir çocuğun boyuna sahip ve diyabet şimdiden gözlerinde hasara neden olmuş. Metin bu kampa gelirken ilk kez uçağa bindi, ilk kez denizi gördü, ilk kez bu kadar diyabetli çocuğu bir arada gördü ve onlarla birlikte diskoda eğlendi. Çocukların sosyal sorunlarıyla uğraşan Ayşegül Hanım kamp süresince onun her türlü ihtiyacıyla ilgilendi ve ikisi de birbirlerine bağlandı. Kamp boyunca ben de Metin’le yakından ilgilendim ve bazı anlar gülse bile yüzündeki derin hüznün aslında hiç dağılmadığını gördüm. Bu kadar şaşkınlık ve belki de mutluluk kampın sonu yaklaşırken onun daha çok üzülmesine neden oldu. Son gün onu hep gözlerini silerken gördük. Onu ve diğer Diyarbakır’lı çocukları uğurlarken seneye görüşme sözü verdik.

## Deprem ve diyabetli çocuklar

Günde iki saat eğitim, 4 kez kan şekeri ölçümü ve insülin enjeksiyonu, ara öğün ve havuz saatlerindeki neşe, akşam eğlenceleri ve son gün giderek artan hüznle bir kamp daha bitiyor. Kampın son günü çocukların yaşama bakışlarının değerlendirmek için “cümle tamamlama testi” yapıyoruz. Tamamladıkları cümleler onların umutlarını, kaygılarını, suçluluklarını ve korkularını ele veriyor. Bu yıl kampa deprem bölgesinde 25 çocuk katıldı. Hepsinde deprem korkusu sürüyor ve bazıları yitirdikleri arkadaşlarının acılarını yüreklerinde taşıyordu. Çocukların bazı duygu ve düşüncelerini aşağıda sunuyorum.

- Çağla: Anne ve babamın daha sessiz olmasını isterdim.  
Işıkol: En iyi yaptığım iş insanları barıştırmak.  
Dilek: Hayat yalnızca bir pamuk ipliğine bağlı.  
Murat: Elimden gelse hep kampta kalmak isterdim.  
Duygu: Annemin davranışlarını kampta sorumluluk alınca daha iyi anladım.  
Tuğba: Elimden gelse insülin salgılayan beta hücrelerimi tamir ederdim

## Sonsöz yerine

Kampın son günleri yaklaşınca hepimizin ruh hali neşeden hüzne doğru değişiyor. Hüznümüzü kampımızı ziyaret eden Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz ile yaptığımız konuşmalar azaltıyor. Çünkü bunda sonraki yılda hem kamp sayısını arttırmayı hem de diyabetli küçük çocuklar için aileleri ile birlikte kamp yapmayı planlıyoruz. Son akşam çocuklarla birlikte kapı değerlendiriyoruz ve burada yaşadıklarımızı ülkemizdeki 10.000 diyabetli çocukla paylaşmak dileği ile birbirimize sarılıyoruz. Ayrılış sabahı kimse göz yaşlarını tutmuyor ve İznik Gölü’nü sevgiden kabarmış yüreklerimizle geride bırakıyoruz.

## Arkadaşım Diyabet (2001)



Adı iletişim olan bu boğucu medya çağında evrenin en sessiz, en verimli, en sade yapısı insan organizmasıdır. Çünkü, her saniye milyarlarca hücre arasında henüz yüzeyini aydınlatılabildiğimiz, belki de dibine hiç ulaşamayacağımız, çok katlı bir iletişim gerçekleşir. Bu iletişim sayesinde tıka basa yeseniz bile kan şekeriniz pek yükselmez veya çok uzun süre aç kalsanız da vücudunuz bir yerlerden bulunduğu glukozu beyine gönderip yaşamın sürmesini sağlar. Ama bir gün gelir, görünürde hiçbir neden yokken yaşamı hep sevinçle geçmiş gül yüzlü bir çocuğun pankreası yeterince insülin yapmaz olur. İşte o zaman sessizce çalışan organizmada adı diyabet (şeker hastalığı) olan büyük bir gürültü kopar. İnsülin olmayınca hücrelerin üzerindeki glukoz kapıları açılmaz, aç kalan hücrelerin çılgınlığıyla yağ dokuları şekere dönüşür ama kullanılmayan şeker kan damarları içinde birikir. Bu gerçek bir biyolojik trajedir. Vücudun her yeri şeker doluyken hücreler aç kalır ve sonunda iki koluna serum bağlı, nerede olduğunu zar zor bilebilen, annesini tanıyamayan, deri altı yağ dokusu boşalmış bir halde hastaneye yatar o gül yüzlü çocuk. Sanıldığığının aksine diyabet çocuklarda da görülür ve bir çocuk diyabet olduğunda her şey sarsılır. Peki şimdi ne olacaktır? Geçmişte sessizce çalışan pankreasın yerine ne konacak? Onlar için “insülin hayat demektir”. Bu nedenle önce insülin yerine konacaktır. Ama insülin yetmez. Onun yanında “kendi kendine bakım” bilgisi ve esas önemlisi pankreasın yerine geçecek bir “diyabet bakım bilinci” gereklidir. Bu nedenle onlara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekeri kontrolünü izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar

*kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmek gereklidir. Diyabetli Çocuk Kampları böyle bir eğitim için en uygun ortamı oluşturur. Aşağıda 6 yıldır düzenlenen “Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kamplarında” sonuncusunun kısa öyküsünü okuyacaksınız.*

## **İzmit'te diyabet kardeşliği**

Her sabah 52 diyabetli çocukla birlikte uyandık. Diyarbakır, Lefkoşa, Elazığ, İzmit, Girne, Ankara, Adapazarı, Magosa, İstanbul ve Yalova'dan gelen 52 çocuk ile 8 doktor, 2 hemşire, 3 diyetisyenden oluşan kamp ekibi olarak **14 - 21 Temmuz 2001** tarihleri arasında İzmit DSİ tesislerinde yılın en güzel haftasını geçirmek üzere hazırız. Her sabah onlarla birlikte uyandık ama onlar, bizden farklı olarak yüzlerini yıkadıktan sonra kan şekerlerini ölçüp, küçük elleriyle karın derilerine insülin enjekte ederek başladılar güne. İzmit Gölü'nden yansıyan serinliği içlerine çekerek kahvaltı masalarına oturdular. Bense, her sabah aralarında dolaşıp “Günaydın” derken yüzlerine bakarak durumlarını anlıyordum: “Serap, bugün kan şekerin yüksek diye üzülme yarın her şey yoluna girecek”, “Çağla, bugün daha fazla yüzmen gerekiyor”, “Melih, sen bugün Tuğçe'yle daha fazla ilgilen”. Kahvaltıdan sonra günün en “sıkıntılı” zamanını geçirecekleri toplantı salonunda onları beklemeye başlıyorum. Hepsi tamam olunca sabah dersine başlıyorum: “Çocuklar bu gün sizle kan şekeri düşüklüğünü konuşacağız, aranızda son yaşadığı olayı anlatacak var mı?” Ankara'dan kampa katılan 12 yaşındaki Çağlar söz almak için parmak kaldırıyor ama arka sıralardaki Melda ona fırsat vermiyor: “Şükrü Amca, ben çağıdışı kalmaya devam mı edeceğim, ne zaman kalem enjektör kullanmaya başlayacağım?” Melda, kampa ikinci kez İzmit'den katılıyor ve en büyük yakınması hala normal enjektörler ile insülin yapmak. Ona bugünden itibaren kalem enjektör kullanmaya başlayacağını ve günde 4 doz insüline geçeceğini söyleyerek derse devam etmeye çalışıyorum. Çağlar dün gece kan şekeri düştüğünde nasıl ağabeylerinin yardım ettiğini ve kendisinin de bu sayede her şeyi çok iyi öğrendiğinin anlatırken 10 yaşındaki Hakan'ın “Şükrü Amca ders ne zaman bitecek?” sorusunu duyuyorum. Bir kez daha ilk okul öğretmenlerinin sabırlarına saygı duyarak dersi tamamlamayı başarıyorum. Ders bitince önce ara öğüne, sonra havuza koşuyorlar. Yüzmek ve suyla oynamak onları en çok mutlu eden aktiviteler. Bu yıl kampda Diyarbakır ve Elazığ'dan katılan 8 diyabetli çocuk var ve onların çekingenlikleri en çok havuz kenarında ortaya çıkıyor. Erkekler, yüzmeye bilmediği, Elazığ'dan gelen kızlar ise utangaçlıkları nedeniyle sudan uzak duruyorlar ama kampın sonuna doğru en büyük değişimi onlar yaşıyor: Hem yüzmeye öğreniyorlar hem de diyabet bilgilerini geliştirerek kampdan ayrılıyorlar. Biz de “Güney Doğu Diyabet Projesi (GAPDİAP)’nin bir hedefini daha gerçekleştirmenin sevincini yaşıyoruz. Günün ilerleyen saatlerinde Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Piskiyatri Si Asistanı Dr. Nursu çocuklarla hem oyunlar oynuyor hem de onların ruhsal dünyalarına yaklaşmaya çalışıyor. Onun derlediği bilgilerle, kampın ikinci yarısında bazı çocuklarla daha fazla ilgilenmeye çalışıyoruz. Gündüz saatleri onları mutlu etse de aslında hepsi geceyi bekliyorlar, çünkü gece oyun ve eğlence demek. Bu yıl Kuzey Kıbrıs Diyabet Derneği sorumlusu olarak kampa katılan Derviş Soyel’in bilgisayar heyecanı sayesinde İzmit Gölü kenarına hem açık hava sineması hem de disko kuruyoruz. Gece etkinlikleri arasında en çok ilgiyi çocukların çeşitli kişiliklere bürünerek rol yapmaları oluyor; çocukların yaratıcılıkları ve içtenlikleri hepimizi duygulandırıyor. Kampın sonuna doğru ayrılık hüznü başlıyor ve son eğitim saatini her birinin durumunu konuşmaya, kampı değerlendirmeye ayırıyorum. Hep beraber 52’si çocuk 70 yakın

insanın bir hafta boyunca birbirini incitmeden yaşadığını, sevgi ve öğrenmeye dayanan bir kardeşlik ortamı yarattığımızı ve İznik Gölü'nü güzelleştiren bir kamp yaptığımızı konuşuyoruz.

### Çocuklardan yayılan ışık

Her insanın bir ışığı vardır; en çok gözlerden yansıdığı kabul edilse de aslında sessizce devinen milyarca hücrenin yarattığı canlılığın dışı vurumudur bu ışık. Her insanın bir ışığı vardır ama, çocuklardan yayılan ışık daha gür ve tazedir. Çünkü, çocuklar her sabah vücutlarına ve zihinlerine eklenen yüz binlerce yeni hücre ile başlarlar güne. Çocuklardan yayılan ışığın gücünü ancak onlarla yaşadığınızda hissedersiniz ve aslında her erişkinin bu ışıkla karşılaşmaya ihtiyacı vardır. Ben her yıl diyabetli çocuklarla İznik Gölü kenarında yaptığımız kampı özlemle beklerim, çünkü onlarla geçirdiğim bir haftada sevgi eğitiminden geçtiğimi düşünürüm. Bu nedenle sözlerimi yaşamlarındaki onca zorluğa rağmen yaydıkları ışık için onlara teşekkür ederek bitirmek istiyorum.



## Diyabetli Çocuklarla Yedi Gün (2002)



*Peter Handke, artık kitapçılarda bulunmayan Yorgunluk Üzerine Deneme isimli küçük kitabında “tanıdık noel şarkılarıyla çınlayan köy kilisesinde” ya da “konularından heyecan duymayan profesörlerin derslerinde hissedilen” kötü yorgunlukların yanında harmanın makinayla dövülmesi sırasında hissedilen gibi iyi yorgunlukları da anlatır: “Harman dövme işlemi için gerçek bir yamaklar zincirine gerek duyulurdu ki, bu yamaklardan biri demeti, dışarıda duran ambara oranla çok büyük olan ve yükü de çok yüksek olan arabadan aşağıya sıradakine atardı. Demet burada çevrilir ve başak uçlarından dikkatlice dişli silindirlerin arasına sürülürdü. Ama harman dövümü bir kez başarıyla tamamlanmış, gürültüsüyle her şeyi bastıran makine durdurulmuşsa: O nasıl bir sessizliği öyle, yalnızca ambarda değil, tüm ülkede; nasıl bir ışıktı, gözleri kamaştırmadan kucaklayan... Bir yorgunluk bulutu, uçucu bir yorgunluk bizi birleştirdi o zamanlar (bir sonraki demet yükü gelene dek). Köyde geçen çocukluğumdan bende, böylesi biz-yorgunluklarına ilişkin daha çok resim vardır”.*

Biz her yıl Temmuz ayının bir haftasını İznik Gölü kıyısında diyabetli çocuklar için düzenlediğimiz kampta geçirir ve yaşamla çalışmayı birleştirerek bir tür ibadet gibi böyle biz-yorgunlukları yaşarız. Bu yıl da **18-25 Temmuz 2002** arasında İzmit, Ankara, Hatay, İstanbul, Trabzon, Malatya, Adapazarı, Sinop ve Bursa’dan gelen 61 çocukla İznik Gölü’nden yansıyan serinliği içimize çekerek uyandık. Onlar yıllardır kamplarda sorumluluk yüklenen deneyimli ve örnek diyabetli abla ve ağabeylerinin gözetiminde (Ebru, Çağrı, Zeynep, Tuğba ve Görkem) kan şekerlerini



ölçüp, küçük elleriyle karın derilerine insülin enjekte ederek başladılar güne. Geceleri nöbette uykusuz geçirseler de sabahları yanlarında bitiveren hekimlerine (Filiz, Mehmet, Serap, Erdem, Fatma, Teoman, Fatih) danışarak insülin dozlarına karar verdiler. Adını yaptığı işe yansıtan Sevgi Hemşire, her birinin nasıl insülin yaptığını kontrol ederek, onlara acısız ama doğru enjeksiyon yapmayı öğretti. Onları, kahvaltı salonunda bir masada besinlerdeki karbonhidrat miktarını öğretmek üzere bekleyen beslenme uzmanları (Hülya, Neslihan ve kendisi de diyabetli olan Nevin) karşıladı. Bense kendi çocuklarıma sarılır gibi onlara dokunarak, aralarında dolaşarak, gözlerine bakarak her sabah başka bir çocuğun yanında kahvaltı masasına oturdum. *“Ailem maddi sıkıntıdan dolayı gerek beslenmemde gerekse okul masraflarımda sıkıntı çekiyor; benim hastalığım ve masraflarım annemim boynunu büküyor”* diyen ve yoksulluğu bedenine kazınmış Kadir’le; *“Milenyuma girerken diyabet oldum, ben diyabeti vücudumun bir parçası olarak kabul ediyorum, bu nedenle hiçbir sorunum yok”* diyen ve her daim neşe dolu Melisle; *“Diyabet önceleri benim için bir takıntı idi ama artık onu arkadaş olarak kabul ediyorum”* diyen ve ergenlikle birlikte kendi yaşamını düzenlemeye koyulan Meltemle arkadaşlık ettim. Benim esas işim ise, her sabah ve akşam onlara ilk okul öğretmenleri gibi ders vermektir. *“Çocuklar sizle benim aramda ne fark var?”* sorusuna gülerek *“Ooo... Çok fark var.”* deseler de ben onlara benden farklı olarak artık pankreaslarının bir bölümü çalışmadığı için kan şekerlerini otomatik olarak ayarlayamadıklarını, bunun için artık kan şekeri dengelerinden de kendilerinin sorumlu olduğunu, kan şekerlerini ölçerek insülin dozlarını nasıl ayarlayacaklarını, kan şekeri dengelerinde %10 düzelmenin diyabete bağlı komplikasyonların %40 önleyeceğini, geceleri güvenli bir kan şekeri ile yatmaları gerektiğini anlatmaya çalıştım. İstiyorduk ki, yüzlerini yıkar gibi, derslerine düzenli çalışır gibi diyabet tedavisinin gereklerini de yerine getirsinler ve küçük bedenleri yüksek şekerin zararlı etkilerinden korunabilsin. Bunun için adına diyabet bakım bilinci diyebileceğimiz bir davranışlar bütünü oluşturmaya çalıştık. Bu yıl kampta 20 yıldır diyabetle barışık bir yaşam süren endokrinoloji ve diyabet uzmanı Dr. Oğuzhan Deyneli de vardı. Çocuklar onun kişiliğinde hem iyi bir arkadaş/ağabey hem de örnek bir diyabetli ile karşılaştılar. Ben de hepsinden bundan sonraki yaşamlarında Oğuzhan Ağabeyleri gibi olma sözü aldım. Bu yıl onlara besinlerdeki karbonhidratı sayarak ve kan şekeri yüksekliğini hesaba katarak insülin dozlarına karar vermeyi öğretmeye çalıştık ve gördük ki hemen hepsi sınıflardaki çalışkan öğrenciler gibi kendi diyabetlerinin uzmanı olmayı becerdiler.

Ders ve beslenme zamanları dışında çocukları yüzme, spor, eğlence ve arkadaşlık için aktivite sorumlularına (Evrin ve Ceyhun) teslim ettik ama Kocaeli Tıp Fakültesi 5. sınıf öğrencileri (Elif, Nicel, Dilek, Yaprak ve Hande) her yerde onlara eşlik ettiler. Kampın amaçları arasında bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmek de vardı. Bunun için hem çocuk psikiyatrisi asistanı (Özden) onlarla grup çalışmaları yaptı hem de tıp öğrencilerinin enerjileri sayesinde kampa tam bir arkadaşlık ve sevgi havası hakim oldu. Unutmadan, yüzlerinde İznik’in güzelliğini taşıyan Pınar ve Kadir de, gün boyu onlara su gibi sevgi taşıdılar, bazı günlerde de tarlalarından “Osman Paşa Elması” getirdiler. Akşam yemeğinden sonra hepimiz, üşütmeyen rüzgar ve sessizce uçan akşam kuşlarına eşlik ederek içimizde gibi batan güneşe bakıp dilekler tuttuk. Çocuklar en çok geceyi seviyorlardı, çünkü göl kenarında kurduğumuz açık hava diskosunda Kardelen’in çaldığı şarkılarla doyasıya dans ediyorlardı. Ben de onlar sayesinde Yalın’ın “Sonsuz ol” şarkısını sevdim, Nazan Öncel’i yeniden keşfettim ama kamptaki çocuklar da en çok Tarkan’ın şarkılarıyla coştular. Bunca aktiviteye rağmen

bazı çocukların anne özlemlerine engel olamadık ve kampın 5. gününü İzmit'li Buse'yi üzümlere evine gönderdik.

Gece 23:00 civarlarında kan şekerleri ölçülüp onlar uyumaya gidince kamp ekibi olarak günü değerlendirmek için yıldızların altına otururduk. Bizi de bir yorgunluk bulutu, uçucu bir yorgunluk birleştirdi ve her gece içimiz koyulaşarak onların kan şekerlerini, yaşam zorluklarını, ertesi gün kimle daha fazla ilgilenmemiz gerektiğini, Sinop'tan gelen Ufuk'un günler içinde nasıl geliştiğini, Ankaralı Mehmet'in kamptan ne çok yararlandığını ve daha bir çok şeyi konuşurduk. Bir de bizim için her yıl İznik'te olmanın, bütün varoluş sorunlarından, kimlik bunalımlarından ve günlük yaşamının hırslı gözlerinden uzakta çocuklarla birlikte hepimizi daha insan yapan iyi bir yorgunluk olduğunu konuşurduk. Yedi günün sonunda birbirimizden ayrılırken içimizde biriken bu duygunun hep kalmasını dileyerek onlara sarılırdık



## Akşam Güneşi Kan Şekerlerine Vurur (2005)



On yıl önce başlayan öykümüz sürüyor ve biz yine bir **10 Temmuz 2005** Pazar günü Kocaeli, Sakarya, İstanbul, Erzincan, Bursa, Diyarbakır, Ankara, Eskişehir, Afyon, Samsun ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nden gelen 74 diyabetli çocuk ve 25 kişiden oluşan kamp ekibi ile İznik Gölü kenarında toplanıyoruz. Onların kan şekeri dengesini sağlayan hücreleri çalışmıyor ama bir çoğu "Ben ilk şeker hastası olduğumda acaba nedir bu şeker dedim; sonra yavaş yavaş öğrendim, eğitimler aldım." diye öyküsüne başlayan Ceren kadar bilinçli veya "Ben 12 yaşındayım, 7 aylık diyabetliyim. Ben diyabetle artık kanka gibiyim." diyen Serhat kadar yaşamla barışık. Bizim görevimiz ise onları diyabet tedavisinin incelikleri konusunda eğitmek ama esas amacımız yaşam güçlerini geliştirmek. Bunun için ilk günden itibaren kampta bilgiyi, sevgiyle, eğlenceyle ve İznik Gölü'nün esenlendirici havasıyla harmanlayan bir atmosfer yaratmaya koyuluyoruz. Bunun için 10 doktor (ikisi çocuk ruh sağlığı uzmanı), 3 tıp öğrencisi, 4 beslenme uzmanı, 5 diyabet hemşiresi, 16 deneyimli diyabetli genç ve 2 aktivite liderinden oluşan kamp ekibi zamanı, geride bıraktıkları çocuklarını veya yakınlarını unutarak çalışıyor. Ancak kampa katılan herkesi etkisi altına alan, onları yücelten, sevgiyle yıkayan, değiştiren ve bana her defasında mucize gibi gelen bu ortamı esas olarak çocuklardan yansıyan o büyülü ışık yaratıyor. Peter Handke'ni sözleriyle "Çocuğun farklı özelliklerinden bağımsız olarak, salt çocuk olgusunun neşe saçtığını ve masumiyetin ruhun bir biçimi olduğunu" (Çocuğun Öyküsü) biliyoruz. Ama biz kendine günde 4 kez insülin yapmak, 4 kez de kan şekeri ölçmek için yani 8 kez iğne batıran 75 çocukla yaşayınca neşenin artık salt neşe olmadığını, yaşama tutunma çabasına denk gelen bir tür erken olgunlaşmanın onlara eşlik ettiğini görüyoruz.

Afyon'un küçük bir köyünden gelen Muzaffer, güzel gözlü Rabia, küçücük bedeninde kocaman bir yürek taşıyan Kübra ve evinde "diyabet köşesi" kuran disiplinli Fatma Banu Ay ama esas neredeyse onları sırtlarında taşıyıp getiren Diyetisyen Sevgi ve Hemşire Songül kamp boyunca öyle bir sevgi yumağı oluşturuyorlar ki ben her defasında onlara dudaklarımı ısırarak bakabiliyorum. Kazım Koyuncu ölünce günlerce ağlayan ve veda gecesine Lazca şarkılarla katılan Hatice, duyma ve konuşma engelli ama yaşadıklarımızı yüzünde izleyebildiğimiz Kuzey Kıbrıslı Bahattin, diyabetle 3 aylıkken tanışan ve 10 yıldır annesinin korkudan koynunda yatırdığı Oğuz, beline takılı insülin pompasıyla değme dansözlere taş çıkartacak güzellikte raks eden Ezgi, "Sekiz yaşında ilk kampıma annem beni parasız ve elbisesiz yolladı. O kampı asla unutmam" diyen Kadir, "Kampta bir hafta boyunca çok güzel şeyler yaptık, bazen de ağladık. Neden mi? Aile özleminden." diyen ve ortalıklarda sindirilmiş bir kibarlıkla dolaşan Diyarbakırlı Fırat, dayısının yardımıyla kampa katılan ve ben "Tip 1 diyabet çocuklarda, Tip 2 diyabet erişkinlerde daha çok görülüyor. Tip 2 olanların hap kullanması yeterli." deyince parmak kaldırıp "O zaman bir büyüyünce Tip 2 olup insülin kullanmaktan kurtulacak mıyız?" diye umutla soran Erzincanlı Birkan ve diğer çocuklar İznik Gölü'nü, diyabeti ve kendilerini katarak bizimle birlikte bir eser yaratıyorlar.

