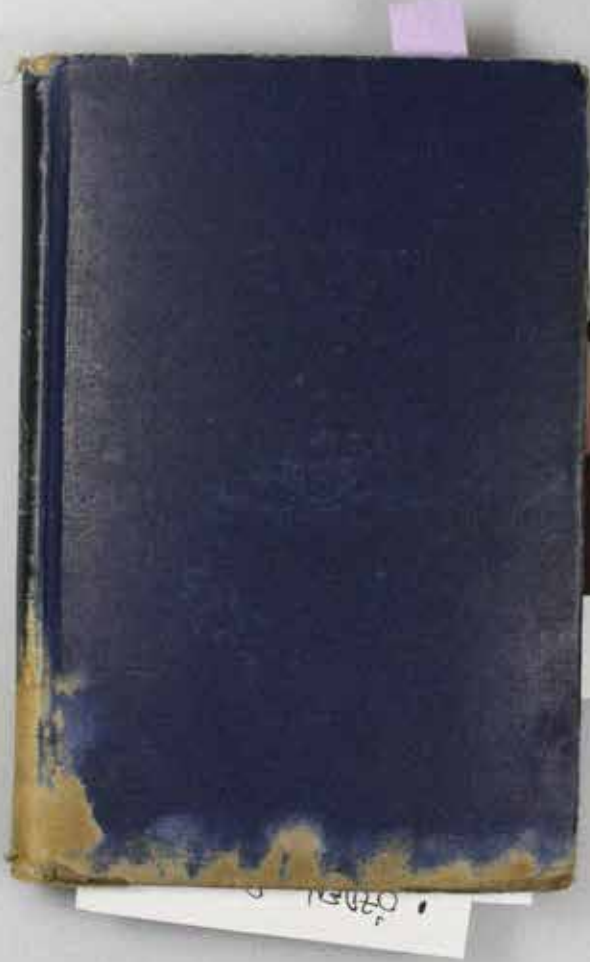


PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

ŞEKERLİ ÇOCUĞUN GÜNLÜĞÜ



**ŞEKERLİ
ÇOCUĞUN
GÜNLÜĞÜ**
PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

ÇİZİMLER: ASUMAN KÜÇÜKKANTARCIAR

TURAP TANITIM YAYINLARI

TASARIM

Sağlık Bahçesi
www.saglikbahcesi.com
bilgi@saglikbahcesi.com.tr

ÇİZİMLER

Asuman Küçükkantarçılar

BASKI

TURAP TANITIM HİZMETLERİ LTD. ŞTİ.
MASSİT MATBAACILAR SİTESİ 4. YOL NO. 76
BAĞCILAR-İSTANBUL
TEL: 0212.429 29 38
bilgi@turaptanitim.com

YAYIN YILI

Temmuz 2010 - 1. Basım

ISBN

978-605-61484-0-8

Bu kitap Accu-Chek'in katkılarıyla basılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Prof. Dr. Şükrü Hatun	5
Teşekkür	7
Öyküme başlıyorum	10
O günü nasıl unutabilirim?	12
Diyabeti öğrenmeye başlıyorum	16
Vücudumda neler oldu da diyabet ortaya çıktı ?	22
Diyabetin iyileşmeyeceğini duyunca üzülüyorum... Tedavisi olduğu için seviniyorum...	25
Balayına girecek miyim?	30
Güler ablam arkadaşım oluyor	33
Diyabet benim ikiz kardeşim	35
Bundan sonra yaşamım insüline bağımlı... ben de insülinleri tanımaya başlıyorum	40
Frederick banting ve charles best'e teşekkürler...	44
Best'in tıp öğrencisi olmasına şaşırıyorum...	47
İnsülin çeşitlerini ve doğru insülin yapmayı öğreniyorum	48
Derimize iğne batırmak...	50
İnsülinleri nasıl saklayacağız?	54
Annemin yüzü gülmeye başlıyor, öğretmenim ziyaretime geliyor	55
Kendime insülin yapmaya alıştım ama yine de insülinde kurtulmak istiyorum	58
Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeye başlıyorum	60
Kaç grup besin tüketiyoruz?	63
Patates kızartmasının tadı: bugünkü konumuz yağlar...	66
Özlem ve annesi bizi ziyarete geliyor	68

Özlem'in günlüğü..	71
Diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğreniyorum	81
Bundan sonra kaç öğün yemek yiyeceğim ve bunları nasıl planlayacağım?	83
Besin piramidi ve beslenme konusunda uymamız gereken 10 kural...	85
Diyabetli çocukların hakları..	87
Diyabetli çocuklardan teşekkür	90
Bugünkü dersimiz "hipo.."	92
Kan şekerimiz düşüyor... Vücudumuzda "alarm zilleri çalıyor"...	94
Alarm zillerine kulak vermezsek beynimiz şekersiz kalır ve o zaman?	96
Duygu bugün taburcu oluyorsun	99
Her şeyi öğrenmiş gibiyim ama insülin dozlarına nasıl karar vereceğimi tam bilmiyorum.	103
Eve dönüş ve okulda ilk günüm	107
Beden eğitimi dersinde yaşadığım zorluk.	110
Sevgili öğretmenim...	113
Dondurma yesem mi? Kan şekerimin düşmesine seviniyorum...	115
Kamp için sevinmeye başladım bile..	117
Yine boğaz ağrısı ve ketonların saldırısı...	118
Karbonhidrat sayımını öğreniyorum, yaşamım kolaylaşıyor...	120
Diyabetli çocuklar kampında yedi gün...	123
Kampda Dr. Murat karacasu ve insülin pompası ile tanışıyorum.	129
Benim diyabet öyküm ve insülin pompam	131
İznik'te diyabetli çocuklar kampı...	136
İlk korkular: Acaba bende de diyabet komplikasyonları gelişir mi?	139
Diyabet kardeşliği: Diyabetli Osman'ı bayramda ailecek ziyaret ediyoruz	141
Tip 1 diyabetle en uzun yaşayanlara ödül...	145
Öykümü bitiriyorum...	147

PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

Kütahya'nın Domaniç ilçesine bağlı Aksu Köyü'nde 1959 yılında doğdu. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini 1983 yılında bitirdi. Mezuniyet sonrası Adıyaman'da mecburi hizmetini yerine getirdi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimini Ankara Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesinde 1990'da, Çocuk Endokrinoloji Yan Dal Uzmanlık Eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1993'de 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 itibaren Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışmaktadır. Prof. Hatun, 1984 ve 1994 doğumlu iki kız babasıdır.

TEŞEKKÜR

Bu kitapta yazıları yer alan ve her aŐamada bu tür bir kitap fikrini destekleyen hemşire Ebru Ercanlı ve Dr. OĞuzhan Deyneli'ye, yine kitaba günlüğünü koymama izin veren diyabetli kardeŐimiz Buse Özcan'a, diyabetli çocuklara birlikte emek verdiğimiz Dr. Filiz Çizmecioğlu, Hemşire Sevgi Akbel , psikolog Asuman Bayhan, diyetisyen Ezgi Yılmaz ve Diyetisyen Alev Keser'e, aramıza katıldığı günden itibaren ekibimizin bir parçası haline gelen ve Şimdi Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde beraber çalıştığımız Dr. Gül YeŐiltepe'ye, 1984'ten beri en yakın arkadaşım ve akıldaŐım olan, bu kitabı heyecanla destekleyerek beni yüreklendiren Dr. Ali Süha Çalıkoğluna, kitabı okuyarak eleŐtirilerini açıklıkla söyleyen kızlarım Kardelen ve Zeynep'e, uzun yıllardır İznik'teki diyabet kamplarında birlikte çalıştığımız onlarca diyabet emekçisi arkadaşlarıma ve bu kitabın gerçek sahibi olan ülkemizin her bölgesinden yüzlerce diyabetli çocuğa katkıları için çok teşekkür ederim.

Nazife'ye...

Bize bıraktığı bütün duygular için...

Öyküme başlıyorum...

Benim adım Duygu. Bugün 13 yaşına girdim. Gerçi babam doğum tarihime göre 12 yaşımı bitirdiğim için “On iki yaşındayım” demem gerektiğini söylüyor ama ben herkese 13 yaşına girdiğimi söylüyorum sevinçle. Bu günlüğü yazmaya hastaneye yattığım günlerde başladım. Çünkü hastaneye yattığımda yaşamımın değiştiğini anladım. Başıma büyük bir olay gelmişti ve bundan sonraki günlerim farklı, belki de ilginç olacaktı. Kitabın kapağından anlamış olacağınız gibi ben bir “diyabetliyim”; anneme göre “şekerliyim”; babama göre ise “şeker kızım.” Adı ne olursa olsun artık vücudumun bir yerinin yeni öğrendiğime göre karnımın derinlerinde bir yerimin eskisi gibi çalışmayacağını biliyorum.

Bu günlüğü aslında kendim için yazdım. Başıma gelenleri daha iyi anlamak, çektiğim zorlukları kâğıda dökmek, içimi boşaltmak istedim. Yazdıkça önümde yeni bir yol açıldı. Yazmak beni mutlu etti. Kendimi ve çevremde olan biteni daha iyi kavramamı sağladı. Günlüğümdeki bilgilerin hepsini bana bakan doktorlarımdan, hemşirelerimden, diyetisyenlerimden ve okuduğum bazı kitaplardan öğrendim. Öğrenirken düşündüm, bilgilerimi yaşadıklarımla karşılaştırdım ve yazarken artık bu bilgilerin benim bir parçam olduğunu anladım. İşte o zaman bilgilerimi, deneyimlerimi, sorunlarımı, sevinçlerimi, yalnızlıklarımı sizinle paylaşmaya karar verdim. Günlüğümdeki her cümleyi benden size gönderilmiş bir armağan gibi okuyun. Ben bunları yazdım ve her cümleyle biraz daha iyileştim. Dilerim siz de okurken iyileşir ve beni mutlu edersiniz.



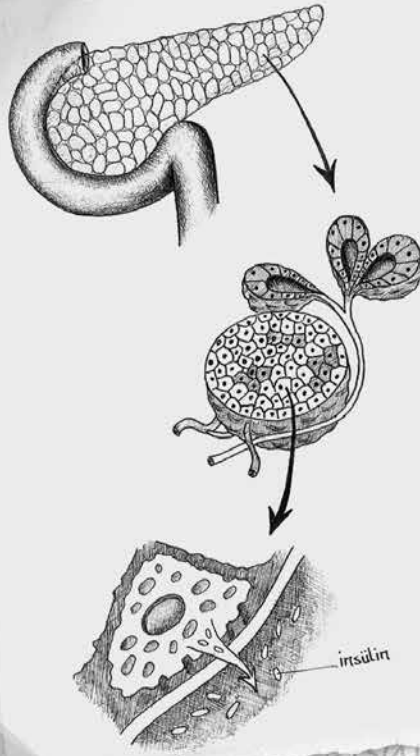
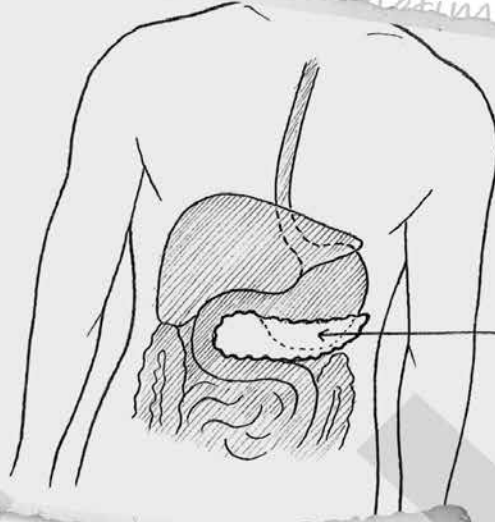
Bu gün babam doğum tarihine göre 12 yaşında olduğum için "On iki yaşındayım" demem gerekiyor ama ben herkese 13 yaşında olduğum gibi söylüyorum sevince. Bu günlüğü yazmaya başladım. Küçük bir farklı beklentilerim vardı. Anneme "kızım". Agerinin -g bir yerim Bu gün gelenleri ağda dökmek, içimi boşaltmak istedim. Yazdım. Başta zorlukta nümde yeni bir yol açıldı. Yazmak beni mutlu etti. Kendimi ve çevremde olan biteni daha iyi kavramı sağladı. Günlüğümdeki bilgilerin hepsini bana olan doktorlarımdan, hemşirelerimden

O günü nasıl unutabilirim?

Bir sabah uyandığında ilk kez yatağına ıslattığını fark ettim. Çok utanmıştım ama biraz da şaşkındım. Annem yıllardır benim tuvaletimi erken söylediğimle övünürdü. Önce kendi kendime bir neden bulmaya çalıştım. Acaba kötü bir rüya mı görmüştüm? Yoksa dün gece çok mu “kola” içmişim? O günü huzursuz ve hep susayarak geçirdim. Yeni yıla çok az kalmıştı ve başta ablam olmak üzere evdeki herkes yılbaşı hazırlıkları ile uğraşıyordu. İlkokula altı yaşında başladığımdan şimdi yedinci sınıftayım. Son günlerde öğretmenim benimle daha fazla ilgileniyordu. Ben de bazı konuları anlamakta güçlük çekiyor, bazı anlarda dersten kopuyordum. Son 3 haftadır hep yorgundum, hiç kendimi dinlenmiş hissetmiyordum. Daha önce hiç olmadığı halde bazı derslerde uykum geliyordu. Annem her sabah beni okula ilk kez gidiyormuşum gibi uğurlar, öper sarılır; sanki bırakmak istemez beni. O da son günlerde bana daha çok soru sormaya başladı. En çok da okulda sık tuvalete gidip gitmediğimi merak ediyordu. Biraz düşününce son günlerde arkadaşlarımdan daha sık tuvalete gittiğimi fark ettim. Hatta sıra arkadaşım Ezgi'nin “*Derslerden kaytarmanın yolunu buldun Duygu*” gibi sözlerle bana takılmaya başladığını hatırladım. Babam yeni açılan bir otomobil fabrikasında çalıştığından akşamları eve geç gelir ama ilk işi bana sarılmak, bazen bıktırıcaya kadar öpmektir. O da son günlerde benim kilo verdiğime takılmıştı. Hemen her akşam anneme dönüp “*Bu kız zayıfladı mı, yoksa bana mı böyle görünüyor?*” diye soruyordu. Bir gün de espri yapmak için “*Kilo vermek için mi bu kadar su içiyorsun?*” dedi ama sözleri sanki havada asılı kaldı, kimse gülmedi. Aslında ben de zayıfladığının farkındaydım ama bundan gizli bir sevinç duyuyordum. Eski yılın günleri hızla tükenirken, okulda ve evde insanları saran yeni yıl sevincine kapılmış koşturup duruyordum. Kalbim yılbaşında bana alınacak hediyelerin sevinciyle atmaya başlamıştı bile. Yılın son haftasına biraz halsiz, geceleri altını ıslatmaya devam etmekten utanmış olarak girdim. Hafta sonunu dinlenerek geçirmiştim ama pazartesi sanki aylardan beri uyumamışım gibi bitkin gittim okula. Akşam eve geldiğimde ateşim çıkmış ve boğazım ağrımaya başlamıştı. Annem hemen telaşlandı ve “*Her zamanki boğaz iltihaplarından birine yakalandın yine Duygu*” deyip evde bulunan ilaçlardan birini verdi. Ben ise hem daha önce



yaşamadığım kadar halsizdim hem de giderek artan bulantılar nedeniyle ayakta duramaz hale gelmiştim. Gece yarısına doğru kusmaya başladım ve o andan itibaren bitkinlikten bayılacak hale geldiğimi hissetmeye başladım. Gözlerimi açtığımda bir hastane yatağında yatıyordum. Önce annemin ağlamaktan şişmiş ama gülümseyen yüzünü gördüm, sonra bir sürü beyaz önlüklü insan. Dudaklarım çatlamış, boğazım kurumuştur. “Anne bana ne oldu” sorusunu sorarken sesimi zar zor duyurabildim. İki kolumdan serum bağlanmıştı. Okuma merakımdan, hemen serum şişelerinin üzerindeki yazılara takıldı gözüm. Birisinin üzerinde “insülinli mayı” yazıyordu. Bu iki sözcüğün anlamını da bilmiyordum. Annemden 12 saattir hastanede olduğumuzu ve beni kendimde değilken buraya getirdiklerini öğrendim. Annem üzüntüsünü gizleyemeyecek kadar yıpranmıştı ve ellerini sürekli karnıma koyuyordu. Saatler geçtikçe kendimi daha iyi hissediyordum ve başıma gelenlerin annemi ve babamı çok telaşlandırdığımı anlamaya başladım. Akşama doğru babam ve ablam ellerinde çiçeklerle yanıma geldiler. Babam bana yine sıkı sıkı sarıldı ama bu kez gözlerini benden kaçırdığımı fark ettim. Ablam çok sakindi ve annemi dinlenmesi için ikna etmeye koyulmuştu. O gece iki kolumda serumla uyudum. Sabah uyandığımda yeni bir yıl başlamıştı. Bense kolumda iki serum olsa da kendimi iyi hissederek güne başladım ve hastalığıma aldırmandan doktorların ve hemşirelerin yeni yılını kutladım. Annem, babam ve ablam yeni yıl hediyelerini hastaneye getirmişlerdi ve odam çiçeklerle süslenmişti. Yaşamımda ilk kez yılın ilk gününü hastanede geçiriyordum ve başıma gelenlerin şaşkınlığı içindeydim. Ertesi sabah büyük bir doktor grubu benim odama uğradı ve içlerinden hoca olduğu anlaşılan biri “*Gülüyorsun, çünkü iyileşiyorsun. Öğleden sonra seninle konuşmaya geleceğim çünkü bundan sonra senin doktorun benim*” dedi. Yüzüne merakla baktım ve ondan güç almaya çalıştım. Dünden beri yeni bir dünyaya girmiştim. İçinde doktorların, hemşirelerin, iğnelerin, serumların ve daha bir çok şeyin olduğu bir dünyaydı bu. Hiç kimse hastaneye yattım diye sevinmez ama ben yaşamımdaki bu hareketlilikten heyecan duymaya başlamıştım bile.

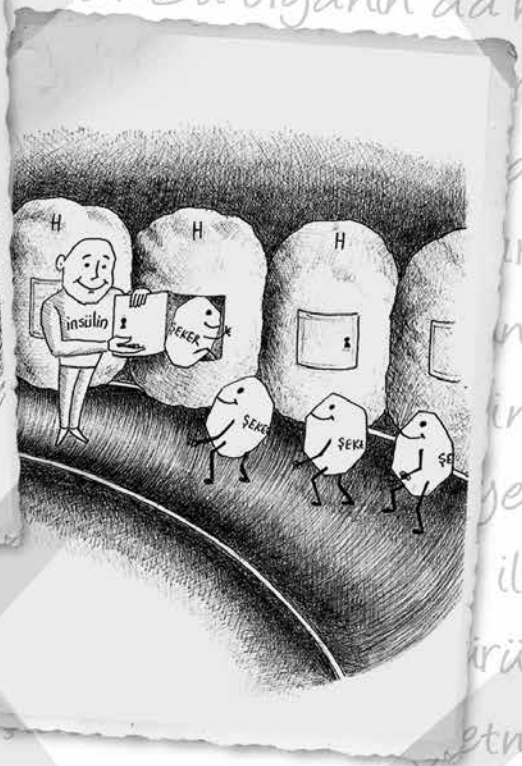
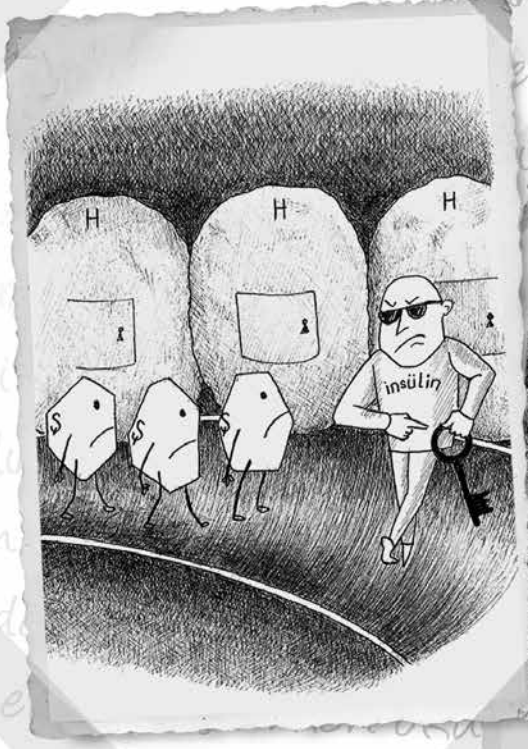


Diyabeti öğrenmeye başlıyorum...

Sabahki doktor öğleden sonra odama geldi. Önce bana “*Merhaba Duygu. Benim adım Dr. Selim, aramıza hoş geldin*” dedi ve elimi sıktı. Yatağımın yanına oturdu ve “*Sana neler olduğunu anlatmaya geldim, dinlemeye hazır mısın?*” diyerek anlatmaya başladı. Önce elini karnıma koydu ve “*Bak Duygu, karnının sol tarafında derinlerde, yaprak şeklinde, adı pankreas olan bir organın var. Bu organın da mini mini binlerce adacıktan oluşan bir bölümü var. İşte buradaki hücreler vücudumuzda kan şekeri dengesini sağlayan insülin isimli hormonu üretiliyorlar*” dedi. Aslında ben insülin ismini artık biliyordum çünkü kolumda hâlâ takılı duran serumlardan birisinin üzerinde ‘insülinli mayı’ yazıyordu. Hayatımda yeni bir dönem başlarken okulda hiç duymadığım, ilk başta bana soğuk ve anlaşılmaz gelen bir sürü sözcükle de karşılaşmaya başladım. Okulda öğretmenler, kara tahta, güzel kalemler, yanığımı okşayan temizlikçi teyzelerin yerini hastane, doktor, insülin, insülin kalemi, iğne, hemşire, diyetisyenler almıştı. Ama ben en çok odama öğrenci ağabey ve ablalar doluşunca seviniyordum. Hepsi çok neşeli ama içlerinden biri adı Ayşe sanırım benimle çok ilgileniyordu. Bir sabah elinde çiçek, küçük hikâye kitapları ve koca bir bebekle geldi. Benim sarılabileceğim kadar büyük bir bebekle. Şimdiden ona çok bağlandığımı hissediyorum; buradan giderken onu çok özleyeceğimi. Belki eve dönünce de onu görmeye devam edebilirim diye düşünüp kendimi avutuyorum.

