

# TİP1 DİYABET HİKAYEMİZ, DENEYİMLERİMİZ

Rina Darsa



- Adım **NİTSA DARSA** 13 Yaşındayım
- 7 yaşında biraz yaramaz bir erkek bir kardeşim var.
- FMV Nişantaşı Işık Okulu 8. Sınıf öğrencisiyim.
- İngilizce ve Fransızca konuşuyorum.
- Instagram'da yönettiğim bir fan sayfam var, Annem'den daha çok takipçim var 😊
- Müzik dinleyip dans etmeye bayılırım. En çok da kardeşimle oynamayı severim.
- 2 yaşımdan beri Tip1 Diyabetli ve Çölyaklıyım .
- Diyabetle uzun yıllardır arkadaşız, artık kendi diyabetimi kendim yönetebiliyorum. Özellikle pompa kullanmaya başladıktan sonra diyabetimle harika anlaşıyoruz.
- Diyabet ailemi ve ekibimi seviyorum, iyi ki varsınız, iyi ki bir aradayız. 😊

# HİKAYEMİZ



- Yeni tanı almış Tip1 diyabetli ailelere destek olmak, yol göstermek, deneyimlerimizi paylaşmak ve zaman zaman tebessüm ettirebilmek adına; eğlenceli bir dille diyabet hikayemizi aktarmaya çalıştığım;
- **Diyabetliannesi.home.blog** sayfamda tüm hikayemizi anlatıyorum.



## BİR DİYABET ANNESİNİN KALEMİNDEN....

Tip1 diyabetli bir çocuk annesinden eğlenceli, öğretici, kendimizle barışmayı hedefleyen kendi halinde bir blog-Rina Darsa



GENEL

Diyabetli hayatımın dönüm noktası  
"Diyabet kampı"

7 Ağustos 2019 — 0 yorum



GENEL

Tek başıma Paris'teyim! 🗼

3 Temmuz 2019 — 0 yorum

### ARAMA

### INSTAGRAM

ipekacarcomr  
@rinadarsa  
BİR DİYABET ANNESİNİN KALEMİNDEN...  
görünüz 😊 Yazmadığım zamanlarda daha gergin olduğumu fark ettim. Yazmak, paylaşmak, içimdekileri söylemek bana iyi geliyor 😊 arayı açmamakta fayda var... Hikayemize kaldığım yerden devam ediyorum, hep beraber 1 yıl öncesine, yani 2018 Temmuz ayına gidiyoruz. Hazırsanız başlı. Devamını Gör

+ Takip Et

# Neler anlatıyorum?

- ▶ Nasıl tanı aldık?
- ▶ Nasıl alıştık?
- ▶ Çölyak hayatımıza girdiğinde ne yaptık?
- ▶ Okula başlama
- ▶ Seyahatler
- ▶ Okul gezileri
- ▶ Diyabet kampı
  
- ▶ Ve başka konularda neler yaşadık; nasıl başa çıktık; ya da çıkamadık 😊

# DİYABETLE BARIŞTIK

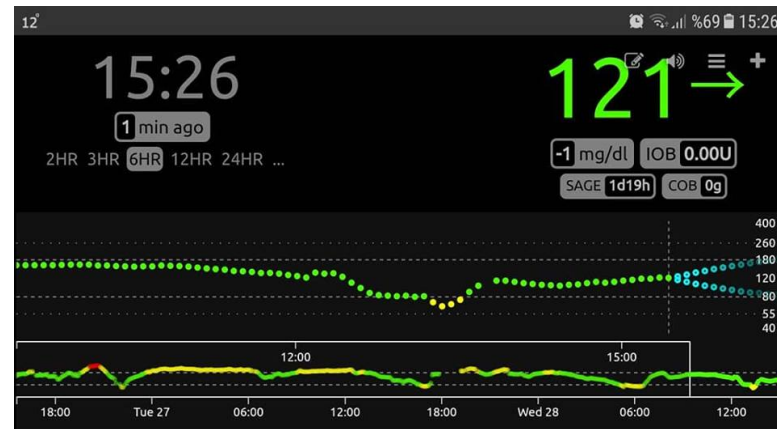
- ▶ Hikayemizin ana fikri bu; **DİYABETLE BARIŞTIK**
- ▶ Ağlamadık, sızlanmadık, isyan etmedik. Öğrenmeye çalıştık, yenilikleri araştırdık ve mevcut durumda kızımızı nasıl daha rahat ve sağlıklı yaşatabiliriz diye çabaladık.
- ▶ **FARKLI HİSSTETİRMEYİN**
- ▶ **YAŞAMIN OLAĞAN BİR PARÇASI OLARAK KABUL EDİN**
- ▶ **KORKMAYIN ANCAK DİKKATLİ OLUN**

# KISACA HİKAYEMİZ

- Diyabetle geçirdiğimiz 8 yılın ardından, kola takılan kan şekeri ölçüm cihazı hayatımıza girdiği 2016 yılından beri yaşamımıza çok şeyler kattı ve kolaylaştırdı.