Ben bazen orada yaşadıklarımızın aşık olduğumuzda veya yoğun acı zamanlarında olduğu gibi çocukların ve bizim hayatımızı değiştiren bir güce dönüştüğünü hissedirim. Doğruyu söylemek gerekirse biraz da bunun için uğraşırım. İsterim ki uyanmalar, insülinlerin yapılması, kahvaltı, dersler, şarkılar, danslar, yüzmek, gölden esen serin rüzgar ve en çok da akşam güneşi hücrelerimize ulaşsın ve çocukları iyileştirsin. En çok da gün batımı saatlerinden bir şeyler beklerim. Bu nedenle ilk yaptığım şey akşam yemeği saatini gün batımını izleyecek şekilde ayarlamaktır. Akşam saat 7 gibi kan şekeri ölçülüp, insülinler yapılır, yemekten hemen sonra iskeleye gün batımını izlemeye gideriz. O anlarda her şey koyulaşır ve içimizden birisi "Akşam güneşi kan şekerlerine vurur." deyiverir. Akşam güneşinden mi bilinmez ama kamp boyunca bir çok çocuğu insülin ihtiyacı yarı yarıya azalır ve her defasında 8-10 çocuk hiç insülin almadan hayatlarını sürdürebilir hale gelir, "balayı" dediğimiz geçici iyileşme dönemine girerler.

Biz ise kampa bir yürekle gelir kamp sonunda çocuk sayısı kadar yürekle döneriz. Eskişehir'li Melike'nin dediği gibi aslında hepimiz geliyoruz ve kampta biriktirdiğimiz duyguları bir yıl boyunca içimizde tutup öyle yaşamak isteriz. Gelecek yıl sizi de bekleriz.

## İzmit'te Diyabet Şenliği (2006)



**6** Her yıl temmuz ayında 80 dolayında diyabetli çocuk ve onlara bakmakla ve eğitmekle görevli 20 dolayında erişkin İzmit Gölü kenarında toplanırız. Amacımız bir hafta boyunca çocukları diyabet tedavisi konusunda kendi kendine yetecek hale getirmek ve eğlendirmektir ama her yıl istisnasız hepimiz bu görevin ötesinde koyu ve mutlu bir zaman geçirmiş olmanın yaşanmışlığı ile evlerimize döneriz. Ben ise bu yıl 11 kez aynı şeyleri yaşamış olsam da hem kamp boyunca hem de çocuklardan ayrılmış olmanın hüznüyle daha sonra, orada tam olarak ne yaşadığımızı, hepimizi iyileştiren, daha çok kendimiz yapan bu zamanı anlatmaya uğraşırım. Anlatmaya uğraşırım; çünkü bizim çocuklarla birlikte ürettiğimiz yaşama sevinci, iyimserlik, neşe dolu çalışkanlık, arkadaşlık, dayanışma, özveri ve daha bir çok şeyi sözcüklere döküp çocukların kalbine bir ilaç gibi akıtmak ve biz erişkinlere armağan etmek isterim.

İzmit Gölü kenarında sabahlar çok güzeldir; çocuklar erkenden kan şekerlerine bakar, karınlarına insülinlerini yapar ve kahvaltı ederler. Ben her sabah onları toplantı salonunda beklerim; önce küçükler gelir ve sessizce ön sıralara otururlar. Herkes tamam olunca “Sabahı hissettiniz mi çocuklar?” sorusuyla derse başlarım. Bu soruya pek ses çıkaran olmaz ama ben herkes gibi sabahların onlara da iyi geldiğini bilirim. Bu yıl kampa İzmit, Adapazarı, İstanbul, Amasya, Diyarbakır, İskenderun, Adıyaman, Ankara, Afyon ve Kuzey Kıbrıs’tan 81 çocuk katıldı. En küçüğümüz iri, siyah

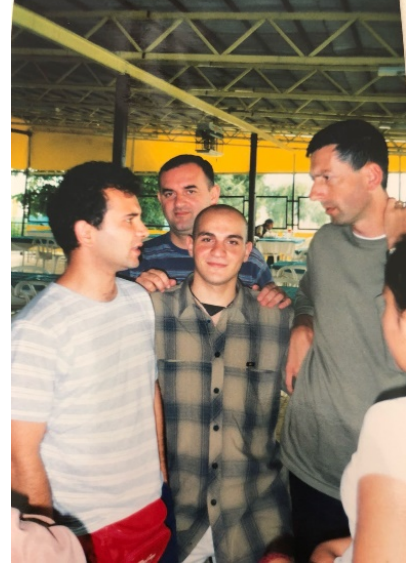
gözleriyle sürekli aramızda dolaşan ve kampın diyetisyenlerinden Alevle arkadaş olan Magosalı Ali, en büyüğümüz ise her şeyi öğrenip bütün yanlışlarını düzeltmeye çalışan Adıyamanlı Zeynel'di. İlk günlerin telaş ve heyecanı geçince odaları, yemekhaneyi, göl kenarındaki iskeleyi ve yüzme havuzlarını, çocukların kendi aralarındaki arkadaşlıkların ve kamp görevlisi erişkinlerle kurdukları yakınlıkların oluşturduğu sevgi bulutu doldurdu. O kadar ki kampın DSİ personeli olan tatilcileri de bu sevgi bulutunun altına gelip, çocukların onca gürültülerine ses çıkarmadan eğlencelere katıldılar.

Bizi bir araya getiren ve belki de yaşadığımız her şeyi koyulaştıran çocukların diyabet olması yani pankreaslarının artık insülin yapmamasıydı. İnsülin yapan hücreler çalışmayınca kan şekeri artık otomatik olarak ayarlanamaz. İşte biz çocuklara pankreasın görevini nasıl kendi üzerlerine alacaklarını anlatmaya, her sabah yüzlerini yıkar gibi kan şekerlerine bakmayı ama esas önemlisi kan şekeri düzeyi ve ne yiyeceğini hesap ederek insülin dozlarına karar vermeyi öğretmeye çalışırız. İçlerinde İstanbul'da yaşayan günde 116 ünite insülin kullanan ama kan şekerlerini kontrol etmeyen, etse bile bu bilgiyi kullanmayan Gökhan gibi "bıçkın" delikanlılar, Diyarbakır'da yaşadığı halde her şeyi tam doğru yapmaya çalışan ve geleceğini düşünürken ("düşünmek insanı olgunlaştırır" diyen) "karamsarlaşan" ama bu karamsarlığı kendine daha iyi bakma sorumluluğuna dönüştüren Fırat gibi sessiz ama disiplinli ergenler, Kıbrıs'ın en ucundaki Karpaz'ın bir köyünden gelen her sabah tomurcuktan açan güle dönüştüğünü gördüğümüz Ayşe gibi çekingen kızlar, 1.5 yaşında diyabet olmuş yıllarca her gece kan şekerine bakan, onu gölge gibi takip eden bir annenin kızı olan Meriç gibi çocuklar da vardır. Biz bütün çocukların arkadaş olmasına ama en çok Ayşe ve Meriç'in arkadaşlığına seviniriz. Onların arkadaşlığında kampta yaratmayı amaçladığımız "diyabet kardeşliği"ni gördüğümüz için heyecanlanırız. Bu yıl kampa üniversite sınavlarına hazırlanırken diyabet olan ve şimdi Marmara Üniversitesi'nde diyabet uzmanı olarak çalışan Dr. Oğuzhan Deyneli de katıldı ve çocuklara iyimserlik dolu bir sesle kendi yaşamını, diyabet tedavisinin geçmişini ve umutlarını anlattı. Çocuklar onun kişiliğinde "usta bir diyabetli"yi ve sevecen bir ağabeyi tanıyarak güç kazandılar.

Kampta hepimiz çok çalışırız. Doktorlar, tıp öğrencileri, diyetisyenler, hemşireler, "aktivite liderleri" bütün zamanlarını çocuklara verirler. Hepimiz çok çalışırız ama kampın gerçek kahramanları şimdi "ağabey ve abla" olarak diyabetli çocukların en yakınında olan eski diyabetlilerdir. Onlar 8-10 diyabetli çocuğa gurup liderliği yaparlar ayrıca her davranışlarıyla onlara örnek olurlar. Çocukların kan şekerleri düştüğünde ilk koşan ya da hasta olduklarında başında bekleyen onlardır. Onlardan birisi olan Çağrı Çakıcı, 15 yıldır diyabetlidir ve şimdi 25 yaşında yeni evli bir avukat olmasına rağmen kampın "jenaratörü" gibi çalışır. Kamp biraz da onlar sayesinde "diyabet şenliği"ne dönüşür ve hepimiz onlara bakarak her şeyi daha iyi yapmaya çalışırız.

Kampda yaşam sabahın yedisinde başlar ama biz tüm kamp ekibi olarak çocukları yatırdıktan sonra gece 12'de göl kenarındaki bahçede biten günü ve çocukların durumunu konuşuruz. İskenderunlu Büşra'nın kan şekerinin hala niçin yüksek olduğunu, insülin dozları yarı yarıya azalan çocukların sayısını, İzmitli İlker'in hepimizi zorlayan sorularını, Akyazı'lı Emrah'ın kampın "ağır ağabeyi" olarak yarattığı sorunları ve onu bekleyen zorlukları, İstanbul'lu Şebnem'in ruhundaki ağır yaraları ve daha bir çok şeyi konuşuruz. Bazen öyle olur ki kendimizi yaşamın çetrefil konularına dalmış buluruz. Bazı geceler ise bu yıl kampımıza uzak diyarlardan (Lille'den) gelip bizle yavaş yavaş kaynaşan birisin varlığını hisseder seviniriz. Biliriz ki "diyabet şenliği"imize yeni bir kalp katılmıştır.

Gecenin ilerleyen saatlerinde İznik Gölü'nün üzerindeki yıldızlara baktıktan sonra içimizde yaşama sevincine dönüşen bir yorgunlukla yataklarımıza uzanır ve sabah olunca çocukları göreceğimizi düşünerek uyuruz.



## İzник'te Diyabetli Çocuklar Kampı (2009)



**D**iyabetin iki tipi var. Çocuklarda görülen diyabet, Tip 1 diyabet olarak biliniyor ve bu tür diyabette pankreastaki insülin üreten hücreler harap oluyor ve çocuklar yaşam boyu insüline bağımlı yaşamak zorunda kalıyorlar. İnsülin olmayınca besinlerle alınan şeker hücrelerin içine giremiyor, dolayısıyla enerji kaynağı olarak da kullanılamıyor. Çocuklar ya kendilerini bilmedikleri küçük yaşlarda ya da ergenlik döneminde diyabetle tanışıyorlar. Her iki durumda da önlerinde büyümek için uzun bir süre bulunuyor ve bu süreyi diyabetle birlikte yaşıyorlar. Aslında diyabetle birlikte büyüyorlar; diyabet büyümelerini, büyüme de diyabetlerini etkiliyor. Konuştuğum bütün çocuklar bu zorlu süreci diyabetleriyle arkadaş olarak, zaman zaman onu unutarak aştıklarını söylüyorlar. Bazıları diyabetini anlatırken “Sevgili arkadaşım” hitabıyla mektuplar yazıyor, bazıları ise diyabeti “..beni hiç terketmeyen en yakın dostum” diye niteliyor.

Ülkemizde 15.000 civarında diyabetli çocuk yaşıyor. Biz, yani çocuklardaki diyabetle uğraşan bir grup doktor, beslenme uzmanı, hemşire, tıp öğrencisi 1997’den beri her yıl bir grup diyabetli çocukla İzник Gölü kenarında toplanırız. Bu yıl da 19-26 temmuz 2009 tarihleri arasında 80 çocuk ve onlara bakmakla görevli 25 erişkin Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı’nda birlikte bir hafta geçirdik. Amacımız pankreaslarının bir bölümü çalışmadığı için kan şekeri dengeleri “otomatik” olarak ayarlanamayan çocukları bir hafta süren kampta eğitmektir. Onlara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekerlerini izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, sosyal yaşamda kendine



güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmek için hep birlikte çalışırız. Kampa giderken arkadaşlarımız “iyi tatiller” diler ama kamptaki herkes çok çalışır ve iliklerine kadar yorulur. Ama bu insanı iyileştiren bir yorgunluktur; yani hemen herkes Kocaeli, İskenderun, Afyon, Amasya, İstanbul, Giresun, Bursa, Sakarya, Ankara, Kahramanmaraş’dan gelen çocuklarla ancak yaşayanların bilebileceği eşsiz bir sevgi, dayanışma, özveri, arkadaşlık, iyimserlik ve yaşama sevinci deneyimi yaşar. Hepimiz çocuklarla birlikte değişiriz; günler geçtikçe içimizdeki koyulaşmayı hissederiz ve içimizden yeni bir insan çıkarma duygusunu, daha çok insan olma halini yaşarız.

Hepimiz bir yerlerde çalışırız, kimimiz çalışırken düşünürüz; yaşamın anlamını, çalışan kaslara eşlik eden duyguları, doğanın bir parçası olarak kendimizi, sevgiyi, iyiliği, özveriyi, ruhumuzdaki olan bitenleri, çocuklardan yayılan ışığı ve bir çok şeyi içimizde akan yaşam pınarının sesini duyarak düşünürüz. Bütün bunların dile getirilmesini de isteriz. Bunu istediğimiz için felsefe, şiir, sanat vardır. Ben de 1997’den beri İznik Gölü kenarında bir tür doğanın bizim için oluşturduğu “fanus” içinde bir hafta geçirirken oluşan duyguları, düşünceleri anlamaya ve anlatmaya uğraşırım. Yaşamayanlara biraz abartılı gelebilir ama göl kenarında her yıl çocuklarla birlikte ürettiklerimizin üç uygarlığa başkent olmuş İznik’in tarih yolculuğuna bir katkı gibi düşünürüm.

Bu yılki kampı tanımlayan duygu, dershaneden, kan şekeri ölçüm yerlerine; göl kenarında kurduğumuz açık hava diskosundan, hep beraber gün batımlarını seyrettiğimiz iskeleye kadar her yerde oksijen gibi içimize dolan, herkesi saran “çoşku” ve “arkadaşlık”tı. Bu duygular sayesinde Kahramanmaraş’ın bir köyünde ailesinin yaşam güçlükleri nedeniyle okula gidemeyen Naile’nin ve işitme engelli olmasına rağmen kampın neşesine katılan Afyonlu Rafet’in yüzlerindeki hepimizin gördüğü o koyu bulut yerini hepimizi mutlu eden gülümsemelere bıraktı. Onları uğurlarken birbirimize kampta harcanan emeğin tek başına bu gülümsemelere degeceğini fısıldadık. Bu yıl güneşle birlikte uyanan çocukların yüzlerine, İznik Gölü ve gölü çevreleyen doğadan yansıyanlara bakarken, hepimizin belki çocuklar sayesinde doğaya karıştığımızı, yani doğadaki her şey gibi güneşten gelen ışığı yansıtan duru bedenlere ve ruhlara dönüştüğümüzü, hepimizin yüzünde birlikte çoğalttığımız bu sevgi ışığının görüldüğünü düşündüm; bunu arkadaşlarıma ve çocuklara söyledim. Bu ışıktan öte aslında burada hepimizin “aşkla yaratılan güzellik” gibi, diyabetten bir güzellik yarattığımızı ve bunu başta çocuklar olmak üzere birbirimize armağan ettiğimizi düşündüm. Kampta çocuklar insülin, kan şekeri ölçme aletleri ve insülin kalemlerinin yanına bilgi, düşünme, irade ve emeği koyarak kendi yaşamları için diyabetten güzellik yaratıyorlardı. Belki de hissettiklerimizin özünde bu çoşku dolu öğrenmeyle değişen çocuk ruhları vardı.

Bu yıl kampa North Carolina Üniversitesi Çocuk Endokrin Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Ali Süha Çalikoğlu ve oğlu Levent Çalikoğlu, üniversite sınavlarına hazırlanırken diyabet olan ve şimdi Marmara Üniversitesinde diyabet uzmanı olarak çalışan Doç. Dr. Oğuzhan Deyneli, Lise öğrencileri Bengi ve Beril, Kadıköy Sanat Tiyatrosu’ndan Yüksel ve Esra da katıldı. Hepsi de kampın çoşkusundan etkilendiler. Çocuklar Dr. Çalikoğlu’na diyabet tedavisindeki yenilikleri sordular ve kendilerinin de ABD’deki çocukların sahip olduğu imkanlara sahip olduğunu öğrendiler. Oğuzhan’ın kişiliğinde ise “usta bir diyabetli”yi ve sevecen bir ağabeyi tanıyarak güç kazandılar. Yüksel, Esra, Bengi ve Beril kamptaki eğlence düzeyini yükselterek hepimizi gönendirdiler.

Sayıllı günler biter ve 7 günün sonundaki sabah 120 kişi bir haftada yaşadıklarımızı değerlendirmek üzere toplanırız ve konuşmaya başlarız. Çocuklar kamp bir hafta daha uzasın diye bağrışırlar toplantının başında. Dakikalar ilerledikçe salondaki herkesin ruhlarının birbirine karıştığını, bütün bu duygu yoğunluğu biraz daha sürse kamptan ayrılamaz hale geleceğimizi hissederiz. Bir kısmımız sevgiden ağlar ve bunu gizlemez. Ben ise salondakilerin yüzlerine, kalplerine tek tek bakarım ve herkese ama en çok da çocuklara *“Burada aşkla ürettiğimiz güzelliği kıymetli bir armağan gibi saklayın ve buradan yaşananları unutmayın”* derim. İsterim ki karın derilerine yaptıkları insülinle birlikte kampta yaşadıklarımızı anlatan sözcükler de kanlarına karışsın ve onlara gç versin. Biz buna inanırız ve bu inançla gelecek yıl da aynı çoşkuyla İznik Gölü kenarında toplanmaya söz vererek koyu bir hüzün ama iyimserlikle ayrılırız birbirimizden.



## Burası Bizim Dünyamız (2010)



*Biz, 15 yıldır her yıl diyabetli çocuklar ve onlara bakan diyabet ekibi olarak İznik Gölü kenarında toplanırız. Bu yıl da 25 Temmuz - 1 Ağustos 2010 tarihleri arasında Diyarbakır'dan gelen 5 diyabetli kardeşimizle birlikte 120 kişi İznik'teydik. Amacımız diyabetli çocukları eğitmek, onların diyabetle arkadaş olmalarını sağlamaktır. Kampımız bir hafta sürer ve her yıl eksiksiz hepimiz orada coşku ve mutluluk dolu günler geçiririz. Ben de her yıl orada yaşadıklarımızı paylaşan yazılar yazarım. Bu yıl ise sözü kamptaki küçük kardeşlerine ablalık yapan, onlara umut ve iyimserlik aşıl原因an, kişilikleri ile örnek olan iki genç diyabetliye, onların sade ama yaşamı özünden kavrayan cümlelerine bırakmak istedim.*

### Gamze Gedikli

Sizin de kendini yalnız hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Hiç kendinizi yetersiz, dışlanmış ve engellenmiş hissettiniz mi? Peki bu durumun sonunu göremediğiniz oldu mu hiç? Benim oldu ve biliyorum ki benim gibi hemen hemen birçok diyabetli kardeşimin de. Diyabet olduğum ilk zamanları anımsıyorum: İçre atılmış mutsuzluğum, ailem üzülmeyin diye takıntıyı o sahte gülümseme, doktorumun odaya girip "Bu bir hastalık değil daha çok bir yaşam tarzı. Yaşamında biraz değişiklik yapman gerekecek." dediği zaman hissettiğim o boş duygu. Ne demek istediğini bir türlü anlayamadım. Kafamdaki yerini bulamayan bu cümle, uzun süre dolaştı beynimde.

### Tuğçe Dede

Hayatımı renk ayarlarıyla oynanmış, fazlaca saydamlaştırılmış, siyahı biraz fazla kaçmış, bol "photoshop"tan içeriği bozulmuş fotoğraf gibi hissediyordum ve diyabetim fotoğraf karesini bozduğunu düşündüğüm bir hastalığı benim için. Bedenimden çok ruhum hastaydı sanki. Belki de yaşitlarım gibi her akşam eve gelenlerin çikolata getirdiği çocukluk anılarım olmadığı içindi. Diyabet çocukluğumu yemişti sanki. Tepkili, isyankar ve mutsuzdum. Biliyordum aslında çok mutsuz olmadığımı ama daha iyi bildiğim bir şey vardı; o da her geçen gün biraz daha mutsuz olduğumdu. Günler asırları kovaladı sanki tarihe isyan edercesine. Bir dakika bir yıldan uzun oldu sanki. Şarkılar eslerini yitirdi, cümleler anlamlarını her geçen günde. Kurak bir memleketi terk edercesine mutluluklar gitti önce hayatımdan, sonra umutlar. Ben dakikaları geçiremezken nasıl olmuştu da 15

yıl geçmişti? Oysa ben hala diyabetimi inkar etmekle meşguldüm. “Keşke”lerin içinde yüzerken “neden?”lerin arasında boğulduğumu fark ettim. O kadar emindim ki hiçbir şeyin bir daha eskisi gibi olmayacağına. Neye dayanarak böyle düşünüyordum bilmiyorum belki de sadece bir histi. Kendimi Gulliver devler ülkesinde gibi hissediyordum: Farklı! Öteki!

### **Gamze Gedikli**

Ben şanslıydım. Diyabet olduktan 5 ay sonra yalnız olmadığımı anladığım o dünyaya dahil oldum. Bizim dünyamıza. Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı'na; yeni adıyla Arkadaşım Diyabet Kamp'a. Herkes bendi orada, hepimiz bizdik. Her şey yolunda giderken bir gün pankreası insülin üretmez olunca elindeki elma şekeri yere düşüp parçalanan tek çocuk ben değildim. İğne yaptığımızda bize tuhaf tuhaf bakan gözler yoktu; çünkü bu çok normaldi. Bu bizim normalimizdi. “Şekerim düştü” dediğimizde anlamsız gözlerle bakan kimse yoktu. Bir tek ben hissetmiyordum insülin iğnesinin acısını, sadece benim kollarımda oluşmuyordu şişlikler, bunlar normaldi. Bizim normalimiz. Doktorumun söylediği cümleler burada yerlerini bulmuştu. Diyabete “Arkadaşım burada” diyebilmişim.