Neyse sözü daha fazla uzatmadan Selim Hoca’nın bana anlattıklarına kulak vereyim. “*Bak Duygu, işte bu insülin yapan hücreler aynı zamanda kan damarlarında bulunan şekeri sürekli ölçüyorlar. Bunu sayılarla söylememiz mümkün değil. Yani biz şimdi herşeyi görüyoruz ya; sanki o hücreler de sürekli kan şekerini görüyorlar. Böylece kan şekerinin yükselmesini ve düşmesini anında hissediyorlar ve buna göre kanımıza insülin salgılıyorlar, daha doğrusu insülin veriyorlar.*” Bunları anlattıktan sonra bir süre benim yüzüme baktı. “*Soracağın soru var mı?*” der gibi ama ben o anda bizi can kulağıyla ama endişeyle dinleyen annemi gördüm. Onun sevecen yüzündeki kara bulutlar beni üzdü ama ben zaten kendi üzüntümü ona göstermemeye karar vermiştim

doktor öğleden sonra odama geldi Önce
Merhaba Duggu. Benim adım Dr.Selim,
hoş geldin" dedi ve elimi sıktı. Yatağımın
ya oturdu ve "Sana neler olduğunu anlatma
dinlemeye hazır mısın?" diyerek anlatma
Önce elini kamıma koydu ve "Bak Duggu
rinlerde yaprak şeklinde
n var. Bu organın da mini



İst
deng
r" de
nkü b
in üz
yeni b
ilk
rü söz
etmen
ara tahta, güzel kalemler, yatağımı okşayan te-
izlikçi teyzelerin yerini, hastane, doktor, insülin,
insülin kalemi, iğne, hemşire, diyetisyenler almıştı.
ma ben en çok odama öğrenci alıyordum.

ve hemen kendimi toplayıp “İnsülin ne işe yarıyor?” diye sordum. Selim Hoca bu soruyu bekliyormuş gibi memnun anlatmaya devam etti. *“Vücudumuzda milyarlarca hücre var Duygu ve bu hücreleri koridor boyunca dizili odalara benzetebiliriz bir an. Bu hücrelerin yaşaması, çalışması için enerjiye ihtiyaçları var ve onlar şekeri enerji kaynağı olarak kullanıyorlar. Hücrelerin üzerinde odaların kapıları gibi, şekerin girebileceği kapılar var ve bu kapılar şeker bir anda içeri dolmasın diye kilitli duruyor. İşte insülin hücrelerin üzerindeki şeker kapılarını açan anahtar görevi görüyor. Biz yemek yedikten sonra kan damarlarımıza geçen şeker, ancak insülin yardımıyla hücrelerimize girebiliyor ve böylece yediklerimizi ihtiyacımız olduğunda enerji olarak kullanabiliyoruz. Bu sayede koşup oynayabiliyor, derslerimizi yapabiliyor yani hayatımızı sürdürebiliyoruz. Bütün bunlar biz farkında olmadan oluyor. Nasıl kalbimizin atışı, nefes almamız bizim irademizin dışında oluyorsa, kan şekerinin düzeyine göre insülin salgılanması da öyle oluyor. Şimdi artık senin vücudunda ne olduğuna gelebiliriz ama bundan önce biraz ara verelim ve doktor ablan senin kan şekerini ölçsün.”*

Selim Hoca, odanın dışına çıkarken bir taraftan onun söylediklerini düşünüyordum ama gözlerim kan şekerimi ölçmek için hazırlıklar yapan doktor abladaydı. Doktor ablayı birkaç kez başımda diğer doktorlarla görmüş, annemle uzun uzun benim hastalığımla ilgili konuşurken izlemiştim ama ilk kez odada yalnız kalmıştık. O da önce *“Duygu, ben Doktor Füsün”* diyerek kendini tanıttı ve *“Bundan sonra hastaneden çıkıncaya kadar senin doktorun ben olacağım”* dedi. Kendimi çok şanslı hissediyordum çünkü Füsün Abla'nın yüzünde de yüreğimdeki yükleri hafifleten bir gülüş vardı. Hemen ona da kanım ısındı ama biraz sonra başıma geleceklerden habersizdim. Doktor Füsün Abla, yüzündeki tedirgin ifadeyle *“Duygucum bugün öğlen kan şekerini ben ölçeceğim ve sen artık kendine geldiğin için parmağından kan alırken biraz acı duyabilirsin ama merak etme canın çok yanmayacak”* dedi. Herkes gibi ben de iğnelerden korkuyordum ve alnımdan soğuk terler döküldüğünü hisseder gibi oldum. Bütün cesaretimi toplayıp parmağımı uzattım ve bütün bunları arkadaşlarıma nasıl anlatacağımı düşünüp heyecanlandım. Onların hiç yaşamadığı şeyler benim başıma gelmişti ve şimdi ben sınıftaki arkadaşlarımı başıma toplayıp maceralarımı anlatabilecektim. Ben tam bunları düşünürken,

18 Şekerli çocuğun günlüğü

...ntimini ona göstermemeye karar vermişti
...kendimi toplayıp "insülin ne işe yapıyor?"
...dum. Selim hoca bu soruyu bekliyormuş gibi
...anlatmaya devam etti. "Vücudumuzda



...leri koridor
...an. Bu
...ye ihtiyaçla
...k
...rın kapları
...bu kaplar
...i duruyor.
...kaplarını
...k yedikten
...ancak ins
...pöglece
...nerji olarak
...kullanabiliyoruz. Bu sayede koşup oynayabiliyor
...derlerimizi yapabiliyor yani hayatımızı
...sürdürebiliyoruz. Bütün bunlar biz farkında olma
...duyor. Nasıl kalbimizin atışı, nefes almamız bi
...kanda oluyorsa, kan şekerinin düze

parmağımın ucunda ani ama canımı da pek yakmayan bir acı duydum ve baktım doktor ablam parmağımdan bir damla kanı elindeki makineye almıştı bile. Bana dönüp elindeki makinenin evde kan şekeri ölçmeye yaradığını, adının glükometre olduğunu, yani pankreas hücreleri gibi kan şekerini takip etmek için bu aleti kullandığımızı anlattı ve “*Bak şimdi ikimiz birlikte şu anda senin kan şekerinin kaç olduğunu göreceğiz*” deyip makinenin ekranını bana çevirdi. Bir süre sonra ekranda 160 mg/dl diye bir rakam görüldü ve Füsun Abla sevindi buna. “*Duygu şu anda kan şekerin 160 ama biz bunun 140 ve altında olmasını istiyoruz ama ilk günlerde böyle yüksek olmasını normal karşılıyoruz*” dedi. Sonra da kan şekeri değerini benim dosyama kaydetti. Ben de ona “*Kan şekerimi kendi günlüğüme yazabilir miyim?*” deyip günlük tuttuğum defterimi gösterdim. Defterimi görünce Füsun Abla’nın yüzündeki sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarılırken “*Ne kadar güzel bir şey yaptığının farkında mısın Duygu? Bu yazdıkların hem senin her şeyi daha iyi anlamanı ve güzel yaşamayı, güçlenmeni sağlayacak ama aynı zamanda da diğer diyabetli kardeşlerine duygu ve bilgilerini aktarmış olacaksın. Yani bir taşla iki kuş vurmak gibi. Gerçi kuşları vuranları sevmiyoruz ama örnek vermenin de sakıncası yok sanırım*” dedi. Bu sözler bana o kadar güç verdi ki günlüğümü elimden hiç bırakmamaya karar verdim. Füsun Ablam bu arada elindeki bir defteri gösteriyordu: “*Bak Duygu sen kan şekeri ölçümlerini kendi günlüğüne yazabilirsin ama biz bu küçük deftere de yazmanı istiyoruz. Bu defterin adı da ‘diyabet günlüğü.’ Sen kan şekeri değerlerini, kan şekerinin düştüğü zamanları bu deftere yazarken hem kendi kendine düşünmüş olacaksın ama aynı zamanda bize kontrole gelirken bu defteri getireceksin ve biz de evdeki ölçümlerine bakarak senin tedavini gözden geçireceğiz.*” Kendimi zaten günlük tutma sevincine kaptırılmışım. O yüzden doktor ablanın söylediğini seve seve kabul ettim.

Biz Doktor Füsun Abla’yla bunları yaparken Selim Hoca da bir köşeden bizi izledi. Onun ilgisinin ilk andan itibaren farklı olduğunu anlamıştım. Sanki bana, benimle birlikte her şeyi hissediyor gibi bakıyordu ama aynı zamanda bu zor zamanı çabucak atlatmam için neler yapılması gerektiğini düşünüyordu. Onun benimle konuşurken elimi tutması, her defasında babamın sesine benzeyen bir sesle adımı söylemesi beni çok etkiliyordu.

Vücutumda neler oldu da diyabet ortaya çıktı?

Şimdi sıra benim vücudumda ne olduğuna gelmişti. Bunu çok merak ediyordum. Ne olmuştu da kan şekerim bu kadar yükselmişti ve komaya girmiştimm? Selim Hoca'ya göre işin özeti pankreasımın insülin hormonu üreten bölümünün artık çalışmamasıydı ama ben bundan öte birçok ayrıntıyı da merak ediyordum ve bunları bir bir sordum. Anladığım kadarıyla benim gibi diyabetli olan çocuklar, diyabete yatkınlık yaratan ve genlerimizde taşınan bilgiyle doğuyorlarmış. Ama bu genetik bilgiyi taşıyan herkesin otomatikman diyabetli olacağı anlamına gelmiyormuş. Bu şekilde doğduktan sonra, henüz bilinmeyen bir zamanda, esas görevi vücudumuzu dışarıdan gelen hücrelere, mesela mikroplara karşı savunmak olan hücreler pankreasın insülin yapan hücrelerini “yabancı” hücre gibi algılıyorlar ve bu hücrelere karşı saldırıya geçiyorlarmış. Anlayacağımız aslında diyabet ortaya çıkıncaya kadar vücudumuzda bağışıklık sistemimizin insülin yapan hücrelere karşı yürüttüğü sessiz bir savaş sürüyormuş. Selim Hoca bu dönemde neler olduğunu tam olarak bilmediğimizi söylüyor. Sonuç olarak, insülin üreten hücrelerin %80-90'ı zedelenip çalışamaz hale gelince artık vücudumuzda insülin yetersizliği oluyormuş. İnsülin olmayınca yediğimiz yemeklerdeki şeker, hücrelerin içine giremeyip kanımızda yükselirken, öte yandan hücrelerimiz aç kalıyor, biz de halsizleşip bitkinleşiyormuşuz. Selim Hoca bu dönemi aslında bir “yıkım” dönemi olarak tarif edebileceğimizi söyledi. Yani insülin olmayınca ve hücrelerimiz aç kalınca vücudumuzda depoladığımız yağlar enerji kaynağı olarak kullanıyormuş ve daha sonra da proteinler yıkılarak şekere dönüşüyormuş. Biz bu arada zayıflarken kanımızdaki şeker miktarı artıyor ama hücrelerimizdeki kapıları açacak insülin olmadığı için hücrelerimiz aç kalmaya devam ediyormuş. Bunları öğrenirken ben bir taraftan da kendi başıma gelenleri, niçin çok idrar yaptığımı, esas geceleri niçin altımı ıslatmaya başladığımı merak ediyordum ve bunları da Selim Hoca'ya sordum. Kan şekerimiz 180 mg/dl civarına çıkınca kanımızdaki şeker “böbreklerimizden taşıyormuş” ve o zaman idrarımızda şeker çıkıyormuş. Bu yüzden diyabetlilerin idrarı “tatlı” olurmuş.

Hatta hastalığımızın esas ismi olan “diabetes mellitus” “akıp giden ballı idrar” anlamına geliyormuş. İdrarımızda şeker çıkmaya başlayınca böbreklerimizin su tutma yeteneği geçici olarak bozuluyor ve bu nedenle çok idrar yapmaya, idrarla olan su kaybını karşılamak için de çok su içmeye başlayırmışız. Ben bütün bunları heyecan duyarak anlamıştım da hâlâ niçin komaya girdiğimi anlamamıştım. Bunu sorunca Selim Hoca “Tam da o konuya gelmiştik Duygu” deyip anlatmaya devam etti. Benim komaya girmemin nedeni vücudumda “keton” birikmesiymiş. İnsülin olmayınca yağ dokusu yıkılıyor, enerji kaynağı yerine yağ asitleri kullanılıyor ve bunlardan bol miktarda keton oluşuyormuş. Aslında bu ketonlar enerji kaynağı olarak kullanılabilirmiş ama insülin olmayınca bu da mümkün olmuyor ve kan damarlarımız ketonla doluyormuş. Ben ilk duyduğum andan itibaren bu “keton” ismini sevmemiştım; bana sanki “zehir”i çağırıyordu. Selim Hoca’ya bunu söyleyince şaşırıldı ve gözleri parladı. “*Ne kadar akıllısın Duygucum. Ben de zaten ketonları bir tür zehirli madde gibi düşünebileceğimizi anlatacaktım sana*” dedi. Ben zaten diyabetle ilgili bu bilgileri öğrenirken zihnimin açıldığını, aklımın iyi çalıştığını hissediyor ve bundan mutlu oluyordum. Okuldaki öğretmenlerimizden birisi “öğrenme mutluluğu” diye bir şeyden söz etmişti; hatta Melih Cevdet Anday isimli bir şairden içinde “insan öğrenmek için yaşar” dizesinin olduğu bir şiir okumuştı. Ben de o şiiri bulup defterime kaydetmiştim. Şimdi bu şiiri okudum ve içimde uyanan öğrenme sevincini hissederek Selim Hoca’yı dinlemeye devam ettim.

*Git, kırdaki bir ot bul kendince,
Başka bir dünyada kökleri,
Çiçek verince bakakalmış,
Hani dîngin vapur dumanını bilirsin,
Köşe bucak duran rüzgârı sabahleyin,
Gökten inen sessizlik gibi,
Kutsa onu, hiçbir şey deme,
İnsan öğrenmek için yaşar*

Gerçi ketonların şiiirle bir ilgisi yoktu ama ne yapayım ben de aklıma gelenleri sizle paylaşmak için yazıyorum bu günlüğü zaten. Ketonlar biriktikçe kanımızın asit-baz dengesi asit tarafa kayarmış ve vücudumuzda biriken asidi atmak için akciğerlerimiz daha çok çalışmış. Yani hızlı nefes almaya başlanırmış. Kanda keton birikmesi kusma ve karın ağrısına yol açar ve bir süre sonra iyice artan ketonlar beynimizi etkilemiş. Bu nedenle de diyabet tanısı geciken çocuklarda diyabet koması adı verilen hızlı ve derin nefes alma, kusma, karın ağrısı, kendini kaybetme gibi bulgular görülebilmış.

Konuşmanın burasında artık çocuklarda görülen diyabetin insülin yapan hücrelerin kalıcı olarak harap olmasına bağlı olduğunu, bu nedenle bundan sonra bize dışarıdan insülin verilmesi gerektiğini öğrenmiştim. Selim Hoca çocuklarda diyabetin oluşmasına neden olan çevresel faktörlerin tam olarak bilinmediğini; stres, geçirilen bazı enfeksiyonların suçlandığını ama çok şeker yemenin ya da yaramazlık yapmanın diyabete neden olmadığını söyledi. Bunları söylemesi iyi oldu çünkü annem hâlâ bendeki diyabet için bir neden bulmaya çalışıyor; kendisinin bana iyi bakıp bakamadığını düşünüp kendini suçluyordu. Ama şimdi öğrendiğimize göre diyabet olmaya doğru giden süreci önceden tahmin etmek ve buna göre tedbir almak da imkânsızmış. Yani benim diyabet olmamda kimsenin bir suçu yokmuş. Bu benim başıma gelen bir zorluk, yani bir tür kaderim gibiymiş. Biz bunları konuşurken ara öğün saatim gelmişti ve Selim Hoca ertesi gün görüşmek üzere eğitim odasından ayrıldı. Ben de yatağıma gidip ara öğünümü beklemeye başladım.

Diyabetin iyileşmeyeceğini duyunca üzülüyorum... Tedavisi olduğu için seviniyorum...

Hastanedeki üçüncü günümde annemin yüzündeki hüznün biraz dağıldığını görerek daha iyi başlıyorum. Zaten damarlarımdaki iğneleri de çıkarıp deri altından insülin yapmaya başlamışlardı. Bu da iyileştiğimin bir belirtisi gibi gelmişti bana. Sanki güçlendiğimi, üzerimdeki o kötü yorgunluğun kaybolmaya başladığımı hissediyordum. Bu sabah da büyük bir doktor grubu odama uğradı ve düne göre daha iyi olduğumu söylediler. Ben de böyle düşünüyordum ama bir taraftan da annemin mutlu olmadığını görmek beni etkiliyordu. Aslında ben de annem gibi başıma gelenlere bir anlam vermeye çalışıyordum. İlk şoku atlattıktan sonra kafamı en çok tamamen iyileşip iyileşmeyeceğim sorusu kurcalamaya başladı. Bunu ilk fırsatta Selim Hoca'ya soracaktım. Selim Hoca bu kez öğleden sonra yanıma geldi. Bu kez de onu görünce güçlendiğimi hissettim. İnsan zor zamanlarda hem kendi içinden hem de yakınlarından, arkadaşlarından ve tabii hastaysa da doktorundan destek almak, bir tür onlara tutunmak istiyor. Ben de bu duyguyu güçlü bir şekilde hissediyordum ama bir taraftan da benimle bu kadar iyi ilgilenildiği için şanslı olduğumu düşünüyordum. Şanslıydım belki ama yine de vücudumun bir yeri çalışmıyordu ve beni ileride hangi zorlukların beklediğini yavaş yavaş düşünmeye başlamıştım. Selim Hoca her zamanki güler yüzü ile önce benim halimi hatırladı ve sonra anneme dönüp *“Duygu için çok üzülmediğinizi biliyorum ama bir süre sonra her şeyin yoluna gireceğini göreceksiniz. Öncelikle diyabetin tedavisi var ve insülin hormonunu yerine koyunca Duygu'nun ne kadar hızla eski haline döndüğünü görüyorsunuz. Başınıza gelen bu zorluğu paylaşabileceğiniz bir ailenizin olması çok önemli ve üstelik Duygu çok akıllı ve akıllı olduğu kadar da duyarlı bir çocuk”* dedi. Ben bu sözlerin annemi azıcık rahatlasa da yüreğinin derinlerinden gelen sızıyı dindirmeyeceğini, baş etmeye çalıştığı kaygılarını yok edemeyeceğini hissediyordum. Onun bana olan bakışlarından aramızda yaşadığımız her şeyi ortak olarak hissetmemizi sağlayan bir bağ kurulduğunu, benim düşüncelerimi

aynen okuduğunu fark ediyordum. O yüzden onun sormaya hazırlandığı ama bir türlü sormadığı soruyu Selim Hoca'ya ben sordum: "Peki hocam, diyabetin nedenlerini, nasıl hasta olduğumu, insülin ile tedavi olabileceğimi öğrendim. Ama, acaba iyileşebilecek miyim, sorusu aklımdan çıkmıyor. Yani ben bir süre sonra insülin olmadan, kan şekerklerimi ölçmeden yaşayabilecek miyim?" Selim Hoca düşüncelerini toparlamak için biraz durakladı ve arada anneme dönerek "Siz de bu soruyu sormak istiyordunuz ama bakın, Duygu sizin düşüncelerinizi fark ederek sizin yerinize soruverdi" dedi. Selim Hoca konuşmaya başlarken gözlerim anneme kaydı ve onun yüzündeki sanki bir mucize duymayı bekleyen o derin merak ifadesini sanırım hayatım boyunca unutamam. Selim Hoca bu kez sakin olmaya çalışan bir sesle "Duygucum, Tip 1 diyabet tedavi edilebilen ama iyileştirilemeyen bir hastalık. Buna 'şimdilik' diye eklemeliyim. Gördüğün gibi cümleme 'ne yazık ki' diye başlamadım. Çünkü bazı hastalıklar var, ne tedavi edilebiliyorlar ne de iyileştirilebiliyorlar. Günümüzde Tip 1 diyabete neden olan hücre hasarını düzelterek pankreastaki insülin salgılayan hücreleri eski sağlıklı hallerine döndürmek mümkün değil. Bunu yapacak bir ilaç yok elimizde. O yüzden de seni kalıcı olarak iyileştiremeyeceğiz; yani şimdilik günde 4-5 kez kan şekeri bakacaksın; kan şekeri değerlerini yorumlayarak ne kadar insülin yapacağına karar vereceksin ve sonra insülin kalemiyle kendine insülin yapacaksın. Bunları yaptığında diğer çocuklar gibi yaşamını sürdürmemen için bir neden yok. Demek istediğim, seni iyileştiremesek de, neredeyse iyileşmeye yakın bir tedavi imkânı sağlıyoruz... Yani aslında..." diye anlatmaya başladı. Ben can kulağı ile Selim Hoca'yı dinlerken sanki öğrendiklerimin, yani bilginin de insülin gibi kanıma karıştığını, onun gibi beni iyileştirdiğini hissediyordum. Bu öğrenme hissinin verdiği mutluluğu biliyordum ama şimdi insülin ile öğrenme ve bilgi arasında kurduğum yakınlık beni heyecanlandırıyordu. İçimde oluşan bu duyguları Selim Hoca'ya söyleyince gözlerinin daha önce görmediğim şekilde parladığını, onun da heyecanlandığını fark ettim. Bana "Duygu aslında ben de tam böyle bir şey olsun, yani sözcükler de insülin gibi kanına karışıp seni iyileştirsin diye uğraşıyorum biraz. O yüzden senin de bunu düşünmen mucize gibi geldi bana. Bir kez daha çocuk doktoru olduğuma, diyabetli çocukların doktoru olduğuma çok sevindim. Çok teşekkür ederim sana. Bak aslında vücudumuzdaki hücreler arasında da karşılıklı konuşma



diyeceğimiz bir bilgi/uyarı iletim sistemi var. Yani beyin hücrelerinden pankreas hücrelerine, oradan kas hücrelerine ulaşan sayılamayacak kadar çok miktarda bilgi sayesinde vücudumuz bu kadar mükemmel çalışıyor. Söylemek istediğim senin pankreasın daha önce ne kadar insülin salgılayacağına karar verirken bilgi kullanıyordu. Şimdi biz, bir taraftan sana artık pankreasının üretemediği insülini dışardan iğne ile verirken, diğer taraftan sana bir tür pankreas gibi düşünmeyi öğretmeye çalışıyoruz. Böylece kalıcı olarak iyileşmesen de sanki iyileşmiş gibi yaşamını sürdürmeni sağlayabiliyoruz; insülin ve tabii öğrendiklerin sayesinde” diyerek sevecenlikle baktı. Ben Selim Hoca’nın anlattıklarını kafama yerleştirmeye çalışır ve suskunlaşırken annem “Peki ilerde de bu diyabetin çaresi bulunmaz mı demek istiyorsunuz?” diyerek içindeki konuşmaları dile getirdi. Selim Hoca bu soruyu bekliyordu ve bu kez anlattıklarının olumlu etkisini görmenin rahatlığı ile gülümseyerek “Olur mu hiç? Dünyada birçok bilim adamı Tip 1 diyabeti kalıcı olarak iyileştirmek ya da pankreasın görevini tam olarak yapacak araçlar geliştirmek için uğraşiyor. Bu konuda en önemli ilerlemeler kan şekerini her an ölçebilen aletler ile deri altına sürekli insülin veren ve insülin pompası adı verilen aletlerin bir küçük bilgisayar yoluyla ilişkisini kurma konusunda oldu. Yani bu sayede önümüzdeki yıllarda bir tür suni pankreas diyebileceğimiz alet yapılabilecek. O zaman sizin yalnızca o alete gerektiğinde insülin doldurmanız ve aletin bakımı ile uğraşmanız yeterli olacak. Bunun dışında insan pankreasındaki insülin salgılayan adacık hücrelerinin nakli konusunda da önemli ilerlemeler oldu. Bir tür doku nakli demek olan bu uygulama ile Tip 1 diyabetliler ömür boyu dışardan insülin almadan yaşamlarını sürdürebilecekler. Bu tedaviler henüz deneme aşamasında ama kök hücre tedavisi gibi yeni gelişmeler sayesinde uzak olmayan bir zamanda Tip 1 diyabet tedavisinde devrim niteliğinde gelişmeler olacağını söyleyebiliriz” diye sözlerini tamamladı. Selim Hoca’nın son konuşmaları annemi tam olarak rahatlatmasa da giderek diyabetin o kadar da kötü bir hastalık olmadığına inanmaya ve karamsarlığının belirgin şekilde azalmaya başladığını görüyordum. Arkadaşlarım beni iyimser bulurlardı; hatta yaşamın hep güzel taraflarını gördüğüm, kötü olan her şeyde bir iyilik bulduğum için bana “Pollyanna” diyerek takılırlardı. Şimdi bu yanımın çok işe yaradığını, iç enerjimi diyabetin kötü yanlarını düşünmeye ve kaygılanmaya harcamak

yerine zorluklarla baş etmeye harcamaya yöneldiğimi görüyordum. Yine de bazı anlarda odamdan görülen ormana bakarken, içimde diyabete karşı bir isyan duygusunun yükseldiğini, koyu bir hüznün boğazımda düğümlendiğini hissediyor ama hemen yüzümü ayçiçekleri gibi güneşe döndürüyordum.

Balayna girecek miyim?