Günde 8-10 kez parmak delmekten kurtulmuş, kızımız için büyük bir konfor sağladığımızı düşünmüştük. Ancak aradan geçen 2 yıl sonunda aralıklı ölçüm sistemini geliştirmeyi, sürekli ölçüm sistemine geçmenin bir yolunu aradık. Bir süre bluetooth sistemi ile uzaktan takip Nightscout kullandıktan sonra diyabette hayatımızın dönüm noktası gerçekleşti ....!



# DİYABET KAMPI !!!





Uyumadan önce gökyüzüne bakıp kendimize bir yıldız seçelim ve mutlaka «Yarın Daha Güzel Olacak» demeyi unutmayalım 😊 diyen, gönüllük esası ile çocuklarımızın hayatına dokunan güzel kalpli insanlar; sizlere sonsuz teşekkürlerimizi sunarız....

## Günlük Kamp Programı

Arkadaşım  
diyabet  
Kamp

21. YIL

Diyabetli Çocuklar Vakfı  
diyaçev

07:30  
Uyanma  
Vakti



08:00  
Kan Şekeri  
Ölçümleri ve İnsülinler



08:30  
Kahvaltıya  
Geç Kalmayalım  
Lütfen!



09:15  
Diyabeti  
Öğrenme Zamanı



10:30  
Ara Öğün  
Saati



10:45  
Havuz Zamanı



12:30  
Kan Şekeri  
Ölçümleri ve İnsülinler



13:00  
Öğle  
Yemeği



14:00  
Oyun/Aktvite/  
Dinlenme  
Zamanı



15:00  
Diyabeti  
Öğrenme  
Zamanı



16:00  
Ara Öğün  
Saati



16:30 - 18:30  
Havuz, Futbol  
ya da Basket Sence  
Hangisi?



19:00  
Kan Şekeri  
Ölçümleri ve İnsülinler



19:30  
Akşam Yemeği



21:00  
Eğlence  
Zamanı



22:30  
Ara Öğün  
Saati



23:00  
Odalara Dönüş

Uyumadan önce gökyüzüne bakıp kendimize bir yıldız seçelim ve mutlaka «Yarın Daha Güzel Olacak» Demeyi Unutmayalım :)



# BİRLİKTEYKEN DAHA GÜÇLÜYÜZ



# KAMPTAN DÖNÜNÜNCE BİZ 😊

- ▶ Nitsa kamptan bambaşka bir kız olarak döndü.  
Özgürlüğünü ilan etti 😊 diyabeti ile ilgili her türlü kontrolü çok bilinçli bir şekilde ele aldı. Yıllardır ikna edemediğimiz pompayı kullanmaya karar verdi 😊
- ▶ Yaklaşık 1 ay sonra başta sevgili Şükrü Hocamızın ve tüm diyabet ekibinin desteği ile sensörlü pompa kullanmaya başladık.
- ▶ Unutulmaz anılar ve yeni arkadaşlıkları oldu.



# CGM ( sürekli ölçüm monitörü) SİSTEMİNİN BİZE KATTIKLARI

- ▶ Artık çok daha iyi bir diyabet kontrolümüz var. Daha az dalgalı ve daha çok sınırların içinde kalan kan şekeri değerlerimiz var.
- ▶ Besinlerin etkisini online izleyebiliyoruz, bir dahaki sefere daha temkinli davranabiliyoruz.
- ▶ En büyük katkısı kuşkusuz kesintisiz gece uykusu. Diyabetli çocuk ebeveynlerinin en çok korktuğu şey uykuda yaşanacak hipoglisemidir. 10 yıl boyunca yaptığımız gibi her gece saat 3'te saatimizi kurarak kalkma zorunluluğumuz ortadan kalktı. Bu bizi çok rahatlattı.
- ▶ Okul gezilerinde, arkadaş ziyaretlerinde daha rahat davranabiliyoruz.
- ▶ Yüksek öncesi ve düşük öncesi ikazlar hayatımızı çok kolaylaştırdı.

# HAYALLERİMİZ, ÇABALARIMIZ

- ▶ Ne yazık ki ülkemizde bu tip sistemler geri ödeme kapsamında değil. Sensörler ödenmiyor, cihaz ve sarf malzemelerde SGK katkısı oldukça düşük. Aileleri maddi olarak çok zorluyor.
- ▶ Gönül ister ki, tüm tip 1 diyabetli aileler bu teknolojiler hakkında bilgi sahibi olsa ve kolayca ulaşabilse...