Diyabet olan herkesin en azından bir kere olsun görmesi gereken bu dünyaya bu yıl 3. kez dahil oldum ve bu dünya her defasında bir şeyler katıyor bana. Zenginleştiğimi hissediyorum. Diyabetli çocuklarla her defasında biraz daha büyüyorum. Güneş bile bir başka batıyor sanki İznik'te o bir hafta boyunca. Gölün dalga sesleri diyabet şarkısı fısıldıyor kulaklarımıza. Her kıyıya çarpışında ise üstümüzdeki diyabetin yükünü de sürüklüyor uzaklara. Diyabetin olgunlaştırdığı o küçücük yüzler gülümserken umut ve sevgi dolar hepimizin içi. İznik kampından ayrılan herkes, diyabetli olsun ya da olmasın, umut taşır yarınlara. Eve dönerken “Diyabetle güzel yaşamayı”da sığdırır bavullara. Anlatmak yetmez bizim dünyamızı. İçine girip o havayı solumak gerek. Şekeri düşen, yükselen, kendine iğne yapan, canı yanan; ama gene de gülümseyen o yüzleri görmek gerek. Burası bizim dünyamız. Kendimizi “şimdilik” normal hissettiğimiz belki de tek yer.

Teşekkürler Arkadaşım Diyabet Kamp. Bize kazandırdığın her şey için.

### **Tuğçe Dede**

Ve KAMP!!! Bir gün Gulliver Devler Ülkesinde'den Polyanna'ya terfi ettim... Daha öncede gitmiştim diyabet kamplarına fakat İznik kampında farklı bir şeyler vardı. Hastanedeki doktorlar, hemşireler yoktu. Orada sadece ablalar ağabeyler vardı. Biliyordum aynı insanlardı, geri döndüğümde onları beyaz önlükleriyle görecektim ama onlar emreden, hiçbir şeyi beğenmeyen “Aa yine mi yüksek!”, “Yine yapamadın Tuğçe!” diyen abla ağabeyler değildiler.

İlk kamp, ilk toplantı ve Şükrü Hoca'nın ilk sorusu: “Kampa geliş amacınız nedir?” bir anda hayatımın gayesizliği buhar olup uçmuştu sanki bu soruyla. Sanki 15 yıldır bu soruyu bekliyordum değişmek için gibi o soruyla düşünmeye başladım. O soruyla sorguladım yaptıklarımı ve yapmak istediklerimi.

Kampta sadece karbonhidrat sayımını, insulin dozlarının ayarlanmasını, insülin enjeksiyon teknikleri öğrenmedim. Kampta; diyabetli diyabet hemşiresi (Ebru Ercanlı), diyabetli diyetisyen (Nevin Özyurt Avhan), diyabetli diyabet doktoru (Oğuzhan Deyneli) olması beni hayata bir ilmek daha bağlamıştı. Sanki herkes diyabetliydi. Garipti ama öyle gibiydi. Senelerdir “Diyabetle yaşanılabilir” teması vurgulanıyordu her yerde. Zaten öyle yada böyle 15 yıldır diyabetle yaşıyordum. Ben orda diyabetle sağlıklı yaşanılabileceğini öğrendim. Farklı bir büyüğü vardı bu kampın. Sanki daha önce kaybettiğim kardeşlerimi bulmuş gibi hissettim kendimi. Yalnız olmadığımı da tabi ki. Eskiden küçücük olan bendim ama şimdi karşımda her şey küçülmüştü bir anda. Hedeflerim büyüdü, amaçlarım çoğaldı. Şimdi sorsalar “Diyabet bir yaşam tarzı benim için” derim. Kamptan sonra ısrarla düşünmeye devam ettiğim tek bir şey vardı: Hiçbir şey artık eskisi gibi olmayacaktı, çünkü her geçen gün bir diğerinden daha iyi olacaktı. Kamp bana da diyabetimle arkadaş olmayı öğretti. Orada özgüvenimi yeniden kazandım ve bunun hayatım için ne kadar önemli olduğunu anladım. Şimdi diyabetimle 17. yılımızın içindeyiz; onunla kavga etmeyi bıraktığım için mutlu olduğumu söylemek isterim bütün diyabetli kardeşlerime ve bu yazıyı okuyan herkese.



## Diyabet Cumhuriyeti (2011)



**Gamze Gedikli**  
**Tuğçe Dede**

Güneş doğar pırl pırl İznik'te. Biz kamp alanına en erken ulaşanlardan olarak kamp alanının sessiz, sakin fısıltısını dinleriz. Yavaş yavaş dolar yavaş yavaş canlanır kamp alanı, göl bayram eder, rüzgar hoşgeldiniz der bize ve her yıl olduğu gibi farklı bir yaşam başlar bizim için. Diyabetle uğraşan bir grup doktor, beslenme uzmanı, hemşire, tıp öğrencisi 1997'den beri her yıl 90 kadar diyabetli çocukla İznik Gölü kenarında toplanırız. Hep beklediğimiz hep arzuladığımız o hayat, bir hafta bizim için İznik'te kurulur. Bu sene de toplanma haftamız, **31 Temmuz - 7 Ağustos 2011** arasındaydı.

Bir çocuk gelir gülen gözlerini diker bize, sarılır boynumuza, öper bizi ve gider. Bir çocuk gelir yaşla dolu gözlerle bakar, ağızımızdadan çıkan kelimeleri içine alır, anlar ya da anlamaya çalışır, bir tebessüm eder sonunda ve gözlerini siler. Bir çocuk gelir anlayamadığı hayatını sorgular, mantıklı bir cevap bekler, "Neden ben?" diyen küçük yüreklerle kaplanır etrafımızı. Anlatmaya kelimeler yetmez belki de anlatılmaz durur zaman. Bir çocuk gelir korkan gözleriyle sığınacak bir liman arar, bir umut arar küçük yüreği. Bir çocuk gelir öyle bir laf eder ki bütün bildiklerimizi unutturur. Bir çocuk gelir gözlerini kısıp bize bakar dudağında hafif bir gülümsemeyele "Alışmam gerekiyordu, alıştım." der. Hepsi iz bırakır hepsi bir şeyler anlatır. Diyabetin ne demek olduğunu her sene İznik Arkadaşım Diyabet Kamp bize bir kere daha öğretir. Küçük bedenlerde o kocaman yürekleri görmek bizi güçlendirir. Kendimizi görürüm çocukların gözlerinde, Arkadaşım Diyabet Kamp'ta binbir benle

karşılız. Korkularımız, umutlarımız, hüznlerimiz, mutluluklarımız canlanır her bir çocuğun bedeninde. Onların bakışlarında, sözlerinde somutlaşır.

Dört senedir dahil olduğumuz “Arkadaşım Diyabet Kamp” bu sene de bize onlarca hikaye anlattı, onlarca yeni soru sordurdu kendi kendimize. Kimi 3 yaşında tanışmıştı diyabetle kimi 13, kimi 5 yıllık diyabetliydi, kimi ise 15... Kimi İstanbul'dan kimi Bursa'dan kimi Kocaeli'nden kimi ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nden gelmişti. Ortak olan az şey vardı ama tek bir ortaklık, bizi bir haftada kardeş kadar yakın yapmaya yetti: Ortak kader... Zühre Anne'nin 35 yıl önce diyabetli kızına nasıl baktığını, kan şekeri kontrol etmek için nasıl uğraştığını dinlerken hissettiklerimiz, bir diyabetli babanın küçük kızı Özge'ye teşhis koyulduğunda, hissettiklerini anlatırken duygularımızın tarifi mümkün olmayacak şekilde aynı olması, Doktor Gül Ablamızın diyabetli yeğeninin yaşadıklarını anlatırken gözlerindeki buğulu parıltıyı, o an, o olayı yaşıyormuşçasına hissetmek ve anlamak ortak kaderden başka neyle açıklanabilir ki zaten? Kimseye diyabetli olmanın ya da diyabetsiz bir gün dahi bilmiyor olmanın nasıl bir duygu olduğunu anlatmak zorunda olmadığımız, 10 yaşında bir çocuğun “*Abla hayat çok zor*” dediğinde karşısındakilerin onu anlayabildiği, kendimizi hasta ya da öteki hissetmediğimiz ,her sene bir haftalığına da olsa İznik Gölü'nün kenarında, “Diyabet Cumhuriyeti”mizde diyabetsiz insanların kendini öteki hissettiği tek yer belki de bu kamp.

Her diyabetli çocuğun hayatında en az bir kere gitmesi gereken bir kamp, Arkadaşım Diyabet Kamp. Diyabetli çocukların yalnız olmadıklarını öğrendiği, çok iyi dostluklar kurduğu, diyabetini yakından tanıma fırsatı bulduğu özel bir kamp. Güven ve huzurla çevrelenmiş bu dünya, her geçen gün diyabetini daha iyi öğrenen ve yaşamını daha iyi yönlendiren çocukların yüzündeki gülümsemeye ısınır. Arkadaşım Diyabet Kamp onlara kaliteli yaşama olanağını hediye eder; çocuklar da Arkadaşım Diyabet Kamp ekibine daha güçlü olmayı aşılar. Keşke bu kampa her diyabetli çocuk en az bir kere gelebilse. Aslında “*Vah vah pek de küçükmüşsün bu yaşta şeker mi olurmuş*” denilmeyecek bir durumda olduğunu görse. Hayatta yalnız olmadığını, onun gibi bir sürü çocuk olduğunu bilse. Kendi yaşadıklarını başkalarının ağzından dinlese. Ve keşke diyabetli çocuklara hayatında bir engel varmış gibi davranılmasa, onların hayatlarını kendilerinin düzenleyebildiklerinin herkes farkında olsa, iğne yapınca tuhaf tuhaf bakılmasa, kimse diyabetlilere acımasa, her diyabetli beden eğitimi derslerine rahat rahat katılsa, öğretmenlerimiz sorumluluk almaktan bu kadar korkmasa, diyabetli çocukların kalbi kırılmasa, diyabet bulaşıcı mıdır acaba sorusu kimsenin aklına gelmese, biz bayılınca bize glukagon yapmayı herkes bilse, ailemiz bize bir şey olacak diye bu kadar çok endişelenmese, şekerimiz yükselince annemiz ne yedin diye bize kızmasa, sınavlarda diyabetlilerin özel durumları dikkate alınsa, şekeri düştüğü ya da yükseldiği için sınavdan çıkmak zorunda kalan diyabetlinin bütün bir yıl boyunca sarf ettiği çaba bir çırpıda harcanmasa, bizi herkes bilse, hayatımıza kimse müdahale etmese, ne yaşadığımızı bildiğimize ve hissettiklerimize herkes güvense, hayat İznik Gölü'nün kenarında geçirdiğimiz bir hafta gibi olsa keşke.

Hayatlarında diyabet olan herkese son olarak şunu söylemek istiyoruz. Çocuğu diyabetli olan değerli anne babalar çocuğunuzun kendisine bakabileceğinden şüpheniz olmasın. İyi bir eğitim ve farkındalıktan sonra başa çıkılmayacak bir şey değil diyabet. Hiçbir sosyal aktiviteden diyabetli olduğumuz için geri kalmadık. Bu zamana kadar beraber mutlu mesut yaşadık. Ve bunu sadece biz değil tanıdığımız diyabetli dostlarımız da yaptı. Bu hayal değil, bu olmayacak bir şey değil, gerekli

eğitim ve güven bunun olması için yeterli. Lütfen diyabetli olduğunuz için üzülmeyin. Sizden tek isteğimiz kendinize çok ama çok iyi bakmanız. Diyabetimize bizden başkası bakamaz. Onunla yaşayacak, onu terbiye edecek, uslandırarak, düzenleyecek bizleriz. Küçük bedenlerinizdeki kocaman yüreğiniz hep mutlulukla atsın, diyabet hiçbir zaman gözünüzden akan bir damla yaş, yüzünüzdeki hüzün olmasın. Önümüzdeki sene İznik Gölü'nün kenarında sesimizi yükselterek sevgimizi çoğaltarak buluşmak üzere.





## Neval İki Dağ Arasında Akar... Kader Bir Gün Güldürür Bizi (2011)



Geçen haftayı (15-20 Ağustos 2011) yaşları 10 - 18 yaş arasında Diyarbakır Merkez, Silvan, Cizre, Adana, Hazro, Şırnak, Dicle, Nusaybin, Savur, Bismil, Mersin, Çermik, Batman, Ergani, Kulp, Siverek, Hani, Viranşehir ilçelerinden gelen 56 çocuk; İstanbul, Kocaeli, Ankara, Aydın, Afyon, Adana, Diyarbakır, Muş, Erzurum illerinden gelen 26 sağlık görevlisi ve Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi Çocuk Şubesi'nden 11 görevli ile Hazar Gölü kenarında "Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı"nda geçirdik. Kampta Tuba Karademir isimli ailesi göçer hayatı yaşadığı için hiç okula gidemeyen ve Türkçe bilmeyen bir çocuk da vardı.

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Prof. Dr. Rüveyde Bundak

Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek

Güneydoğu Anadolu bölgesinde 5-19 yaş grubunda 2.822.114 çocuk yaşıyor ve bunların tahminen 1900'ü diyabet tanısı ile izlenmekte. İki yıl önce Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek'in atanması ile kurulan Diyarbakır Çocuk Hastanesi Endokrin Kliniğinde şu anda 100'ü son bir yılda tanı alan toplam 450 diyabetli çocuk izleniyor. Son yıllarda bu bölgedeki diyabetli çocukların bakım ve tedavisi konusunda önemli ilerlemeler olmakla birlikte hala kan şekerini dengesini gösteren veriler diğer bölgelere göre kötü. Son iki yıldır ülkemizde çocuk diyabeti ile uğraşan kişiler olarak Diyarbakır'a gelip hasta ve hekimlere yönelik toplantılar yapıyorduk ama hepimizin içinde Diyarbakır ve çevre

illerde yaşayan çocuklara yönelik bir diyabet kampı düzenlemek vardı. Daha önce, 2002 yılında bu bölgede bir kamp düzenlenmeye başlanmış ama kalıcı olmamıştı. Bu yıl ise hepimiz Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek, Dr. Hüseyin Demirbilek, Hemşire Mülkiye Aydın ve Münnevver Dünder'dan oluşan Diyarbakır Çocuk Hastanesi Endokrin Kliniği ekibinin özveri, sorumluluk ve dostluğuna güvenerek "Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı"nı düzenlemeye karar verdik. İlk görüşmelerden sonra Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi'nin her yıl düzenlediği "Çocuk Yaz Kampı"nın bir haftasını diyabetli çocuklara ayrılması ile yola koyulduk. Bu şekilde ilk kez çocuklara yönelik faaliyet gösteren bir kurumla kalıcı bir işbirliği imkanı da olacaktı ve bunun ne kadar isabetli bir karar olduğunu kamp süresince gözlemledik. Kampa gelirken hepimiz çok heyecanlıydık ve uzun süredir bu işi yapsak da tam olarak neyle karşılaşacağımızı bilememenin verdiği kaygılar içindeydik. Kampın ilk gününden itibaren daha önce yaptığımız kamplardan çok daha zengin ve yararlı bir kamp yaptığımız duygusu ile dolduk ve bu duygumuz kampın sonunda mümkün olsa kendi kamplarımızı burada yapsak düşüncesi oluşturacak kadar güçlendi. Bu düşüncenin de etkisi ile Kocaeli Çocuk Endokrin Ekibi, her yıl 10 diyabetli çocuğu ve Diyarbakır ekibinden arkadaşların İznikte'ki kampa, batıdan 10 çocuğun ve Koceli ekibinden arkadaşların Diyarbakır kampına katılmasını amaçlayan bir işbirliği programı başlatmaya karar verdi.

Sözlerin, sözcüklerin etkisine inanırız; 15-20 yıldır İznik'te, Enez'de diyabetli çocuklarla geçirdiğimiz zamanı ama esas çocuklardan yayılan ışığı anlatmaya çalışırız. Şimdi çoşku, iyilik, sevecenlik, bilgi, emek ve barış dolu geçen 5 gününün ardından bu yazıyı yazarken kalbimizin, ağlayarak ailelerine teslim ettiğimiz çocuklarda ve orada kaldığını, bir çok konuda koşturup duran kişiler olarak katkıda bulunduğumuz en kıymetli işin bu olduğunu itiraf etmek isteriz. Her sabah kahvaltı sonrası önce "Günaydın arkadaşlar!" sonra da "Rojbaş hevalno!" dediğimizde, iki sözcüğü onların dilinde söylemenin yarattığı sevinci ve yakınlığı, doğuştan duyma ve konuşma engelli kamp görevlisi Veysi'nin kampa geldiğimiz ilk andan itibaren çocuklara ve bize gösterdiği sevecenlikte dile gelen insancılıığı ve uygarlığı, bu kadar çok diyabetli olduğunu kampa gelince öğrenen çocukların ilk kez kalçalarından iğne yapınca duydukları gururu ve var güçleriyle günde 2 saat yapılan eğitimlerde anlatılanları öğrenme hevesini, hep birlikte açık havada ordan oraya koşturan, havuzun içinde bile halay çeken çocukların çoşkusunu, tek kelime Türkçe bilmeyen Tuba'ya arkadaşlarının ve kamp ekibinin onu sevgiyle buharlaştırıp kendilerine katacak kadar sarmalamalarını, 27 kişilik kamp ekibinin gece gündüz bütün varlıklarını kampa ve çocuklara adanmalarını, altı yıldır çoğu ilk kez tatil yapabilen 3 bin 870 çocuğu Çocuk Kampı'nda konuk eden ve bize de düş gibi bir kamp yapma yapma imkanı sağlayan Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi Çocuk Şubesi çalışanlarının çabalarını ise anlatmaya sözcüklerin yetmeyeceğini düşünüyoruz. Çocuklar, kamp boyunca eğlendiler, bitkin düşünceye kadar neşelendiler, Kürtçe ve Türkçe şarkılarla dansettiler, halaylar çektiler. Ama esas kamp ekibinin gözlemleri ve çocukların yazdığı kompozisyonlara göre çocuklar diyabet bakım becerilerini geliştirmenin yanısıra diyabeti kabullenerek, onu arkadaş olarak görerek ve özgüvenleri güçlenerek kamptan ayrıldılar. Çocukların hemen hepsi kalçalarına insulin yapmayı ve beslenme planlanmasında karbonhidrat sayımını kampta öğrendiler. Bölgedeki diyabetli çocukların kan şekeri denegelerinin kötü olmasının nedenlerinden birisi diyetisyen eksikliydi ve bu sorun kamp sırasında sağlık bakanı ile yapılan görüşmelerle çözümlendi. Bu gelişme kampta sevinçle karşılandı.

Kamp boyunca çocukların taşıdığı zenginlikler de bir bir ortaya çıktı; kimileri kampın enerjisini arttıran darbukasıyla, kimileri türküleriyle kimileri ise yaşadıklarını hepimizi etkileyecek şekilde

yazma becerileriyle kendini gösterdi. Bunlardan birisi de 13 yaşındaki Bahar Çalışkan'dı ve kamp ekibi onun yazdığı kompozisyonu birinci seçti. Bu yazıyı onun yazısı ve Şükrü Hatun'un bir sabah çocukların isimlerinden yaptığı şiirle bitirmek ve onlara bir de buradan "Bı xatire we" ( Hoşçakalın) demek istiyoruz.



### Bahar Çalışkan'ın yazısı

*"Acaba bir dakika herkes için hayat dursa ama senin için durmasa, bağırırsan ya da içinden geçenleri söylesen bazen. Diyabetli olarak mı? Bilmiyorum ama kendimi yalnız hissediyorum; ama bazen yalnız kalmak güzeldir diye düşünürüm ama hep sorularla karşılaşırım ve cevaplar bulamam. Artık bir şey duymak istemiyorum çünkü duyduğum hiçbir şey beni mutlu etmiyor. Büyüdükçe hayatı daha anlıyorum ama aslında anlamak istemiyorum. Kamplara geldiğimden beri yeni şeyler öğreniyorum. Bazen kampta yeni şeyler öğrenip uyguladığımda mutluluğumu saklayamıyorum, herkese söylemek istiyorum. Herkes bilsin isterim kampta iğne vurulur, şeker ölçülür ya koşuşturmalar... İyicene ve dikkatlice bir gün baktım öyle güzel bir görüntüydü ki çok hoşuma gitti. İçim mutlulukla doldu. İlk günler diyabetten korkuyordum ama geçen yıllar sonucunda bizim diyabetten değil de, diyabetin bizden korkması gerektiğini öğrendim. Daha önce bahsettim artık birşey duymak istemiyorum diye; yanlış söylemişim asıl iyisiyle de olsa kötüsüyle de olsa öğrenmek ve yapmak için duymalıyız. Diyabetli olmadan önce diyabet benim için bir oyuncak gibiydi ama diyabetli olduktan sonra hayat bana bir anlam kazandırdı. Bazen diyabet kamplarında eğleniyorum ama ara sıra durup düşünüyorum acaba diyabetli olmasam ne yapardım? Bazen çok yoruluyorum hem diyabetten hem de hayatla savaşmaktan bazen ise pes etmekten çok korkuyorum. İnsan bazen yani bazen değil de sürekli mutlu olmak ister ama ben ara sıra ağlamak isterim ağlayınca kendimi daha iyi anlıyorum. Neyse Diyabetliyim Mutluyum ve de Sağlıklıyım .*



## Diyabet Kardeşliği

**Neval** iki dağ arasında akar  
**Şerife** çiçek açar  
**Pelda** yaprak verir, aydınlatır bizi.  
**Bahar** kardeşliği ve çalışkanlığı anlatır  
**Bercan** canından önde tutar bizi.  
**Dilan** halaylara **Vesile** olur  
**Evindar** sevgili, **Ümyan** anne gibi kollar bizi.  
**Gazal** ceylan gibi süzülür.  
**Mizgin** müjdeler getiririr.  
**Kader** bir gün güldürür bizi.



## İzник'te Bizim İçin Doğan Güneş (2012)



### Hilal Bozkurt

Daha önce hiç tanımadığınız 100 kadar insanı bir haftada ne kadar çok sevebilirsiniz? Eğer ortak noktanız “diyabetli olmak” ise kelimelerin yetersiz kaldığı kadar, asla unutmayacağınız kadar çok seversiniz.

Arkadaşım Diyabet Kamp'ı bu sene de İzник gölü kenarında **21-28 Temmuz 2012** tarihleri arasında yapıldı. Farklı illerden gelen 80 diyabetli çocuk ve doktoruyla, hemşiresiyle, diyetisyeniyle, psikologuyla 34 kişilik kamp ekibinden oluşan kocaman bir aile olduk. Kamp'ta karbonhidrat sayımını, doğru insülin enjekte etmeyi, egzersizin önemini, yüzmeyi, ebru sanatını, arkadaşlığı, gücü, umudumuzu yitirmemeyi, kamp arkadaşım Kaan'ın deyimiyle 'özgüvenimizi tazelemeyi' ve de yıldızların ne kadar çok olduğunu öğrendik. Bence en önemlisi sevginin yüreğimizi nasıl ısıttığını. Böylece daha önce birbirini tanımayan 100 kadar insan birbirini sevgiyle sardı. Sevgi tüm kan şekerlerine iyi geldi. İnsülin dozlarımız azaldı, içten gülmelerimiz arttı. Ondan mıdır bilmiyorum, gökyüzündeki yıldızlar daha parlak oldu ve güneş şimdiye değin hiçbirimizin görmediği kadar güzel battı. İnsanlar birbirlerinde buldukları ortak noktaları arkadaşlıklara, dostluklara çevirirler. Arkadaşım Diyabet Kampında birçok çocuk içlerinde taşıdıkları “diyabetli olmak” kaderini paylaşıyor. Böylece arkadaş olmak, dost olmaktan çok daha farklı bir bağ kuruluyor aramızda. *“Diyabet kampını asla unutmayacağım”* diyoruz sonra hep bir ağızdan.