İzlediğim dizi filmlerde duyduğum “balayı” sözcüğünün anlamını bir kez ablama sorduğumu hatırlıyorum. Bu arada size ablamdan hiç bahsetmedim sanırım. Ablam 18 yaşında ve şimdi bilgisayar mühendisliğinde okuyor. Aramızda 5 yaş olmasına ve onun daha çok babama benzemesine rağmen çok iyi anlaşıyoruz. Ablam çalışkan bir öğrenci olduğu kadar kültürlüdür de. Babam ona “kitap kurdu” diye takılır hep. Bense onun müzik kültüründen etkileniyorum. Onun sayesinde birçok yabancı müzik grubunu tanıyorum. Neyse sözü daha fazla uzatmayayım, bilmediğim birçok şeyi ablama sorduğum gibi “balayı” sözcüğünün anlamını da ablama sormuştum. Ablamdan öğrendiğime göre “balayı” yeni evlenen çiftlerin geçirdikleri mutlu zamanları tanımlamak için kullanılırmış. Bu dönemde imkânı olan çiftler baş başa bir geziye çıkar, birlikte olmanın sevincini doya doya yaşarlarmış. Yalnız ablam yaşamın hep böyle süremeyeceğini ve balayı döneminin geçici olduğunu da vurgulamıştı o zaman. Yani çiftler o mutluluk ve yoğun sevinç zamanlarından sonra, gündelik yaşamın ritmine ve sorunlarına geri dönüyorlarmış. Geçen gün servisteki doktorların nöbet devri sırasında bu sözü yeniden duydum. Doktorum Füsun Ablamla kısaca benim öykümü anlattıktan sonra nöbeti devir alan doktorlardan birisi “Duygu balayına girecek mi acaba?” diye sormuştu Füsun Ablama. O da “Şimdi bunu bilemeyiz daha ama girmesi için elimizden geleni yapıyoruz” anlamına gelen sözler söylemişti. Ben konuşulanları tam olarak anlamasam da “Balayına girecek miyim?” sorusunu Selim Hoca’ya sormaya karar vermiştim o zaman. Artık kalıcı olarak iyileşemeyeceğimi öğrendiğime göre içinde biraz umut barındıran “balayı” sözcüğünün benim için ne anlama geldiğini sorabilirdim. Selim Hoca *Tip 1 diyabetli çocukların yarıya yakınında kısmi veya tam iyileşme döneminin görüldüğünü, koma ile yatanlarda bu ihtimalin daha düşük olduğunu, bu dönemde pankreasın kendisini toparlayarak vücudumuzun ihtiyacı kadar insülin salgılayabildiğini ama bunun geçici bir iyileşme dönemi olduğunu, bu yüzden bu döneme “balayı” isminin verildiğini* söyledi. Benim aklıma hemen “Bu balayı döneminin kalıcı hale gelmesi mümkün mü?” sorusu geldi ve bir kez daha zihnimin bu kadar iyi çalışmasına, söylenenleri hemen anlayıp beni de heyecanlandıran sorular sormama şaşırıyordum. Selim Hoca



bu soruma “Ne yazık ki Duygu balayı dönemini kalıcı hale getirmek mümkün olmuyor. Bir dönem bilim insanları da balayı döneminden çok heyecanlandılar ve kısmi de olsa bir iyileşme dönemi yaşıyorsa bunu kalıcı hale getirebilmek amacıyla vücudumuzun savunma sistemini etkileyen birçok ilaç denediler ama bu ilaçlarla başarı sağlanamadı. Şu an elimizde balayı döneminin daha uzun sürmesini ya da kalıcı olmasını sağlayacak bir ilaç yok. Yalnız bu konudaki çalışmalar sürüyor ve zaman zaman gazetelere de yansıyan ve ‘insülin tarihiye karışıyor’ başlıklı haberlerin gerisinde bu tür henüz sonuçlanmamış araştırmalar bulunuyor. Yani araştırmacılar bu işin peşini bırakmış değiller; dolayısıyla hâlâ bu konuda da umudumuzu koruyoruz” sözleriyle karşılık verdi. Bugün çok şey öğrenmiştim ve mutlu olmuştum. Yüzümdeki iyilik halini fark eden Selim Hoca “Şimdi biraz dinlen ve konuştuklarımızı sindir Duygu” diyerek ve bana sarılarak odamdan ayrıldı.

Güler Ablam arkadaşım oluyor

Hastanede dördüncü günüm ama bu sabah daha mutlu uyandım; gece güzel rüyalar gördüm; ablama sarıldığımı, geçen yıl kaybettiğimiz anneannemin yanağımı okşayıp *“Her şey geçer Duygu, zaman bütün dertlerin ilacıdır. Sakın canını sıkma”* dediğini hatırlıyorum. Aslında geceyi bu kadar iyi geçirmemi, dün akşam tanıştığım Hemşire Güler Abla’ya borçluyum. Selim Hoca, Güler Abla’dan biraz bahsetmiş ve *“Duygu bu gece hemşire olarak Güler Ablan nöbetçi. Bu senin için büyük bir şans çünkü Güler Hemşire de 15 yıldır diyabetli ve kendisine çok iyi bakıyor. Ben senin onu örnek almanı istiyorum. O yüzden bu gece gözlerini, kalbini, aklını dört aç ve Güler Ablanı iyi dinle”* demişti. Selim Hoca’nın sözlerinden etkilenmiştim ama akşam yemekten sonra odama *“Merhaba Duygu, ben Güler Hemşire. Aramıza hoş geldin”* diyerek giren Güler Hemşire’yi görünce kuş olup uçasım geldi.

Benim yaşımda bir kız ne ister şimdi? Sabah annesinin özenle okula göndermesini, teneffüslerde sınıftan dışarı fırlamanın sevincini, arkadaşlarıyla kol kola okul servisinden inip eve gelmeyi ve *“Anne bu akşam yemekte ne var? Çok acıktım”* demeyi ve işte ablasıyla televizyonda program seyretme kavgası yapıp uyuyakalmayı... Oysa şimdi bir hastane odasında yaşamın zor yüzüyle karşılaşmanın şaşkınlığı ile doluydu içim. Güler Abla ben tam bunları düşünürken gelmişti işte... Onun uzun boyu, güzel yüzü ama esas kendine güvenli duruşu etkiledi beni. Bir sandalye çekip yanıma oturdu ve hemen konuşmaya başladı. Ben onu dinlemek için kendimi toparlarken gözüm annemin heyecandan kızarmış yanaklarına takıldı. Annem, güzel annem; benim hiç canım yanmasın diye, sevincime gölge düşmesin diye çırpınan annem şimdi hastane odasında her gelene sanki beni iyileştirecek mucize kişi gibi davranıyordu. O kadar heyecan doluydu ki, kalbi dışarıda gibi yaşıyordu her anı. Böyle olsa da onun da Güler Abla’nın gelişinden çok etkilendiğini anladım hemen. Ona *“Hoş geldin kızım”* derken gözleri dolmuştu. Güler Abla *“Ben diyabet olduğumda senden küçüktüm Duygu”* diye söze başladı. *“İlkokul ikinci sınıftaydım ve gözümü İstanbul’da bir hastanede açtığımda annem sürekli dua ediyordu ben geri geldim diye. Çünkü ben diyabet koması ile yatmışım ve*

başına gelenleri hiç hatırlamıyorum. Okulda çalışkan bir kızdım; evde de öyle. Her işimi iyi yapmanın iyi çocuk olmak demek olduğunu annem erkenden öğretmişti bana. Ben de diyabet olduğumu öğrendikten ve ilk eğitimlerimi aldıktan sonra, hemen kendi kendime iyi ama çok iyi bir diyabetli olmaya söz verdim.” Güler Abla biraz soluklanmak için durduğunda onun gözlerine baktım ve istedim ki ondan gelen ışıkla dolsun içim. Çünkü onun yüzünde yaşamın zor yanları ile baş etmiş, güçlenmiş, güzelleşmiş, bilgili ve iyi bir insanın zenginliğini görmüştüm. Şimdi nerede okuduğumu unuttum ama bir kitapta çocukların eğitiminde insan yüzlerinden yansıyanların çok önemli olduğunu okumuştum. Şimdi sanki ben de böyle bir an yaşıyordum; önce içimdeki kaygı katılığının yumuşayıp çözüldüğünü, içimin iyimserlikle ısındığını, mutlu olmaya başladığımı hissettim. Uzun zamandır böyle bir duygu yaşamamıştım; daha doğrusu ilkokulun başında beni çok seven Kemal Öğretmen’den sonra yeniden ailem dışındaki birinin varlığından mutlu olduğumu hissettim. Bunları düşündüm ve sonra Güler Ablama dönüp “Seni çok sevdim, sana kanım ısındı” dedim. Onun da gözlerindeki ışığın değiştiğini, onun da bana kanının ısındığını hissettim ve bu karşılaşma duygusunun heyecanından gözlerim yaşardı. Güler Ablam giderken kapağında kendi resminin olduğu bir dergi bıraktı. Ben de sizlere Güler Ablamı yakından tanıtmak için, bu dergide onunla yapılmış bir röportajı paylaşmak istiyorum.

DİYABET BENİM İKİZ KARDEŞİM

Güler Aksu ile Röportaj

Yağmurlu ve soğuk bir pazar günü öğleden sonrasında Ortaköy’de buluştuk Güler ile... Meydanın tam ortasında, çeşmenin yanında... Lodosun etkisiyle duvarları döven dalgalar ve insanın suratını kamçılayan yağmur yüzünden ortalıklarda pek kimse yoktu. Yani laf aramızda pek Ortaköy günü değildi... Ama randevulaşırken havanın güzel olmasına kanmış, sonra da randevu yerini değiştirmemiştik. Daha önce Güler’i hiç görmemiştik. Fakat; onu tanıyanlar “21 yaşında, kelimenin tam anlamıyla cıvil cıvil bir genç kız” demişlerdi. Yanılmamışlar... Yerinde duramayan, kıpır kıpır hareketli, gözbebekleriyle gülen bir genç kız vardı karşımda. Hemen bir ‘kafe’ye girip konuşmaya başladık. Güler kim? Ne zaman, nerede doğmuş? Diyabet olduğunu nasıl öğrenmiş? Öğrendikten sonra neler yaşamış? gibi klasik sorularımı sıraladım. 1982 yılında İzmit’de doğmuş Güler. Demir çelik sektöründe çalışan kalite kontrol müdürü bir baba ile Seka’da teknik ressam olan bir annenin ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiş. Güler doğduğunda ağabeyi 5 yaşındaymış. Seka’nın kreşinde tanışmış ilk kez arkadaşlığı, dostluğu... Ardından ilkokula başlamış. Diyabetiyle de bu yıllarda tanışmış. İlkokul ikinci sınıfa başladığı yıl diyabet olduğunu öğrenmiş. Yaz tatili dönüşünde şikâyetleri başlamış. Klasik belirtiler... Kaşıntılar, çok su içme, sık idrara çıkma, çok yemek yeme, buna rağmen zayıflama... Küçüklüğünde iştahsız bir çocuk olduğu için annesi sevinmiş önceleri “ Kızım artık çok yemek yiyor” diye. Sonra fark etmiş çok yemek yediği halde bir türlü kilo alamadığını hatta zayıfladığını. Ama, diyabet hakkında bir fikri olmadığı için de, diyabetten şüphelenmek aklına gelmemiş. Fakat yine de bir doktora götürmüş. İdrar kaçırdığı için de, bunu araştırmak için test yapmışlar ve idrar yolları enfeksiyonu teşhisi konmuş Güler’e. Enfeksiyonu kurutmak için antibiyotikler vermişler. Bir süre bu ilaçları kullanmış Güler, ancak şikâyetlerinde bir gerileme olmamış. Bunun üzerine annesi, evde topladığı idrarı bu kez Seka’nın revirinde görevli olan hemşireye götürmüş. Hemşire lökosit ve albumin bakarken bir de glikoz ve ketona da bakmayı akıl etmiş. Böylece tesadüfen öğrenilmiş Güler’in diyabet olduğu...

“Diyabetim stres yüzünden ortaya çıktı.”

“Anı yaşadığım bir şok yüzünden diyabetim ortaya çıktı” diyor Güler. Çünkü çok sevdiği bir arkadaşı gözünün önünde ikinci kattan düşmüş, hem de Güler’in ayaklarının dibine... “Bu olaydan etkilendim, çok üzüldüm... Daha sonra başkaları da bu stresin diyabetimi ortaya çıkarabileceğini söyledi” diyor. Bunun üzerine Okmeydanı SSK Hastanesi’ne sevk edilmiş Güler. Burada 2 hafta kaldıktan sonra, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne gitmiş. Kan şekeri düzene sokulup kendini toparlayana kadar dört ay kalmış burada. Şöyle anlatıyor Çapa’daki günlerini Güler: “Çok güzel günlerim oldu Çapa’da. Diyabet teşhisi konulduğunda hiçbir şey bilmiyordum bu hastalık hakkında. Zaten az biliniyordu. Son yıllarda Diyabet Vakfı’nın da çabalarıyla artık daha fazla insan diyabetin ne olduğunu öğrendi. O zamanlar diyabet kimsenin aklına gelmiyordu. Ne ailemde kimsenin aklına geldi, ne de beni ilk defa muayene eden doktorların aklına geldi. İlk öğrendiğinizde biraz şok geçiriyorsunuz. Zaten çocuksunuz. Ne denilirse onu yapıyorsunuz. Ama ondan sonra alıştım. Hastanede yatarken, belli bir süre sonra kendime iğne yapmaya alıştım. İzinli olarak eve dönüyordum arada. Öğrendikten sonra da zorluk çekmedim hiç.”

Her şey bir anda oldu.

Diyabet olduğunu öğrendiğinde her şeyin apar topar olduğunu ve duygusal olarak pek bir şey hissetmediğini söylüyor Güler... “Hastanede de hemşireler, doktorlar sizi el üstünde tutuyor. Sonra onlar gidince canınız sıkılıyor. Herkes gibi yemek yemek istiyorsunuz, ama yiyemiyorsunuz. O zamanlarda domates salatalık önermişlerdi bana tok tutar diye, salatalık kemiriyordum. Arkadaşlarım vardı onlarla oyun oynuyorduk. Geceleri de öyle atlatıyorduk” diyor. Hastaneden çıkıp okula başladığı ilk gün, öğretmeninin tepkisini hiç unutamadığını söylüyor Güler: “Öğretmenime diyabetli olduğumu söylediğimde çok ağlamıştı. Hatta benim gözlerimi kapatıp ağlamıştı, ben üzülmeiyim diye. Sonra beraber öğrendik diyabeti. Bildiklerimi öğretmenime anlattım. Arkadaşlarıma anlattım. Arkadaşlarım uyumsuzluk yaşamadılar. Çünkü oturup anlattığınızda sorun olmuyor. Onlar da nasıl bir hastalık olduğunu anlıyorlar. Daha sonra yemeklerimizi öğretmenimle birlikte hazırlamaya başladık. Çünkü öğle yemeklerimizi sınıfla birlikte yiyorduk. Benim yemeklerimle öğretmenim ilgilendi” Öğretmeninin ağlamasını önce çok yadırgamış Güler “Şaşırdım

önce. Sonuçta, bu benim yaşamam gereken bir şeyse ve ben bunu kabulleniyorsam, öğretmenimin ağlaması bana biraz tuhaf gelmişti. Daha sonra benim için çok üzülüğünü ve diyabeti tam olarak bilmediğini düşündüm. Ardından, anlattığımda beraber karşı geldik diyabete. 3 yıl kadar birlikte mücadele ettik. Zaten farklı bir diyalogumuz vardı öğretmenimle, öğrenci öğretmen ilişkisinden çok anne-kız ilişkisiydi bu. İlkokul öğretmenimden çok destek aldım hastalığımın ilk yıllarında”

O bir sağlıkçı

Güler, üniversite öğrencisi. Marmara Üniversitesi Zeynep Kamil Sağlık Meslek Yüksekokulu Ebelik ve Hemşirelik Bölümü 2. sınıfa gidiyor. Sağlıkçı olmayı, hastaneye yattığı ilk günlerde aklına koymuş. Kendisiyle ilgilenen doktorlardan ve hemşirelerden çok etkilendiği ve o yıllarda “Diyabetin tedavisini büyüyünce ben bulacağım” diye ortalarda dolaştığını gülererek anlatıyor. Daha sonraki yıllarda tercihleri biraz değişmiş ve pilot olmak istemiş. Ancak, bunun iyi bir fikir olmadığını düşünerek yine sağlıkla ilgili bir şeyler yapmaya karar vermiş ve Ebelik Hemşirelik bölümüne girmiş. Severek okuduğunu söylüyor ama onun niyeti pek ebe ya da hemşire olmak değil. İlaç sektörüne girip ilaç mümessili olmak. Böylece ardına daha güçlü bir destek alarak diyabetle ilgili çalışmalar yapmayı planlıyor. Eğitimi ve mesleki kariyeriyle ilgili planları bununla da bitiyor. Mezun olduktan sonra mutlaka bir üniversite daha bitirmek istiyor. Bunun ne olacağını da seçmiş: halkla ilişkiler...

Yüzücü ve basketbolcu

Güler, fazlasıyla enerjik bir kız. Bugüne kadar enerjisinin fazlasını çeşitli spor dallarıyla ilgilenerken değerlendirmiş. Diyabeti ortaya çıktığı ilk yıldan itibaren 7 yıl boyunca yüzmüş. İzmit Yapı Spor Kulübüyle birlikte müsabakalara katılmış, bireysel ve takım olarak madalyalar kazanmış. Kulüp kapandıktan sonra ağabeyi de basketbolcu olduğu için basketbola merak sarmış. Basketbola başlaması o kadar kolay olmamış “Yüzme kulübü kapandıktan sonra kendimi boşlukta hissettim. Çünkü o güne kadar günde üç saat antrenman yapıyorsunuz. Alışmışsınız. Birdenbire hayatımda büyük bir boşluk oldu. Basketbol oynamak istedim ama annemler ağır bir spor olduğu için yapmamı pek istemediler. Ağabeyimle birlikte ikna ettik. Önce antrenmanlara gitmeye başladım. Sonra

takıma girdim. 3 yıl oynadım. Sonra yine bir talihsizlik sonucu kulüp kapandı ve benim basketbol hayatım da böylece noktalandı.” Şimdilerde dans dersleri alıyor Güler. Marmara Üniversitesi'nin kareografik dans derslerine devam ediyor. Ve takıma seçilmeye çalışıyor. Spor ya da dans... Bir şeylerle uğraşmanın kendisine çok iyi geldiğini söylüyor... “Bu tür faaliyetler hayatımı düzenlememe yardımcı oluyor. Biliyorsunuz, her şey programlı olmak zorunda bizim hayatımızda; dans ya da spor da buna yardımcı oluyor. Bir de boş duramıyorum ben..” diyor. Peki diyabeti nasıl bir hastalık olarak yorumluyordu Güler? Bu soruya hemen “Diyabeti bir hastalık olarak görmüyorum ben” diye yanıtıyor Güler ve diyabetin 8 yaşında tanıştığı ikiz kardeşi olduğunu söylüyor “Diyabete hastalık olarak bakmıyorum. O benim 8 yaşında ortaya çıkan ikiz kardeşim. 8 yaşına kadar onun varlığından habersizdim. Sonra öğrendim ki, benim bir de ikiz kardeşim varmış. Önce biraz şaşırımdı, sonra çok sevdim onu. Kimseden saklayamıyorsunuz ikiz kardeşinizi; bir yerlerden fırlıyor çünkü. Zaten saklamayı da düşünmedim hiçbir zaman. Gereksiz bir davranış olurdu. Eninde sonunda siz onunla barışık yaşamak zorundasınız. Ama hiçbir zaman da ortalıklarda ‘Ben diyabetliyim’ diye dolaşmıyorum. Yeri geldiğinde ikiz kardeşimden söz ediyorum. Diyabeti, nasıl yaşamam gerektiğini anlatıyorum. Arkadaşlıklarına başlarken de ikiz kardeşim hep benim yanımda, ‘Onu istemiyorsanız benimle arkadaşlık kurmayın’ diyorum. Çünkü bazı insanlar diyabetimi duygusal anlamda kullanacağını düşünerek tepki veriyor. Çok fazla naz yapar, her şeyinde diyabetini öne sürer diye tereddüt ediyorlar. Oysa ben diyabetimi kullanma taraftarı olmadım hiçbir zaman için. Şanslıyım ki bugüne kadar hiçbir arkadaşımda ‘Diyabetin var, benden uzak dur’ demedi. Hatta hepsi de enjeksiyon yapmayı bilir.” Peki hiç mi naz yapmamıştı Güler? Annesine bile yanı... “Hayır” diyor Güler ve ekliyor sadece küçükken, meyve suları bu kadar yaygın değilken, ‘Meyve suyu istiyorum’ diye ağlamışım. Daha sonra naz yaptığımı hatırlamıyorum. Hatta hastanede anneme enjeksiyon yapmayı öğreteceklerdi. Baktım annemin gözleri doluyor. Tabii ben şimdi anne olmadığım için bilmiyorum ama herhalde bir annenin çocuğuna enjeksiyon yapması kolay bir şey değildir. Hemşirelere şöyle dediğimi hatırlıyorum: ‘Annemi ağlatmayın, bana verin ben yapacağım iğnemi.’ Bana yaptırmışlardı o zaman. Daha sonra da anneme dönüp ‘Ben uyurken yaparsın iğnemi, nasıl olsa sen daha kolay uyanıyorsun’ demiştim.” Diyabetle ilgili hep güzel şeyler hatırladığını söylüyor

Güler... En güzel anılarını da kamplarda yaşamış. Kamplarda her seferinde yeni kardeşler, yeni ağabey ve ablalarla tanıştığını söylüyor. Kampların becerilerini ortaya çıkardığını ve yaşamını kendi kontrolü altına almada yardımcı olduğunu altını çiziyor: "Bu sayede evimden ve ailemden uzakta yaşayabiliyorum, okula gidebiliyorum. Annemin gözü arkasında değil. Böyle olmasaydı, eğitim için bile olsa belki annem, gözünden ve kontrolünden uzakta olmamı pek istemezdi. Oysa ben kamplar sayesinde kendi yaşamımın kontrolünü çok uzun zaman önce elde etmiştim." Geleceğe umutla bakıyor Güler. Kendine faydalı olmak istiyor. Diğer diyabetlilere de tabii ki... "14 seneden beri öğrendiğim şeyleri yeni diyabetlilere anlatmak istiyorum" diyor. Ve ekliyor: "Çünkü, bence şimdiki diyabetliler çok daha şanslı. Enjeksiyon aletleri olsun, diyet yiyecekler olsun. Bunları bulabilme olanakları eskiye göre daha yüksek. Bulamayanlar da var tabii. Daha insülini bulamayan arkadaşlarımız var. Onlarla ilgili çalışma yapmak istiyorum. İnsülin bankaları oluşturulması için çalışmak istiyorum... Soğuktan titreyerek konuştuk Güler'le... Yağmurdan ıslanarak fotoğraflarımızı çektik. Çok eğlendik ve çok şanslıydık ki hastalanmadık. Soğuğa ve yağmura rağmen güzel bir söyleşi ve Güler'in sıcacık gülüşüyle ısıttığı pırıl pırıl fotoğraflar çıktı ortaya. Siz de aynı fikirde değil misiniz?

*Bu röportaj Diyabetle Yaşam Dergisi'nden alınmıştır.

Bundan sonra yaşamım insüline bağımlı...

Ben de insülinleri tanımaya başlıyorum

Bu heyecanlı anlar geçtikten sonra Güler Ablam elimden tuttu ve beni annemle birlikte servisteki “Diyabet Eğitim Odası”na götürdü. Odanın her tarafı diyabetle ilgili kitaplarla doluydu. Mavi kapaklı bir tanesinin üzerinde “Nasıl kendi diyabetinizin uzmanı olursunuz?” yazıyordu. Güler Ablama hemen bunu sordum: “Uzman olmak ne demek? Ben de kendi diyabetimin uzmanı olabilir miyim?” diye. Güler Abla sorumu beğendiğini belli ederek hemen anlatmaya başladı. *“Bak Duygu bizim esas amacımız da bu; yani seni kendi diyabetinin uzmanı haline getirmek. Bir şeyin uzmanı olmak demek, o konuyu çok iyi bilmek ama bunun ötesinde bilgileri kullanma becerisine de sahip olmak demek. Yani ustalık kazanmak gibi bir şey. Uzman olanlar bir konuyu iyi bildikleri kadar yenilikleri takip etmeyi, kendilerini geliştirmeyi yani hep güncel ve diri kalmayı da becerebilirler. Bence senin eğitimine buradan başladığımız da çok iyi oldu”* diyerek sözlerini bağladı. Ben hem çevreme bakıyor hem de annemin içinden geçenleri anlamaya çalışıyordum. Annem Güler Abla’yla tanıştıktan sonra çok rahatlamıştı ve beni ona güvenle teslim edebileceğini her halinden belli ediyordu. Annem rahatlamıştı ama hâlâ suskunluğunu ve sanki başıma gelenlere inanmaz halini koruyordu. Bense hemen diyabeti kabullenmeye ve onunla arkadaş olmaya koyulmuştum. Daha doğrusu Güler Abla’yla karşılaşınca diyabetle onun arasında bir bağ kurup Güler Abla’yla arkadaş olurken diyabetle de arkadaş olacağıma düşünmeye başlamıştım.