Hayat keşke hep kamptaki gibi olsaydı. Bu bizim hep hayalini kurduğumuz bir hayat çünkü. Kimsenin bize farklı gözlerle bakmadığı, sevdiğimiz insanların sanki bizler diyabetimizle yaşamının üstesinden gelemeceğimiz gibi endişe ve üzüntüyle bizi sıklıkla sıkmadığı, insülin yaparken *“Ayy nasıl dayanıyorsun?”* kelimeleriyle içimizin hiç burkulmayacağı bir dünya burası. *“Arkadaşım Diyabet Kamp”*ı toplum içinde “öteki” olmadığımızı kanıtlama çabamızı, güce çeviriyor. Umuda çeviriyor. Umutlu oldukça güçlü, güçlü oldukça umutlu oluyoruz ve biz diyabetliler en çok buna ihtiyaç duyuyoruz. Yaşamımız boyunca iğne olmak, yediklerimize dikkat etmek belki de insanlara güçlü olduğumuzu kanıtlamaktan daha az yoruyor bizi. Oysa diyabet kampı bize acıyla değil güvenle bakan insanlarla dolu. Pankreasımızın eksikliğini dostlukla kapatıyoruz. Bazen hiç konuşmadan zorlukları, heyecanları, mutlulukları, özlemi, açlığı paylaşıyoruz. Bazen de bir çocuk geliyor *“Diyabetli olduğun günü hatırlıyor musun abla?”* diyor, saatlerce anlatıyoruz, kelimeleri paylaşıyoruz. Kimimiz

doğum gününde on beş mum üflüyor, kimimiz dokuz... Yüzlerimiz, memleketlerimiz, okullarımız, yaptığımız sporlar, dinlediğimiz müzikler, güneş batarken dilediğimiz dileklerimiz farklı. Ama bizler aynı çocuklarız, yaşımız kadar değil, diyabetimiz kadar büyüğüz. Hepimiz diyabet olduğumuz günü hatırlarız. Ne kadar çok su içtiğimizi, sürekli uyumak istediğimiz ve tuvalete gittiğimiz ama nedenini bilmediğimiz günleri unutmuyoruz. İlk iğnemizi yaptığımız günü unutmuyoruz. Farklı sayıda mumlar üflesek de doğum günü pastamızın yememiz gereken miktarını biliriz. Bizler farklı yüzlerle ama çoğu zaman aynı bakışlarla bakarız birbirimize. Farklı farklı hayallerimizden en azından biri aynıdır. Hepimizin yere daha sağlam bastığı, insanlardan farklı olmadığını bildiği bir yer var. "Arkadaşım Diyabet Kamp" var. Kampta diyabetimizle arkadaş olmayı ve onun varlığı sebebiyle hiçbir sosyal aktiviteden eksik kalmayacağımızı öğreniyoruz. Diyabetimiz uçak kullanmak gibi, eğer nasıl kontrol edeceğimizi bilirsek dünyanın öbür ucuna bile uçabiliriz. Diyabetimizle spor yapabiliriz, istediğimiz mesleği seçebiliriz. Diyabetli olmamız asla hayallerimizden vazgeçmemiz için bir neden olmayacaktır.

Diyabetli çocukların hayali çikolata yemek değil, insanların diyabeti tanınması, onlara acıyan gözlerle bakmaması, diyabetin bulaşıcı olduğunu ya da aileleri onlara güzel bakmadı, çok çikolata yediler diye ortaya çıktığını düşünmemesidir. Diyabetle yaşam, hayata daha sıkı bağlanmak demektir. Diyabetle yaşam, ayran, süt, sebze ve sağlık dolu bir yaşamdır. Bir diyabetli çocuğun gülen gözleri, çikolatadan çok daha değerlidir. Yaşadığımız her an, iyi çıkan şeker değerlerimiz bizim başarılarımızdır. Tüm bunlara giden en güzel yol ise 'diyabet eğitimi' almaktır. İşte bu yüzden her çocuk bir kere de olsa diyabet kampına gönderilmelidir. Diyabet kamplarının ve derneklerinin sayısı artırılmalıdır.

Sevgili diyabetliler, kendinize iyi bakın, yalnız olmadığınızı, beni, bizleri hatırlayın. Bir uçağa sahip olduğunuzu ve uçmak için sadece kontrole ihtiyacınız olduğunu bilin, hayallerinize yürüyerek ya da koşarak değil uçarak ulaşın. Siz buna layıksınız. Ve çok sevgili diyabet olmayan insanlar, kendinize iyi bakın ve bizim 'öteki' olmadığımızı, diyabetin ne olduğunu, belirtilerini bilin. Çünkü diyabetli olmadığınız olmayacağınız anlamına gelmez. Diyabetlileri yalnız bırakmayın; beni, bizleri hatırlayın ve sevgiyle kalın. Tüm kamp arkadaşlarıma, ağabeylerime, ablalarım, doktorlarıma kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. İznik'te her gün batışını izleyip dilekler dilediğimiz güneş bizim güneşimizdi ve nerede olursak olalım bizim için doğuyor.



## Diyabet Kampının Büyüsü (2012)



### Zarife Tuğçe DEDE

21 Temmuz 2012 cumartesi günü İstanbul'dan, Kocaeli'den, Afyon'dan kamp alanına gelmek üzere hareket eden küçük elma şekerleri; yaşayacakları mutluluklar, hüznler, öğrenecekleri yepyeni bilgiler, edinecekleri yeni arkadaşlıklardan bihaber kendi evlerinden hareket noktalarına geldiler. Yanlarında onlara eşlik eden grup abla ağabeyleri, hemşireleri, hekimleri ve diyetisyenleriyle birlikte yaşayacakları tüm güzelliklerden habersiz, heyecan ve endişeyle kamp alanına yola çıktılar. Belki de kampın güzel yanlarından biriydi bu; her sene aynı şeyi yapıyor olmamıza rağmen her yıl yaşayacaklarımızdan bihaber olmamız. Ya da her sene aynı şeyleri yapan farklı ruhların verdiği enerji bize böyle hissettiriyordu. Bunu bilmemiz pek mümkün değildi ama bildiğimiz bir şey vardı o kampa geliyor olmak bize her yıl farklı duygular hissettiriyordu.

Lobide sorumluluğumdaki 7 çift gözün meraklı, sorgulayıcı bakışları karşısında duyduğum mutluluğun sebebi; hiç tanımadığım, çok farklı şehirlerin çok farklı kültürlerin çok farklı çevrelerin insanları olmamıza rağmen bizi kardeş hissettiren ortak paydamız diyabet konusunda bu 7 genç kıza güzel deneyimler katabilecek olmamdı. Yanı sıra onların şımarık kız kardeşleri; diyabetleriyle konuşmak ve onların diyabetlerinden bir şeyler öğrenebilecek olma.

Çoğu insan, 17sini bile doldurmamış çocuklardan neler öğrenebileceğimizi küçümser bir tavırla sorgulaya dururken bizler, 10 yaşındaki Berkcan'ın tanışma toplantısında "Buraya, sorumluluklarımı yerime getirmeyi öğrenmeye, böylece annemi sevindirmeye geldim" sözleriyle yepyeni duygulara, yeni sorgulamalara Everest'e tırmanırcasına tırmandık. Elbette başkalarının dünyalarında 10 yaşındaki çocukların sorumlulukları yoktu. Ama diyabetli çocukların yaşları kimlik yaşları değildi. Onlar kimlik yaşlarının üstüne diyabet yaşlarını da koyar diğerlerinden çok daha hızlı büyürlerdi. Berkcan'lar, Ayşe'ler, Büşra'lar, o parlak gözlerini sessiz yüzlerinin gerisinde "Artık diyabetlileri hasta olarak görmeyin! Bizim insülin enjeksiyonlarımızı uyuşturucu sanmayın!" çığlıkları atarlar ve bunu ancak o ekibin ruhunu içine çekebilmiş abla ve ağabeyler, hemşireler, hekimler, diyetisyenler anlarlar.

Gündüzleri yüzen, gülen, hipoglisemiye giren, öğrenen, seven elma şekerleri gece olduğu zaman ruhlarına bir yeni umut daha katarak İznik Gölü'nün kenarındaki odalarına gider ve son güne bir adım



daha yaklaşırlar. Son gün veda toplantısı geldiğinde İrem'im, Nazlı'm, Ayça'm, Şevval'im, Göksu'm, Gizem'im, Gülcan'ım konuşur. Gamze, *"Hayatımız zor. Bazen toz pembe anlatılabiliyor ama lütfen kendinize dikkat edin."*; Tuğçe, *"Her kampa geldiğimde farklı şeyler hissediyorum. Her yıl aynı şeyler oluyor gibi ama öyle değil. Burdaki duyguları harmanlayıp kendime dersler çıkarıyorum. Sizin kurduğunuz cümleler beni çok etkiliyor. Kendinize iyi bakmanız gerekli. Diyabet hasta hissetirmiyor ama komplikasyonlar insanı hasta hissettiriyor."*; Kaan Ege, *"Burada özgüvenimiz tazeleniyor. Kamp diyabet eğitimi kadar bizi sosyal hayata da hazırlıyor."*; İrem, *"Kamp boyunca gökyüzünde ne kadar çok yıldız varmış diye düşündüm. Yıldızlar hayatıma yeniden girdi."*; Büşra, *"Kan şekerlerimi kampta normal seyretti ve ben kan şekerlerimi düşürebileceğimi gördüm. Bunu başarmak bana güç verdi."*; Gizem, *"O kadar güzel arkadaşlarım oldu ki burada yaşadıklarımı unutmayacağım."*; Dr. Durmuş, *"Hekimliğe bakışım ve çocuklarla ilişkim için kamptan önce kamptan sonra diye bir ayrım yapacak kadar etkilendim. Bir dönüm noktası oldu benim için"*; Hemşire Sinem, *"Servise yatan Tip 1 diyabetli çocuklara yaklaşımım çok değişecek diye düşünüyorum. Buradaki coşku ve yakınlık beni derinden etkiledi"*; Ayça, *"Kampta ölçerek ve yemek seçmeden yemeyi öğrendim. Annem buna çok sevinecek. Çünkü bana yemek beğendirmek için çok yıpranıyordu."*; Yusuf, *"Öğünlerimi karbonhidrat sayarak düzenlemeyi öğrendim. Artık gelişigüzel beslenmeyeceğim."*; Buse, *"Kendime insülin yapmayı öğrendim. Hayatımdaki çok büyük değişiklik bu."*; Hemşire Nur, *"Burada sizlerle olmak beni sonsuz mutlu ediyor ama "lütfen lipohipertrofiye izin vermeyin, insülin enjeksiyonlarını rotasyonla yapın" demekten de kendimi alamıyorum."* cümleleri ile seslenir bize.

Ebru Ablamızın dediği gibi "Ruhlarının bedenlerine yansması olan o küçük göz sularını" birbirlerinin önce ruhlarına sonra kendi bedenlerine bırakırlar. Bizler ise bir diyabetli çocuğa daha doğru tek bir bilgi daha öğretebilmiş olmanın, bir diyabetli çocuğun daha ruhuna dokunabilmiş olmanın mutluluğuyla onların evlerine ne götürdüklerini dinleriz. Ve elma şekerleri, evlerine dönerken sadece aldıkları teorik diyabet bilgisini değil, motivasyon, umut, sevgi ve arkadaşlıklarını da koyarak valizlerine, diyabetin arkadaşı olarak dönerler evlerine. İznik'te 21-28 Temmuz 2012 tarihlerinde yapılan "Arkadaşım Diyabet Kamp"ın büyüdür bütün bunları yaratan. Ben de bütün bu duyguları hisseden, yaratan, paylaşan 110 kişiden birisiyim, bir diyabet ablasıyım. Bu yazı ile bir kez daha onlara sarılmış oluyorum.



## Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan sevgilerle (2013)



Kocaeli Üniversitesi Çocuk Endokrin ve Diyabet Bilim Dalı'nın ve Çocuk Endokrin ve Diyabet Derneği desteği ile Diyarbakır Çocuk Hastanesi Endokrin Kliniği tarafından Prof. Dr. Şükrü Hatun ve Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek'in sorumluluğunda Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi'nin sağladığı imkanlar ile düzenlenen Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'nın ikincisi 12-17 Ağustos 2013 tarihleri arasında Hazar Gölü kenarında yapıldı. Bu yılki kampa; Adana, Bingöl, Siirt, Mardin, Cizre, Silopi, Siverek, Midyat, Elbistan, Silvan, Ergani, Bismil, Hani, Eğil, Kocaköy ve Batmandan 10-18 yaşları arasında 65 diyabetli çocuk ve yarısı diyarbakır dışından gelen 35 kişilik kamp ekibi katıldı. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde 1500 kadar diyabetli çocuk olduğu tahmin ediliyor ve çok başarılı geçen bu kamp ile bölgedeki çocukların eğitimlerine ve yaşamlarına önemli bir katkı sağlanıyor. Aşağıda bu yıl kampa katılan çocukların yazılarından bir kolajı okuyabilirsiniz.

**Bahar Çalışkan**  
**Büşra Gültekin**  
**Dilan Vesile Doğan**  
**Hilal Aktay**

İlk diyabetli olduğumda çevremdekilerin çok zavallıymışım gibi davranmaları kendimde büyük bir hastalık varmış gibi hissettiriyordu. Hep o kadar insanın içinde niçin benim başıma geldi diyabet

diye düşündüm. Lakin zamanla benim gibi bir sürü çocuk, genç, yaşlı kişilerin de diyabetli olduğunu gördüm. Kamplara gittim; kampta o kadar diyabetli çocuk gördüm ki, önce şaşırıdım ve sonra sadece bende olmadığını düşündüm. Kamp ortamı bana o kadar iyi geldi ki her arkadaşımınla aynı şeyi yapmamız beni mutlu ediyor. Şunu anladım ki araba benzinsiz, ev temelsiz olmazsa, ben de insüliniz olamam. Bu kampta arkadaşlarımla aynı duygular içinde olmak mutlu ediyor beni. Bizler nasıl bir arkadaşımızla hem mutlu hem tatsız anılarımızı unutmuyorsak hiç aklımızdan çıkarmıyorsak diyabeti de bir arkadaş görüp her zaman aklımızın bir köşesinde bulundurmalıyız. Zaten onu arkadaş olarak değil de her zaman bir yükümüş gibi görürsek biz zaten üzgün oluruz. Evet diyabetliyiz ama hiç yenik durmayacağız. Kamp bize bu duyguyu armağan etti ve ruhlarımızı güçlendirdi.

## **Diyabet yolculuğu**

Bazen ne olduğunu ve nereye gittiğini bilemezsin. Neden hayat bu kadar zor? Düşünüyorum ama bulamıyorum. Belki de o kadar cevabın içinde en uygun olanı seçmekte zorlanıyorum. Önümde bir merdiven var ve ben hep aynı noktada durmaktan korkuyorum. Yanımdakiler bir adım daha ilerlerken, ben hep aynı noktada takılıp kalmaktan korkuyorum. Keşke hiç büyümeseydim, insanları anlamayan küçük bir çocuk olarak kalsaydım. Yoruldum anlıyor musunuz? Yoruldum. Diyabetle savaşmak bana zor geliyor artık. Bazen çok sıkılıyorum diyabetten, birilerine anlatmaya çalışıyorum ama kimse anlamıyor, çok insan çıkıyor karşıma dinlemek için ama ben gerçekten beni anlayacak birine anlatmak istiyorum diyabeti. Mutsuz olsam bile yanımdaki insanlara karşı güçlü görünmek beni yoruyor. Biliyorum üzülsem bile hiçbir şeyin değişmeyeceğini. Aslında diyabeti bir yolculuğa benzetiyorum. Bu yolda gitmek ne kadar zor olsa da bazen uçurumları aşmak ne kadar zor görünse de bunlarla savaşmak zorundayım. Bu durum biraz vakit alsa bile imkansız sayılmaz. Ben bu uzun yolculuğun sonunu yorgun olarak değil, tamamen mutlu olarak bitirmek istiyorum.

## **Ben huzuru diyabette ve kampta buldum**

Sözcükler olmadığı kadar uzun, anlatılamayacak kadar zor. Ne olacağını neler yaşayacağımı bilmediğim bir yere gidecektim ve bu durumda tanıdığım kimse olmayacaktı. Korku her zaman kalbimin derinliklerinde olacaktı ama ben kendimi belli etmeyecektim; etmemeliydim. Aklımda sadece bir soru vardı, acaba yapabilecek miydim? Kampta düşünecek zaman yoktu, gece yorgun argın yataydık. Hiçbir şey düşünmeyecektik sadece o anı yaşayacaktık. Yemekleri ölçmenin bu kadar zevkli olduğunu hiç düşünmemiştim. Öğrendiklerimle yenilendim. Diyabet benden o kadar uzaktı ki bir yıldız kadar uzaktı, şimdi ise bir yıldız kadar yakın. Ufuktan güneşin batışını izlersin ya zevk alırsın, huzuru bulursun. Ben hiç huzuru bulamayacağımı zannedirdim ama şimdi huzuru buldum. Ben huzuru diyabette ve sizde buldum.

## **Gülmek bu kadar kolay mıydı?**

Hiçbir zaman umudumuzu yitirmemeliyiz. Hayatı yaşamaya bakmalıyız. Diyabet asla buna engel değildir. Diyabet denilince ilk aklıma gelen tek şey hayatımın bir parçası olmasıdır. Diyabetli olmak hasta olmak değildir sadece yaşamımıza biraz zorluk katmasıdır. Olur, her insanın hayatında zorlukları vardır. Ben de bunu kabulleniyorum.

Gülmek bu kadar kolay mıydı? Ama eminim diyabetli olduğumda arkadaşlarımın ilgisiyle yaklaştım diyabete. Hayata hep bir noktadan bakardım ama şimdi o kadar renklendi ki renkler her şeye bakmak, her şeyi anlamak, her şeyi öğrenmek gibi... Ben anlamayı değil yaşamayı severim. Belki şu an bu sözcükleri bitirmek istemezdim ama bazen bazı şeyleri bitirmek gerek. Teşekkürler.



## Güzel Bir Yolculuk- Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kamp (2014)



### Bahar Çalışkan

Çok güzel bir yolculuğun içindeyim. Yukarıda masmavi bir gökyüzü ve yanımda gülümseyen yüzler öyle güzel bir yolculuk ki bu; herkesin aynı hayatı farklı kaderlerde yaşaması gibi. Yani diyabet bir yaşam biçimi, güzel bir yolculuk benimkisi yani seninkisi kısacası bizimkisi. Size bir iğnenin esiri olduğumu o olmasa yaşayamayacağımı söylemeyeceğim, çünkü aslında biz bir iğnenin tutsağı değiliz iğneyle beraber özgürüz. Bundan 5 sene önce olsaydı günde 4 defa iğne vurmam, şeker ölçmek ve beslenmeye dikkat etmek çok tuhaf gelirdi ama şimdi sanki iğne vurmasam, şeker ölçmesem tuhaf olacaktım gibi, yani alıştım. Dışardan bakıldığında diyabetin hayatıma eksi bir değer kattığı düşünülüyor oysa şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki diyabet bana hiç bir zaman engel olmadı. Öncelikle diyabet bana sabretmeyi, bir parça çikolatanın bir insanı ne kadar mutlu edebileceğini gösterdi, bana küçük yaşta bir sorumluluk verdi diyabet. Bu öyle bir sorumluluk ki bu işte acı çekecek ya da mutlu olacakta tek kişi benim. Diyabetle yaşarken şekerim düşünce veya yükselince hissetmeyi çok seviyorum. Sizce niye? Ben nedenini bilmiyorum. Güzel bir yolculuk benimkisi görülmesi gereken bir yolculuk uçakla gidilmiş gibi kısa ama görülmesi gereken çok şey var bu yüzden arabayla gidilmiş gibi güzel. Görmek, aslında bence diyabet de görmek önemli sağlıklı bir insandan bir farkı olmadığını görmeli diyabetli. Güzel bir yolculuk benimkisi, çok güzel bir yolculuk yaşanması gereken ama yaşanılmaması tavsiye edilen bir yolculuk bizim yolculuğumuz.

## Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan Mektup (2015)



**Prof. Dr. Şükrü Hatun**  
**Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek**

Bu satırları barış kelimesinin aşk kelimesi gibi içinin boşaldığı, yeni bir şiddet dönemine girdiğimiz günlerin sabahında Hazar Gölü kenarından, Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan yazıyoruz. Her yıl olduğu gibi (2011'den beri), ama bu kez yollardan tedirgin geçerek, Diyarbakır ve çevresindeki hemen her il ve ilçeden 80 diyabetli çocukla dün sabah (15 Ağustos 2015) kamp yerine geldik. Kamp yerinde bizi doğuştan duymayan ve konuşmayan ama çocukları sevinçle kucaklayan Veysi karşıladı. Onu tanıdığımızdan beri hep sorduğumuz soruyu yine kendimize sorduk: O bizim hangi dili konuştuğumuzu bilmiyor ve o yüzden de ona insanların dillerinden dolayı aralarında oluşan ayrılıkları, giderek boğazlaşmaları anlatabilir miyiz?

Bu yazının amacı kampı anlatmak değil, o yüzden sözü çocuklara getirmek istiyoruz. Geçen yıl kampta "Şekerli Çocuğun Günlüğü" isimli kitabı dağıtmış, daha sonra da odasının kapısının önünde Zeynep Çetin'in fotoğrafını çekmiştik. Zeynep, Çermik'in Serincek köyünde yaşıyor. Diyabet olduğu 3 yaşından beri ona kelimelerle anlatılamayacak kadar güzel bakan (kampın en özenli giyinen kızı Zeynep) annesi, çiftçilik yapan babası ve kendisinden büyük 4 kardeşi var Zeynep'in. Babası ve 4 kardeşi fındık toplamak için Karadeniz'e gitmiş ama annesi Zeynep'i kampa göndermek için evde kalmış. Zeynep de kendisine verilen emeğin karşılığı olarak kan şekeri dengesini yıl boyunca çok iyi tutmuş ve o yüzden de, Diyarbakır'daki diyabet ekibi onu bir kez daha kampa getirerek ödüllendirmiş. İşte bu Zeynep, dün çekingen sözcüklerle kendisinin de bir günlük yazdığını söyledi ve elimize küçük bir okul defteri tutuşturdu. Günlüğün ilk satırlarından itibaren çocukların o eşsiz, yani her sabah yüzlerindeki mutluluk verici ışıktaki beliren, kendini her gün uyanan milyonlarca hücrede, aktive olan gende gösteren umut ve özgürlük dolu dünyasına girmiş olduk. Zeynep, bizimle güzel bir Türkçe ile konuştuktan sonra annesini aradı ve bu kez akıcı bir Kürtçe ile annesine onu gelecek yıl İznik Kampı'na davet ettiğimizi anlattı. Zeynep'in kişiliğinde bir kez daha kimliklerimizin melez olduğunu ve Anadolu'nun Türkler ve Kürtler için ortak, melezleşirken zenginleştirdiğimiz güzel bir vatan olduğunu düşündük.

Yüzünü güneşe dönen ayçiçeklerine ya da biraz su verince açan sardunyalara benzetebileceğim 80 çocuğun yüzlerine tek tek bakarak söylemek istiyoruz ki, Çermik'in Serincek Köyü'nden Zeynep Çetin gibi milyonlarca çocuğun geleceğini karartacak şiddete bir an önce son vermenin bir çaresini bulmalıyız. Daha ötesi mesela insanları öldürerek sorun çözmek gibi, her gün gazetelerde resmini gördüğümüz şehit çocuklarına ya da herhangi bir çocuğa anlatamayacağımız hiç bir şeyi yapmamalıyız.

Hazar Gölü'nden, Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı'ndan bizim ve çocukların mesajı bu. Lütfen dikkate alın.



## Bir Mutluluk Deneyimi Olarak Diyabetli Çocuklar Kampı (2015)



**Biz**, 1997'den beri her yıl, 90 dolayında diyabetli çocuk/genç ve onlara eşlik eden hekimler, hemşireler, diyetisyenler, psikologlar, tıp öğrencileri yani 120 dolayında insan ve ruh İznik Gölü kenarında Diyabetli Çocuklar Kampı'nda toplanırız. Bu yıl da **26 Temmuz - 1 Ağustos 2015** tarihleri arasında kimselerin bilemeyeceği kadar mutlu bir zaman geçirerek evlerimize döndük. Aslında dönemedik demek daha doğru; çünkü çocuklardan ve birbirimizden ayrıldığıımız andan itibaren giderek koyulaşan bir hüznün ve özlemlerle dolu olarak geçirdik sonraki saatleri. Bu satırları kulaklarımda çocukların sesleri, içimde ruhlarına yakın olduğum yüzlerce çocuk ve arkadaş yüzü, gülümsemesi ile dolu, biraz da bu duygularla ne yapacağımı bilemeden yazıyorum. Yani bu kez, 19 defadır kamp yapan ve orada oluşan duygulara ve ayrılık hüznlerine alıştığını sanan benden de eser yok. Yalnızca ben değil, kamp boyunca aklımdaki, yüreğindeki, ruhundaki her şeyi çocuklara vermektan bitkin düşen çalışma arkadaşım Dr. Gülcan Seymen Karabulut da "Ruh gibi olduğunu, o kadar güzel ve içten bir zaman geçirdikten sonra güzel bir rüyadan uyanmış gibi olduğunu" yazdı biraz önce bana. Sanırım herkes, kamptan sonraki ilk sabah ruhu orada olarak uyanmıştır; zaten bu kırık dökük cümleler de sanki çocuklarla konuşuyor olma hali ile yazılmaktadır.

### Arkadaşlıklar

Çocuklarda görülen Tip 1 diyabet, diyabetin özel bir türüdür ve bu çocuklar tanı konduğu andan itibaren kendilerine günde en az 4 kez insülin yaparak, kan şekerlerini düzenli bir şekilde izleyerek ve sağlıklı beslenerek yaşamlarını sürdürebilir. Biz çocuklarda görülen diyabete hastalık demekten kaçınıyoruz, çünkü özellikle insülin tedavisinin gereklerini yerine getirdiklerinde onların tamamen normal bir yaşam sürececeklerini biliriz. Kampımızın amacı, işte diyabetli çocukların normal bir yaşam sürmelerine destek olmak, bunun için onları eğitmek, özgüvenlerini güçlendirmek ve 1 hafta mutlu bir zaman geçirmelerini sağlamaktır. Kampımızın adı "Arkadaşım Diyabet Kampı"dır ve bu isimden de anlaşılacağı gibi esas amacımız onların diyabetle barışık bir yaşam sürmelerine yardım etmek, yani diyabetle arkadaş olmalarını sağlamaktır.

Kampa uzaklardan katılan ve çocuklar için bir başlangıç eğitim kitabı yazmayı planladığımız tıbbi çizimci Dr. Levent Efe bir ara yanıma gelip "Şükür bu diyabetle arkadaş olma kavramı tuttu mu



sence?” diye sorunca ona hemen “Evet tuttu çünkü, kampta şahit olduğun üzere, çocukların kendi aralarındaki arkadaşlıkla, diyabetle arkadaşlık arasında bir bağ kurduklarını görüyorum onların.” dedim. Aslında uzun süredir, diyabet tedavisinde bir felsefeyi anlatan “Arkadaşım Diyabet” kavramı üzerinde düşünürüm ve bazen bu şekilde diyabeti romantize mi ediyoruz sorusu aklıma takılır. İşte tam kamp zamanı, ama arkadaşım Tanıl Bora’nın bizi düşünerek değil, “30 Temmuz Dünya Arkadaşlık Günü”ne basımını yetiştirdiği “Arkadaşlıktaki Saadete Dair” isimli kitap “Diyabetle Arkadaş” olma konusunda tam bir aydınlanma sağladı. Kamptaki çocuklara da okumalarını önerdiğim kitabın önsözünde “Herkes bütün hesapların uzağındaki hakiki arkadaşlığın düşünüyü görür; başkaları ruhuma dokunsun, ben de başkalarının ruhuna dokunayım ister... Son olarak, arkadaşlığın bir başka türünden daha söz etmeliyiz, yaşamdaki bir çok şeyin temelidir o: insanın kendi kendisiyle arkadaşlığı. Aristoteles de, kendi kendisiyle barışık olmayan bir insanın arkadaşlık sürdürmesine, dahası başkalarıyla herhangi bir ilişki kurmasına imkan olmadığına dikkat çekmişti; her şeyden önce başkalarına yönelecek kuvveti bulamayacağı için böyleydi bu” yazıyor.

Bu satırlardan yola çıkarak söyleyebilirim ki, biz aslında çocuklar ve erişkinler olarak kampta hakiki arkadaşlık hisleri ile doluyoruz, bu sayede biraz sonra anlatacağım kamp büyüsunü yaratarak, hepimizin ruhunu etkisi altına alan arkadaşlık bulutu içinde yaşayarak hem birbirimizle hem de diyabetler arkadaş olmayı sağlıyoruz. Çocukların hepsi diyabetli oldukları için ve diyabet onların bir parçası olduğu için kamp boyunca sanki birbirleriyle arkadaş olurken, diyabetleriyle de arkadaş olma duygusu yaşıyor. Ben onları, kol kola gezerken, yüzerken, oyunlar oynarken, coşkuyla dans ederken izlerim ve onlardan yayılan bu arkadaşlık bulutunu gözlerimle görürüm ve bazen kendimi bu bulutun içine atarım; ruhum onlarla tam olarak kaynaşsın isterim. Oluşan duygular o kadar yoğun ki bazılarımızda içimizde tutsak da aşka yakın duygular oluşur ve bazı çocuklar ilk aşklarını kampta yaşarlar.

Felsefeyi bir kenara bırakır ve lise çağlarından beri Tip 1 diyabetli olarak yaşamını sürdüren Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli’nin sözleri ile söylersek “Diyabet, ona yüzünüzü dönerseniz, onunla arkadaş olursanız size iyi davranır ama ona arkanızı dönerseniz canavarlaşır”. Diyabetle arkadaş olmanın özü budur ve biz işte bunun için çalışırız.

## **Mutluluklar ya da çocuklardan yayılan ışık**

Yazının başlığına, yani kampta oluşan mutluluğa dönecek olursak, bunu ancak bir tür Montaigne gibi yazarak, yani bilgi ve düşünme yoluyla ilerleyerek anlatabiliriz. Gerçekten de kamp boyunca çocuklar dahil, hepimizde bir tür iç salgı gibi düşünceler oluşur ve bunları başta ben olmak üzere birbirimize söyleriz. Çocuklar da cümle tamamlama testlerinde “Çocuklar özgürdür.”, “Çocuklar kısıtlanmadan, özgür bir şekilde, kontrollü büyütülmeli.”, “Bazen düşünüyorum da hayat iniş çıkışlardan ibaret.”, “Bazen düşünüyorum da bu dünya nasıl oluştu, bunca şey nasıl oluştu?” gibi sözlerle düşüncelerini dile getirir ve aslında bu cümleler benim bir tür iç salgı dediğim şeye örnektir.

Hiç kuşku yok ki İznik’te yaşadığımız bir hafta boyunca kelimelerle anlatılamayacak kadar güzel olan mutluluk duygusunun, orada oluşan büyüsunün esas nedeni çocuklardan yansıyan o gür ışıktır. Engin Geçtan’ın “Rastgele Ben” kitabında anlattığı gibi çocuk varoluşu masumiyete dayanır ve onun sözleri ile “Masumiyetini ve çocuk varoluşunu koruyabildiğin zaman hep düz çizgi üzerinde gitmek yerine her yöne doğru hareket edebilirsin”. Bir tür çocuk bilgeliği diye bir şey vardır ve bizler

75 çocuğun yüzünde ayrı ayrı bunu görürüz ve belki bu bilgeliğin eşlik ettiği o şen olma durumundan oluşan ışık bizi sarıp, sarmalar ve ağlayacak kadar mutlu yapar. Bunun yanında gölü ve arkada dağların yamaçlarını dolduran zeytin ağaçları ile içinde yaşadığımız İznik'in doğası, bazılarına göre dünyadaki "çakra merkezleri"nden birisi olarak bizim için bir fanus görevi görür. Bu fanus içinde doğadan ve insanlardan yansıyan ışık birbirine karışır ve çoğalır. Bir yerde okumuştum "İnsan olarak yaşar, vererek mutlu olur". Kamp vererek mutlu olma, bundan bitkin düşme yeridir ve orada tam olarak Peter Handke'nin Yorgunluk Üzerine Denemeler" kitabında anlattığı ve daha önce de aktardığım iyi yorgunlukları yaşarız: *"Harman dövme işlemi için gerçek bir yamaklar zincirine gerek duyulurdu ki, bu yamaklardan biri demeti, dışarıda duran ambara oranla çok büyük olan ve yükü de çok yüksek olan arabadan aşağıya sıradakine atardı... Demet burada çevrilir ve başak uçlarından dikkatlice dişli silindirlerin arasına sürülürdü... Ama harman dövümü bir kez başarıyla tamamlanmış, gürültüsüyle her şeyi bastıran makine durdurulmuşsa: O nasıl bir sessizlikte öyle, yalnızca ambarda değil, tüm ülkede; nasıl bir ışıktı, gözleri kamaştırmadan kucaklayan... Bir yorgunluk bulutu, uçucu bir yorgunluk bizi birleştirdi o zamanlar (bir sonraki demet yükü gelene dek). Köyde geçen çocukluğumdan bende, böylesi biz-yorgunluklarına ilişkin daha çok resim vardır".*

### **"Her insan bir ruhtur"**

Kamptaki mutluluk ve iyilik büyüünün oluşmasında çocuklar ve doğadan sonra en büyük pay yaşamlarını özveri üzerine kuran kamp ekibindeki arkadaşlarımızdır. Kampın yıllar içinde oluşan, başta diyabetli ağabey ve ablalar olmak üzere değişmez bir ekibi vardır ama her yıl aramıza katılan yeni hekimler, hemşireler, diyetisyenler, öğrenciler olur ve onlarla zenginleşiriz. İki yıldır kampımızı ziyaret eden Tıp 1 diyabetli basketbolcu Alper Saruhan hem çocuklarla büyüü bir ilişki kurar, onları hiç kimsenin yapamayacağı kadar güçlendirir hem de bizle hayat üzerinde konuşur. Onla konuşurken sporcu deyince aşkları ve yüzeysellikleriyle akla gelen futbolcuların dışında da başka türü sporcular olduğunu görür ve sevinirim. Alper Saruhan bir konuşmasında *"Ben insanlara baktığım zaman, çocuk, kadın, erkek görmem; bir ruh görürüm."* deyince bu sözün kamptaki insanları tam olarak anlattığını düşündüm. Belki herkes kampa böyle gelmez ama saatler, hatta dakikalar ilerledikçe herkesin kampa gelmeden önceki bütün giysilerinden soyunup bir "ruh" haline dönüştüğünü ve böylece inanılmayacak kadar büyük bir temas yüzeyi oluştuğunu, bir süre sonra ruhlarımızın birbirine karıştığını, 2-3 saat birbirimizi görmesek özler hale geldiğimizi görürüz.

Bu yılki kampta da Uludağ Tıp Fakültesi'nin çiçeği burnundaki çocuk asistanları, diyabetli ağabeylerin tümü ve özellikle de Abdullah, diyetisyenler gibi bir çok kahraman vardı ama onlardan birisi Marmara Tıp Fakültesi Çocuk Endokrin'de gözlemci olarak çalışan Azerbaycan'lı hekim Dr. Azad Akberzade, açık ara çocukların kahramanı oldu. Dr. Azad, sanki iyilik ve mutluluk dolu masalsi bir film kahramanı gibiydi; başta sorumlu olduğu çocuklar olmak üzere bütün çocuklara kendini tümüyle vererek, onlarla beraber nefes alarak, zor durumlarda onları kucağında taşıyarak ve kamptaki her şey için kendini "paralarcasına" çalışarak ama bunlar kadar Tar'la söylediği biraz taş plak tadında şarkılarla tek başına kampın en önemli enerji ve mutluluk kaynağı oldu. Zaten böyle yaşadığı için kamptaki büyüü anlatan en güzel cümleleri de o yazdı: *"Meğer ne kadar ihtiyacımız varmış birbirimizi tanımaya. Meğer ne kadar çok söylenecek şey varmış kendimize. Ne kadar da duyarsızmışız güneşin batışına. Yıllarca ne kadar içimize atmışız resim boyaları ile sevdiğimizimizin yüzlerine mutluluğun resmini çizmeyi. Saklı duygularımızı notalara sarmayı yadırgamışız meğer."*

*Evet hiç bu denli unutmamıştık yaşamayı. Bizler dağların ardındaki güzel günlerin hayalini gördük. Her şey o kadar güzel ve içtendi ki. İyi ki varsınız, iyi ki, tanıdım sizleri. Sevgi ve özlemle...”*



## İzник'te diyabet kardeşliği (2016)



Ülkemiz, tarihinin en zor dönemlerinden birisini yaşıyor. Sanki korkunç bir felaketten çıkmış gibi hissediyoruz kendimizi. Bütün bunlar nasıl oldu? Anlamakta da güçlük çekiyoruz. Bir taraftan ülkemize ve demokrasiye olan bağlılığımızı korurken, diğer taraftan işlerimizi iyi bir şekilde yapmaya devam etmeliyiz. Bizler, yani ülkemizin değişik yerlerinden diyabetli çocuklar/gençler ve diyabet ekibi olarak tarihleri arasında 20. Kez "Arkadaşım Diyabet Kampı" için İzник Gölü kenarında toplandık. Bu kez Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek ve hemşire Münevver Dünder'in liderliğinde Diyarbakır ve çevresinde 19 çocuk da kampımıza katıldı; çünkü bu yıl tahmin edeceğimiz nedenlerde 2011'de başladığımız "Diyabetli Çocuklar Kampı"nı yapamadık. O yüzden o bölgenin çocuklarından bir kısmını İzник'te konuk ettik. Bunlardan birisi de Lübnan'da Midyat'a göç etmiş Jana. Çok iyi Türkçe yanında, İngilizce ve Arapça da konuşuyor Jana. İnsülin pompası kullanıyor ve burada olmaktan çok mutlu diğer çocuklar gibi. Yani diyeceğim, çocuklarla barış içinde ve iyiyiz burada.

### Damat Halayı ve "Şemame"

Kampta ilk konuğumuz Esra Avcı, ikinci konuğumuz ise Tip 1 diyabetli maratoncu Gürkan Açıkgöz'dü. Gürkan Açıkgöz çocuklara kendisini "21 yaşımdan beri Tip 1 diyabetliyim. İnsülin,

*enjeksiyon, şeker ölçümü, HbA1C, hayatımın en önemli kavramları oldu. Tıpkı, dünyadaki milyonlarca Tip1 diyabetli gibi"* sözleri ile tanıttı ve kendi yaşamını anlattığı bir sunum yaptı. Dünya'da kendisi gibi bir çok diyabetli sporcu olduğunu ve bu sporcuların "Diyabet Spor Projesi" çerçevesinde bir araya geldiklerini anlattı. Arkadaşım Diyabet İznik Kampı'nın ikinci gününde akşam her zamanki gibi yemek sonrası iskeleye gittik ve çocuklarla gün batımını izledik, şarkılar söyledik. Kamp ekibi olarak çocukların bu kadar hızlı bir şekilde birbirleri ile kaynaşmasında, akşam önce damat halayı sonra Diyarbakır ve çevresinden gelen çocuklarla "Şemame" ile halay çekilmesinin çok etkisi olduğunu gördük. Ülkemizin içinde bulunduğu durum kamptaki coşkuyu azaltıyor ama çocukların mutluluğu etkilenmiyor neyse ki.

Kampta bir çok güzel ilişki kuruldu. Bunlardan birisi de Midyat Sürgücü Köyü'nden Şeyma, Çermik Seringeç Köyü'nden Zeynep ve Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. sınıf öğrencisi Miyase arasında oldu. Gerçi Zeynep'in çok yavaş yemek yemesi Miyase'yi isyan ettirdi ama yemeklerini bitirmesi Miyase'nin başarısı olarak aklımızda kaldı. Zeynep kamp ekibinden birisine kamp yaptığımız DSİ tesislerini kast ederek "*Burası Şükrü hocanın evi mi?*" diye sormuş dün akşam. Sorusu Zeynep kadar naif diye düşündük önce ama sonra hepimiz burayı evimiz gibi görüyoruz, demek ki Zeynep bunu hissetmiş diye ekledik. İşte böyle buradaki hayatımız.

İznik Diyabetli Çocuklar Kampı'nın üçüncü gününü tamamladık. Kampımız yıllık izinlerin iptalinden ve ekip üyelerinden bazılarının geri dönmesinde dolayı "darbe mağduru" olsa da akşam güneşi ve dolunay bizden yana. Tabi bu yılki kampın düzenlenmesinde bize gönülden destek olan Koç Üniversitesi Hastanesi Kurumsal İletişim Birimi sorumlusu Nihan Olgun ve arkadaşlarının ziyaretinin bizi ayrıca mutlu ettiğini söylemek isterim.

### **Lübnan'lı Jana ve Afyon'lu Ertuğrul**

Kampımız eski yıllardaki gibi başarıyla devam ediyor. Dün İznik'in tarihi yerlerini (Medrese ve Ayasofya) gezdik ve çocuklar ara öğünlerini (İznik Simidi) göl kenarındaki çay bahçesinde aldılar. Her kampta, derslerde soru ve katkılarıyla öne çıkan çocuklar olur. Bu kampta daha önce bahsettiğim ailesi Lübnan'dan Midyat'a göç etmiş Jana ve Afyon'dan katılan Ertuğrul hepimizi etkilediler. Jana insülin pompası kullanıyor ve derste pompanın kendisine olan katkılarına o kadar yalın bir dille anlattı ki, kamptaki eğitimlerde çocuklardan daha çok yararlanalım diye düşündük hemen. Ertuğrul ise "*NPH insülinin formülü nedir?*" gibi zor sorularla bizi "sıkıştırdı" derslerde. Ona bu sabah bir meslek planının var mı diye sorduğumda "*Astrobiyolog*" olacağını söyledi. Ben de sabah kahvaltıda Jana ve Ertuğrul'u buluşturdum.

Kampın aktivite liderliğini Recep Aslanca yapıyor. Recep kamptaki 15 Tip 1 diyabetli liderden birisi ve uzun süredir kampın spor ve oyun aktivitelerini düzenliyor. Hayatta tanıdığım en pozitif ve alçakgönüllü insanlardan birisi Recep. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü'nden mezun ve İstanbul'da Otizmli çocuklarla çalışıyor. Recep'in şahsında kampın en özverili ekibi olan diyabetli ağabey ve ablalara teşekkür ediyoruz.

## “İnsülinle yaşıyoruz”

Bugün kampımızı Trabzonspor basketbol takımının kaptanı Tip 1 diyabetli Alper Saruhan ziyaret etti. Geçen yıllarda olduğu gibi onun gelmesi çocukları heyecandırdı ve mutlu etti. Alper'e çok teşekkür ediyoruz. Kamplar diyabetli çocukların ve diyabet ekibinin eğitimi yanında ülkemizdeki diyabet çalışmalarına katkıda bulunan bir çok fikir çıkıyor. Kamptaki konuşmalar sırasında çocuklardan bazıları okulda, lokantalarda yani insanların gözleri önünde insülin yapmaktan çekindiklerini, o yüzden gidip tuvaletlerde insülin yaptıklarını anlattılar. Çocukların bu sözleri uzun yıllardır kampta liderlik yapan Tip 1 diyabetlilerden Emre Uslu'da yankı buldu ve bize “insülinle yaşıyorum” ismiyle sosyal medyada bir “Hashtag” açmayı önerdi. Hemen bir araya geldik ve “*Diyabetli olmak elimizde değil, ama ona iyi bakmak, diyabetle barışık yaşamak elimizde. Biz Tip 1 diyabetliler, ihtiyacımız olduğunda her yerde insülin enjeksiyonu yapabiliriz. Hayatın içinde, kendinizi gizlemeden, meraklı bakışlara aldırmadan insülin yaparken çekilen fotoğraflarınızı bekliyoruz*” çağrısı ile “Hashtag” açtık. Bu çağrıya en güzel cevaplardan birisini Ankara üzerinden Diyarbakır'a dönen çocuklar Esenboğa havalimanında toplu halde insülin yaptıkları fotoğraflarla, Hacı Hüseyin Nidal ise uçağa binerken insülin yaparken fotoğraf çektirerek verdiler.

## İngiltere'nin yeni başbakanı da Tip 1 diyabetli

Bugün kampımızın son günü. Sabah eğitiminde Tip diyabetli doktor Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli kendi yaşamını ve diyabetle arkadaş olarak nasıl sağlıklı ve başarılı bir ömür sürdürebileceğini anlattı. Sözlerine başlarken İngiltere'nin yeni başbakanı Theresa May'in de Tip 1 diyabetli olduğunu söyledi. Kampımız öğleden sonra el baskısı ve yüz boyama etkinlikleriyle devam etti. Çocukların hepimizi içine alan sevincini anlatmaya kelimeler yetmez gerçekten. Çocukluklarını paylaştıkları ve bizleri zenginleştirdikleri için onlara teşekkür ediyoruz. Ellerimizi, yüzlerimizi yıkadıktan sonra "Eve Dönerken" toplantısı yaptık ve burada yaşadıklarımızı konuştuk. Toplantımızı yıllar içinde kampımızın şarkısı haline gelen "Güzel Günler" şarkısını hep birlikte söyleyerek bitirdik. Akşam ise konuğumuz Prof. Dr. Abdullah Bereket'ti; onu gören Marmara Tıp'ta izlenen çocuklar sevinçle boynuna sarıldı.