Hastaneye yattığımdan beri en çok duyduğum sözcük “insülin”di ve ben şimdi insülinleri tanımaya başlayacaktım. Geçen sabah nöbetçi asistan olduğunu öğrendiğim Dr. Demet damarlarımdan sıvı ve insülin vermeyi kestiklerini bunun yerine günde 4 kez iğne ile insülin vereceklerini söylemişti ve ilk insülini kendi elleriyle yapmıştı. İğnenin derimi deldiği anlardaki korkunun dışında pek bir şey hissetmedim ve iğnenin acıtmadığını fark edince çok şaşırdım sabah. Ama yine de günde 4 kez kollarıma ve bacaklarıma iğne batırılacak olması üzmüştü beni. Güler Ablam bilgisayarını açtı ve bana dönüp *“Şimdi ben sana bundan sonraki*



yaşamında senin için en gerekli ilaç olan insülin konusunda bilgi vereceğim ama önce sen insülin deyince aklına nelerin geldiğini söyle” dedi. Aslında kendime ilk geldiğim andan itibaren insülin üzerine düşündüğümü, kafamda insülinle ilgili cümleler kurduğumu fark ettim Güler Ablamın sorusunu duyunca. “Ben insülini bana yaşam veren berrak sıvı gibi düşünüyorum” dedim; onun damla damla kanıma karıştığını, sanki her zerresinin hücrelerime can verdiğini hissediyordum. Yani insülini sanki benim için mucizevi bir sıvı diye hayal ettiğimi söyledim son olarak Güler Ablama. Güler Ablam aldığı cevaplardan çok memnun olmuştu ve gülerek anlatmaya başlamıştı: “*Bak Duygu... daha önce öğrendiğin gibi pankreasımızdaki adacık hücrelerinin bir kısmı kan şekerimiz yükselmeye başlayınca insülin salgılar ve insülin şekerle buluşarak beraberce hücrelerimize girer. Pankreas gibi vücudumuzdaki başka bezlerden de birçok olayı düzenleyen maddeler salınır. Bilim dünyasında bu maddelere hormon adı veriliyor. İnsülin de bir hormon ve bilim adamlarının yaptıkları araştırmalar sonucunda insülinin yapısı tam olarak anlaşıldı. Pankreas esas olarak iki türlü insülin salgılayarak kan şekerimizi dengede tutuyor: Yemeklerden hemen sonra besinlerdeki şeker miktarına göre hızlı şekilde insülin salgılanıyor; bir de biz hiçbir şey yemesek bile karaciğerimizde depolardan kana geçen şekeri dengelemek için yavaş şekilde insülin salgılanıyor.*” Güler Ablam her şeyi tane tane benim anlayacağım şekilde anlatıyordu ama ben bir süre sonra pek onu dinlememeye başladım. Sanki kelimeler uçuşuyordu ve ben onları bir araya getiremiyor gibi hissediyordum? Güler Ablam bendeki durgunluğu fark etti ve “*Duygu terlemen, çarpıntın var mı? Kendini nasıl hissediyorsun?*” diye sordu. Gerçekten de kalp atışlarım hızlanmış ve şiddetli bir açlık hissetmeye başlamıştım. Bunları söyleyince Güler Ablam da biraz telaşlandı ve “*Duygu kan şekerin düşmüş olabilir, hemen kan şekerini ölçelim*” dedi. Bu kez kan şekerimi o ölçtü ve glukometre ekranında 50 mg/dl görününce bana meyve suyu verdi. Meyve suyunu içerken daha önceki meyve suyu içtiğim zamanlardan daha çok mutlu olduğumu hissettim. Bir süre sonra kendime geldim ama başımdaki ağrı henüz geçmemişti. Güler Ablam da bir taraftan bendeki değişiklikleri izlerken bir taraftan da “*Duygucum hastanedeki ilk kan şekeri düşüklüğünü yaşadın. Böylesi daha iyi çünkü kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) biz buna kısaca ‘hipoya girmek’ diyoruz, biz diyabetlilerin başına sık gelen olaylardan. Ben sana daha*

sonraki eğitimlerde bu konuyu anlatacağım ama şimdi 'hipo'nun korkulacak bir şey olmadığını ama bu konuda uyanık da olmamız gerektiğini söylemekle yetineyim" diyerek ellerimi tuttu. Benim da "aklım başıma" tam olarak gelmişti ve insülinler konusunu konuşmaya devam ettik. Güler Ablamın anlattıklarından pankreasımın artık insülin üretmediğini, pankreası taklit etmek için bana yemek öncesi hızlı kana karışan, akşamları ise yavaş kana karışan olmak üzere iki tür insülin vermeleri gerektiğini anlamıştım. Anlamadığım ise insülinlerin nerede ve nasıl üretildiği idi. Bizim için bu kadar önemli olan bir ilacı kimler üretiyordu acaba? Birden aklıma şehrimizdeki bir otomobil fabrikasında çalışan babam geldi. Acaba insülin üreten işçiler de babam gibi yorulurlar mı? diye düşünürken buldum kendimi ve babamı çok özlediğimi hissettim. Babam anneme göre sessiz birisidir ama beni çok sevdiğini, sevmekten öte beni her daim hissettiğini bilirim onun. Şimdi fabrikada uzaklarda olsa da hep beni düşündüğü, gözleri dolarak çalıştığı aklıma gelince benim de gözlerim doldu. Güler Ablam "*Ne oldu Duygu? Gözlerin doldu senin. Yoksa 'hipo' gözlerinin dolmasına mı neden oluyor sende"* diyerek bana takıldı. Ben babamı düşündüğümü söylemedim ama "Güler Abla insülinler hangi fabrikada yapılıyor biliyor musun?" diye sordum. Güler Ablam benden böyle bir soru beklemediğini belli ederek baktı bana ve "*Gel Duygu bu soruyu sabah Selim Hoca'ya soralım; ikimiz de insülinlerin üretimi konusunda daha çok şey öğrenmiş oluruz"* dedi ve ertesi sabah Selim Hoca'nın çocuk servisinin yanındaki odasına gittik.

Frederick Banting ve Charles Best'e teşekkürler...

Selim Hoca'yı odasında bilgisayar başında çalışırken buluyoruz. Bizi görünce sevindiğini belli ediyor hemen. Odasındaki kocaman pencereden orman görünüyor ama hastanedeki pencerelerin açılmadığını bildiğimden buna pek sevinemiyorum nedense. Selim Hoca'nın odasına girince duvara dayalı bir poster dikkatimi çekiyor. Posterde yere düşüp kırılmış bir elma şekeri var ve en üstte "Benim çocuğum şeker hastası olamaz..." sözü yazıyor. Ben merakımı yenemeyip bu posteri soruyorum önce. Sorumu duyar duymaz Selim Hoca'nın heyecanlandığını, posteri eline alıp anlatmasından anlıyorum. Selim Hoca çocuklarda diyabetin erişkinlere göre daha az görüldüğünü, bu nedenle ailelerin, öğretmenlerin, hatta doktorların diyabet bulguları belirgin olsa bile çocuklarda diyabet olabileceğini akla getirmediklerini, bazı ailelerin çocuklarının 10 kg zayıflamasından tedirgin olmadıklarını, öğretmenlerin halsizlik nedeniyle devamsızlık yapan öğrencilerini "Okuldan kaytıyor" diye nitelediklerini, sonuç olarak çocuklarda diyabet tanısı geciktiği için daha ağır ve riskli durumda çocukların hastaneye getirildiklerini, bu nedenle de kendilerinin toplum ve öğretmenler nazarında çocuklardaki diyabet konusunda farkındalık yaratmak için bir kampanya düzenlediklerini anlatıyor. Posterdeki parçalanmış elma şekeri beni biraz üzse de, Selim Hoca'nın anlattıkları beni etkiliyor ve okula döner dönmez öğretmenlerime ve arkadaşlarıma diyabeti anlatmayı planlıyorum. Bu sohbet uzamadan Güler Abla araya girip buraya esas insülinlerin hangi fabrikalarda nasıl üretildiğini öğrenmeye geldiğimizi söylüyor. O zaman Selim Hoca bilgisayarında, aralarında bir köpek olan birisi genç iki adamın fotoğraflarını gösteriyor ve anlatmaya başlıyor: "*Duygucum bu iki araştırmacıdan daha yaşlı olanın adı Frederic Banting, genç olanın ise Charles Best. İkisi de Toronto Üniversitesi'nde çalışırken köpeklerin pankreasından insülin hormonu elde etmeyi başardılar. İlk kez 23 Ocak 1922'de 14 yaşındaki Leonard Thompson'a insülin içeren serumu verdiler ve durumu ağır olan hastanın hızla iyileştiğini gösterdiler. Benzer şekilde Banting'e Amerika'dan tedavi olmaya gelen Elizabeth Hughes de insülin içeren*



serumla hızla iyileşti ve annesine yazdığı mektupta insülinin sağlığı üzerindeki etkisini 'kelimelerle anlatılamayacak kadar harika' olarak niteliyordu. Bu iki araştırmacıya daha sonra Eli Lilly isimli Amerikalı bir araştırmacı yardım etti ve sonunda köpeklerin pankreasından çok miktarda saflaştırılmış insülin elde etmek mümkün oldu. Zaten daha sonra da Eli Lilly insülini ilk kez üreten kişi oldu. Bugün de Amerika'nın Indianapolis kentinde ve dünyanın birçok ülkesinde insülin üretmeye devam ediyorlar.”

Best'in tıp öğrencisi olmasına şaşıyorum...

Selim Hoca insülin buluşunu anlatırken onu can kulağı ile dinliyorum ama bir taraftan da ekrandaki eski fotoğrafa bakıyorum. En çok da genç olanını merak ediyorum. Onların yaşamlarımızdaki rolünü düşündükçe içim şükran duyguları ile doluyor ve bunu Selim Hoca'ya söylüyorum. O da sanki bu sözümü beklemiş gibi *“Duygucum, zaten diyabet dünyası senin gibi hissettiği için Banting'in doğum günü olan 14 Kasım her yıl dünyada diyabet günü olarak değerlendiriliyor, biz de her yıl 14 Kasımda diyabetle ilgili etkinlikler düzenliyoruz”* diyor. Ben de araya girip *“Bana biraz Best'den bahseder misin? Onu çok merak ediyorum, daha doğrusu tıp öğrencisi iken nasıl olmuş da bu kadar önemli bir buluşa imzasını atmış hayret ettim”* diyerek aklımdaki soruyu soruyorum. Selim Hoca'dan öğrendiğime göre tam adı Charles Herbert Best olan kahramanımız 28 Şubat 1898'de Amerika'nın kuzeydoğu bölgesinde, Kanada sınırına yakın West Pembroke, Washington County, Maine bölgesinde doğmuş. Ailesi Kanadalıymış ve kolej eğitimi için 1915'te Toronto Üniversitesine girmiş. Biyokimya ve fizyoloji dalında eğitimini tamamladıktan hemen sonra yaz çalışması için Frederic Banting'in yanına gitmiş ve daha 22 yaşında bir öğrenci iken hepimizin yaşamını kurtaran insülin hormonunun keşfinde önemli bir rol oynamış. Best'in yaşamını anlatan biyografilerde onun *“doğru zamanda doğru yerde bulunmanın”* klasik bir örneği olduğundan ve 3 aydan kısa bir zamanda dünya çapında bilinir bir tıp adamı haline geldiğinden bahsediliyormuş. Selim Hoca insülinin keşfinden dolayı 1923'te Frederic Banting ve J.R. Macleod'a Nobel Tıp Ödülü'nün verildiğini ama Best'in görmezden gelindiğini, bu karara öfkelenen Banting'in ödül parasını gönüllü olarak Best'le paylaştığını ve bilim insanları arasındaki bu hak bilirliliğin çok önemli olduğunu anlattı. Best daha sonra fizyoloji profesörü olarak Banting ve Best Enstitüsü'nde çalışmalarını sürdürmüş ve günümüzde pıhtılaşma ile giden hastalıkların tedavisinde kullanılan heparini bulmuş. Daha sonra çalışmalarını Charles Best Enstitüsü'nde sürdürmüş ve 31 Mart 1978'de 79 yaşında Toronto'da yaşamını kaybetmiş.

İnsülin çeşitlerini ve doğru insülin yapmayı öğreniyorum

İnsülinlerin nasıl üretildiğini öğrenmiştim ve şimdi sıra ülkemizde bulunan ve benim de kullanmam gereken insülin çeşitlerine ve nasıl doğru şekilde insülin yapacağımı öğrenmeye gelmişti. Bunları bana Güler Ablam anlattı. Diyabet tedavisinde esas amaç yediğimiz besinlerdeki şekerle insülinin aynı anda kana karışmasını ve beraberce hücrelerimize ulaşmasını sağlamaktı. Bunun için yemeklerden önce hızlı bir şekilde kana karışan kısa ve hızlı etkili insülin olarak isimlendirilen insülinleri kullanıyorduk. Kısa etkili (bunlara kristalize ya da regüler insülin de deniyordu) insülin 30 dk içinde kana karışıyor ve 2-4 saat arasında kanımızda en yüksek düzeyde bulunuyordu. Bu tür insülinlerin etkisi en fazla 6 saat kadar sürüyor. Kısa etkili insülinler 30 dk içinde kana karıştığı için bu tür insülinleri yemekten yarım saat önce yapmamız gerekiyor. Yani insülin yapıp yemeği yarım saat beklememiz gerekiyor. Bu durum özellikle yemek saatlerini kendimizin ayarlayamadığı evimizin dışındaki yerlerde sorun yaratıyormuş. Son yıllarda ise insülin molekülünün aminoasit diziliminde bazı değişiklikler yapılarak insülinlerin kana karışma ve kanımızda bulunma süreleri değiştirilmiş. Bunlara “insülin analogları” deniyormuş. İşte bunlardan hızlı etkili olanları 10-15 dk içinde kana karıştığı için eskisi gibi insülin yapıp beklemek yerine yemekten hemen önce bu insülinleri yapabiliyormuşuz. Demek ki yemek öncesi kısa veya hızlı etkili insülin kullanarak kan şekerimizi ayarlamamız mümkün olabiliyor. Güler Ablam, biz bir şey yemesek bile karaciğerimizden sürekli olarak kanımıza glikoz verildiğini, bu glikozun kullanılmasını sağlamak için de yavaş bir şekilde kana karışan insülinleri kullandığımızı, bunlara “bazal insülin” adı verildiğini, günlük insülin ihtiyacımızın yarısını bu şekilde yavaş kana karışan insülinlerden almamız gerektiğini anlattı. İnsülin tedavisinde son yıllarda önemli gelişmeler olmuş ve eskiden bazal insülin olarak NPH insülinler kullanılırken, günümüzde daha yavaş kana karışan ve neredeyse 24 saat boyunca kanımızda kalan insülinler bulunmuş. Güler Ablam bana günümüzde kullanılan insülinlerin özelliklerini anlatmak için bir tablo gösterdi. Ben de sizlerle bu tabloyu paylaşmak istiyorum. Çünkü bütün

diyabetlilerin insülinlerin özelliklerini bütün ayrıntılarıyla bilmesi gerekiyor.

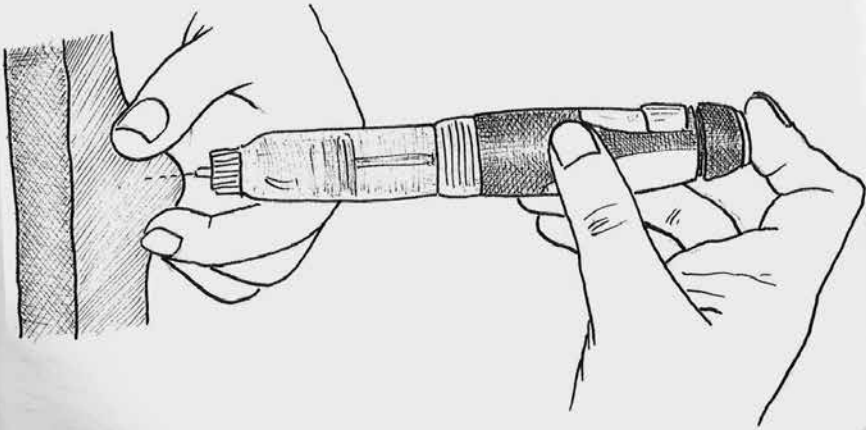
İnsülin Türü	Etkinin Başlaması (s)	Pik Zamanı(s)	Etki Süresi(s)
Regüler (kısa)	0.5-1.0	2-3	4-6
Lispro, Aspart, Glulisine (hızlı)	0.25 saat	05.-1.0	3-4
NPH	2-4	6-10	14-16
Detemir	yavaş	6-8	14-16
Glargine	2-3	pik yok	20-24
s: saat			

Sonuç olarak bu tabloya bakarak söyleyecek olursak, kanımızda günlük ihtiyacımız kadar insülinin yeterli düzeyde olması için kısa veya hızlı etkili insülinler ile NPH veya yakın zamanda bulunan Detemir (Levemir) veya Glargine (Lantus) isimli insülinleri birlikte kullanmamız gerekiyor. Bu durumda yemeklerden önce 3 ve akşam ya da yatmadan önce 1 kez olmak üzere günde 4 kez insülin almamız gerekiyor. Güler Ablam bunu pankreasın insülin salgılamasını taklit etmek için yaptığımızı ve bu şekilde kan şekerlerimizin daha düzenli olacağını söyledi. Birkaç gündür bana da bu şekilde insülin yapıyordu ve gece yatmadan önce yapılan insülinin biraz canımı yaktığını Güler Ablama söyledim. O da bu insülinin bazal insülin ihtiyacını karşılamak için iyi bir seçenek olduğunu ama asidik özellikte olduğundan deri altında biraz yanma yaptığını söyledi. Güler Ablam kendisinin de çok uzun süredir bu şekilde yani günde 4 kez insülin yaptığını, eski yıllarda günde iki kez insülin tedavisi de kullandığını ama şimdi kan şekerlerinin daha iyi olduğunu ve bu şekildeki tedaviye “yoğun insülin tedavisi” adının verildiğini anlattı. Ben bütün bunları anlamaya çalışıyordum ama bir taraftan da acaba insülinin hap olarak ya da sınıfımızdaki astımlı bir arkadaşımın gibi nefes yoluyla alıp alamayacağımızı merak ediyordum. Güler Ablam “Bu soruları hep beraber daha sonra Selim Hoca’ya soralım ve şimdi biz insülin enjeksiyonlarının nasıl doğru şekilde yapılacağına yoğunlaşalım” diyerek sözlerine devam etti.

Derimize iğne batırmak...

Bütün çocuklar gibi ben de iğne korkusu ile büyümüştüm. Çok ama çok uzak zamanlarda, ateşli bir hastalık sırasında kalçamdan iğne yapıldığını, çok ağladığımı, bir süre sonra da annemin ağlamaya başladığını hatırlıyorum. Gerçi yaramazlık yaptığımda ya da doktorların yanında ağladığımda beni pek “Şimdi sana iğne yaparlar Duygu” diye korkuttuklarını hatırlamıyorum. Ama şimdi günde en az 4 kez derime iğne batıracağımı düşününce içim ürperiyor. Bunları Güler Ablama anlattığımda beni hemen sakinleştirdi ve *“Duygu bir kere insülin enjeksiyonlarını kalem şeklinde dizayn edilmiş enjektörlerle ve bunların ucundaki çok ama çok ince iğneler ile yapıyoruz. Bu iğneleri resimde gördüğün gibi derimizi kavrayarak deri altı yağ dokusuna yapıyoruz ve bu iğnelerin canını hemen hemen hiç acıtmayacağını söyleyebilirim sana. Zaten Dr. Demet Ablan sana ilk insülin enjeksiyonunu yaptığında acımadığını ve buna şaşırdığını söylemiştin” dedi.* Güler Ablam böyle tatlı tatlı anlatıyordu ama ben iğnenin acıtmasından çok o iğnenin batma anından korkuyordum. Ama yapacak bir şey yoktu. Şimdiden içimdeki kaygıları büyütmeden söndürmenin yollarını bulmak gerekiyordu. Ben bunları düşünürken Güler Ablamın *“İşe en az acı ile iğne batırma tekniklerini öğrenerek başlasan iyi olur Duygu”* diyen sesini duyuyorum. Öğrendiğime göre iğneyi 45 derece açı ile ve hızlı bir şekilde batırmak daha az acı veriyormuş. Cilt altı yağ dokusu normal olanlarda, erişkinlerde veya 5 mm’lik iğne kullananlarda 90 derecelik açı ile yapmak da mümkünmüş. İnsülin enjeksiyonlarını kolların dış yüzüne, göbek çevresi dışındaki karın bölgesine, baldırların ön yüzüne ve kalçalara yapabiliyoruz ama hangi bölgeye yaparsak yapalım hep aynı noktalara enjeksiyon yapmaktan kaçınmamız lazımmış. Her bölgede 45 tane yer seçip insülin yaptığımız yeri her defasında değiştirmemiz gerekirmiş. Buna “rotasyonla” iğne yapmak deniyormuş. Eğer hep aynı noktalara insülin yaparsak belki bir süre sonra daha az acı duyardığımız ama bir süre sonra deri altı yağ dokusunda kalıcı olma ihtimali olan şişlikler olurmuş (bunlara tıp dilinde lipohipertrofi denirmiş) ve buralardan insülin daha yavaş ve düzensiz bir şekilde kana karıştırmış. Bu nedenle de kan şekeri yükselirmiş. Güler Ablam yağ şişkinliklerinin olduğu yerlerden kesinlikle insülin yapmamamız gerektiğinin üzerinde önemle durdu.

çocuklar gibi ben de iğne korkusu ile
muştım. Çok ama çok uzak zamanlarda ateş
astalık sırasında kalçamdan iğne yapıldığını,
ağladığımı, bir süre sonra da annemin
lamaya başladığını hatırlıyorum. Gerçi yaramaz
tığında us da doktorların yanında ağladığımı

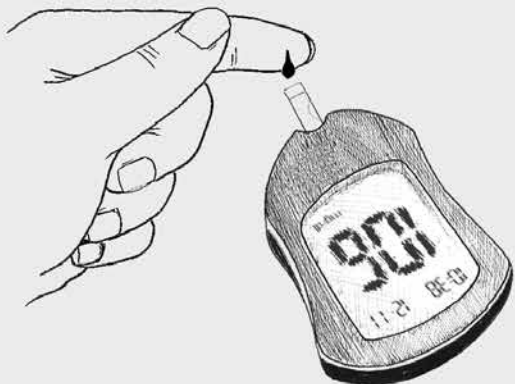


eni p
korku
en az
işim ü
beni h
enjeksi
enjeksi
iğneler ile yapıyoruz. D
gibi derimizi kavrayarak deri altı yağ dokusuna
yapıyoruz ve bu iğnelerin canını hemen hemen h
acıtmayacağını söyleyebilirim sana. Zaten Dr.
Demet ablan sana ilk insülin enjeksiyonunu
yaptığında acımadığını ve buna şaşırıldığını
söylemiştin". Güler ablam böyle tatlı tatlı anlat
den çok o iğnenin

Kalçalara insülin yapmak zormuş ama geniş bir bölge olmaları bakımından ve yağ dokusu şişliklerinin engellenmesi açısından kullanılmaları öneriliyormuş. Bu konuları da can kulağı ile dinliyordum ama yine de içimdeki iğne soğukluğunu engelleyemiyordum. İşte yine öğlen olmuş, “kan şekeri bak, insülin yap” zamanı gelmişti. Bu kez yanımda Güler Ablam varken insülinimi yapacağım için heyecanlanıyordum. Bu kez biraz da onu sevindirmek için karnıma insülin yapmaya karar veriyordum. Güler Ablam bir çok diyabetlinin karına insülin yapmaktan çekindiğini, sanki insülin yaparken karınlarını deleceklerini ya da çok daha fazla acı duyacaklarını düşündüklerini ama bunların doğru olmadığını söylemişti. Ben de karın derimi kavrayarak insülin kaleminin ucundaki iğne batırıyorum ve Güler Ablamın “*Bravo Duygu. Şimdiden insülin yapmakta ustalaşmışsın*” dediğini duyuyorum. Bu sözler beni sevindiriyor ama bir taraftan da heyecandan yanaklarımın kızardığını hissediyordum. Güler Ablam iğneyi batırdıktan sonra ve insülini verdikten sonra 10 saniye kadar (Ya da ona kadar sayarak) beklersek insülinin deri altından sızmasını engelleyebileceğimizi hatırlatıyor. Kendimi karnıma insülin yapmanın heyecanına o kadar kaptırılmışım ki annemi unutmuşum. Birden onun gözlerinin yaşardığını görüyordum ama bu kez hüzünden değil bu hali. Onun da benim kadar heyecanlandığını, hem Güler Ablamın yanında geçirdiği zamanın hem de benim diyabetime alışmamın onu duygulandırdığını hissediyordum. Annem bu duygulu halime rağmen Güler Abla’ya dönüp “Acaba insülin iğnesi damara rast gelip kanamaya ya da insülinin damara gitmesine neden olur mu?” diye soruyor. Bu kez ben annemin içten içe her şeyi sindirdiğini ve artık üzüntülerini geride bırakıp benimle birlikte diyabete eşlik etmeye başladığını görüp sevinçli bir şaşkınlık yaşıyorum. Güler Ablam bu konuda birçok diyabetli ailesinin endişelendiğini ama insülin yapılması önerilen yerlerde büyük damarların olmadığını, bu nedenle de damar içine insülin veya hava verme ihtimalinin olmadığını söyleyerek annemi rahatlatıyor.

Güler Ablam daha sonra karın ve kalça dışındaki yerlere insülin yapılırken mutlaka deri altı dokunun “kavranması” ve ondan sonra iğnenin batırılması gerektiğini, iğneler kısa olsa bile buna ihtiyaç olduğunu, koşacaksak bacağımızdan, tenis oynayacaksak kolumuzdan insülin yapmamamız gerektiğini, yine sıcak banyodan hemen önce insülin yaparsak insülinin kanımıza çabuk karışıp kan şekerimizde düşmeye neden olabileceğini anlattı.

Benim anımladığım Ben tam olarak
kurken parmağımın ucunda ani ama çok
pek yakmayan bir acı duydum ve baktım dedim
ablam parmağımdan bir damla kanı elindeki
kineye almıştı bile. Bana dönüp elindeki makine
evde kan şekeri ölçer olduğunu
re olduğunu
ni takip etmiş
bak şimdi in
in kaç oldu
nu bana çe
ye bir rak
Duygu şu
40 ve altın
yle yükse
nra da ka
tti. Ben de ona "Kan şekerimi kendi günlüğüme
zabilir miyim" deyip günlük tuttuğum defterimi
terdim. Defterimi görünce Füsün ablanın yüzün
ki sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarıldı
: "Ne kadar güzel bir şey yaptığının farkında



İnsülinleri nasıl saklayacağız?

Artık insülinleri tanımış ve nasıl doğru enjeksiyon yapacağımı öğrenmiştim. Sıra bütün bunları günlük yaşamıma göre düzenlemeye gelmişti. Daha doğrusu ben birden hastanede olduğumu unutmuş ve Güler Ablama “Peki okula insülinleri nasıl götüreceğim? Yanımda hep buz torbası mı taşımam gerekiyor?” gibi ileriki yaşamıma dair sorular sormaya başlamıştım. Güler Ablamdan öğrendiğime göre insülin kalemlerinin içindeki kartuşlarda insülin 30 gün kadar bozulmadan durabiliyormuş. Dolayısıyla her gün kullandığım insülinleri buzdolabına koymaya gerek yokmuş. Sadece yedek insülinleri buzdolabının kapağına koymam yeterliymiş. Yazın da bu kurallar geçerliymiş ama insülin kalemlerini güneş altında bekletmek veya otomobilin bagajına koymak doğru değilmiş. Bu arada insülin yaparken cildimiz temizse alkolle silmeye gerek olmadığını da öğrendim. Artık okul çantamda insülin kalemlerim de olacaktı ve arkadaşlarımın yanında insülin yapabilecek ve bütün bunları onlara da anlatacaktım. Yaşamımdaki bu yeni durumları düşününce heyecanlandığımı ve bir an önce okuldaki arkadaşlarımı görmek istediğimi hissettim. Öğretmenlerimi, okulumu ve arkadaşlarımı özlemiştim.

Annemin yüzü gülmeğe başlıyor, öğretmenim ziyaretime geliyor

Hastanedeki dördüncü güne bedenimin ve ruhumun hafiflediğini hissederek ve eski günlerdeki gibi sabah sevinci ile uyanıyorum. Bu sabah annemin yüzü gülüyor ve sanki ikimizin gülüşü birbirine karışıyor. Annemin mutlu halini bugünün armağanı olarak yaşıyorum ve bunu ona söylüyorum. Benimle birlikte annemin de değiştiğini görüyorum. Hastanede her zamanki sabah telaşı var. Hemşireler odalarımıza uğrayıp ateşimizi ve tansiyonlarımızı ölçüyor ve artık bizlere isimlerimizle hitap ediyorlar. Onlara bakınca aslında annelerimizin evlerdeki işlerine benzer şekilde hastanedeki işleri onların çekip çevirdiğini, gün boyu hiç durmadan ve sıkılmadan çalıştıklarını düşünüyorum. Doktorlar ise ara sıra bize görünüyorlar ve sanki onların yaptığı iş daha zevkli gibi. Hastanede doktorların, hemşirelerin dışında dünden beri odama uğrayan ve bana boya kalemleri, resim kâğıtları getiren Nergis Abla dikkatimi çekiyor. Nergis Abla az konuşuyor ama onun işini severek yaptığını hemen anlıyorum. Bugün onunla servisin içindeki oyun odasına gittik ve odadaki küçük kütüphaneden benim için kitap seçtik. Ben biraz da ablamın etkisiyle elimi “Sait Faik Abasıyanık: Seçme Hikâyeler” yazan kitaba uzatıyorum. Nergis Abla gülümseyerek bakıyor ve “*Duygu servise yatan çocuklar resim yapmayı, oyunları seviyorlar ama uzun zamandır ilk kez kütüphaneden yararlanmak isteyen birisine rastladım. Sana çok teşekkür ederim*” diyor; bu oyun odasını ve kütüphaneyi nasıl kurduklarını anlatıyor mutlulukla. Nergis Abla’yı dinlerken hastanede çocukları mutlu etmek için yapılanların değerini bir kez daha hissediyorum ve içim bir kez daha bana bakan herkese karşı şükran duyguları ile doluyor.

Bugün öğlen yemek öncesi kan şekerim ilk kez 140 mg/dl’nin altında (130 mg) çıktı. Selim Hoca buna çok sevindi, çünkü yeni tanı diyabetlilerde ilk günlerde kan şekerlerinin yüksek seyrettiğini ve bu yüzden yüksek miktarda insülin vermek zorunda kaldıklarını, kan şekerleri normale geldikten sonra insülin dozlarının da azaldığını anlattı. Bundan sonraki günlerde kan şekerlerimin daha iyi olacağını duyunca sevindim. Beni esas sevindiren daha da ötesi kalbim

yerinden çıkacak kadar heyecanlandıran ise ziyaret saatinde odamın kapısında Fen Bilgisi öğretmenim Işık Hanım'ı görmem oldu. Bütün öğretmenlerimi seviyorum ama Işık Öğretmenim ile aramda ikimizi de mutlu eden bir etkileşim olduğunu, derslerde birbirimizi görmekten sevinç duyduğumuzu biliyorum. Işık Öğretmenim elinde bir demet çiçekle gelmişti ve bana sarılmak için yanıma geldiğinde onun da gözlerinin dolduğunu fark ettim. Onun gelişiyse odamın aydınlandığını hissetmişim ve yatağımdan inip onun boynuna atılma anını ve onun sarılmasıyla hissettiğim sevecenliği yaşamım boyunca unutmayacağım. Duygusal anlar geçtikten sonra Işık Öğretmenim ellerimi tutarak yanıma oturdu ve *“Duygu seni çok iyi gördüm. Hepimiz çok üzüldük, bütün arkadaşların seni dört gözle bekliyorlar ama onlara sana çok iyi bakıldığını söyleyeceğim. Bundan sonra derslerde kan şekerinin ayarlanması, sağlıklı beslenme gibi konuları seninle beraber işleriz”* dedi. Bazen öğretmenler insana ailesi gibi yakın olabiliyor ve insan bunu en çok hastalık gibi zor zamanlarda hissediyor. Işık Öğretmenime karşı içimde uyanan duyguları anneme olan duygularıma benzeterek şaşıyorum. Işık Öğretmen bana daha sonra yakın zamanda Selim Hoca'nın düzenlediği ve şehirdeki bütün öğretmenlerin katıldığı bir toplantıda çocuklarda diyabet konusunda birçok şey öğrendiğini, bundan sonra okulda diyabet konusuna daha çok önem vereceklerini anlattı. Ben de ona *“Benim çocuğum şeker hastası olamaz”* yazılı afişi okula asıp asmadıklarını sordum. Bu soruya biraz şaşırdı ama sonra okulun girişindeki panoya bu afişi astıklarını söyledi. Ben de ona beraberce Selim Hoca'yı ziyaret etmeyi önerdim. Odasına girdiğimizde Selim Hoca'yı öğrencilere bir şeyler anlatırken buluyorum. Beni görünce seviniyor ve öğrencilere dönüp *“Duygu serviste yatan yeni diyabetli çocuklardan birisi. Ben de tam size diyabet anlatıyordum; Duygu da bize yardımcı olur”* diyor. Ben o yeni bir cümleye başlamadan araya girip Işık Öğretmenimi tanıştıyorum. Selim Hoca ayağa kalkarak öğretmene hoş geldiniz derken bana da *“Öğretmenin seni ziyarete geldiği için çok sevinçli olmalısın, Duygucum. Onu bizimle tanıştırdığın için de çok teşekkür ederim”* diyor ve bizi de öğrencilerin arasına oturtuyor. Bir süre sonra hep beraber diyabetli çocukların sosyal sorunlarını konuşmaya başlıyoruz. Öğretmenim *“Duygu diyabet oluncaya kadar diyabetin çocuklarda da görülebileceğinden hiç haberim yoktu. Dikkatli bir gazete okuruyumdur ama diyabetle ilgili haberleri*

de okumadığımı itiraf edeyim. Tam o günlerde Selim Hoca'nın öğretmenlere yönelik toplantısına katıldım ve **o toplantıda keşke daha önce bu konuda bilgi sahibi olsaydım diye düşündüm; o zaman Duygu'daki değişiklikleri daha erken fark ederdim.** Duygu'nun hastaneye yatışı beni ve öğrencilerimi çok etkiledi. Şimdi onlarla birlikte okulumuzda diyabeti tanıtan bir proje üzerinde çalışıyoruz. Duygu okula dönünce onun anılarından da yararlanmak istiyoruz” diyor. Öğretmenim konuşurken bu anları sanki kahramanı ben olan bir öykü anlatılıyor gibi yaşadığımı fark ediyorum; bir de onunla gurur duyduğumu, böyle iyi ve duyarlı bir öğretmenim olduğu için sevdiğimi düşünüyorum. Selim Hoca öğretmenimin anlattıklarından çok memnun olduğunu, bu yılki 14 Kasım Dünya Diyabet Günü etkinlikleri sırasında diyabetli çocukların öğretmenleri ile yarım günlük bir çalışma toplantısı yapacaklarını, öğretmenlerin diyabetli çocuklara kendi kendine bakım konusunda destek olabileceğini, diyabetle ilgili malzemelere ulaşmasını kolaylaştırabileceklerini, ara öğünlerin zamanında alınmasını ve kan şekeri düşüklüğü sırasında tedavi için gerekli besinlerin bulunmasını sağlayabileceklerini, öğrencilere kaçırdıkları ev ödevi ve sınavlar konusunda yeteri kadar zaman tanıyabileceklerini anlatıyor. Selim Hoca'nın odasından iyi bir şey yapmanın memnuniyeti ile ayrılıyorum ve son olarak onun öğretmenime geldiği için çok teşekkür ettiğini ve okullarındaki diyabet tanıtım projesine her türlü yardımı yapmaya hazır olduğunu söylediğini işitiyorum.

Kendime insülin yapmaya alıştım ama yine de insülinde kurtulmak istiyorum

Zor günleri geride bırakmış, hem ben hem de ailem diyabeti kabullenmiştik. Öğretmenimin ziyareti ile kabullenmenin ötesinde, diyabetle ilgili toplumsal çalışmalarda rol almayı bile düşlemeye başlamıştım. Artık günde 4 kez kan şekeri (bazen bu 8-10'u da buluyor bu arada) ölçmeye, kan şekereğim normal, düşük ya da yüksek mi olduğuna bakarak insülinlerimi ayarlamaya ve hemen hiç acıtmadan kendime insülin yapmaya başlamıştım. Kendimi uzunca bir yokuştan düzlüğe çıkmış gibi hissediyordum. Hem ruhum hem de bedenimdeki esenlik duygusunu yeniden hissetmeye başlamıştım. Her şey iyi gibiydi ama yine de insülin enjeksiyon saatleri yaklaşıncaya göğsümde bir daralma hissi olduğunu ve bu hisle yorulduğumu fark ediyordum. Bu hislerimi Güler Ablama söylediğimde, o bunların yeni tanı almış bütün diyabetlilerde görüldüğünü ama çabucak geçtiğini, kendisinin bile bunca yıldan sonra bazen insülin yapmaya elinin varmadığını ama bu duygusunu hemen sildiğini anlattı. Ben aslında bu hislerimi Güler Ablama açarken, Acaba insülini hap veya sprey olarak alabilir miyiz? Bir gün pankreasımızın yerine geçecek bir organ yapılabilir mi? gibi soruları sormak istiyordum. Gerçi daha önce Selim Hoca “suni pankreas” adı verilen bir alet yapılmaya uğraşıldığından söz etti ama ben bu konularda daha fazla bilgi almak istiyordum. Bugün sabah vızitinden sonra Güler Ablamla beraber bu konuları Selim Hoca'ya sorduk. Ondan öğrendiğimize göre insülin hormonu mideden geçerken asit ortamda parçalanıyormuş, bu yüzden insülini hap olarak almak mümkün değilmiş. Yakın zamanda astımlı çocuklarınkine benzer sprey şeklinde insülin üretilmiş ama bu yolla gereğinden fazla insülin alınması ve akciğerlerden insülin emiliminin istenen şekilde olmaması gibi sorunlar çıkmış ve sonra da bu insülin piyasadan çekilmiş. Bu durumda daha ince iğneleri beklemek ve enjeksiyonla insülin yapmaya devam etmekten başka çare yokmuş. Son yıllarda daha çok kullanılmaya başlanan insülin pompası belki insülin enjeksiyonlarından kurtulmanın tek yolu olarak görülebilmemiş. Çünkü insülin pompası karın derisinin altına takılan ve 3 günde bir değiştirilen, tıp dilinde kateter adı verilen ince bir boru ile insülini deri altına veriyormuş.

Bu şekilde günde 4 kez iğne batırmaya gerek yokmuş. Selim Hoca yalnızca insülin enjeksiyonlarından kurtulmak için insülin pompası takmaya gerek olmadığını, şimdilik en iyisinin bu enjeksiyonlara alışmak olduğunu söyledi. Daha önce konuştuğumuz suni pankreas ve adacık hücresi nakli gibi konularda önümüzdeki yıllarda çok önemli gelişmelerin olacağını, diyabetli çocukların iyimser olması için yeterli neden olduğunu hatırlattı. Bu konuşmalar ruhumdaki zorlanmayı yok etmese de sabaha göre rahatlamıştım ve diyabetle arkadaşlığımı ilerletme düşüncesi benim önümdeki temel yoldu ve ben de bu yolda umut ve iyimserlikle ilerlemeyi sürdürecektim.

Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeye başlıyorum

Bu duygularla ara öğünümü neşeye yedim ve hemen arkasından yeni bir konu daha öğrenmenin heyecanı ile servisteki eğitim odasına gittim. Bu kez orada beni Diyetisyen Seval Abla bekliyordu. Bugün servisteki beşinci günümüdü ve daha önce bir kez beslenme eğitimi almıştım ve önüme gelen yemeklerden beslenme planı konusunda bir şeyler öğrenmişim ama artık beslenme konusunda her şeyi gözden geçirmenin zamanı gelmişti. Odaya girdiğimde masanın üzerinde gerçek besinlere tıpkısı gibi benzeyen havuçlar, elmalar, peynir çeşitleri gibi birçok plastik besin duruyordu. Böyle şeyleri ilk kez görüyordum. Küçükken renkli hamurlarla şekiller yapmayı severdim ama bu şekilde, birisi uyarmasa insanın yiyesinin geldiği kadar asıllarına benzeyen besinler yapılabileceğini hayal edemezdim. Bugünkü konumuzun beslenme olduğunu öğrenince bundan sonraki yaşamımdaki kısıtlılıkları düşünüp biraz üzülmişim ama aklımda da birçok soru birikmişti. Bu yüzden diğer eğitimlerden daha heyecanlıydım. Seval Abla önce diyet sözcüğünün anlamını sordu. Ben okuldaki fazla kilolu ve sürekli “Diyetteyiz” diyen arkadaşlarımı hatırladım ve “Diyet, bazı besinlerin kısıtlandığı, yani her şeyi özgürce yiyemediğimiz bir durum sanırım” diye cevapladım bu soruyu. Seval Ablam, diyet sözcüğünün Türkçede negatif bir anlamla yüklü olduğunu, bu yüzden de diyetisyenlerin herkeste tedirginlik yarattığını, aslında diyet sözcüğünün beslenme biçimi anlamına geldiğini, zaten diyabetliler için bir “diyet” ten söz etmek yerine beslenme planlamasından söz etmenin daha doğru olduğunu, günümüzde beslenme tedavisini kişinin yaşamına göre düzenleyen anlayışın önem kazandığını, beslenme eğitiminde kendisinin aslında normal bir çocuğun beslenme ilkelerinden söz edip diyabetle ilgili bazı noktaları buna ekleyeceğini, bu yüzden de bu eğitimi sağlıklı yaşam eğitimi gibi düşünmemin iyi olacağını söyledi. Daha önce de aklıma gelmişti ama bu kez bana hep böyle olumlu şeyler söylenmesinin benim moralimi düzeltmek amacıyla mı yapıldığını güçlü bir şekilde düşündüm nedense.

Düşüncelerim yüzüme yansımış ki, Seval Abla hemen “Bir şey mi sormak istiyorsun Duygu?” dedi. Ben de aklımdaki düşünceyi söyledim ona. Seval Abla, düşüncelerimi bu kadar açık bir şekilde dile getirmenin çok iyi bir özellik olduğunu söyledikten sonra, yaşamdaki gibi diyabet tedavisinde de zorluklar kadar kolaylıkların da olduğunu ama birçok insanın kafasında işin hep zor yanlarının ön plana çıktığını, o zaman da insanın yaşam gücünün bundan olumsuz etkilendiğini, kendilerinin ise doğru bilgileri öğretmek kadar diyabetlileri ruhsal yönden güçlendirmeye de önem verdiklerini ama bunun için hiçbir şeyi olduğundan daha kolay göstermediklerini, yani “yalancı bir iyimserlik” içinde olmadıklarını söyledi. Bu konuşma beni sakinleştirdi ve içim yeniden öğrenme mutluluğu ile doldu. Artık sağlıklı beslenme konusunda her şeyi öğrenmeye hazırdım.

u duygularla ara öğünüme neşeyle yedim
emen arkasından yeni bir konu daha öğrendim
eyecanı ile servisteki eğitim odasına gittim
rada beni diyetisyen Seval abla bekliyordu.



servisteki bir
beslenme e
yemeklerde
öğrenmiştim
şeyi gözde
girdiğimde
gibi benze
birçok pla
görüydüm
yapmayı
insanın yi
besinler y

Bugünkü konumuzun beslenme olduğunu öğrendim
bundan sonraki yaşamımdaki kısıtlılıkları düşününce
biraz üzülmiştim ama aklımda da birçok soru
birikmişti. Bu yüzden diğer eğitimlerden daha
çok şey öğrendim. Seval abla önce diyet sözcüğünü

Kaç grup besin tüketiyoruz?

Seval Abla çocuklarına diyabet tanısı konan ailelerin, çocuklarının ne yiyeceği konusuna fazla ilgi gösterdiklerini ve bu konuda endişelendiklerini, oysa diyabetliler için ideal bir beslenme biçimi arayışı yerine normal beslenmenin öğrenilmesi gerektiğini söyleyerek sözlerine başladı. Ondan öğrendiğime göre protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller, su ve lif olmak üzere 6 çeşit besin grubu varmış ve vücudumuz bütün bu besinlere farklı miktarlarda ihtiyaç duyarmış. Kabaca 14 yaşından küçük çocukların günde $1000 + \text{yaş} \times 100$ kalori ihtiyacı varmış. Bu hesaba göre benim günde yaklaşık 2200 kalori almam gerekiyor. Bununla birlikte kişinin kalori ihtiyacı yaşı kadar vücut ölçüleri (boy, ağırlık, kas kitlesi vs.) ve aktivitesine göre de değişiyormuş. Günlük kalorimizin %50-65'ini karbonhidratlardan, %25-30'unu yağlardan, %15-20'sini proteinlerden karşılıyormuşuz. Bunlar biraz genel bilgi ve bizim belki bunları aklımızda tutmamıza gerek yok ama her şeyi temelinden öğrenmenin en iyi yöntem olduğunu düşünüyorum ben yine de. Beslenme planlamasında bütün mesele neyi ne kadar ve ne zaman yiyeceğimizde düğümleniyormuş. Bunun için de Seval Abla önce plastik besin modellerinden göstererek bana besin gruplarını yeniden öğretti. Protein içeren besinler kas ve kemik gelişimi için önemliymiş ama bunlardan fazla yemekle daha kash olunmuyormuş. Süt, yoğurt, et, balık, tavuk, peynir, yumurta, soya, kuru fasulye gibi taneli besinler proteinden zenginmiş. Birçoğumuz protein kaynağı olarak et, süt, peynir, yumurta gibi hayvansal besinleri bilirmişiz ama soya, kuru fasulye ve diğer kuru baklagiller de iyi bir protein kaynağıymış. Bunların arasında en iyi protein kaynağı balıkmış ve yeterli balık yiyenlerde kalp hastalığı riski azalırmış.

Seval ablamı dinlerken bir taraftan da günlük yaşamımızda herkesin daha çok et içeren besinleri yemek konusunda istekli olduğunu, bazı kişilerin “Et yemezsem doymuyorum” dediğini düşünüyorum. Bizim evde de annemin etli yemek pişirdiği günlerde, başta babam olmak üzere hepimizin sevindiğini ama balık almak, özellikle de somon türü balıkları almak için heyecan duymadığımızı hatırladım ve bunları Seval Abla'ya söyledim. O da insanların

çoğunun gereğinden çok protein tükettiklerini, fazla protein almanın fazla yağ almaya yol açtığını, bunun da kalp ve damarlar için zararlı olduğunu anlattı. Tavuk yerken derisini soymanın, et alırken de görünür yağların olmamasına dikkat etmenin önemli olduğunu vurguladı.

Şimdi sıra karbonhidratları tanımaya gelmişti. Aslında ben şimdiye kadar aldığım eğitimler sırasında kan şekerimizi en çok etkileyen besin grubunun karbonhidrat olduğunu, hatta insülin dozlarına karar verirken öğünümüzdeki karbonhidrat miktarını saymanın iyi bir yöntem olduğunu duymuştum ama kafamda karbonhidrat eşittir şeker bilgisi dışında pek bir şey yoktu. Seval Abla'dan öğrendiğime göre karbonhidratlar temel enerji kaynağımızmış ve 1 gram karbonhidrat 4 kalori içerirmiş. Karbonhidrat tüketirken ne kadar yediğimiz, ne zaman yediğimiz, yanında ne yediğimiz ve o sırada kanımızda yeteri kadar insülin olup olmadığı önemliymiş. Daha önce öğrendiğim gibi insülinin temel görevi karbonhidratların dönüşümü ile oluşan glikozu hücre içine sokmakmış ve bu nedenle de diyabet tedavisinde en önemli amacımız aldığımız karbonhidrat miktarı ile insülin dozu arasında denge sağlamakmış. Seval Abla insanların genel olarak karbonhidrat deyince şekerli besinleri aklına getirdiğini ama ekmeğin, mısır gevreğinin, tahılların, krakerlerin, meyvelerin, kuru baklagillerin, patates, bezelye, mısır gibi nişasta içeren sebzelerin veya havuç, brokoli, lahana, karnabahar gibi nişasta içermeyen sebzelerin, süt ve yoğurdun, son olarak birçok tatlı türünün karbonhidrat içerdiğini anlattı. Seval Abla'yı dikkatle dinliyor ve her şeyi anlamaya çalışıyordum ama örneğin ben nişasta deyince, annemin bazen muhallebi yapmak için kullandığı beyaz toz gibi maddeyi biliyordum. Bunu Seval Abla'ya söyledim; o da bir çok insanın böyle bildiğini ama nişastanın yüzlerce şekerin yan yana gelmesinden oluşan bir besin maddesi olduğunu, ekmek, makarna, şehriye, tahıllar, pirinç ve patates, mısır gibi sebzelerde bulunduğunu söyledi. Seval Abla yine birçok insanın sofraya şekerinin hızlı kana karıştığını, nişastadan gelen şekerin ise yavaş kana karıştığını bildiğinin, oysa nişastadan gelen şekerin de hızlı kana geçtiğinin üzerinde durdu. Şeker deyince aklımıza çaya ve birçok tatlıya koyduğumuz sofraya şekeri gelir. Ben tarım dersinde ülkemizde sofraya şekerinin esas olarak şeker pancarından yapıldığını duyunca şaşırılmıştım. Şimdi nişasta ile şeker

arasındaki ilişkileri öğrenince, bunu da daha iyi anlamış oldum. Bu arada hastaneye yattığımdan beri en çok duyduğum sözcük glikoz idi ve ben henüz bir besin olarak glikozdan söz edilmediğini fark ettim. Seval Abla glikozun vücudumuzda bulunan temel şeker olduğunu, bunun dışında meyvelere tat veren şekerin isminin fruktoz olduğunu, sütte ise laktoz bulunduğunu bunların hepsinin şeker başlığı altında incelendiğini, bütün şekerlerin sonunda vücudumuzda glikoza dönüştüğünü anlattı. Bütün bunları dinlerken hepimizin şekeri sevmesi ile vücudumuzun esas enerji kaynağının karbonhidrat olması arasında bir ilişki olup olmadığını düşünmeye başladım. Bir kez daha içim öğrenme heyecanı ile doldu ve sabırsızlığımı belli ederek hemen bunu Seval Abla'ya sordum. Seval Abla bunun doğru olabileceğini, henüz beyin hücrelerinin hemen hepsinin uykuda olduğu ilk günlerde bile yeni doğanların ağzına tatlı bir şey sürülünce yüzlerinde mutluluk/haz karışımı bir ifade belirlediğini; ya da acı bir şey sürülünce bir tür “negatif” bir şeyle karşılaşmış olmanın irkilişliği ile tepki verdiklerini anlattı.