## Güle güle çocuklar... Kader size gülsün çocuklar...

Öğrencimiz Hande Kandemir'in yazdığı gibi gerçek olamayacak kadar güzel kamp günleri bugün öğleden önce bitti ve çocukları evlerine gönderdik. Dün gece veda gecesinde pastamızı kestik, çocuklar doyuya eğlendiler (koptular). Sinan Kemal Dursun ve Mehmet Nuri Özbek türküler söyledi. Eğlence öncesinde iskelede güneşi uğurlamayı ve akşam renkleri ile birlikte, sevgi, kardeşlik, iyilik duygularını içimize çekmeyi unutmadık. Gece son olarak İznik Gölü üzerinde alkışlarla dilek balonlarını uçurduk. 20 yıldır İznik Kampı'nı yaşayan birisi olarak Diyarbakır'dan gelen 21 kardeşimiz sayesinde en güzel kamplarımızdan birisini yaptık, yani İznik'te en azından kardeşlik “ütopyamızı” gerçekleştirdik diyebilirim.

Sabah önce Diyarbakır'dan gelen kardeşlerimizi gitti. Bir çoğumuz göz yaşlarını tutamadı ve onlara uzun uzun el salladık. Tam otobüsleri giderken öğrencilerimizden Miyase bisikletiyle onları uğurlamaya geldi ve Ergani'li Çetin'le bisiklet dostluğunun son pozunu verdiler. Sonra İstanbul'a ve Kocaeli'ye gidenleri uğurladık ve yüreklerimiz her türlü duygu ile dolu olarak evlerimize döndük.

Bu satırları kulağımda çocuk sesleri, içimde yıl boyu saklı tutacağım mutluluk duygusu ile yazıyorum. Yani kalbim kampta kaldı. Güle Güle çocuklar. Yolunuz açık olsun çocuklar. Kader size gülsün çocuklar.



## Olağan Üstü Halde Kamp (2016)



**Doç. Dr. R. Gül Yeşiltepe Mutlu**

Tam 20 yıldır onlarca diyabetli çocuk ve genç Prof. Dr. Şükrü Hatun liderliğinde her yıl 1 hafta süreyle İznik Gölü kenarında Diyabet Kampında buluşur. Pediatrik endokrinoloji dünyasına adım attığım ve Şükrü Hoca'yla çalışmaya başladığım 2009 yılından beri ben de bu kamplara katılıyorum. Her yıl ekip olarak daha haftalar aylar öncesinden hazırlıklara başlar, hastanedeki arkadaşlarımızın bize kampa giderken *"iyi tatiller"* demelerine bozularak İznik'e gider, bir hafta boyunca canla başla çalışır, bir o kadar eğlenir, ama her seferinde biraz daha zenginleşmiş olarak kamptan döneriz.

Bu yıl kampımız her yıl olduğundan daha farklı başladı. Neden mi? Kampın başlangıç tarihi olan 17 Temmuz'dan iki gün önce 15 Temmuz 2016 gecesi, Türkiye tarihine kara bir leke olarak geçecek bir darbe girişimi/kalkışma gerçekleşti. O gece televizyon başında donakalmış bir şekilde olan biteni anlamaya çalışır ve bir yandan hastanede nöbetçi olan babası eve gelemeyecek diye korkup ağlamaya başlayan kızım İpek'i sakinleştirmeye çalışırken telefonum çaldı. Arayan Pazar günü bizi İznik'e taşıyacak olan turizm firmasından bir yetkili *"Hocam kamp olacak mı?"* diye soruyor, verebildiğim tek cevap *"Gün ola hayrola"*. Uykusuz geçen gecenin ardından öğleye doğru ortalık biraz olsun durulduğunda Şükrü Hoca'dan beklediğim telefon geliyor *"Kampı yapalım Gül"*.

Cumartesi günü yoğun telefon görüşmelerinden sonra ekipten hiç kimsenin gelmekten vazgeçmediğini, çocuklardan da 2-3 tanesi dışında hepsinin geleceğini öğrenmek tedirginliğimi azaltıyor: *"Evet kampı yapacağız."*



17 temmuz 2016 Pazar günü başladı arkadaşım diyabet kampı, bu yıl diğer yıllardan farklı olarak Diyarbakır'dan 21 diyabetli çocuk Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek ve diyabet hemşiresi Münevver Dünder önderliğinde misafirimiz oluyor. Heyecan içinde başlıyoruz kampa. Acaba çocuklar kaynaşabilecek mi endişesi daha ilk gece İstanbul'dan, Bursa'dan, Diyarbakır'dan, Afyon'dan, Kocaeli'den gelen çocuklarımız el ele halay çekerken siliniyor. Şemame, şemame...

Her yıl olduğu gibi bu yıl da diyabetli abla ve ağabeylerin özverili çalışması kampımızı daha güçlü kılıyor. Kampın gerçekleşmesi için her türlü fedakarlıkta bulunan sevgili Ebru ve Çağrı'nın yıllardır süren dostluğu ya da "diyabet kardeşliği", daha önce diyabetli bir çocuk olarak katıldığı kamplara şimdi diyabet hemşiresi olarak gelen Tuğçe, Recep, Ömür, Sinan, diyabet tanısıyla servise yattığı ilk günü dün gibi hatırladığım, şimdi başarılı bir mimarlık öğrencisi olan Hilal, Muhammed Ali, Emre, Cemal, Caner, Hacı, Şevval, Mustafa Kemal ve diğerlerinin zaman zaman kendi hipoglisemilerini unutma pahasına küçüklerinin yardımına koşması derinden etkiliyor beni... Kampa "abla" olarak katılan tıp fakültesi öğrencileri sevgili Kübra, Hande ve Miyase de tüm benlikleriyle çocuklara yardım etmek için koşuşturup duruyorlar, eminim akıllarının bir köşesinde "pediatrist" olma fikri var artık. Birer pediatrist olan Necla ve Muzaffer canla başla çalışıyor ve çabucak çocukların ve ekibin gönlünü kazanıyor. Diyetisyen Tuğba daima gülen yüzüyle mutfak-yemekhane arası mekik dokuyor tüm gün. Sabahları revirin önüne yerleştirilen masalarda insulin dozları ayarlanırken bile ortama hakim olan neşe, havuzda aktivite lideri Abdullah'ın da etkisiyle katlanarak artıyor ve gece çalınan müziklerle doruk noktasına ulaşıyor.

Türkiye'nin ayrı ayrı yerlerinden gelen çocuklarımızın gözlerindeki sevinç görülmeye değer. Diyarbakır'dan gelen Enes kampın neşe kaynağı oluyor. Lübnanlı olan fakat Diyarbakır'da yaşayan Jana ise şöyle söylüyor "*Beyrut'ta bombalar patlıyordu o yüzden Türkiye'ye göç ettik*". Ertuğrul'un zor soruları şaşırtıyor bizi. İstanbul'dan katılan Helin ve Murat Diyarbakırlı (soyadım Diyarbakırlı ama Diyarbakırlı değilim diyor) kampın gülen yüzlerinden sadece ikisi...

LYS açıklanınca hemşirelik okumak için yeterli puanı aldığını öğrenen Caner'in başarısıyla seviniyoruz, O da bir kaç yıl sonra Münevver ablası gibi başarılı bir diyabet hemşiresi olarak katılır kampa kim bilir.

Dışarıda bütün olan biten kargaşaya ve hatta ilan edilen OHAL'e rağmen kampımız çocuk neşesi, özveri, iyilik sayesinde hiç bir olumsuzluk olmadan sürüyor. İznik Gölü'nün sabahları huzur veren dinginliği gün içinde dalgalı bir hal alıyor. Her akşam gün batımını iskeleden izlemenin keyfi ise bir başka. Kendi kendime kim bilir kaçınıcı kez düşünüyorum "*bundan daha güzel bir gün batımı olamaz*". Birden boynuma dolanan iki küçük elin sahibi Çiğdem'le buluşuyor gözlerim. Doğanın ve çocuk saflığının iyileştirici gücü ruhumu tazeliyor.

Kampımızı ziyarete gelen kendileri de birer tip 1 diyabetli olan maratoncu Gürkan Açıkgoz, basketbolcu Alper Saruhan, endokrinolog Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli, hepsi de kendi işini gücünü bırakıp bu çocukların ruhlarına dokunabilmek için buradalar. Bu kadar iyi insanın bir arada olması tesadüf mü yoksa "iyilik" bulaşıcı mı? 6 gün boyunca 103 kişi hep beraber korunaklı bir liman olan İznik

Gölü kıyısında bir düş kurduk biz. Şimdi evlerimize döndük ama biz eski biz değiliz. Artık biliyoruz “hala iyilik, dostluk, kardeşlik var şu dünyada”. Yaşasın diyabet kardeşliği !



## Sensörleri Devlet Karşılansın, Parmak Uçlarım Bana Kalsın (2017)



### Diyabet Kardeşliği

Bu yılki kamp, 24'ü Güney Doğu'dan 90 çocuğun katılımı ile **23-29 Temmuz 2017** tarihlerinde, 20 yılı doldurmanın coşkusu ile yine İznik'te yapıldı ve her yıl olduğu gibi dünyamız çocuklardan yansıyan ışık ile doldu. Kamp deyip geçmeyin; bir çok kimse kamp ekibindeki doktorları, hemşireleri, diyetisyenleri, psikologları, öğrencileri, neredeyse 24 saat çocuklarla beraber yaşayan grup lideri ağabey ve ablaları "iyi tatiller" diyerek kampa uğurlar ama kamp "vererek mutlu olma" yeri olarak insanların iliklerine kadar yoruldukları bir yerdir. Kimse ona bunu yap demediği ve şimdiye kadar da sanırım hiç bir yetkilinin ne yaptığının farkında olmadığı Afyon'lu hemşire Nur Şerif Karademir, her yıl 10 kadar çocuğu neredeyse sırtında taşıyıp kampa getirir. Bu yıl da kamp boyunca güneşle açılan ay çiçekleri benzeri yüzleri giderek mutluluktan ibaret hale gelen, son gece "*Şükrü Hoca ilk dansı sizinle yapmak istiyorum.*" diyecek kadar değişen Durdu ve Handan gibi Afyon'un köylerinden 10 çocuk getirmişti Nur hemşire. Benzer şekilde Güney Doğu'da yaşayan 600 kadar Tip 1 diyabetli çocuğun Münevver ablası, hemşire Münevver Dünder eşsiz bir sabır ve sevgiyle yükledi çocukların o bölgeye has sorunlarını ve umutlarını.

Kampta Nur ve Münevverin çocuklarıyla diğer bölgelerden gelen çocukların beklentileri farklıdır. Batıdan gelenlerin bir kısmı biraz “tüketimci” bir eğlence için gelir kampa ama zor koşullarda yaşayanlar için kamp, hayatlarında bir kez katılabilecekleri eşsiz bir şölen gibidir. Onlar hem çok öğrenirler hem de kanaatkar bir ruhla gerçek bir mutluluk duyarak yaşarlar her şeyi. Biz de onların ruhlarına yakın bir yerde durmaya çalışırız ve akşamları İznik Gölü üzerinde güneşin batışını iskelede hep beraber izlerken onların kaderleri değişsin diye bir tür dua eder gibi dilek tutarız. Belki çocukların kaderi değişmez ama kampın ortasından itibaren neredeyse bütün çocuklar, akşamları coşkuyla oynadıkları damat halayındaki gibi kol kola girerler. Kampın son günü çocuklara “Eve dönerken yanınızda ne götürüyorsunuz?” diye sorarım ve içlerinden birisi -bekleneceği gibi Diyarbakır’dan Muhammed- *“Ben kamptan kardeşlik duygusunu götürüyorum. Burada bir hafta kardeş gibi yaşadık. Bunu hayatım boyunca unutmayacağım”* der ve bu sözlerin bize verilmiş en büyük armağan olduğunu hissederiz gözlerimiz dolarak.

### **Malatya’lı Bengi Özgür ve Tip 1 diyabetli sporcuların zor yaşamı**

Kampa katılan 90 çocuğun her biri bizi etkiler; akşamları onları yatırdıktan sonra kamp ekibi olarak haklarında uzun konuşmalar yaparız. Zaten kamp ekibi bir süre sonra kendi çocuklarını, yakınlarını unutup bütün enerjisini, ruhunu onlara verir. Ekip olarak 90 çocukla kaynaşırız ama bazı çocukların/gençlerin kamptaki etkisi bizi şaşırtır. Bazıları sordukları sorular ya da yaptıkları yorumlarla bazılarıysa Bengi gibi sırtında sazıyla otobüsten indiği ilk andan itibaren bütün var oluşuyla etkiler bizi. Bengi, sevgili diyetisyen Neslihan Koyunoğlu Bingöl’ün ön ayak olması ile kampa katıldı. Önce iskelede sazı ile çocukların ruhuna dokundu, daha sonra grup lideri abla olmadığı halde çocukları kendiliğinden sırtlanan “abla” olarak gördük onu. Daha sonra futbol oynadığını, Malatya’da diş hekimliği okuduğunu öğrendik. Bengi’nin ruhunun bütün çocukların ruhuna karıştığı an ise Tip 1 diyabetli basketbolcu Alper Saruhan’ın kampa ziyaretinde ona destekleri için teşekkür ederken ağladığı andı. Bengi futbol oynarken Tip 1diyabetli olduğunu ama bir süre sonra Tip 1 diyabetli olmasının “zayıflık” olarak algılanıp, pek sözünün edilmesinin istenmediğini, bir dönem lisansının çıkmadığını ama sonra bütün bu zorlukları aştığını, bu süre içinde Alper Saruhan’ın desteğinin kendisine güç verdiğini anlattı.

Salonda takım veya bireysel spor yapan 10 kadar çocuk vardı ve onlardan bazıları antrenörlerinin Tip 1 diyabeti zaman zaman bir engel olarak gördüklerini ve kendilerini engellediklerini anlattılar. Bu sözler ve kampı ziyaret eden Gürkan Açıkgöz, Alper Saruhan gibi Tip 1 diyabetli sporcularla yaptığımız konuşmalardan sonra 14 Kasım Dünya Diyabet Günü etkinliklerinde “Tip 1 diyabetli sporcular ve sorunları” konulu bir toplantı yapmaya, toplantı sonunda da “Kuzguncuk Bağlarbaşı Korusu”nda Tip 1 diyabetli çocuk ve yakınların katılacağı bir koşu düzenlemeye karar veriyoruz.

### **“Tek farkımız pankreasımız”/ “ Bomba değil pompa istiyoruz”**

Bu yıl kampta grup çalışmalarına dayalı eğitim programı, “Direnc kazandırma oturumları”, “İnsülinle yaşıyorum” fotoğraf ve “Sunumu yap ödülünü kap” sunum yarışmaları, çocukların kendi ara öğünlerini hazırladıkları “Mutfak atölyesi” gibi yenilikler vardı ama 20. yılımıza en yaraşır etkinlik İznik sokaklarında çocuklarla yaptığımız farkındalık yürüyüşüydü. Önce çocuklara *“Bir an ülkemizi*

siz yönetiyor olsanız diyabetli çocuklar için ne yapmak istersiniz?” diye sorduk. Çocuklar bu soruya ciddiye aldılar ve “Pompa, sensör (sürekli şeker ölçüm cihazı) gibi teknolojik aletlerin devlet tarafından karşılanması”, “Daha sık kamp yapılması”, “İlaçlar için daha çok devlet katkısı sağlanması”, “Toplumun diyabetle ilgili bilgilendirilmesi”, “Öğretmenleri diyabet konusunda eğitmek ve okullarda rahatlık sağlamak”, “Yılda en az bir kez diyabetli çocukları bir araya getirmek için konser gibi etkinlikler yapmak”, “Diyabetlileri spor yapabilmeleri için teşvik etmek”, “Diyabetle ilgili sivil toplum kuruluşlarına yardım edilmesi” gibi cevaplar verdiler. Daha sonra yürüyüşte taşıyacakları farkındalık sloganlarını kendilerinin düşünmesini ve yazmalarını istedik. İşte o zaman duyarsız kalpleri bile etkileyecek “Para değil, karbonhidrat sayıyoruz”, “Diyabetliyim herkes gibiyim”, “Sensörleri devlet karşılasın, parmak uçlarım bana kalsın”, “Tek farkımız pankreasımız”, “En yakın kankam, insülin pompam”, “Bomba değil, pompa” gibi sloganlar ürettiklerini gördük. Bir gün sonra İznik'teki çini atölyelerinin olduğu Medrese'den Ayasofya'ya kadar İzniklilerin şaşkına bakışları altında yürüdük.

Çocukların talepleri son yıllarda diyabet teknolojisindeki gelişmelerden daha çok yararlanmak isteklerini yansıtıyor. Bundan 20 yıl önce parmaktan kan şekeri ölçüm sistemlerinin ücretinin karşılanması için verdiğimiz mücadelenin bir benzerini insülin pompası ve sürekli şekeri ölçme sistemlerinin ücretsiz olması için veriyoruz ve SGK yetkililerinin diyabetli çocukların seslerine kulak vereceğini umuyoruz.

### **Diyabete ve kendinize iyi bakmayı unutmayın**

20. yılını dolduran “İznik Arkadaşım Diyabet Kamp”ının tek amacı diyabetli çocukları eğitmek değildir. Kamp süresince ekipteki tıp, hemşirelik öğrencilerinin, çocuk endokrin uzmanları ve asistanlarının, kamp ekibinin tümünün enerjisinin arttığını ve meslek yaşamlarının derinden etkilendiğini ve artık kampa geldikleri günkü insanlar olmadıklarını görürüz. Bundan sonra yaşamlarına bir diyabet gönüllüsü olarak devam edeceklerdir ve aralarında kalıcı “İznik bağları” kurulduğunu göreceklerdir. Bunun dışında her yıl kampta bir çok ziyaretçimiz de olur ve onlarla kampı diyabetli çocuklar için yeni projeleri konuştuğumuz bir foruma dönüştürürüz. Bu yıl da hemşire Ebru Ercanlı, Tip 1 diyabetli Dr. Deniz Özod, Dr. Umay Kiraz, Prof. Dr. Ömer Tarım ve Dr. Ayşe Tarım, Prof. Dr. Abdullah Bereket, Tip 1 diyabetli sporcular Gürkan Açıkgöz ve Alper Saruhan, Tip 1 diyabetli endokrinolog Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli, gazeteci Mesude Erşan, “Diyabetim Ben” blog yöneticisi Esra Avcı, Bursa Tip 1 Diyabetliler Derneği'nden Yadigar Aydın, Koç Üniversitesi Hastanesi hemşirelerinden Hande ve Gözde, firma temsilcileri Emre Sevinç ve Emre Kısa kampımızı ziyaret ettiler. Kendilerine çok teşekkür ediyoruz.

Bu yıl kamp ekibinin emeği ve çocukların eşsiz sayılabilecek uyumu sayesinde mükemmel yakın bir kamp yaşadık. Çocuklar çok mutlu oldular, çok iyi öğrendiler, evlerine dönerken hüzün ve sevinci beraber yaşadılar. Kamp ekibi ve çocuklar için kampı etkisi bir süre devam eder. İlk günler evlerine kavuşsalar bile yalnızlık hissederler, ruhları kampta kalır ve bir çoğu hadi kampa geri dönelim desek hemen geri dönerler. Biz ise onların yaşamlarının değişmesini, kampta öğrendiklerini uygulamalarını, daha iyi kan şekeri dengesi için çaba göstermelerini, kampta kurdukları arkadaşlıkları unutmamalarını isteriz. Bu yıl çocukların tişörtlerine kalplerinin üzerindeki “Arkadaşım

diyabet” logosunun hemen üzerine imza atarken, biraz da bunları kulaklarına fısıldadım ve “Bakın kalbinizin üzerine ismimizi yazıyoruz, kampta yaşadıklarınızı ve bizi unutmayın” dedim.



## **Diyabet Yazıları**

## Diyabetle Arkadaş Olmak, Sorunsuz ve Başarılı Bir Hayat Sürdürmek Mümkün mü?

Geçen yıllarda Ayşe Arman'ın bir röportajında kendi tarzına uyan bir şekilde "Diyabetinle savaşmayacaksın sevişeceksin!" başlığı ile gündeme gelmiş olsalar da Tip 1 diyabetlilerin yaşamı toplum tarafından yeterince bilinmiyor. Zaten Ayşe Arman da, röportajdaki bilgilerden genetik bir diyabet türü olduğu söylenebilecek kişinin doğuştan Tip 1 diyabet olduğunu söylüyor. Oysa Tip 1 diyabet, 6 aydan sonra görülen bir diyabet türü ve çoğunlukla "otoimmün" (bağışıklık sistemi hücrelerinin pankreasın insülin üreten beta hücrelerini zedelemesine bağlı) bir hastalık. Daha çok çocuklarda ve gençlerde görülüyor ve pankreastaki insülin üreten hücreler zedelendiğinden çocuklar yaşam boyu insüline bağımlı yaşamak zorunda kalıyorlar. İnsülin olmayınca besinlerle alınan şeker hücrelerin içine giremiyor, dolayısıyla enerji kaynağı olarak da kullanılmıyor. Tip 1 diyabet olan çocuklarda çok su içme, çok ve sık idrar yapma, geceleri bir kaç kez uykudan uyanıp idrar yapma (bazen uykuda idrar kaçırma) ve en önemlisi kilo kaybı gibi bulgular aniden ortaya çıkıyor ve erken tanı konmazsa "diyabetik ketoasidoz" adı verilen komaya varan tablolar oluşabiliyor. Diyabetlilerde esas sorun glikoz metabolizması ile ilgili olmakla birlikte, hastalığın seyrinde protein ve yağ metabolizması da bozuluyor ve uzun dönemde kılcal damarların duvarlarında zedelenme olabiliyor.

Daha çok şişmanlığa bağlı oluşan Tip 2 diyabetten farklı olarak Tip 1 diyabet seyrek görülen bir hastalık. Dünya Diyabet Federasyonu verilerine göre , dünyadaki 400 milyon kişinin %10'unu Tip 1 diyabetliler oluşturuyor. Ülkemizde de 7 milyon civarında Tip 2 diyabetliye karşın 50.000 civarında Tip 1 diyabetli var ve bunların da yarısı çocuk. Yakın zamanda yapılan çalışmalara göre ülkemizde 20.000 dolayında diyabetli çocuk var ve her yıl ise 1700 civarında çocuk Tip 1 diyabet görülüyor. Tekrar söyleyecek olursak seyrek görüldüğü için özellikle çocuklarda diyabet olabileceği kimsenin aklına gelmediği gibi, tip 1 diyabetlilerin herkes gibi normal bir yaşam sürdürebileceklerine de pek kimse inanmıyor.

### Diyabet çocuklarda da görülür mü?

Sanıldığına aksine diyabet çocuklarda da görülür ve bir çocuk diyabet olduğunda her şey sarsılır. Önce yaşamında önemli olan sözcüklerin anlamı değişir. Örneğin, en çok sevdiği yiyeceğin adı olan şeker, bir hastalık adı olmuştur artık ve bebekliğinden beri korkutulduğu "iğne" ise herkes tarafından sevimli gösterilmeye çalışılır. İçinde birikmiş iğne korkusunu yenmek için bütün ruhsal güçlerini seferber eder ve sonunda "insülin iğnesi"ni kabullenir. Peki şimdi ne olacaktır? Geçmişte sessizce çalışan pankreasın yerine ne konacaktır? Onlar için "İnsülin hayat demektir", bu nedenle önce insülin yerine konacaktır. Ama insülin yetmez. Onun yanında "kendi kendine bakım" bilgisi ve esas önemlisi pankreasın yerine geçecek bir "diyabet bakım bilinci" gereklidir. Çocuklarda etkili bir diyabet tedavisi için kan şekerlerinin günde en az 4 kez ölçülmesi, bu ölçümlerin değerlendirilmesi ve buna göre yeterli insülin verilmesi gereklidir.



Çocuklar ya kendilerini bilmedikleri küçük yaşlarda ya da ergenlik dönemi başlangıcında diyabetle tanışır. Her iki durumda da önlerinde büyümek için uzun bir süre bulunur ve bu süreyi diyabetle birlikte yaşarlar. Aslında diyabetle birlikte büyürler; diyabet büyümelerini, büyüme de diyabetlerini etkiler. Diyabetle büyümenin zorluklarını göğüslemeye çalışsalar da çocukların birçok sorunu vardır. İstanbul'da yaşayan, 3 yıldır tip 1 diyabetli 13 yaşındaki Gizem gibi bazı çocuklar, diyabetlerini uzunca bir süre çevrelerinden, arkadaşlarından gizlemek zorunda kaldıklarını üzümlere anlatır: *“Diyabeti ilk öğrendiğimde korkmuştum; çünkü arkadaşlarımla yapabildiklerini yapamayacağımdan çok korkmuştum. Anlamıyordum, çünkü küçüktüm. Ama şu anda daha iyiyim çünkü ben farklı değilim. Mesela, o zamanlar her gece ağlıyordum, farklı olduğumu düşünüyordum. Ama şu anda bunları atlattım, çünkü ben de her şeyi yapabiliyorum ama ölçülü yapıyorum, bu beni rahatlatıyor. Çünkü gelecekte daha sağlıklı bir hayat, daha uzun bir ömür yasayabilirim. Okulda ilk başta arkadaşlarıma söylemiyordum çünkü utanıyordum, benden uzaklaşırlar diye. İnsülinimi bir köşede arkadaşlarımdan ayrı gözlerin görmediği bir yerde yapıyordum. Ondan sonra korkuyordum sınavda bir şey oluyordu, öğretmenlerime söylemediğim için dışarı çıkamıyordum. Ama bir süre sonra doktorlarla konuştum, daha sonra diyabetli arkadaşlarımla buldum. Onları gördükten sonra ben de söyleme kararı aldım. Bu yüzden şimdi daha rahatım. Sınavlarda kendimi iyi hissetmediğim zaman dışarı çıkıyorum, ailemi arıyorum. Bence insan söylemeli bunu, utanmamalı”.*

Diyabetli çocukların bu zorlukları yaşamasının temel nedeni toplumun tip 1 diyabet konusundaki bilgisizliği. İlk kez tip 1 diyabetli bir çocukla karşılaşanlar çoğu zaman onlara acıyarak bakıyor ve onların normal bir yaşam süremeyeceklerini, örneğin herkes gibi evlenip çocuk sahibi olamayacaklarını düşünüyor. Eski yıllarda bazı çocuklar arkadaşlarının diyabet bulaşıcı olabilir diye kendi elini sıkmadıklarını acıyla hatırlarlar. Bunun dışında okullarda arkadaşlar arasında yaşanan rekabet ve ergenliğin zaten zorlu bir dönem olması da çocukların diyabetlerini gizlemesine yol açıyor. Bazı çocuklar diyabetli oldukları bilirse kendilerine farklı davranılacağı düşüncesinden kurtulamıyor. Oysa diyabeti gizlemek oldukça tehlikeli. Diyabet tedavisi sırasında ani kan şekeri düşüklükleri oluyor ve bu durumda çocuğun arkadaşlarının yardımına ihtiyacı var. Bu nedenle diyabetli çocukların yakın arkadaşlarının diyabetle ilgili acil durumları bilmeleri gerekiyor.

### **Tip 1 diyabet olduktan sonra iyileşme şansı var mı? “Mucize tedaviler” var mı? Ameliyatla Tip 1 diyabet düzeler mi?**

Tip 1 diyabetin iyileştirilmesi ve insülin tedavisinden kurtulmak bütün diyabetlilerin en büyük özlemdir ama ne yazık ki günümüzde henüz “diyabetten kurtulmayı” sağlayacak ve pankreasın eskisi gibi insülin salgılamasını sağlayacak bir tedavi yoktur. Henüz dememizin nedeni bu konuda hala araştırmaların sürüyor olmasıdır. Özellikle balayı dönemini uzatmak, mümkünse kalıcı hala getirmek için vücudun bağışıklık sistemi üzerine etkili yeni ilaçlar üzerinde çalışmalar sürmektedir. Tip 1 diyabetliler ve aileleri, diyabetin yaşam boyu kalıcı bir hastalık olduğunu kabullenmekte güçlük çekerler ve hep bir mucize olmasını beklerler. Eğer Tip 1 diyabet tanısı doğru ise bir mucize mümkün değildir. Şimdiye kadar Tip 1 diyabet tanısı konan ve “Diyabetten kurtuldum, bitti diye bir mucize ile geri dönen” kimse yoktur. Bu bilgilere rağmen hemen hepsi “umut taciri” olan bazı kişiler, çeşitli bitkiler vs. ile diyabeti iyileştirdiğini ileri sürerek diyabetlilerin umutlarını kötüye kullanmaktadır. Bu kişilere karşı dikkatli olunmalı ve hiç bir şekilde mucize tedavilere kanıp diyabet tedavisinin gereklerini yapmaktan vazgeçilmemelidir.

Yine son yıllarda Tip 2 diyabetli ve şiddetli obezlerin tedavisinde kısmi olarak kullanılan mideye band koyma ya da mide ile bağırsaklar arasında “kısa yol” oluşturma ameliyatlarının (metabolik cerrahi olarak de isimlendiriliyor) sanki Tip 1 diyabet tedavisinde de kullanılabileceği sanılıyor ama bu bilgi tamamen yanlış. Bu ameliyatlar henüz insülin salgılayabilme kapasitesi olan Tip 2 diyabetlilerde bir işe yarıyor. Oysa Tip1 diyabetlilerin pankreaslarının başlangıçtan itibaren insülin üretemez hale geldiğini biliyoruz.

## **Okulda Diyabet**

Diyabetli çocuklar zamanlarının çoğunu okulda geçirirler ve tedavilerinin kesintisiz sürmesi yanında kendi akranları gibi bütün okul aktivitelerine katılmaları için öğretmenlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Günümüzde, öğretmenlerin diyabet tedavisindeki rolü giderek artmaktadır. Öğretmenler, kan şekeri düşüklüğünde ve diğer acil durumlarda ne yapmaları gerektiği konusunda eğitim almalıdır. Ayrıca diyabetli çocukların ara öğünlerini almaları, insülinlerini yapmaları için kolaylık sağlanmalı ve arkadaşları ile uyumlu bir okul yaşamı için bilgilendirme toplantıları yapılmalıdır. Günümüzde diyabetli çocuklar okullarda bir çok sorun yaşamaktadır. Bunlardan birisi öğretmenlerin tip 1 diyabeti iyi bilmedikleri için “sorumluluğunuzu alamam” diyerek çocukları okul aktivitelerinden uzak tutmalarıdır.

Diyabetli çocukların okulda yaşadığı sorunları çözebilmek için Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlığı ile işbirliği yapılarak Kasım 2010’da “Okulda Diyabet Programı” başlatılmıştır. Bu programın amaçları, diyabetli çocukların okuldaki bakımlarını güçlendirmek ve öğretmen ve öğrencilere çocuklarda diyabet bulgularını öğretmek erken tanı konmasına yardımcı olmaktır. Program çalışmaları sırasında 25.000 okulda 585.000 öğretmen ve 7,5 milyon öğrenciye ulaşılmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı da 24.2.2013 tarihli genelgesinde okul yetkililerini ve öğretmenleri diyabetli çocuklara destek olmaları konusunda uyarmıştır. Ayrıca okulda diyabet bakımı konusunu işleyen rehberler hazırlanmış ve çocuk endokrin merkezlerinin taburcu olan her çocuk yoluyla öğretmenlerine mektup gönderilmesi sağlanmış, [www.okuldadiyabet.org](http://www.okuldadiyabet.org) kurularak kalıcı bir eğitim platformu yaratılmıştır.

## **Diyabetle arkadaş olmak mümkün mü?**

Bir çocuk diyabet olduğunda en önemli konu üzüntüleri bir an önce geride bırakıp diyabetle barışık, diyabet tedavisinin gereklerini yerine getiren bir hayatı organize etmektir. Bu bakışı diyabetle arkadaş olmak olarak tanımlayabiliriz. Aslında bu romantik bir kelime gibi gelebilir. Diyabetle arkadaş olmak ne demek gibi. Aslında bu temel olarak diyabet tedavisinde diyabetle barışık olmayı, diyabeti sürekli bir kaygı konusu haline getirmemeyi, insanın arkadaşlarına özenli davranması gibi kendi diyabetine de özenli davranmasını anlatmaktadır. Kendisi de lise yıllarında tip 1 diyabet olan ve şimdi Marmara Tıp Fakültesi erişkin diyabet uzmanı olarak çalışan Doç. Dr. Oğuzhan Deyneli kendi yaşamında “diyabetle arkadaş” olmanın çok önemli bir yer tuttuğunu şu sözlerle anlatıyor: “*Benim diyabetle ilk tanışmam 15 yaşındayken oldu. Ailem için de benim için de yepyeni bir tanıydı ve bilinmezlerle doluydu. Şimdiki gibi aslında hastanede diyabetle ilgili etrafta bilgi veren sizi destekleyenlerin sayısı fazla değildi ben insülin enjeksiyonlarını ilk yaptığım zaman kendimi daha iyi*

*hissettim çünkü vücudumda eksik olan hormonları yerine koyup şekerimi dengeledim. Biz diyabeti tedavi ederken aslında atmaya çalıştığımız en önemli adım diyabetimizi hayatımızın bir parçası, arkadaşımız haline getirmek”.*

Günümüzde bir çok diyabetli kendilerine iyi baktıklarında normal bir ömür sürebiliyorlar. Bütün mesele diyabeti kabullenmek ve gereğini yapmak. Diyarbakır’da yaşayan ve şimdi TED Mersin Koleji’nde okuyan Şeval Ercan diyabetin önüne arkadaşım kelimesini nasıl eklediğini anlatıyor: “*Ben basketbolcuyum. Sivas’ta Türkiye Şampiyonası’ndaydık. Bende aşırı kilo kaybı ve halsizlik vardı sürekli. O anki yoğun tempodan kaynaklandığını düşündüm ama bir anda aşırı kilo kaybı ve halsizlik olunca Diyarbakır’a gelip hastaneye gittik ve diyabet olduğumu öğrendim. Münevver hemşiremiz var. Arkadaşımız gibi. O anlattı bana. Bir zarar vermeyecek sana, onunla iyi geçinirsen onu arkadaşın olarak görürsen o da sana iyi davranacaktır dedi. İlk önce inanmamıştım bunlara. Sonra eve geçtiğimde ve gerçekten kendime iyi baktığımda onun da bana iyi karşılık verdiğini öğrendim. Hastaneye yatacağım günün bir sonraki günü turnuvaya gidecektik, küçük kızlar Türkiye Şampiyonası’na. Ama ben gidememiştım ve bütün yıl boyunca ona hazırlanmıştım ve milli takım antrenörleri de gelecekti oraya. Hem hastalığım yüzünden hem de o turnuvaya katılamayacağım için çok üzülmüştüm. O psikolojiyle de iyi olmadığımı gördükleri için beni turnuvaya gönderdi Nuri hoca. Turnuvaya hastaneden hemen sonra gittiğim, kan şekerlerim daha tam düzene girmediği halde çok iyi performans sergiledim. Sayı kraliçesi oldum ve ödülü de getirdim. Tedaviye devam edip, denge kurup eve gittim. Çok zor bir psikoloji içindeydim çünkü hazırlandığım o yıl içinde çok şey vardı gidemeyeceğim korkusunu yaşadım. Ama aslında hayatım boyunca hiç beni yalnız bırakmayacak bir arkadaş olduğumu hissettim aslında bir anda. Basketbol oynadığımda da diğer farklı faaliyetlerde de hiçbir şey de engel olmadığını anladım.*

Diyabetlilerin arasında Şeval gibi başarılı bir çok sporcu var. Bunlardan birisi de İznik’teki “Diyabetli Çocuklar Kampı”na her yıl katılan Trabzonspor Basketbol Takımı oyuncusu ve Tip 1 diyabetli Alper Saruhan. Kampın son gününde çocuklara, yalın, içten, etkileyici ve ilham verici bir konuşma yapan Alper Saruhan “*TV’lerdeki ‘Survivor’ programlarındaki hayatın değil diyabetli çocukların hayatının esas ‘Survivor’( zor koşullara rağmen hayatta kalan kişi) sıfatını hak ettiğini, kendi yaşamının diyabetli olarak başarılı bir sporcu olunabileceğini gösterdiğini, hedeflere ulaşmada diyabetin bir engel olmadığını, diyabetle arkadaş olarak tüm zorlukların aşılabileceğini”* diyerek çocukların ruhunu yüceltti. Benzer şekilde yine kamplarımıza katılan maratoncu ve tip 1 diyabetli Gürkan Açıkgöz, sporun diyabetlilerin yaşamındaki önemini “*Koştuğu için diyabetini daha iyi yönettiğini, diyabetini iyi yönettiği için de daha iyi koştuğunu”* sözleri ile anlatır.

### **Diyabet kampları ve “ Arkadaşım Diyabet” belgeseli...**

Biz, yani çocuklardaki diyabetle uğraşan bir grup doktor, beslenme uzmanı, hemşire, tıp öğrencisi 1997’den beri her yıl bir grup diyabetli çocukla İznik gölü kenarında, 2011’den beri Diyarbakır’da Diyabetli Çocuklar Kampı için Hazar Gölü kenarında toplanırız. Diyabet kampları, hem diyabet eğitimi hem de diyabetli çocukların diyabetle barışık ve arkadaş bir yaşam sürmesi için eşsiz fırsatlar sunar. Kamplarda diyabetli çocuklar, deneyimli diyabetli abi ve ablaları, doktorlar, hemşireler, diyetisyenler, psikologlar ve tıp öğrencileri ile 1 hafta birlikte yaşarlar. Kamplarda akran etkileşimi ve diyabet tedavisinde ustalaşmış kişilerle karşılaşma ve onları örnek alma diyabetli çocukların yaşamlarını değiştirebilir. Bunların ötesinde diyabetli çocuklar kamplar sayesinde yalnız

olmadıklarını, diyabetin üzüntü kaynağı olmadığını, ailelerinden uzakta kendi kendilerine yaşayabileceklerini deneyimleri ile görürler ve evlerine değişmiş olarak dönerler. Kamplarda eğitim ve arkadaşlık kadar eğlence ve spor da vardır. Çocuklar kamplarda kendilerine olan güvenlerini yeniden kazanırlar ve yaşamlarına yeni bir başlangıç yaparlar. Bütün bunları göz önüne aldığımızda diyabetli çocukların en az bir kez diyabet kamplarına katılmaları sağlanmalıdır.

Bir kaç yıl önce, bu kitaptaki yazılarda da anlatılan ve kamplarda oluşan duyguları ve çocukların diyabetle arkadaş olma deneyimlerini anlatan bir belgesel film yaptık. “Arkadaşım Diyabet” adını taşıyan belgesel, İznik ve Diyarbakır diyabetli çocuk kamplarında çekilen görüntülerde oluşuyor; kamplardaki çocukların yaşamını anlatmanın yanı sıra esas olarak diyabetle barışık yaşamayı anlatıyor. Bu belgesel diyabetli çocukların toplum, öğretmenler ve sağlık ekibi tarafından daha iyi anlaşılmasını amaçlıyor. Belgeselin ana aktörlerinden birisi kendisi de Tip 1 diyabetli olan şimdi Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrin bilim Dalı öğretim üyesi olan Prof.Dr. Oğuzhan Deyneli. Belgesel onun hayatı ile çocukların hayatını birlikte anlatıyor. Bu yazıyı belgeselin diyabetli kardeşlerimizin yaşamına umut ve iyimserlik vermesini dileyerek onun sözleri ile bitirmek isterim: *“Eğer biz diyabetimizle gerektiği kadar ilgilenirsek sorunsuz ve başarılı bir hayat sürdürebiliriz”.*

## Diyabetli Bir Çocuktan Öğretmenine Mektup

Benim adım Duygu. Bugün 13 yaşına girdim. Ben ülkemizde okul çağındaki 18.000 diyabetli çocuktan birisiyim. Hastalığımız “şeker hastalığı” olarak bilinir ama biz kendimize “diyabetli” ya da “şekerli” demeyi tercih ederiz. Birçok insan çocuklarda da diyabet olabileceğini bilmiyor ve bu yüzden bazen bizlere geç tanı konabiliyor. Oysa ülkemizde her yıl 1700 civarında çocuk diyabet bulguları ile hastanelere başvuruyor. Bizlerin pankreasları kan şekerimizi düzenleyen insülin hormonunu üretmiyor; bu nedenle de hepimiz günde 4 kez iğne ile kendi vücudumuza insülin enjekte ediyoruz ya da insülin pompası ile vücudumuza insülin veriyoruz. Bizler zor da olsa diyabetle arkadaş olmaya ve yaşamımızı herkes gibi normal şekilde sürdürmeye çalışıyoruz.

### Diyabet olmak elimizde değil ama ona iyi bakmak elimizde

Ben diyabet olduğumda 10 kg kaybetmiştim. Çalışkan olmama rağmen bazı günler okula gidemiyordum. Her derste 2-3 kez tuvalete koşturuyordum. Ailem kilo kaybını strese bağladı. Hatta babam “*Duygu kilo vermek için mi bu kadar su içiyorsun*” diye soğuk espriler yaptı. Öğretmenlerim ise benim okuldan ‘kaytardığımı’ sandılar bir süre. Bense çoğumuzun dikkat etmeden izlediği televizyonlardaki kamu spotunda diyabetli çocuklarda sürekli susama hissi, çok su içme, çok idrar yapma, gece idrara çıkma ve yatağını ıslatma, iştah artmasına rağmen kilo kaybı, kolay yorulma, okula devamda aksamalar gibi bulguların olabileceğini duymuş ve bunların bende de olduğunu düşünmüştüm. Ama ne ailem ne de öğretmenlerim bendeki bulguların farkına varamamıştı ve bir sabah kendimi hastanede diyabet komasından çıkmış yatarken bulmuştum.

Bugün sizlere yazmamın nedeni kendi öykümü paylaşmaktan çok ‘Okulda Diyabet’ isimli bir programın başlatıldığını öğrenmiş olmam. Benimle çocuğu gibi ilgilenen sınıf öğretmenim bu sabah derse geldiğinde “*Gözün aydın Duygu. Çocuklarda diyabetin erken tanısı ve diyabetli öğrencilerin bakımına öğretmenlerin destek olması amacıyla Okulda Diyabet Programı başlatılmış. Bu program çerçevesinde okullara bir genelge gönderilmiş, Okulda Diyabet Bakımı Rehberi ve öğretmenler için broşürler ve sunumlar da hazırlanmış.*” dedi. Bu konudaki ayrıntılı bilgilere [www.okuldadiyabet.org](http://www.okuldadiyabet.org) linkinden, eğitim için kullanılacak videolara ise OkuldaDiyabetTV youtube kanalından ulaşılabilirdim.

Öğretmenim bu yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü’nde okullarda toplantılar yapılacağını ve benim de bu konuşma yapmamı istedi. Şimdi sizlerle bu toplantıda yapacağım konuşmanın özetini paylaşmak istiyorum.

### İlk sorun beden eğitimi dersinde oldu

Diyabetimle ilgili okulda ilk karşılaştığım sorun nerede insülin yapacağım ve öğle yemeklerimi nasıl yiyeceğimle ilgili oldu. Ne yazık ki birçok okul gibi bizim okulumuzda da revir ve hemşire yoktu. Ben insülin yapmak için en uygun yerin kendi sınıfım olduğuna karar verdim. Hastanede yatarken hemşire ablam okulda insülin yapmaktan rahatsız olan, gizlice tuvalette insülin yapan diyabetlilerin olduğunu anlatmıştı ve ben onlar gibi davranmamaya karar vermiştim. Sınıf öğretmenime ayrıca kan

şekerimizin yüksek olduğu zamanlarda sık tuvalete gitme ihtiyacımın olabileceğini, ders sırasında tuvalete gitme izni verilmesi konusunda diğer öğretmenlerimi bilgilendirmesini söyledim. Annem çantama ara öğün ve kan şekeri düşüklükleri için iki tane meyve suyu koymuştu ama öğlen yemeğimi düşünmemiştik. Öğlen arkadaşlarımla yemeğe gittim ve beslenme uzmanı Tuğba Abla'nın önerilerine uygun besin seçimi konusunda zorlanmadım.

Okulda karşılaştığım ilk önemli sorun beden eğitimi dersinde oldu. Öğleden sonra spor salonuna gittiğimde öğretmenimiz önce bana “*Geçmiş olsun, aramıza hoş geldin Duygu*” dedi ama hemen sonra beden eğitimi dersine girmemin sakıncalı olabileceğini, spor yapmayı sevsem de bugün derse girmeme izin veremeyeceğini, bunun sorumluluğunu alamayacağını söyledi. Öğretmenime hissettirmemeye çalışsam da çok üzülmüştüm. Kendimi hemen toparladım ve hastanede bana, beden eğitimi derslerine özellikle girmemi önerdiklerini, aşırı egzersiz yapılırsa kan şekerimin düşebileceğini ama bu konuda bilgili olduğumu, egzersizden önce gerekirse ek ara öğün alabileceğimi ve kan şekerimin düştüğünü hissedince hemen ölçüp, düşükse meyve suyu içebileceğimi, bunlardan dolayı öğretmenime bir sorumluluk gelmeyeceğini anlattım. Öğretmenim söylediklerimi dinledi ama bugün için derse almayacağını, yarın bu konuyu yeniden konuşmamızı önerdi. Sessizce spor salonundan uzaklaştım.

Kendi başıma kalınca içimin ezildiğini, diyabetle ilgili bundan sonra da böyle sorunlarla karşılaşacağımı ama bilginin gücüyle bu engelleri aşabileceğimi düşünüp eve döndüm.