Konu şekerden açılınca bütün diyabetliler gibi aklımın bir köşesinin günde ne kadar şeker yiyebileceğimize takılı olduğunu fark ediyorum ve Seval Abla'ya “Sağlıklı beslenen bir insan ne kadar şeker yiyebilir? Şeker yemenin ne gibi zararları vardır?” sorularını yöneltiyorum. Seval Abla, günlük kalori ihtiyacımızın %10'undan azını şekerlerden sağlayabileceğimizi ama fazla şekerli besin tüketmenin, kan şekerini gereksiz yere yükseltmenin yanı sıra diş çürüklerine neden olacağını, şekerli besinlerin aynı zamanda fazla yağ içermesi nedeni ile de sağlık için iyi olmadığını anlattı.

Bir taraftan Seval Abla'nın anlattığı her şeyi can kulağı ile dinleyip öğrenmeye çalışıyordum, öte yandan ise içten içe bu konuların biraz sıkıcı olduğunu düşünüyordum. Biraz da yorulmuştum. Seval Abla öğleden sonra devam etmemizi önerince sevincimi belli ederek odama annemin yanına koştum.

Patates kızartmasının tadı: bugünkü konumuz yağlar..

Öğleden sonra normal beslenme dersimize kaldığımız yerden devam edecektik. Seval Abla bu kez yağların, vitamin ve minerallerin, suyun ve posanın beslenmemizdeki yerini anlatacaktı. Benim aklımda ise sabahki dersten kalan bir soru vardı: Pek bağımlısı olmasam da bundan sonra kola gibi şekerli içecekleri içebilecek miydim? Seval Ablam kola gibi şeker eklenmiş içecekleri (meyve suları da böyleymiş aslında) acıktığımız zaman, susadığımız zaman veya arkadaşlarımızla takılırken içtiğimizi, bu içeceklerin fazladan kalori almamıza yol açtığını ve lif içermedikleri için doygunluk hissine yol açmadıklarını, orta boy bir elma 60 kalori içerirken bir bardak elma suyunun 110 kalori içerdiğini anlattı. Bana doğrudan “Kola içme” demedi ama aslında bu içeceklerin sağlıklı içecekler olmadığını anlamış oldum.

Konumuz yağlardı ve yağ deyince annemin yaptığı patates kızartması ile babamın bizi bıktırarak kadar salatalara koyduğu zeytinyağını hatırlıyordum. Seval Abla’dan öğrendiğime göre günlük enerjimizin %25-30’unu yağlardan sağlamamız gerekiyormuş ve 1 gr yağ 9 kalori enerji veriyormuş. Yağlar büyüme ve gelişme için de gerekliliymiş. Genel olarak günlük yağ ihtiyacımızı zeytinyağı, fındık yağı, mısırözü yağı, ayçiçeği yağı gibi kaynaklardan karşılamamız ve mümkün olduğu kadar kolesterol ve yağı azaltılmış besinleri tercih etmemiz gerekirmiş. Seval Abla insanların günlük kalorilerinin bazen %40-50’sini yağlardan aldıklarını, kızarmış besinlerin çok yağ içerdiğini ve gereğinden çok yağlı besin almanın şişmanlığın ve kalp hastalıklarının önemli bir nedeni olduğunu anlattı. Besinlerle 4 tip yağ alıyormuşuz. Zeytinyağı, fındık yağı ve ülkemizde bulunmayan kanola yağında tekli doymamış yağlar, ayçiçeği, soya, mısırözü ve balık yağında çoklu doymamış yağlar ve son olarak süt, tereyağı, et ve kuyruk yağı gibi hayvansal kaynaklı yağlarda doymuş yağlar bulunmuş. Bunların dışında suni olarak yapılan “trans yağlar” varmış ama daha çok “fast-food” restoranlarında kullanılan bu tür yağlarla pişen yiyecekleri bizim yememiz doğru değilmiş. Daha önce saydığım yağ türleri içinde en iyisi

tekli doymamış yağlarmış ama diğer yağ türlerinden de dengeli bir şekilde almamız gerekirmiş. Bir kez daha vurgulayacak olursam, mümkün olduğunca aldığımız yağı azaltmamız, hayvansal yağ ve kolesterolden zengin besinlerden uzak durmamız iyi olurmuş.

Vitamin ve mineralleri okuldan biliyordum ama Seval Abla bir kez daha bana vitamin ve minerallerin enerji vermediklerini ama büyüme, gelişme, doku yapımı, sinir ve sindirim sisteminin normal çalışması, kemiklerin güçlenmesi ve daha birçok şey için gerekli olduklarını anlattı. Vitaminler ve mineraller tüm sebze ve meyvelerde özellikle de yeşil yapraklı sebzelerde, mandalina, portakal gibi meyvelerde, kuruyemişlerde ve yumurta, ceviz, fındık gibi besinlerde bulunuyormuş. Süt ve yoğurt, kalsiyum ve fosfor için çok iyi bir kaynağı ve bütün çocukların gün boyunca üç su bardağı, yatmadan önce bir su bardağı süt içmesi gerekiyormuş. Aslında genel olarak sağlıklı beslenme kurallarına uyuluyorsa, diyabetli çocuklara ilaç olarak vitamin veya mineral vermeye gerek yokmuş.

Zaman bir hayli ilerlemiş ve ara öğün saatim gelmişti. Seval Abla son olarak enerji içermeyen “posa”nın sebze ve kabuklu meyvelerde, kuru baklagillerde, fındık, ceviz gibi kuruyemişlerde bulunduğunu, vücut için bir tür “süpürge” işlevi gördüğünü ve çocuklar pek sevmese de posalı besinleri yemenin hem doyunluk hissi vermesi hem de bağırsakların düzenli çalışması, kan şekerinin kontrollü yükselmesi ve ani düşmemesi için gerekli olduğu söyleyerek bu dersi bitirdi. Ben de bilgiye doymuş olarak ara öğün için odama döndüm.

Özlem ve annesi bizi ziyarete geliyor

Bugün hastanede altıncı günüm. Sabah kan şekerimi 140 mg ölçtüm ve ne kadar sevdiğimi anlatamam. Günlerdir kan şekerlerim bir-iki istisna dışında 180'den aşağı inmemişti ve ben pek göstermesem de içten içe üzülüyordum. Sanki kan şekerim hiç normale dönmeyecekmiş gibi düşünüyordum. Gerçi dün sabah Selim Hoca benim başımda asistanlarla konuşurken, daha önceki günlerdeki yüksek kan şekerinin etkisi ile ilk günlerde diyabetlilerin kan şekerlerinin yüksek seyredebileceğini, bu dönemde yeterli insülin vermenin önemli olduğunu, bazı hocaların kan şekerini düşürecek kadar yüksek insülin vermekten yana olduklarını, bir süre sonra kan şekerlerinin “düzlüğe çıkmak” gibi düzeleceğini anlattı. Ben de bu sabah kan şekerim 140 mg çıkınca “düzlüğe çıktığımı” düşündüm sevinçle. İnsan güne sevinçli başlayınca herkes fark ediyor sanırım. Sabah 11:00 gibi yanıma bu kez Güler Ablamla birlikte ilk kez gördüğüm yeni bir hemşire geldi. Güler Ablam hemen onu bana tanıştırdı. *“Duygucum yanımdaki arkadaş Esra Hemşire. Esra Hemşire uzun süredir burada çalışıyor ama yeni doğum yaptığı için bir süredir çalışmıyordu. Şimdi doğum izninden döndü ve onu hemen sana getirdim. Biz ikimiz senin gibi diyabetli çocukları eğitmekten, onların yakını olmaktan çok mutluyuz. Eminim benim gibi Esra Ablamı da çok seveceksin. Zaten bundan sonraki eğitimlerini beraber yapacağız”* dedi. Ben hemen Esra Hemşire'nin de diyabetli olup olmadığını sordum. Onun sevecenliğini ve sadeliğini hemen hissetmiştim. Esra Abla *“Güler Ablam gibi diyabetli değilim ama diyabet hemşireliğine ondan önce başladım. Bizler de zaten kendimizi diyabetli gibi kabul ediyoruz. Zaten bir yazıda diyabetlilerin yakınlarının Tip 3 diyabetli, diyabetlilere bakan sağlık ekibinin ise Tip 4 diyabetli olarak nitelendiğini, yani hepimizin diyabet ailesinin bir parçası olduğunu okumuştum. Ben de böyle düşünüyorum ve kendimi sizlerden ayırmıyorum”* dedi. Bu arada Güler Ablam *“Biz aslında sana bir haber vermeye geldik ama sen bizi lafa tuttun. Bugün öğlen ziyaret saatinde seni küçük yaştan beri diyabetli olan Özlem ve annesi ziyaret edecek. Biz servisimizde yatan diyabetlilerin deneyimli diyabetliler ve aileleri tarafından ziyaret edilmesini istiyoruz. Senin şansına Özlem ve annesi düştü. Özlem'i çok seveceksin. Öğlen annen de burada olsun”* dedi. Bu haberi duyunca kalbimin

çarpmaya başladığını, sanki ablam gelecekmiş gibi sevindiğimi hissettim. Sonra da Selim Hoca'nın bahsettiği "diyabet kardeşliği" bu olsa gerek diye düşündüm. Eve bana temiz çamaşır getirmeye giden anneme hemen telefon edip bu sevinçli haberi verdim. Annem de heyecanla "*Merak etme, hemen geliyorum kızım*" dedi.

Heyecandan öğle yemeğini zor yedim ve saat 14:00 gibi kapıdan Özlem ve Annesini, yanlarında Esra Ablamla girerken gördüm. Hemen onlara koştum ve annemle birlikte "Hoş geldiniz" dedik. Özlem benden biraz küçük ama çok güzel bir kızdı. Yanakları belki heyecandan elma gibi kızarmıştı. Aklımdan onun "elma yanaklı" olduğunu geçirdim hemen. Annesi de anneme sarıldı ve o an gözlerinin yaşardığını gördüm. Biz Özlem ile hemen kaynaşmıştık ve Özlem hemen bana diyabet olduğu günleri anlatmaya koyulmuştu ama esas duygusal fırtınanın iki annenin karşılaşmasında koptuğunu, Özlem'in annesinin eski zamanları hatırlayıp ağladığını gördüm. Annem de tahmin ettiğimden daha çok etkilenmişti bu karşılaşmadan. İki anne öylece yan yana durup bize baktılar ve bu bakışlarla bize güç vermek istediler. Özlem henüz her şeyi tam olarak hatırlamadığı bir zamanda 27 aylıkken diyabet olduğunu, aslında diyabetle büyüdüğünü, diyabetin kendisinin ve ailesinin yaşamını çok etkilediğini ama bu mücadeleden güçlenerek çıktıklarını, zor günler geçirseler de bugün çok sağlıklı olduğunu, kan şekereğinin dengeli gittiğini, bu yıl diyabet kampına katıldığını ve orada çok mutlu olduğunu, kendisini okuldaki arkadaşlarından daha gelişmiş hissettiğini anlattı bir çırpıda. Özlem'in annesi de biraz kaygılı ama kendine güvenli izlenimi verdi bana. Diyabet konusunda çok bilgili olduğu ve Özlem'e çok iyi baktığı ve yaşam gücünü koruduğu her halinden belli oluyordu. Ben aslında bu karşılaşmadan sonra benim ve annemin önünde yeni bir yol açıldığını, diyabetin bizi daha da yakınlaştıracığını ve varoluşumuzu güçlendireceğini düşündüm bir kez daha. Zaman hızla geçiyordu ve Özlem tam gitmeye yakın çantasından küçük bir kitapçık çıkardı ve bana verirken "*Bu benim diyabetle ilgili günlüğüm; bu yıl okuldaki dönem ödevi olarak yazdım bu günlüğü. Hatırladığım zamandan beri diyabetle ilgili acı-tatlı anılarımı yazmaya çalıştım. Yazarken kendimi çok daha iyi hissettim. Öğretmenim günlüğümü çok beğendi; babam da bu*

günlüğü çoğalttı. Bu yılki kampta Selim Hoca'nın da günlüğümü okurken çok etkilendiğini gözlerinin yaşarmasından anladım. Şimdi onu sana veriyorum ve istiyorum ki yazdıklarım sana güç versin” dedi. Üzerinde Özlem'in güzel bir fotoğrafı olan kitabı alırken ellerim titriyordu ve ona sarıldım kendiliğinden. Sonra da “Özlemcim Selim Hoca bana diyabet kardeşliğinden söz etmişti. Şimdi ben seni kardeşim olarak hissediyorum. Benim diyabet kardeşim olur musun?” dedim. O da sevinçle kabul etti bu önerimi. Birbirimizin telefonlarını aldık ve içimiz güzel bir karşılaşmanın mutluluğu ile dolu veda ettik. Yaşam bana bir kardeş daha armağan etmişti. İçimdeki şükran duygusunu anneme söylediğimde, onun gözyaşlarını tutamadığını gördüm. Şimdi sizlerle ve onun izniyle Özlem'in günlüğünü paylaşmak istiyorum.

Özlem'in günlüğü.

Hayatım Şeker:

Günün birinde diyabetle yaşamayı öğrenen küçük bir kızın hikâyesi...

Tahtını Kurdum ama Bahtını Kuramadım.

30 Mayıs 1999 tarihinde bir pazar günü dünyaya gelmiştim. İstanbul'un en tanınmış semtinde, en iyi hastanesinde doğmuştum. Annem bana ara sıra "Kızım, tahtını kurdum ama bahtını kuramamışım" derdi.

Ben bunun ne demek olduğunu anlayamamıştım. Zaman geçince öyle iyi anlıyorum ki hayatın gerçeklerini, hayatın ne kadar üzücü olduğunu.

Marmara Depremi:

Henüz iki aylık bebekken başladı yaşamın zorlukları. O korkunç geceyi yaşamıştık ailemle birlikte. Hatırlamam imkânsız ama anlatılanlara göre yer -gök sallanmış. Bende ailemle birlikte, eşyalarımızın arasından zorlukla çıkmışız. Her bebek gibi evde olmak isterken, ben bir bakmışım çadırdayım. Bir yatağım bile yoktu. Annem zorluklarla atlatmış bu dönemi. Herkes evinde çocuğuna bakmazken, canım annem bana çadırda bakmış.

Aydınlık Günler:

Herkes kendine göre bir yaşam çizer ve bizde ailemle birlikte bir yaşam çizmeye başlamışız. Bizim için güzel günler başlamış. Artık depremden sonra bizde bir eve çıkmışız. Anneannem ve dedem bizimle birlikte yaşamaya başlamış. Hayatımda hep büyüklerimle birlikte yaşamak, büyük bir aile olmak istemişimdir. Herhalde bu bekleğimden gelen bir şey. Onlarla birlikte olmak çok güzel ve eğlenceli. Ta ki o güne kadar.

İşte Diyabet:

Anlamını bilmediğimiz, öğrenene kadar duymadığımız bu diyabet ismini bir anda hayatımızın içinde bulduk. Bense ne olduğunu anlayamıyordum. Çevremde gözyaşı vardı. Hele canım annemde. Benden o anıları hep saklarlar ama ağızlarından kaçırdıkları da olur. Hastanede geçirdiğimiz yirmi yedi günün çoğunu annem diyabet hakkında eğitim kitapları okuyarak geçirmiş. Bense

gün hastanede altıncı günüm. Sabah kan
kerimi 140 mg ölçtüm ve ne kadar sevindim
nlatamam. Günlerdir kan şekerlerim bir iki
ışında 180'den aşağı inmemiştii ve ben pek
östermese

ekerim hiç
düşünüyordum
başında as
günlerdeki
diyabetliler
seyredebile
vermenin
şekerini di
yana oldu
"düzlüğe çı
bu sabah



"düzlüğe çı
bu sabah
sıkıtiğımı" düşündüm sevinçle. İnsan güne sevinçli
başlayınca herkes fark ediyor sanırım. Sabah 11
yanıma bu kez Güler ablamla birlikte ilk kez
gördüğüm yeni bir hemşire geldi Güler ablam
beni tanıstirdi: "Duygucum yanıma

dakikada bir aletle gelip parmaklarıma batırdıkları şeyin ne olduğunu çözmeye çalışırdım. Birde makinenin gösterdiği çizgilerin ne olduğunu merak ederdim. Şimdi çok cesursun diyorlar. Bende bu cesurluğumu bebeklikte yaşadığım olaylara bağlıyorum. Çünkü henüz yirmi yedi aylıkken yaşamın gerçeklerini öğrenmeye başladım.

Annemin Korkuları:

Annem eline hiç enjektör almamış hayatı boyunca ama iş başa düşünce çok ağlamış bana iğne yapacaktı diye. Nedenini şimdi söylüyor. "Haydi kızım gel bana sarıl" dediğinde ondan korkacağım, iğne yapacağını zannedeceğim diye. Ama durum böyle olmadı. Annemi çok ama çok seviyorum.

Diyabetle Geçen İlk Yıllarım:

Ben ne ilk ne de sondum. Biliyordum ki binlerce çocuk vardı benim gibi olan. İlk diyabet konferansına gittiğimde görmüştüm. O yılların en küçük diyabet hastası bendim. Doktorların kucağında, diyabetli ablaların, ağabeylerin arasındaydım. Sayıları o kadar çoktu ki buna sevinmeli mi üzülmeli mi bilmiyorum. Biliyorum ki yalnız değilim.

Hayalim Dondurma:

Yaşımın o kadar küçük olmasına doktorlarım hep ilerisi için avantaj gözüyle baktılar. Ama ben dondurmanın tadını tatmamıştım ki diyet yapayım. Arkadaşlarım çevremde onu yerken, avucumu yumruk yapıp dondurma yalar gibi yaladığımı hatırlarım. Bunun ne demek olduğunu diyabetli kardeşlerim çok iyi bilir.

Hayatım spor, diyet, insülin:

Ne bilsin ki iki-üç yaşındaki çocuk sporun ne olduğunu. Annem buna çözümler aramaya başlamış. Canım annem oyunlarla spor yaptırmış ama ben oyun oynuyor zannedirdim kendimi. Uzun bir antremiz vardı. Annem yastıkları aralıklı dizerdi. "Haydi kızım bunların üstünde atlayalım" derdi. Bense bu atlamayı çok severdim. Bana oyun gibi gelirdi. Uçan balonları şişirir, onları kısa iple bağlardı. Ben bu balonların iplerini tutmak için zıpladığımı hatırlıyorum. İşte o minik çocuğun o günkü sporları bunlardı.

Çıkarıma Oyunlar:

Şeker hastalığı ile yaşamak çok zordu. Ama bunu kendi çıkarıma çevirdim. Oyuncaklarla oynamak çok zevkliydi. Çevremdeki yakınlarım bana çikolata yerine hep oyuncak alırlardı. Çok oyuncuğım vardı. Bir anda hepsini dağıtırdım ama toplamazdım. Annem "Topla kızım şunları" dediğinde, toplamazdım. "Hayır, anne toplayamam, şekerim düşer" derdim. Bu kelime konferansta bile çok konuşuldu. Kanada'dan gelen profesör beni ayakta alkışladı. Resimlerim çekildi. Yıllar sonra o günkü resim, büyüdüğümde de ekranda bana gösterildi. Haberimiz yokken o gün söylediklerim slayt halinde bize gösterildi. Annemin, babamın gözyaşlarını unutamam. Gurur mu duysunlar, üzülünler mi?

Sayıları Öğreniyorum:

Her sabah, her öğlen, her akşam ölçülüyor ama neydi bu ölçülenler? Ben de bunu öğrenmeliydim ama nasıl? Anneme her ölçtüğünde çıkan rakamın ne olduğunu sorardım. Diyelim ki yüz yirmi üç geldi. Annem bana bu sayıyı bir-iki-üç diye söylerdi. Bunları hafızama kaydederdim. Artık aralarından tanıdığım rakamlar oluyordu. Bir gün ben de doğruları söylemeye başladım. Ama yan yana iki-bir-dört diyerek. Olsun biliyordum ya. Sıra geldi okuma yazmaya.

Ajandada İlk Karalamalar:

Beş yaşlarında falandım. Annemin mutfakta işi vardı. Dolapta bir ajanda buldum. Bu ajandayı canımın sıkıntısı geçsin diye karalıyordum. Boş sayfada bazı iller ve plakalar gözüme çarptı. İnceledikçe, heceledikçe oradaki illeri ve plakaları aklıma yazdım. Akşam yediye kadar bu sayıları ve illeri ezberledim. Babam geldi ve bugün ne yaptığımı sordu. Ona ezberlediğim illeri ve plakaları tek tek söyledim. Babam inanmadı, hayretler içinde kaldı. Çevremdeki herkes bu olayı öğrendi. Ben doğru ezberlemiştim. Böylece okumayı da çözmüştüm.

Kırtasiyedeki Eleştiri:

Gittiğim kırtasiyeci ezberlediklerimi biliyordu. Yanılacağımı zannetti ama yanılan o oldu. Tekrar değişik illeri sordu. Hepsini doğru söyledim. Oradaki kadın müşteri babama "Hiç işiniz gücünüz yok mu beyefendi, bacak kadar çocuğa bunları mı ezberletiyorsunuz?" diye çıktı. Babam şaşkınlıkla kadına ne söyleyeceğini bilemedi. Kadına durumu anlattı. Bu olay bizde güzel bir anı olarak kaldı.

Artık Diyabete Kızıyorum:

Oturduğumuz apartmanın bahçesi çok büyüktü. Her akşam saat dörtten sonra arkadaşlarım ile birlikte oyun oynamaya çıkardık. Oyunun tam eğlenceli yerinde annemin sesi "Kızım gel, saatin geldi" diye bağıyordu. Ben eve gitmek ve insülin yapmak zorundaydım. Döndüğümde arkadaşlarım belki de gideceklerdi. İşte o zaman diyabete kızıyordum. "Uf be, uf be" diyerek eve gidiyordum. Bir içeri, bir balkona koşarak yemek yiyordum. Sonra haydi bahçeye yaşasın!

Ben Artık Büyüdüm:

Zor şeyler başardık biz ailemle. Artık şekerler yüksek çıkıyordu. Doktorlar anneme "Bu kıza iki kere iğne az geliyor. Bu duruma el koymak lazım" diyorlardı. Annem ve babam buna karşı çıkıyorlardı. Çünkü biricik kızlarına iki kere iğne bile çoktu. Çok direndiler ama olmadı. Sonunda dörtlüye, yani günde dört kere insüline "evet" dediler. Başardık. Şimdi şekerim ve sağlığım daha da düzeldi. Bağışıklık sistemim güçlendi. Artık sık sık hastalanmıyordum.

Canım Babam, Aslan Babam Hep Duygusaldır:

Bir gün babam ile birlikte oturuyorduk. Ondan aynı anda hem üzen hem de sevindiren şeyi anlatmasını istedim. Babam çok düşündü. Hayatındaki en üzücü olayı ben de bilmiyordum ama yine de sordum. Biraz zaman sonra başladı anlatmaya. En üzücü olayı, benim hastaneye ilk yattığımda konan teşhisi duyduğu anmış. Bununla ilgili bir anısını anlattı. Hastaneye yatarken bir arkadaşına anlatıyormuş. Bu olayı bir genç kız dinliyormuş. O kız babamın sözünü kesmiş ve demiş ki "Ağabeyciğim niye üzülüyorsun? Ben de diyabetliyim" demiş. Babam o kıza bakmış ve onu çok sağlıklı görmüş. O da on yıllık diyabetliymiş. Ona hiçbir şey olmamış. İşte o an, en sevindiği an olmuş. Hâlâ o kızla görüşüyoruz. Şimdi üniversite hastanesinde diyabet hemşiresi olarak çalışıyor. O zaman diyabet ablasıydı. Birçok diyabet hastasına teselli oluyor. Bayrağı bize teslim etti (diyabet ablalığını).

İlk Okul mu, Anasınıfı mı?