### **Şimdi okulumun basketbol takımındayım**

Evde bu habere başta annem olmak üzere herkes üzüldü. Ben ise öğretmenime vermek üzere mektup hazırlamaya koyuldum. Mektubum “*Bugün diyabet olduktan sonraki ilk yüzleşmelerimden birisini yaşadım ve siz beni diyabetli olduğum için dersinize almadınız. Zaten beni çocuklarda diyabet konusunda bilgi eksikliği olduğunu ve bu nedenle de diyabetlilerin yaşamlarını zorlaştıran tutumlarla karşılaşabileceğimiz konusunda uyarılmışlardı*” cümleleri ile başlıyordu. Mektubumda sporun diyabetlilerin sağlığını olumlu etkilediğini, dünyada ve ülkemizde Tip 1 diyabetli olduğu halde profesyonel olarak sporla uğraşan kişiler (Maratoncu Gürkan Açıkgoz ya da basketbolcu Alper Saruhan) olduğunu anlattım. Öğretmenim yazdıklarımdan çok etkilenmişti ve daha sonra okul yaşamım boyunca benim en büyük yardımcım oldu. Şimdi onun sayesinde okulumuzun basketbol takımında canla başla mücadele ediyorum. Bu mektubu okuyan öğretmenlerin, Tip 1 diyabetli çocuklara hiç bir şekilde ayrımcılık yapmayacağını, onları desteklemek için canla başla çalışacaklarına inanıyorum. Bu duygularla bütün öğretmenlerime sevgiler sunuyorum.

## Çocuk Diyabet Emekçileri: Hemşireler, diyetisyenler, psikologlar

*Ebru Ercanlı, Sevgi Akbel ve Dyt. Alev Keser'in şahsında tüm diyabet emekçilerine...*

Geçen hafta 3 günü (5-7 Ekim 2016) XV. Çocuk Diyabet Ekibi Kursu nedeniyle yüz kadar hemşire, diyetisyen ve psikolog ile geçirdim. Bir kez daha onların bilgi, sadelik ve özveri ile dolu dünyalarının içinde olmaktan, onlarla zaman geçirmekten, eğlenmekten, toplantılarda dürüst

insanların açık sözlülüğü ile yaptıkları eleştiri ve önerileri dinlemekten, değerliliklerinden, hekimlerin aksine ego tatminleri ve ritüellerinden uzak dünyalarından, hekimler/öğretim üyeleri arasında dışlanmadan, emeklerinin ve mesleklerinin değeri bilinerek var olmak için yaptıkları nezaketli mücadeleye tanık olmaktan çok etkilendim ve mutlu oldum. Bir oturum bitiminde ise tanıdığım en sade iki insanın (Hacettepe Çocuk Hastanesi diyetisyenlerinden Sabriye Saruhan ve Diyarbakır Çocuk Hastanesi çocuk diyabet hemşiresi Münevver Dünder) dakikalar süren sarımlarına tanık oldum; o kadar ki yanlarına gidip ne çok özlemişsiniz birbirinizi deyip onları ayırma ihtiyacı hissettim. Tam ben onlara bir şey söyleyeceken, birisi yanıma gelip *“Sabriye aniden ağabeyini kaybetti”* dedi. Sabriye’yi çok sevip, sadeliğine ve 2011’den beri Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı’na verdiği emeğe saygı duyan birisi olarak bunu bilmemenin mahcubiyetiyle *“Başın sağ olsun Sabriye.”* diyebildim. Bu kursu işte onların eğitimi ama esas deneyim paylaşımı ve birlikte düşünme imkanı yaratmak için 15 yıldır yapıyoruz ve çocukluk çağı diyabeti içinde yaptıklarımız arasında bunu kamplarla birlikte en değerli çalışmalar olarak görüyoruz.

Şimdi biraz onlardan bende kalanları, kursun ilk günü yaptığımız forumda dile getirdikleri görüşleri ve onların diyabetli çocuklara ve ailelere yaptıkları katkıları ve de önerileri anlatmaya çalışacağım.

### **“Hemşirelerin gösterdikleri ilgi, arkadaşılığa benzer”**

Daha önce bir çok kez yazdığım gibi bir çocuk diyabet olunca her şey sarsılır; bir taraftan kan şekerini otomatik olarak ayarlayan ve ne kadar gerekliyse o kadar insülin salgılayan pankreasları kalıcı olarak zedelenir, öte yandan ise hem kendileri hem de aileleri için üzüntülerle dolu yeni bir yaşam başlar. Ülkemizde 20 bin dolayında Tip 1 diyabetli çocuk var ve onların anne babalarından sonra en yakınında olanlar hekimlerden daha çok, çocuk diyabet hemşireleri, diyetisyenler ve eğer varsa psikologlardır. Hayatları boyunca onlara eşlik ederler, onların ve ailelerinin sorunlarını bilirler; Münevver’in, Sevgi’nin Ebru’nun hep yaptığı gibi *“Şükürü hocam sizle bir şey konuşmak istiyoruz.”* dediklerinde kendileri ile ilgili değil, diyabetli bir çocuk için bir paylaşım yapacaklarını bilirim. Onlar sayesinde Diyarbakır Çermik Seringeç köyünde yaşayan Zeynep Çetin’in bir işitme cihazı ile hayatının değişebileceğini ya da Ergani’de yaşayan ve kampın ikinci gününden itibaren anne özlemi ile ağlayan Çetin’i yalnızca bisiklet almanın mutlu edeceğini öğrenir ve gereğini yaparız. Aslında hemşireler, diyetisyenler, psikologlar (bunlara sosyal hizmet uzmanlarını da ekleyebiliriz), Çağatay Güler’in o eski ama en güzel şiirindeki soruya (*Bir çocuk ölünce Boğmacadan yada Kızamıktan/Sorar vurur da Camlara/Gerekeni yaptınız mı? Yaptınız mı gerekeni? “Evet gerekeni yaptık”* diyebilen ve gerekenleri yaparken de caka satmayan meslek grubunun üyeleridir. Yıllar önce yazdığımız gibi hekimlerden 2-3 sene az okudukları halde ömürleri boyu yeteri kadar değer bulamazlar ve bir çok kurumda hekimlerin öğretim üyelerinin gölgesinde mesleklerini yapmak zorunda kalırlar.

Simone de Beauvoir, baskısı tükenen ve annesinin ölümüne eşlik ettiği günleri anlattığı “Sessiz Ölüm” kitabında hemşireleri şöyle anlatır: “...buna karşılık, hemşirelere yakınlık duyuyordum; hastaları için alçaltıcı, kendileri için iğrendirici angaryaların yarattığı teklifsizlikle hastalarına bağlı olan hemşirelerin gösterdikleri ilgi, arkadaşlığa benziyordu... Hemşireler annemi yüreklendirmeyi, ona güven vermeyi, onu yatıştırmayı biliyor, bunları hiçbir zaman üstünlük taslamadan yapıyordu”. Gerçekten de diyabetli çocuklar ve ailelerine arkadaş olan ve bu sayede

onların da diyabetle arkadaş olmalarını çoğu zaman sağlayan hemşirelerdir. Bunu bazı seyrek durumların dışında tam bir “diğerkamlıkla” yaparlar ve hekimlerin/öğretim üyelerinin ona buna dirsek atarak öne geçmeye çalıştığı, kendi yaptıklarını öne çıkarmak için başkalarının yaptıklarını az gösterdikleri, yurtdışındaki kongrelere gitmek için her türlü yararcı ilişkileri kurdukları ya da kongrelerde sayıları giderek artan öğretim üyesinin parayla bir şeyler anlattıkları “Satellite” toplantılar dünyasının uzağındadırlar. Zaten yılda bir kez bir kongreye zar zor gelebilirler ve hekimlerinin çoğunu mesleki yozlaşma ve mutsuzluğa mahkum eden performans sisteminin de çok şükür dışındadırlar.

### **Çocuk diyabet hemşire ve diyetisyenlerinin desteğe ihtiyacı var**

Daha önce sözünü ettiğim gibi bu kurslarda yalnızca katılanlar çocuklarda diyabet konusundaki bilgilerini güncellemezler; bu kursların en canlı toplantısı herkesin özgürce konuştuğu forumlardır. Bu forumları 40 yıllık diyabet hemşiresi Saliha Yılmaz ile yönetiriz ve sonra konuşmaları bir rapor haline getirip yetkililere göndeririz. Bu yılki foruma damgasını vuran konuşmayı bir diyetisyen yaptı ve salona dönüp önce “Çocuk endokrin merkezlerinde hemşiresi olmayan var mı?” diye sordu. Bu soruya parmak kalkmayınca devam etti “Bir an hemşireniz olmasaydı ne yapardınız? İşte şimdi diyetisyenlerin çocuk endokrin/diyabet merkezlerinde çalışması için de bunu yapmalısınız.” dedi. Forum sırasında bir çok öneri dile getirildi. En önemlilerini belki yetkililer de okur diye aşağıda sunuyoruz.

1. Pediatrik endokrin bilim dalları ve merkezlerinin yalnızca kendi bünyelerinde çalışmak üzere diyetisyen talep etmeleri ve bunun için mücadele etmeleri gerekiyor. Nasıl hemşiresi olmayan çocuk endokrin merkezi kalmadıysa, benzer şekilde diyetisyeni olmayan çocuk endokrin merkezi de kalmamalıdır.
2. Çocuk endokrin bölümlerinde ve/veya çocuk kliniklerinde çalışan diyetisyenler, tıbbi beslenme tedavisi ve eğitime yeteri kadar zaman ayıramıyorlar, çünkü mutfak benzeri yerlerde çalışmaya zorlanıyorlar. Bu konunun gündeme ısrarla gündeme getirilmesini ve çözülmesini bekliyoruz.
3. Diyetisyen konsültasyonunun SGK geri ödeme sisteminde yer almaması mesleğimizin değer bulmasını engellemektedir.
4. Diyabet ve obezite gibi birden fazla disiplinin katkısını gerektiren alanlarda bir paket ödeme sistemi olması iyi bir seçenek olabilir. Bu konuda Sağlık Bakanlığı ve SGK yetkilileri gerekli adımları atmalıdır.
5. Büyük şehirlerde “Diyabet Koçu” ismiyle çalışan bazı kişilerin (bunların bazıları sağlık mesleği mensubu, bir kısmı ise hasta veya hasta yakını) insülin dozu ayarlamak gibi diyabet ekibinin görevi olan uygulamaları yaptıkları ve hastalarda yanlış beklentiler oluşturduğu gözlenmektedir. Bu konuda öncelikle hastalarının zarar gördüğünü düşünen endokrin merkezlerinin illerindeki sağlık müdürlüklerine başvuru yapmaları ve bu başvuruları dernek diyabet çalışma grubuna iletmeleri gereklidir.
6. Performans sisteminde “Diyabet Eğitimi” için ayrılan puan ve ücret çok düşüktü; bunlar emekle orantılı hale getirilmelidir.



## Diyabetle Büyüme Zor; Erişkin olmak ve İş Bulabilmek Kolay mı?

Ülkemizde 20.000 bin civarında Tip 1 diyabetli çocuk bulunmakta ve bunların büyük çoğunluğu ülkemizin her bölgesine dağılmış 50 dolayındaki Çocuk Endokrin Merkezleri tarafından izlenmektedir. Son yıllarda diyabetli çocukların sosyal güvence kapsamı, bakım ve eğitimindeki ilerlemelere rağmen diyabetli çocukların %33'ünün HbA1c'si kötü kontrol sınırı olan %9'dan yüksektir. Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği içindeki "Çocuk Diyabet Grubu" tarafından Ulusal Diyabet Programı 2015-2020'de belirtilen hedeflerin gerçekleşmesi için Sağlık Bakanlığı ile işbirliği halinde "Okulda Diyabet Programı", "Çocuklarda Diyabet Sıklığı ve Ulusal Kayıt Sistemi", "Çocuk Diyabeti Eğitici Rehberi", "Diyabetli Çocuk Kamplarının/Yaz Okullarının Yaygınlaştırılması", "Çocuk Diyabet Ekibi Kursları", "Diyabetli Çocukların Erişkin Kliniklerine Geçiş için Ulusal Rehber", "Okul Kantinlerinin İyileştirilmesi", "Çocuklarda Diyabet Farkındalık Kamu Spotu" gibi konularda çalışmalar yapılmaktadır.

Ülkemizde çocuk diyabet bakımı çalışmalarını iyileştirmek, diyabetlilerin sorunsuz ve başarılı bir yaşam sürmeleri için gerekli destekleri tartışmak amacıyla çocuk ve erişkin diyabet ekibi üyeleri, Sosyal Güvenlik Kurumu ve Sağlık Bakanlığı Yetkilileri, diyabetli çocuk aileleri ve diyabetli gençler ile sosyal hizmet uzmanlarının katıldığı çalıştay 5 Mart 2015 tarihinde Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılmış ve aşağıdaki konu ve önerilerin ilgililere bildirilmesine karar verilmiştir.

### Erişkinliğe ve erişkin kliniklerine geçiş

Gözlemler, çocukların önemli bir kısmının ergenlik dönemi ile birlikte (14 yaşından sonra), rutin kontrollerini aksattıkları ve özellikle de erişkinliğe geçiş döneminde (18-24 yaş) diyabet bakımından "koşullarını" ve diyabet tedavisi bakımından daha fazla özen gereken bu dönemin giderek komplikasyonlar bakımından riskli bir döneme dönüştüğünü göstermektedir. Geçiş döneminde diyabetliler, "yuvadan" coğrafi, ekonomik ve duygusal olarak ayrılış/kopuş yaşamakta; akademik, sosyal ve ekonomik öncelikler ile diyabet bakımı arasında bir "sıkışmışlık" yaşamaktadır. Yine bu dönemde zorlukları aşma konusunda "kendine güvensizlik" hissetmektedir. Toplantıda "Çocukluktan Erişkinliğe Geçiş Rehberi" ve erişkin kliniklerine sevk sırasında kullanılacak "Klinik Özet" metinlerine son şekli verilmiş ve aşağıdaki ilkeler belirlenmiştir:

1. Geçiş döneminde aile ve çocuklar kendi hallerine bırakılmamalıdır.
2. Çocuk ve Erişkin Endokrin klinikleri geçiş dönemini koordine etmek ve diyabetlileri bu dönemde daha yakın izlemek üzere ekiplerindeki hemşirelerden birisini "Geçiş Rehberi" olarak görevlendirmelidir.
3. Geçiş süreci amaca yönelik ve planlı olmalı, erken hazırlık, eğitim, çocuk ve erişkin uzmanları ile hastalar ve aileler arasında "Geçiş Oturumları" düzenlenmelidir.
4. Diyabetliler erişkin kliniklerine ayrıntılı bir tıbbi özet ile gönderilmelidir.

## **Tip 1 diyabetlilerin sağlık güvencelerinin sürdürülmesi ve yaşam boyu desteklenmesi**

Ülkemizde SGK kapsamının 18 yaş altındaki nüfusu koşulsuz kapsaması ve diyabet tedavisi ile ilgili geri ödeme kapsamının genişlemesi önemli bir ilerleme olmuştur. Bu sayede ülkemizdeki diyabetli çocuklar gelişmiş ülkelerden daha iyi bakım koşullarına kavuşmuşlardır. Bununla birlikte bu cömert desteğin bir grup diyabetli için (niversite öğrenimine devam edemeyen ve SGK desteğinin sürmesi için prim ödemek durumunda kalanlar) 18 yaş bitince aniden kesilmesi önemli bir sorun yaratmaktadır. Oysa başta insülin olmak üzere diyabet bakımında gerekli olan tıbbi imkanların en azından erişkine geçiş döneminde ve mümkünse yaşam boyu sürdürülmesi diyabetlilerin sorunsuz ve başarılı bir ömür sürmeleri için gereklidir. Bunun ötesinde diyabet tedavisinde kullanılan tıbbi malzemelerin uluslararası kabul gören standartlarda olmasının sağlanması ve yeni teknolojilere ulaşma imkanlarının iyileştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu çerçevede aşağıdaki öneriler belirlenmiştir.

1. Tip 1 diyabetliler için hayati bir ilaç olan insülin, prim ödeme koşulu olmadan yaşam boyu geri ödeme kapsamına alınmalıdır.
2. İhtiyacı olanlar için en azından geçiş döneminde (18-24 yaş) SGK sağlık güvencesi prim ödeme koşulu aranmaksızın sürdürülmelidir.
3. Yeşil kart kapsamındaki diyabetlilerin izlendikleri merkezlere sevk zorunluluğu olmadan ulaşabilmelidir.
4. Kan şekeri lme aletleri geri ödeme sisteminden çıkarılmalı ve bunun yerine uluslararası kabul gören standartlara sahip ve destek servis veren firmaların ürünlerine fark alınmadan erişim sağlanmalıdır.
5. Ayrıntılı gerekçeler ve ilgili merkezlerin sertifikasyonu temelinde gelişmiş insülin pompası (sensörlü olanlar dahil) ve kan şekeri ölçüm sistemleri ile bunların sarf malzemelerinin geri ödemesi sağlanmalıdır.

## **Tip 1 diyabette engellilik tanımlanması ve işe girme gibi sorunları**

Ülkemizde son yıllarda "engelli" haklarında önemli ilerlemeler olmuş, bu kapsamda belirli bir oranın üzerinde "engelli" olduğu saptanan kişilere iş imknı (engelli kontenjanı), emlak vergisi muafiyeti, toplu ulaşımlarda indirim, ücretsiz hızlı trene binme, ücretsiz otopark ve erken emeklilik gibi avantajlar sağlanmıştır. Bu haklar engelli raporu alınınca otomatik olarak sağlanmamakta, ilgili kurumlara başvuru gerekmektedir. Öte yandan engelli olarak işe girmenin emekli maaşının düşük olması ve toplumun bakışından "rahatsız olma" gibi dezavantajları da bulunmaktadır.

Komplikasyon gelişmemiş Tip 1 diyabet klasik engellik tanımına uymamakla birlikte, günde en az 4 kez kan şekeri ölçümü ve insülin tedavisi, kan şekeri oynamalarının getirdiği günlük hayat etkilenmeleri gibi faktörler Tip 1 diyabetlilerin yaşam boyu önemli zorluklar taşıdıklarını göstermektedir. Öte yandan iş sahipleri ve/veya firmaların insan kaynakları yetkilileri Tip 1 diyabetli olmayı o kişinin yeteneğinden bağımsız olarak "negatif" bir durum olarak görmekte ve bazı diyabetlilerin hak ettikleri işlere giremedikleri gözlenmektedir. Bu konu çalıştayda ayrıntılı olarak tartışılmış ve aşağıdaki belirlemeler yapılmıştır.

1. Engelli raporu olmadan verilen kronik hastalık raporu etkili değildir.

2. Engelli denilince akla kronik hastalar gelmemektedir. Engellilikle ilgili toplumsal algının değişmesi için farkındalık çalışmalarını yapılmalıdır.
3. Diyabetlilerin haklarının biliyor olması önemlidir. Bunun için çeşitli bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.
4. Engelliliğinin bir hak olduğunu anlatmak ve bu anlamda farkındalık yaratmak gerekmektedir.
5. Toplumun engelli algısından dolayı diyabetlilerin bir kısmını engelli sayılmak istememekte, engelli raporu alınca damgalanmaktan korkulmaktadır.
6. "Eksiklik" algısı nedeniyle engelli kadrosundan işe girilmiş olmasına rağmen bu kadrodan girildiğinin bilinmesi istenmemektedir.
7. Engelli kavramını altında bulunmak hem avantaj hem dezavantaj içermekte, engelliliğinin toplumsal algısından çekinilmektedir.
8. Engelli kontenjanından işe girilmesi halinde bu kontenjanın diyabetliler tarafından doldurulup diğer engellilerin bu kontenjandan yararlanamayarak hak kaybına uğrayıp uğramayacakları da değerlendirilmesi gereken bir başka konudur.
9. İşverenlerin diyabetle ilgili olarak bilgilendirilmesi ihtiyacı vardır. Bu anlamda işverene bilgilendirme mektupları yazılabilir ve bu mektup engelli raporu ile birlikte işverene ulaştırılabilir.
10. Diyabetliler tarafından alınan engelli raporu onların normal bir bireyin yaptıklarını yapamadığı veya yapamayacağı anlamına gelmemektedir.
11. Diyabetliler engelli raporu aldıktan sonra mutlaka engelli kadrosundan işe başvurmak zorunda değildir. Engelli kadrosundan işe başvurmak, kişinin kendi isteğine bağlıdır.

## **Sonuç**

Ülkemizin gelişmişlik düzeyi ve şimdiye kadar sağlanan haklar göz önüne alındığında az sayıdaki Tip 1 diyabetli çocuk ve gençlerin sorunlarını hızlı bir şekilde çözmek mümkündür. Bu konuda SGK ve Sağlık Bakanlığı yetkililerin çabaları ve konuyu sahiplenmeleri büyük bir memnuniyet yaratmaktadır. Önümüzdeki aylarda öncelikler belirlenerek somut adımlar atılmalı ve diyabetli çocuk ve gençlerin yaşam boyu bakımının iyileştirilmesi sağlanmalıdır.

## Diyabetten Güzellik Yaratmak/Kamp Yazıları



*Kampları ve diyabetle barışık Yaşamayı anlatan belgele*

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=162&v=GY\\_z18GHHoq](https://www.youtube.com/watch?time_continue=162&v=GY_z18GHHoq) linkinden ulaşabilirsiniz.

&

*“Bizler nasıl bir arkadaşımızla hem mutlu hem tatsız anılarımızı unutmuyorsak hiç aklımızdan çıkarmıyorsak diyabeti de bir arkadaş görüp her zaman aklımızın bir köşesinde bulundurmalıyız. Zaten onu arkadaş olarak değil de her zaman bir yükümü gibi görürsek biz zaten üzgün oluruz. Evet diyabetliyiz ama hiç yenik durmayacağız. Kamp bize bu duyguyu armağan etti ve ruhumuzı güçlendirdi.”*

&

*“Yemekleri ölçmenin bu kadar zevkli olduğunu hiç düşünmemiştim. Öğrendiklerimle yenilendim. Diyabet benden o kadar uzaktı ki bir yıldız kadar uzaktı, şimdi ise bir yıldız kadar yakın. Ufuktan güneşin batışını izlersin ya zevk alırsın, huzuru bulursun. Ben hiç huzuru bulamayacağımı zannederdim ama şimdi huzuru buldum. Ben huzuru diyabette ve kampta buldum.”*

&

**İrem**, “Kamp boyunca gökyüzünde ne kadar çok yıldız varmış diye düşündüm. Yıldızlar hayatıma yeniden girdi.”; **Büşra**, “Kan şekerlerimi kampta normal seyretti ve ben kan şekerlerimi düşürebileceğimi gördüm. Bunu başarmak bana güç verdi.”; **Gizem**, “O kadar güzel arkadaşlarım oldu ki burada yaşadıklarımı unutmayacağım.”; **Dr. Durmuş**, “Hekimliğe bakışım ve çocuklarla ilişkim için kamptan önce kamptan sonra diye bir ayırım yapacak kadar etkilendim. Bir dönüm noktası oldu benim için”; **Hemşire Sinem**, “Servise yatan Tip 1 diyabetli çocuklara yaklaşımımın çok değişecek diye düşünüyorum. Buradaki coşku ve yakınlık beni derinden etkiledi”; **Ayça**, “Kampta ölçerek ve yemek seçmeden yemeyi öğrendim. Annem buna çok sevinecek. Çünkü bana yemek beğendirmek için çok yıpranıyordu.”; **Buse**, “Kendime insülin yapmayı öğrendim. Hayatımdaki çok büyük değişiklik bu.



[www.arkadasimdiyabet.com](http://www.arkadasimdiyabet.com)