Evde iken yaşam güzeldi. Artık okul zamanı gelmişti. Ben ise okuma yazma biliyordum. Ama diyabetle okulu birlikte götürmek zor olabilirdi. Çevremdekiler ise okula gitmemin erken olduğunu düşünüyorlardı. Annem "En iyisi bu durumu uzmanından öğrenmek gerekir" dedi ve beni üniversite hastanesinin çocuk gelişim uzmanına götürdü. O da bana bir sürü fiziksel aktiviteler verdi. Hepsini doğru yaptım. Akıl yaşımın ve fiziksel yaşımın bir yaş ileride olduğunu söylediler. Annem benim ilkokula gitmemin erken olduğunu düşünerek beni anasınıfına verdi. Anasınıfında hem disiplini hem de ev dışında diyabetle baş etmenin yollarını öğrendim

İlkokulum ve Öğretmenim:

Anasınıfında iken annem hep benimle beraberdi. Ama ilkokulda durum böyle olmayabilirdi. Artık saatlerimin birazını evden dışarıda, annemden uzakta geçirecektim. Öğretmenim ise diyabetle ilgili hiçbir şey bilmeyebilirdi. Öğretmenimin nasıl biri olduğunu bilmek bizim için çok önemliydi. Annem öğretmenimle tanışmak istedi. Çünkü biricik kızını yabancı birine emanet edecekti. Diyabet hastası olmasaydım bu kadar önemli olmazdı ama benim durumum farklıydı. Öğretmenimle tanışmak kayıt olurken oldu. Çok sevmiştim onu. Annem de babam da beni ona hiç tereddüt etmeden emanet ettiler. Çünkü sorumluluk sahibi olduğu gözlerinden anlaşılıyordu. Okul günlerinde bana diyabetliyim diye ayrımcılık tanımadı. Herkese nasıl davranıyor ise bana da öyle davrandı. Ama annem ile hep işbirliği içinde oldu.

Canım Ağabeyim:

Ağabeyim ben küçükken de bana çok yardımcı oldu. Benim gözümün önünde bir şey yemez, bir şey içmezdi. Her zaman ödevlerimde yardımcı olurdu. Hep beni korurdu. O beni yürütmüştü uzaktan kumandalı arabasıyla. Küçükken de ağabeyimle oynamayı severdim. Dersi olmadıkça benimle atari oynardı. Şimdi ders yapmaktan birbirimizi göremeyiz. Yani eskisi gibi oyun oynayamıyoruz. Size bir anımı anlatacağım. Ben diyabetli olduğum için benim karşımda tatlı türü bir şey yiyemezdi ailem. Benim ağabeyim de kendisi gidip tatlı alıp balkonda kafasını uzatıp yermiş. Tabii bende küçük olduğumdan balkondan bakamazmışım. Şimdi böyle değil. Biz artık karbonhidrat sayımı yapmayı öğrendik. Artık bende az olsa da tatlı yiyebiliyorum.

Beklenmedik Olaylar:

Okula ilk yazıldığım günlerde sayın okul müdürümüz Erdal Avşar'dı. Çok iyi niyetli birisiydi. Anneme ve bana çok iyilikler yaptı ve ayrıcalıklar tanıdı. Ama o görevden gidince yerine hiç bilmediğimiz bir müdür geldi. Bazı şeyler ters gitmeye başladı. "Konumu ne olursa olsun bu okulda hiçbir veli istemiyorum" demişti. Annem bu söze günlerce ağladı. Çünkü o okula gelmek zorundaydı. İşte o zaman "Keşke diyabetli olmasaydım" dediğimi hatırlıyorum. O zamanın müdürüne çeşitli okullardan ve yetkili kişilerden uyarı telefonları yapıldı. Durum tatlıya bağlandı. Ama bu olay hiçbir zaman unutulmadı.

Annemin Güçlü Duruşu ama Yıkılışları:

Hayatımız bizim için her zaman "Lale Devri" gibi geçmez. Hastalıklar olmasa, çevrem tarafından üzücü hatalar yapılmıyorsa, ben sinirli olmasam her şey çok daha iyi olurdu. Anneme aldığı eğitimlerde hep güçlü durması gerektiğini öğretmişler. Ama bir insan üç günde hiç uyumadan durabilir mi? Benim annem durur. Çünkü o çok yaşadı bu günleri. Bazen sağlam ve dik dururken, bir bakarsınız ki çok duygusal ve ağlamaklı bir insan oluverir. Hele hele diyabet ile yeni tanışan çocukları görünce, iki-üç gün kendisine gelemezdi. Bize dimdik durma rolü yapar ama biz yıkıldığını biliriz. O zaman görev bize düşer. Anneme moral veririz. Biz güçlü bir aileyiz.

Karanlık Gecelerde Moral Ziyaretleri:

Bizim yaşantımızda moralin önemi çoktur. Zaman zaman diyabet hemşiresi Güler Ablam bizi arar "Yeni diyabetli geldi. Hastaneye gelerseniz aileye moral vermiş olursunuz ama gelirken Özlem'i de getirin" derdi. Gece saat kaç olursa olsun annem, babam ve ben yollara düşeriz. Hiç tanımadığımız kişilerle tanışırız. Beni görünce hepsinin gözleri parlar, inanamazlar. Annem ve babam bildiklerini anlatırlar ve telefonlarını verirler. Hiç unutmam böyle bir telefon gelmişti. Kış mevsimindeydik. Buralarda kar yağmıyordu. Ama Umuttepe'de diz boyu kar vardı. Düştük yollara. Önümüzde bir araba yollara tuz döküyordu. O önde biz arkada üniversiteye gittik. Yeni bir diyabetliyle tanıştık. Onlar bizi görmekten mutlu oldu ama biz bu diyabet ailesine yeni birisi katıldı diye üzüntüyle döndük.

Görünmeyen Bir Bağla Bağlıyız:

Diyabetliler için o kişiyle tanışıp tanışmamak hiç önemli değildir. Eğer "Ben diyabetliyim" dediyse artık biz akrabayızdır. Onun için elimizden ne gelirse yaparız. Bununla ilgili yaşadığım bir anıdan bahsedeceğim. Henüz iki ya da üç senelik diyabetliyim. İstanbul'a teyzeme gideceğiz. Ölçüm aletlerim, ekmek tartım, yedek insülinlerim hepsi alınmıştı. Oraya gittik. İğnemi yapacağız. İğnemi yapacağız, bir de baktık ki insülinlerimin ucuna takılan iğne uçları yok. Onlar olmazsa iğnemi yapamam. Hastane hastane, eczane eczane dolaştık. Ama iğne uçlarını bulamadık. İstanbul'dan doktorum arandı. Doktorum Göztepe'de üniversitede okuyan bir diyabetli ablama ulaştı. O abla bana yemeklerimle birlikte gelmemi söyledi. Bilmediğimiz bir durakta beklemeye başladık. Bize iğne uçlarını verdi. İğnemi yaptım. Kara yolunda arabanın içinde yemeklerimi yedim. O abla ile hâlâ görüşüyorduk. Ona ne kadar teşekkür etsem azdır. Çünkü o olmasaydı, gece İstanbul'dan geri dönecektik. İşte biz görünmeyen güçlerle birbirimize bağlı bir diyabet ailesiyiz.

Bir de Çevrem Yadırgamasa:

Diyabet hastalığında utanılacak hiçbir şey yoktur. Vücudumun üretmediğini biz dışarıdan veriyoruz. Bizlerde kafeteryaya, lokantaya, sinemaya gidebiliriz. Önce iğnemizi yaparız, sonra yemeğimizi yeriz. O dışarıdan tuhaf gözlerle bakanlar olmasa her şey çok daha güzel olacak. Tam iğnemi yapacağım biri gelip soruyor "O iğne de nesi?" Başlıyoruz anlatmaya. Cümlelerin sonu şu oluyor. "Vah vah, bu yaşta insülin mi? Vah yazık vah." İşte o zaman üzülüyorum. Benim bir diyabetli ablamı iğne yaparken biri görmüş. Güvenlik görevlisine lavaboda uyuşturucu yapıyor diye şikâyet etmişler. Allahım ne cahiller var anlatamam size. O ablam diyabet kartını göstermiş de sonra inanmışlar.

Diyabetliyim, Gururluyum

Her zamanki sıradan eğitim konferansına gitmiştik. Prof. Dr. Selim Ege kürsüde bilgi veriyordu. Konuşması bitti ve mikrofonta "Şimdi size birini çağıracağım." dedi. "Evet, Özlem'cim kürsüye gelir misin?" dedi. Yanına gittim ve bana "Diyabet hakkında ne düşünüyorsun?" diye sordu. Ben de ona diyabetimden gurur duyduğumu çünkü diyabet sayesinde dengeli beslendiğimi ve daha sağlıklı olduğumu anlattım. Herkes beni alkışladı. Selim Amcam da beni alnımdan öperek benimle gurur duyduğunu söyledi. Gerçekten de diyabet utanılacak, saklanacak bir şey değil.

Arkadaşlarımla İlişkilerim:

Okuldaki arkadaşlarım diyabet hakkında hiçbir şey bilmiyorlar. Birkaç defa onlara ne olduğunu anlattım. Ama bunu yaşayan bilir. Arkadaşlarımla bazıları bana itina ile davranıyorlar. Bazıları benden gizli yiyorlar. Bazıları da bana tattırmak için biraz yediklerinden veriyorlar. Ama bazıları ise "Sen şeker hastası, yiyemezsin" diyorlar. O zaman çok üzülüyorum. Olsun yine de onları çok seviyorum. Onlarsız okul düşünemiyorum.

Diyabet Ablalığı Yolundayım:

Yıllar önce diyabet ablalığının bu kadar önemli olduğunu bilmiyordum. Şimdi ise benden, bu hastalıktan ne kadar korktuklarını gördüğüm için onlara yardımcı olmaya çalışıyorum. Benim bu yakınlığım ve sağlıklı görünüyorum olmam doktorlarında dikkatini çekmiş olacak ki, bana diyabet ablası olmam gerektiğini söylediler. Benim de kamplara gitmem gerektiğini, küçük kardeşlerime yardım etmek için eğitim almam gerektiğini söylediler. Bilmem ne kadar başarılı olurum. Bu yaz kampa gideceğim. Kardeşlerime elimden gelenin fazlasını yapmak istiyorum. Çünkü biz bütünü. Üzerimizdeki diyabet yükünü sırtımızdan atmak mümkün değil. O yüzden her şeyi öğrenmemiz lazım...

UMUTLARIMIZ

İlk diyabetle tanıştığım yıllarda "Merak etmeyin, siz kendinize bakın, ileriki beş yıl içinde diyabet diye hiçbir şey kalmayacak" diyorlardı. Ben ilk sekiz yılı bitirdim ama hâlâ bir değişiklik yok. Bu beş yıllar hiç bitmiyor. İnşallah umutlarımız hiç tükenmez. Dilerim bir gün benim ve benim gibi diğer arkadaşlarımla bu sıkıntıları biter, biz de herkes gibi oluruz. Bu yaşadıklarımız sadece anılarımızda kalan günler gibi olur. Yeter ki biz umutlarımızı yitirmeyelim.

ANDIMIZ

Benim ve diğer arkadaşlarımla ortak bir andı vardır. Sizinle bu andımızı paylaşmak istiyorum.

**Bir diyabetik olarak kendimden,
Yakınmadan ve yılmadan,
Diyabet sağlık ekibinin önerilerine düzenli ve titizlikle uyacağıma,
Kendimden küçükleri, diyabetikleri ve doğayı koruyup kollayacağıma,
Kendimle, çevremlerim ve insanlar ile daima barışık yaşacağıma,
Bu güne güvenle ve geleceğime umutla bakacağıma,
Doğrulukta ayrılmayacağıma
Çalışmaktan yılmayacağıma,
Tüm değerlerim üzerine söz veriyorum...**

(Diyabetikler Derneği)

SON SÖZ

Biz batı bölgesi çocukları yine de çok şanslıyız. Tüm aletlerimiz, ilaçlarımız, en önemlisi bize yardımcı olan sağlık ekipleri var. Ama doğudaki arkadaşlarımızda durum böyle değil. Yokluktan ölüyorlar. İlaç bulamıyorlar. Ben onlar adına çok üzülüyorum. Tüm Türkiye'yi bu duruma duyarlı olmaya çağırıyorum.

**BİR GÜN YA SİZ YA DA SİZİN DE ÇOCUKLARINIZ DİYABET OLABİLİR.
O ZAMAN BENİ HATIRLAYIN.**

Diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğreniyorum

Şimdi sıra diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğrenmeye gelmişti. Bundan sonra yaşamım hep kısıtlamalarla mı geçecekti? Yoksa ben de arkadaşlarım gibi mi beslenecektim? Aslında yavaş yavaş sağlığımla ilgili daha çok bilgi kullanarak yaşamaya başladığımın, daha önceki gelişigüzel beslenme şeklimi değiştirmem gerektiğinin farkına varmıştım. Geçen derste Seval Ablam bana besin gruplarını anlatırken diyabetlilerin günlük kalori ihtiyaçlarının ve beslenme planlarının diyabetli olmayanlardan farklı olmadığını, bana yalnızca sağlıklı beslenme ilkelerini öğretmeye çalıştıklarını vurgulamıştı. Ama yine de onlardan farklı bir yaşamım olacağını seziyordum. Bu yüzden ilk olarak Seval Abla'ya "Benim diyabetli olarak beslenme şeklimde ne gibi temel değişiklikler ya da kısıtlamalar olacak? İlk olarak bunu öğrenmek istiyorum" dedim. Seval Abla bu soruya cevap vereceğini ama önce geçen dersten kalan bir konuyu temel besin gruplarını ve kabaca sağlıklı beslenme planını anlatmak istediğini söyledi. Seval Abla'dan öğrendiğime göre sağlıklı beslenme piramidi 6 besin grubundan oluşuyormuş. Bunlar, 1. Süt grubu (süt, yoğurt, ayran gibi besinler) 2. Et grubu (kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinler) 3. Tahıl ve kuru baklagiller grubu (beyaz ve kepekli ekmek, pilav, makarna, nohut, mercimek, barbunya gibi baklagiller) 4. Sebze grubu (taze fasulye, bezelye, ıspanak, domates) 5. Meyve grubu ve 6. Yağ ve şeker grubu olarak tanımlanıyormuş. Sağlıklı beslenmenin ya da dengeli beslenmenin anlamı, günlük enerji ihtiyacımızın büyük bir kısmını karbonhidrat (%50-65) içeren besinlerden, sonra yağlardan (%25-30) ve son olarak proteinlerden (%15-20) karşılamamız gerektiği anlamına geliyormuş. Bu durumda benim yaşımdaki bir kız çocuğunun süt grubundan günde 2-3 porsiyon, et grubundan 5 porsiyon, ekmek grubundan 15 porsiyon, sebze grubundan 2 porsiyon ve meyve grubundan 5 porsiyon tüketmesi gerekmiş. Bunları öğrenmiştim genel olarak ama hâlâ Seval Ablam bana hangi konularda kısıtlama veya değişiklik olacağını anlatmamıştı. Ben diyabetli olmadan önce bunları bilmesem de yaklaşık böyle besleniyordum ama mesela bazen evden kahvaltı

etmeden çıktığım oluyordu ya da okulda bazen yalnızca tostla öğlen yemeğini geçiştiriyordum. Seval Abla benim merakımı gidermek istiyordu ama bunu kendi anlatma sırasını bozmadan yapmak istiyordu. Yine de kendini tutamadı ve bana “*Duygucum esas sorun karbonhidrat miktarından ve bunun her gün veya her öğün değişip değişemeyeceğinden kaynaklanıyor. Diyabet olmadan sen istediğin kadar karbonhidratı, istediğin zaman yiyordun ve kan şekerin yükseldiği zaman hemen pankreasın insülin salgılıyordu. Şimdi ise pankreasın bu “imdadına koşma” özelliğinden yararlanamıyorsun. Biliyoruz ki yediğimiz karbonhidratların %90’ı 1-2 saat içinde kan şekerini yükseltmek üzere şeker dönüşür ve kanımızda yeterli insülin olmazsa kan şekerimiz yükselir. Protein ve yağların ise kan şekeri üzerinde küçük bir etkisi var. O zaman en önemli noktayı yediğimiz karbonhidrat miktarı ile alacağımız insülin miktarı arasındaki oran oluşturuyor. Örneğin aldığımız karbonhidrat miktarını sürekli değiştirip insülin dozlarımız aynı kalırsa, kan şekerin bir yükselip bir düşer ve bu da iyi bir şey değildir. Özetleyecek olursak bundan sonra yaşamındaki en önemli konulardan birisi karbonhidrat miktarları ve zamanlaması olacak. Diğer konularda sağlıklı beslenme ilkelerine uymak yeterli”* diyerek sözlerini tamamladı. Bu cümleleri sindirmem için bayağı bir zamana ihtiyacımın olduğunun farkındaydım ama içimde işin özünü öğreniyorum duygusu belirmeye başlamıştı. Kendi kendime düşündüğümde, öncelikle hangi besinlerde karbonhidrat olduğunu, karbonhidratların emilme ve kan şekerini yükseltme hızlarını, besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını (örneğin bir dilim ekmekte 15 gram KH olduğunu) öğrenmem gerekiyordu.

Bundan sonra kaç öğün yemek yiyeceğim ve bunları nasıl planlayacağım?

Şimdiye kadar aldığım eğitimler arasında en çok beslenme düzenlenmesi konusunda kafamın zorlandığını hissediyorum ve bunu Seval Ablama soruyorum. Seval Abla, diyabetle ilgili diğer konuları yeni öğrendiğimi ve bu konularda alışkanlıklarımı, günlük yaşamımı değiştirmeye gerek olmadığını, yalnızca kan şekeri ölçmek, insülin yapmak gibi yeni şeyler yapmama gerek olduğunu, beslenme konusunda ise yıllardır yerleşmiş alışkanlıklarımın söz konusu olduğunu anlattı. Aslında ben daha önce söylediğim gibi sağlıklı beslenmeye çalışıyordum ama şimdiye kadar evde gördüklerim ve kulaktan dolma bilgilerle beslendiğimi giderek daha çok fark ediyorum. Şimdiye kadar günde 3 öğün yemek yiyorum ama akşamüstü okuldan geldiğimde de bir şeyler atıştırıyorum. Seval Abla'dan öğrendiğime göre benim yaşimdaki yani ergenlik dönemindeki çocukların 3 ana 1 ara öğün olarak beslenmesi yeterliymiş. Benden küçük olanların ise günlük kalorilerini 3 ana 3 ara öğün şeklinde almaları gerekiyormuş. Seval Abla diyabetlilerin öğünlerinin ve günlük beslenme planlarının üç şekilde belirlendiğini; ilkinde öğünlerde günlük kalori ile orantılı sabit miktarda karbonhidrat verildiğini ve karbonhidratların kendi arasında değiştirildiğini, ikinci modelde her öğünde yenen karbonhidrat miktarının değişken olduğunu ve alınan karbonhidrat miktarına göre insülin dozunun ayarlandığını; üçüncüsünde ise öğünlerde yenecek besinlerin önceden belirlendiğini ve bunların kendi aralarında değiştirilmesine imkân veren değişim listelerinin kullanıldığını anlattı. Bu üç modelin de diyabetlilerde kullanılabileceğini, çocuklarda daha çok ilk iki yöntemin uygulandığını söyledi. Seval Abla, son yıllarda insülin pompa tedavisi ile birlikte karbonhidrat sayımının daha popüler hale geldiğini ama bu üç yaklaşım arasında büyük farklar olmadığını, başlangıç döneminde sabit karbonhidrata dayalı bir öğün planı uygulanabileceğini, bunun ayrıntılarını ileriki derslerde anlatacağını hatırlattı. Seval Ablamı dinlerken bir taraftan da insülin tedavisi, kan şekeri

dengesi ve beslenme konularını kafamda bütünleştirmeye çalışıyordum. Bunu yaparken Selim Hoca'nın daha önce söylediği "bilinçli diyabetli" olmak sözünü hatırladım. Seval Ablama kafamdaki bu bütünleştirme çabasından bahsettim ve bana bu konuda en çok nelere dikkat etmem lazım diye sordum. Ondan öğrendiğime göre bütün diyabetlilerin 1. Bir beslenme planını izlemeleri (kafalarında bir beslenme planı olması ve gelişigüzel yememeleri), 2. Ekstra ara öğünlerden kaçınmaları, 3. Kan şekeri düştüğünde gereksiz miktarda şekerli besin tüketmekten uzak durmaları (kan şekeri düşüklüğünü kötüye kullanmamaları), 4. Kan şekeri yükseldiğinde uygun şekilde tedavi etmeleri, 5. İnsülin dozlarını besinlere göre ayarlamaları ve son olarak 6. Gece ara öğünlerini mutlaka almaları gerekiyormuş. Seval Abla bunları kendi el yazımıyla yazıp örneğin buzdolabının üzerine yapıştırabileceğimi ve bu kurallara uymam konusunda ailemin ve arkadaşlarımla beni kontrol etmesine izin vermem gerektiğini vurguladı.

Besin piramidi ve beslenme konusunda uymamız gereken 10 kural...

Daha önce Seval Ablamın bana gösterdiği sağlıklı beslenme piramidine bakınca en çok en alttaki, en az da en üstteki besinlerden yemem gerektiğini anlıyorum. Bir başka deyişle yemeklerimizin temelini makarna, pirinç ve diğer tahıl ürünleri oluşturuyor. Bunları seçerken tam buğday, mısır gibi kepek içerenleri tercih etmemiz gerekiyor. Yemeklerde az yağ ve şeker kullanılmasına dikkat etmemiz; sebzelerin bütün çeşitlerinden yememiz; sebze ve meyveleri yerken kabuklu yemeye özen göstermemiz ve böylece yeteri kadar posa almamız; içecek olarak şeker içeren kola, meyve suyu vs. yerine taze sıkılmış meyve sularını, süt veya ayranı tercih etmemiz, besinlerin glisemik indekslerini öğrenmemiz ve düşük glisemik indeksli besinleri tüketmemiz, tabağımızın dörtte birinde balık, tavuk gibi besinlerden buldurmamız; süt ve süt ürünlerinden her gün tüketmemiz gerektiğini öğrendim.

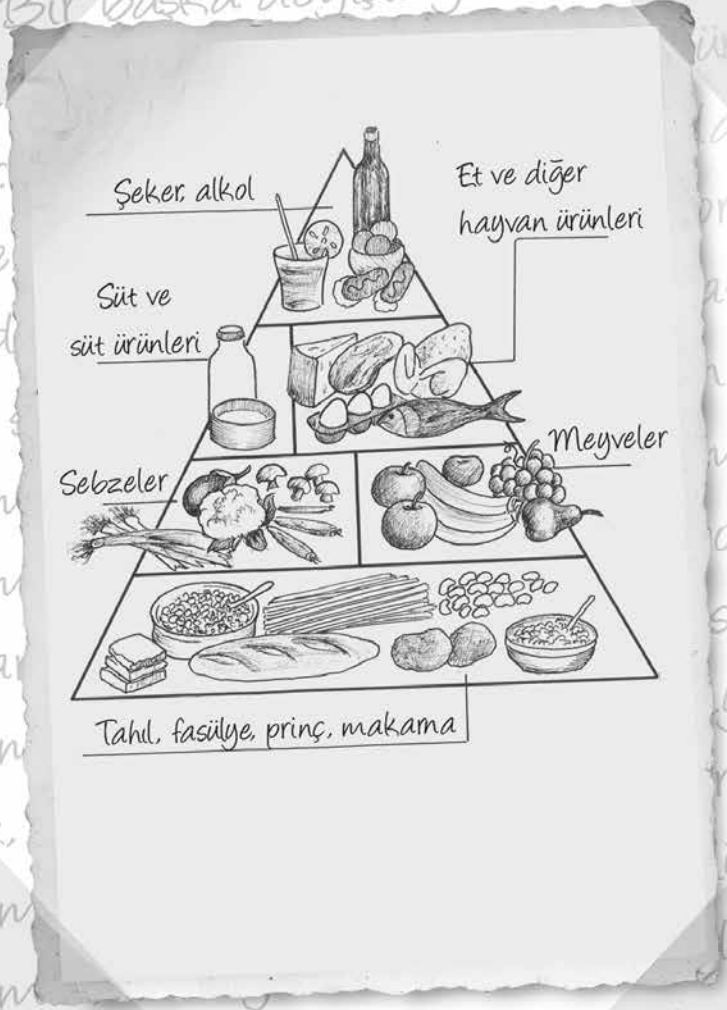
Seval Abla beslenme piramidinin resmini çalışma masamın karşısına asmamı önerdi. Böylece sağlıklı beslenme ilkelerini her an aklımda tutabileceğimi söyledi. Beslenme konusunda öğreneceğim çok şey olduğunu biliyordum ama Seval Abla benim biraz sıkıldığımı fark etti ve son olarak diyabetlilerin beslenmesindeki 10 kuraldan bahsedeceğini ve daha sonra da benim sorularıma cevap vereceğini söyledi. Seval Abla'dan öğrendiğim kurallar şöyle: 1. Dengeli bir beslenme planı (Günlük kalori ihtiyacımızın %50-65'ini karbohidratlardan, %15-20'sini proteinlerden ve %25-30'unu yağlardan sağlamak), 2. Ana ve ara öğünleri her gün aynı zamanda almaya çaba göstermek, 3. Kan şekeri düşüklüklerini önlemek için ara öğün almayı ihmal etmemek, 4. Karbohidrat alımı ile insülin miktarını dengelemek, 5. Kan şekeri düşüklükleri sırasında aşırı şekerli besin tüketmemek, 6. Kolesterol ve katı yağ alımını azaltmak, 7. Büyüme sağlayacak şekilde beslenmek, kilo almamak için kısıtlı beslenmeye yönelmemek, 8. Posalı besinleri

tüketmeye özen göstermek, 9. Yemeklere fazla tuz koymamak, 10. Aşırı protein alımından sakınmak. Seval Abla aslında bu kuralların çoğunun bütün insanlar için geçerli olduğunu ve büyük kısmını zaten yerine getirdiğimizi, o yüzden kendimizi kötü hissetmemize gerek olmadığını söyledi. Daha sonra notlarını gözden geçirdi ve bana soracağım soru olup olmadığını sordu. İşin doğrusu ben de bayağı yorulmuştum ve yatağıma uzanıp *Küçük Prens* isimli kitabımı okumak istiyordum ama günlük yaşamım bakımından önemli bir konuyu sormadan yapamadım: Acaba biz diyabetli çocuklar tatlandırıcı kullanabilecek miydik? Ama esas bazı süpermarketlerde ayrı rafı olan “diyabetik ürünler”den yememizin bir sakıncası var mıydı? Seval Abla’dan öğrendiğime göre bizim de aspartam içeren tatlandırıcıları kullanmamızın bir sakıncası yokmuş ama diyet yiyecekler hem pahalı hem de bazı yan etkilere sahip oldukları, üstüne üstlük lezzetsiz oldukları için bize önerilmiyormuş. Seval Abla, diyet ürünler yerine içlerindeki karbonhidrat miktarına dikkat ederek gerçek tatlı besinleri yememizin daha doğru olduğunu söyledi.

Diyabetli çocukların hakları...

Günler geçiyordu ve hastanede yedinci gününe başlıyordum. Bu sabah güzel bir rüyanın sevinci ile uyandım. Rüyamda babamın köyünde, dedemin tarlalarının birindeki pınarın başındaydım; pınardan akan sudan içmek istiyordum ama yetişemiyordum. Tam suyu avuçlarıma almak için davrandığımda suyun toplandığı yere düşüyordum ve o zaman annem yanımda beliriverdi. Bana sonra kendi eliyle su içirmeye başladı. Annem avuç avuç su veriyordu ama ben bir türlü suya doymuyordum. Annem “Sana son kez su veriyorum ve bu suyu içince kuş olup uçacaksın” dedi. Önce şaşırdım ama bir avuç daha su içince gerçekten de uçuverdim ve pınara komşu ağacın tepesine konuverdim. Tam ağaçtan annemin kucığına doğru uçuyorken uyanıverdim. Uyandığımda içim sevinç doluydu. Annem erkenden uyanmış, o her zamanki nur yüzüyle yanımda duruyordu. Uyanırken yüzümün sevinçten ışıldadığını görünce “Ne oldu Duygu? Güzel bir rüya mı gördün yoksa?” dedi. Ben de ona rüyamı anlattım. Ben anlatırken gözleri dolarak bana öyle bir sarıldı ki, bu sarılmayı yaşamım boyunca içimde saklamaya söz verdim o an. Diyabetli olmuştum; zor günler geçiriyordum ama yaşam bana sevinçler ve hayal edemeyeceğimiz güzellikte sarılmalar sunmaya devam ediyordu. Sabah viziti için Selim Hoca, Dr. Füsun Abla, diğer doktorlar, Güler, Esra ve Seval ablalar geldiklerinde içim eski günlerdeki gibi iyimserlikle dolu yatağında oturuyordum. Bu kez onlar bana seslenmeden ben onlara “Günaydın” dedim neşeyle. İçimdeki kuş olma hafifliği yüzümden belli oluyordu ki Selim Hoca hemen “Duygu bakıyorum bugün bizi senden gelen ışık mutlu edecek. Seni çok iyi gördük. Bunu neye yormalı. Kan şekerlerinin giderek daha iyi seyretmesine mi yoksa bilmediğimiz haberlere mi?” diye bana takıldı. Aslında hastanede yatarken doktorlar, hemşireler, diyetisyenler, temizlik görevlileri daha birçok kişi bizlere bakmak için koşturup duruyordu ve sanki onlar hep bizi düşünmekle, bize kulak vermekle görevli gibiydiler ama ben bizlerin de onları düşünmemiz gerektiğini hissediyordum. Yani yalnızca onlar bize güler yüz ve iyilikle davranmak durumunda değillerdi; bizim de onların yüreklerini ısıtacak şeyler yapmamız gerekiyordu. Benim sabah neşemin vizite katılan herkesi mutlu ettiğini görünce, bir kez mutluluğun çoğalan bir şey olduğunu,

aha önce Seval ablamın bana gösterdiği beslenme piramidine bakınca en çok en altta da en üstteki besinlerden yemem gerektiğini anlıyorum. Bir başka deyişle yemeklerimizin



emelini m
luşturuyor.
kepek içere
Yemeklerd
etmemiz,
sebze ve n
göstermen
içecek ola
taze sıkılm
etmemiz,
öğrenmen
tüketmen

ürün
ay.
or.
asna d
n yeme
neye öz
osa alma
suyu vs g
granı terci
rini
i besinler
le balık, t

gibi besinlerden bulundurmamız, süt ve süt ürünlerinden her gün tüketmemiz gerektiğini öğrendim.

Seval abla beslenme piramidinin resmini çalıştırdı. Her gün aasmamı önerdi. Böylece sağ

insanlar için en büyük mutluluk imkânının diğer insanların yüzleri olduğunu düşündüm. Selim Hoca kan şekerlerimi inceledi, eğitimde neleri işlediğimizi, beslenme eğitiminin nasıl gittiğini sordu ve her şeyin yolunda olduğunu söyledi. Ben bugün biraz tıp dışı konulardan soru sormak isteğindeydim ve bir süredir aklıma takılan insülin, kan şekeri ölçüm çubukları ve diğer tıbbi malzemeleri bundan sonra nasıl satın alacağımızı, aile bütçemizin buna yetip yetmeyeceğini sormak istedim. Selim Hoca bu sorudan çok memnun olduğu belli ederek konuşmaya başladı. Ondan öğrendiğime göre ülkemizde 15.000 kadar diyabetli çocuk varmış ve ülkemizdeki bütün çocuklar sağlık güvencesi kapsamında olduğundan insülin, kan şekeri ölçüm çubukları (ayda 150 adet kan şekeri ölçme çubuğu alabiliyormuşuz) gibi tıbbi malzemeleri Sosyal Güvenlik Kurumu ücretsiz karşılıyormuş. Yalnız bu güvence 18 yaşına kadarmış ve ondan sonra üniversitede okuyanlar ailelerinin güvencesinden yararlanabiliyorlarmış. Kanda ve idrarda keton ölçme çubuklarını ve parmak delmek için kullandığımız malzemelerin ve tatlandırıcıların ücretlerini ailelerimiz karşılamak durumundaymış. Selim Hoca eski yıllara göre ülkemizde diyabetli çocukların hakları konusunda önemli gelişmeler olduğunu, bununla birlikte ülkemizin geri kalmış bölgelerinde yaşayan veya ekonomik olarak güçsüz ailelerin çocuklarının sorunlarının olduğunu, örneğin ülkemizin doğu ve güneydoğu bölgesindeki çocuklar için yeterli diyabet eğitimi olmadığını, aslında bütün diyabetli çocukların yaşamlarında bir kez de olsa diyabet kampına katılıp eğitim görmesinin çok iyi olacağını ama bunun bir diyabetli çocuk için mümkün olmadığını, benim aslında diğer çocuklara göre çok şanslı olduğumu, durumları iyi olan çocukların diğer ailelerin çocuklarına yardım etmesinin gerekliliğini anlattı. Bu konunun Selim Hoca'yı çok heyecanlandırıldığını fark etmiştim. Odamdan ayrılmadan önce bu konudaki çabaların anlatıldığı bir yazısını bana verdi. Ben de bu yazıyı sizinle paylaşmak ve ülkemizde diyabetli çocukların hakları konusunda çaba gösteren herkese şükranlarımı sunmak istiyorum.

Diyabetli çocuklardan teşekkür

Radikal Gazetesi, 21 Mart 2003

Bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. Ama en çok sarsıntı çocuğun iç dünyasında olur. Önce, yaşamında önemli olan sözcüklerin anlamı değişir. En sevdiği yiyeceğin adı olan şeker, bir hastalık adı olmuştur artık. Bu anlam değişikliğini yadırgasa da adı şeker olduğu için hastalığına daha kolay alışır. Ne de olsa artık "Şekerli" olmuştur. Yaşamındaki esas değişiklik ise, bebekliğinden beri korkutulduğu "iğne"nin herkes tarafından sevimli gösterilmeye çalışılmasıdır. İçinde birikmiş iğne korkusunu yenmek için bütün ruhsal güçlerini seferber eder ve sonunda "insülin iğnesi"ne teslim olur.

Ben de diyabetli çocukların sorunlarıyla uğraşmaya 8-10 yıl önce böyle bir zorluğa tanık olunca başladım. Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi'nde diyabet koması nedeniyle yatan 13 yaşındaki Çorumlu köylü kızın, ailesi insülin bulamadığı için komaya girdiğini öğrendik. O günlerde Bülent Sarioğlu bu konuyu Cumhuriyet'te "Yoksul çocuk insüline ulaşamıyor" başlığıyla haber yaptı. O günlerde Sağlık Bakanlığı'ndaki dostlarımız (Dr. Füsün Sayek, Dr. Şenay Özdemir ve Kadir Sönmez) ulusal bir diyabet programı için uğraşıyorlardı ve onlar sayesinde diyabetli çocukların haklarını önemli bir konu haline getirdik. O yıllarda sosyal güvenlik kuruluşları insülin tedavisinin bir parçası olan evde kan şekeri ölçüm çubuklarını ödemiordu. Bu nedenle önceliği bu konuya verdik. Bir taraftan Sami Karaören gibi editörlerin desteği ile diyabetlilerin sorunlarını işleyen yazıları gazetelerde yayımlarken diğer taraftan Sağlık Bakanlığı çalışmalarını güçlendirmeye çalıştık. 1995'te Ankara'dan Kocaeli'ye gelince bu kez işçi çocuklarının sorunlarıyla karşılaştık ve hemen Gölcük Tersanesi'nde çalışan Hüsamettin Çetin'in şeker hastası oğlu için SSK aleyhine dava açtık. O zamanlar yeni kurulma hazırlıkları yapılan Türkiye Diyabet Vakfı'nın Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz hem bu dava sürecine bilirkişi olarak katkıda bulundu, hem de diyabetli çocukların hakları için gösterilen çabalara büyük ivme kazandırdı. Dünya Diyabet Günü nedeniyle 14 Kasım 1996'da düzenlenen toplantıya katılan Süleyman Demirel'in diyabetli Neslihan'ın konuşmasından çok etkilendiğini gözlemlemiştik. Sonraki günlerde İsmet Solak köşesinde sürekli bu konuyu işledi, kişisel dostluklarını seferber

etti, Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği gibi örgütler kamuoyunu uyardılar ve bütün bu çabalar Türkiye Diyabet Vakfı tarafından Boğaz Köprüsü'nde yapılan yürüyüş ile doruğa ulaştı. Biz de 6 Aralık 1996'da 17 diyabetli çocuk ve ailesiyle Demirel'i ziyaret ettik ve desteğini aldık. Bu çabaların sonunda önce Ekim 1997'de SSK aleyhine açtığımız davayı kazandık, arkasından SSK, rahmetli Doğan İstanbulluoğlu'nun imzasıyla diyabetli çocuklara kan şekeri ölçüm çubuğu sağlamayı 1997'de kabul etti. Emekli Sandığı ve Bağ-Kur da yalnızca diyabetli çocuklara ayda 30 adet kan şekeri ölçme çubuğu imkânı sağladı.

Bu ilk kazanımlardan sonra çabalarımızı bütün insülin kullanan şeker hastaları için yeterli miktarda (günde en az üç adet) kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanmasına yoğunlaştırdık. Bu arada birçok diyabetli çocuk ailesi açtıkları davaları kazanmaya başladı ve Danıştay 9 Ekim 2002'de devletin diyabetli çocuklar için şeker ölçüm cihazı ve çubukları bedelinin tamamının ödemesine karar verdi. Son olarak milletvekillerinin kendileri için bu konuda "kıyak" bir karar aldıklarını öğrenince yeni göreve gelen Sağlık Bakanı'na açık bir mektup yazarak konuyu Radikal Gazetesi yardımıyla yeniden gündeme getirdik. Posta Gazetesi'nden Aşkın Gönüler ve diğer gazeteci arkadaşlar konuyu ısrarla takip ettiler. Bütün bu çabaların sonunda diyabetli çocuklar ve gençler için sevinçli haber 1 Nisan günü geldi: Emekli Sandığı kapsamındaki bütün Tip 1 diyabetlilere günde üç adet kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanması kabul edildi.

Bundan sonra da sağlık güvencesi olmayan çocuklar için benzer hakların sağlanması için uğraşmaya devam edeceğiz. Bu yazıda size küçük bir hakkın kazanılması için son sekiz yılda yapılanları kısaca özetlemeye çalıştım. Son kararın alınmasında katkıları olan Radikal Gazetesi editörü Ali Topuz'a ve bir çocuk hekimi olarak konuyu takip eden Sağlık Bakanı Recep Akdağ'a, bu yazıda ismi geçenlere, isimlerini anmadığım ama katkısını bildiğim onlarca diyabet gönüllüsüne, diyabetli çocuklar adına teşekkür ederken bu küçük kazanımın sevindirdiği çocuk yüzlerinin unutulmamasını dilerim.

Bugünkü dersimiz “hipo-”

Bugün hastanede sekizinci günündü; bu sabah evimi ve arkadaşlarımı özlemiş olarak uyandım. Hep diyabet konusunda öğrendiklerimden bahsediyorum ama hem ablam hem de babam ziyaret günlerinde bana uğruyorlar. Babam sanırım benimle ilgili üzüntüsünden birkaç kilo verdi. Bana her zamanki gibi gülümsese de onun yüzündeki ışığın biraz kısıldığını fark edebiliyorum ama bunu onunla hiç konuşmuyoruz. O bana fabrikadaki arkadaşlarından, önümüzdeki yaz tatil planlarından söz ediyor daha çok. Her geldiğinde Selim Hoca’ya uğruyor ve sanırım benim gibi o da Selim Hoca’yla bir yakınlık kurdu. Ablam ise kendini internette diyabetle ilgili bulabildiği her şeyi okumaya vermiş durumda. Bana www.arkadasimdiyabet.org isimli bir diyabet sitesi olduğundan, Selim Hoca’nın bu sitede diyabetle ilgili sorulara cevap verdiğinden bahsetti. Daha önce söylemiştim ablamın “kitap kurdu” olduğunu; bir gün çocukken okuduğu kitapları sırtlanıp hastaneye getirdi. Ben de onu daha önce sizlere de bahsettiğim Nergis Abla’yla tanıştırdım. Ablam kitaplarını çocuk servisindeki kütüphaneye bağışladı ve bu beni hem sevindirdi hem de böyle çok okuyan ve duyarlı bir ablam olduğu için gurur duydum.

Bugünkü eğitimde iki konu işleyeceğiz. Sabahtan kan şekeri düşüklüğü ya da Güler Ablamın neşeli bir şekilde söyleyişiyle “hipo-” konusunu, öğleden sonra ise kan şekeri dengesi ve insülin dozlarının ayarlanması konusunu işleyeceğiz. Sabah ara öğünden sonra bu kez Esra Abla ile kan şekeri düşüklüğü konusunu konuşuyoruz. Daha önce bir kez kan şekeri düştüğü için yabancı olmadığım bir konu “hipo-” ama Esra Abla ile yine de bütün ayrıntılarını konuşuyoruz. Ondan öğrendiğime göre diyabet kan şekeri ile seyreden bir hastalık olmasına karşın biz diyabetlilerin kan şekeri zaman zaman ve bazen de aniden düşebilirmiş ve seyrek olarak bizim için tehlikeli olabilirmiş. Normalde kan şekeri 70-120 mg/dl arasında değişirmiş ve vücudumuzda kan şekeri yükseldiği veya düştüğü zaman salgılanan hormonlar sayesinde kan şekeri bu değerler arasında sabit tutulmuş. Genel olarak kan şekeri 50 mg/dl’nin altına düştüğünde biraz sonra anlatacağım belirtiler olurmuş ama kan şekerinin 70 mg/dl’nin altına inmesi bizim için riskli bir durummuş. Bu nedenle de

kan şekerimizin 70 mg'ın altına inmesi bizim için hipoglisemi olarak kabul ediliyormuş. Diyabetli olmayan kişiler yeteri kadar karbonhidrat almadığında pankreastan glukagon gibi kan şekerini yükselten hormonlar hızla salınır ve kan şekerlerinin düşmesi engellenir. Biz diyabetlilerin insülin hormonu kadar olmasa da, glukagon hormonumuzda da bir miktar eksiklik olduğundan daha sık kan şekeri düşüklüğü yaşama ihtimalimiz varmış. Genel olarak öğünlerimizde az karbonhidrat alırsak (veya az yersek), ara öğünlerimizi atlarsak, yanlışlıkla fazla miktarda insülin yaparsak, sıcak havalarda veya banyodan sonra olduğu gibi insülin kanımıza hızlı karışırsa, herhangi bir önlem almadan aşırı miktarda egzersiz yaparsak, bazı arkadaşlarımızın yaptığı gibi alkol alırsak kan şekerimiz düşebilirmiş. Bazı kan şekeri düşüklüklerinde ise hiçbir neden bulunamazmış. Bütün diyabetlilerin kan şekerlerinin düştüğü zamanı ve olası nedenlerini kan şekeri izlem defterlerine yazmaları ve bir daha böyle bir şey yaşamamak için ders çıkarmaları lazımmış.

Kan şekerimiz düşüyor... Vücudumuzda “alarm zilleri çalıyor”

Bütün bunları dinlerken kendimi Fen Bilgisi dersinde gibi hissediyorum ve giderek insan biyolojisini öğrenmeyi daha çok seviyorum. Kan şekerimiz 70 mg’ın altına düşünce (veya 300-400 gibi yüksek değerlerden birden 100-150 gibi değerlere düşünce) vücudumuzda kan şekerimizin düştüğünü gösteren “alarm zilleri çalmaya” başlamış. Bu sırada bizde açlık hissi, göz kararması, güçsüzlük, titreme, terleme, yüzde renk değişikliği (soluk, gri, kızarmış) ve kalp atışlarımızın hızlanması (çarpıntı hissi) gibi bulgular olurmuş. Bu bulgular insan korktuğu ya da çok heyecanlandığı zamanki bulgulara benziyormuş çünkü kan şekerimiz düştüğünde de adı “stres hormonları” olan ve karaciğerimizde depolanmış şekerin acilen kanımıza karışmasını sağlayan hormonlar salgılanırmış. Sanki vücudumuz bizim kendi kendimize yardım etmemiz için bir taraftan bizi uyarırken diğer taraftan kendisi kan şekerimizi yükseltmek için çaba gösterirmiş. Bu bulgulara hipogliseminin ilk dönem bulguları deniyormuş ve yalnızca bu belirtiler varsa “hafif hipo-”dan söz edilirmiş. Eğer biz bu alarm bulgularını dikkate alır ve kan şekerimizi hızlı şekilde yükselten besinler (6 yaşından küçüklerde 5-10 gram, 6-10 yaş arasında 10-15 gram, 10 yaşından büyüklerde 15-20 gram şeker veya bu kadar şeker içeren meyve suları) yersek o zaman 10-15 dk içinde kan şekerimiz yükselir ve biz de tehlikeden kendimizi korumuş olurmuşuz. Bu gibi durumlarda en iyisi 15 dk sonra kan şekerini tekrar ölçmek ve hâlâ düşükse bir kez daha şekerli besinler almakmış. Esra Abla genel olarak küçük çocuklarda yarım su bardağı, büyüklerde bir bardağa yakın meyve suyu veya fanta gibi içeceklerin kan şekerimizi yükselteceğini, meyve suyu yerine 2-3 adet kesme şeker de kullanabileceğimizi söyledi. Zaten her diyabetlinin okul çantasında veya el çantasında meyve suyu veya kesme şeker bulundurması gerekiyor.

Esra Abla, kan şekeri düşüklüğünün ilk belirtilerini hissetmenin her zaman kan şekerinin düştüğü anlamına gelmeyebileceğini, gereksiz yere meyve suyu içip kan şekerinin yükselmesine neden olmamak için kan şekerimizin düştüğünü hissettiğimizde ölçüm yapmamız gerektiğini, kan şekerimiz 70 mg'ın üstünde ise bir şey yapmaya gerek olmadığını önemle hatırlattı. Meyve suyu veya kesme şeker gibi hızla kana karışan besinler yerine süt, çikolata, dondurma veya gofret gibi besinlerle kan şekerinin yükselmeyeceğini, bu nedenle de bunları yemek hoşumuza gidiyor diye kan şekeri düşüklüklerini yanlış tedavi etmememiz gerektiğini söyledi. Bir de meyve suyu içtikten 10-15 dk sonra kan şekerimiz yükseleceği için bu süreyi beklemeden art arda meyve suyu da içmememiz gerekiyor; aksi durumda kan şekeri düşüklüğünü şekerli şeyler yemenin bir fırsatı olarak görmüş oluruz ve bu da kan şekerimizin gereksiz yere yükselmesine neden olur. Zaten bu konuyu beslenme dersinde Seval Abla da vurgulamıştı.

Alarm zillerine kulak vermezsek beynimiz şekersiz kalır ve o zaman...

Hipoglisemi konusunu konuşurken annem de yanımdaydı ve kan şekeri düşüklüğü bulguları onu biraz kaygılandırmıştı. Bütün anneler gibi onun da aklına her şeyin en kötüsü geliyordu ve Esra Ablama “Gece de kan şekeri düşer mi? Haberimiz olmadan düşer ve Duygu için tehlikeli bir durum olur mu? Ben acaba Duygunun odasında mı yatmalıyım?” gibi endişe dolu sorular sordu. Esra Abla diyabetli çocuklarda gece hipoglisemilerin sık görülen bir sorun olduğunu, bunu önlemek için gece yatmadan güvenli bir kan şekeri ile (130 mg’ın üzerinde) yatmanın önemli olduğunu, ayrıca gece ara öğününü mutlaka almak gerektiğini, kan şekeri düşen çocukların uykudan uyandıklarını, bu nedenle gece kan şekeri düşmelerine bağlı tehlike olmadığını, bunun tek istisnasının hatalı olarak yüksek doz kısa veya hızlı etkili insülin yapmak olduğunu anlattı. Annem biraz rahatlamıştı ama bu kez soru sorma sırası bana gelmişti. Ben gece uykudan uyanmadan yaşadığımız kan şekeri düşüklüklerini nasıl anlayabileceğimizi sordum. Esra Abla’dan öğrendiğime göre gece kan şekeri düşüklüklerinde uyumakta güçlük çekmek veya huzursuz, aç, sızlanarak uyanmak, korkulu rüya görmek (kâbus), terleyerek uyanmak, çarpıntı ile uyanmak, baş ağrısı ile uyanmak, uykuda dolaşmak ve “dumanlı bir kafa” (sanki her şey sis altında tam hatırlamıyor gibi) veya bellek kaybı ile uyanmak gibi bulgular olurmuş. Bu bulgular olduğunda gece kan şekerimizin düştüğünü düşünmemiz ve bunu defterimize not etmemiz gerekirmiş. Bütün diyabetlilerin haftada bir kez de olsa gece 02:00-04:00 arasında kan şekerlerini kontrol etmesi bir başka önlem yöntemiymiş. Biz sorularımızı sormuştuk; şimdi soru sorma sırası Esra Ablama gelmişti. O da bana “Duygucum biz şimdi seninle konuşuyoruz, sen birçok yeni şey öğreniyorsun, bu sırada beyin hücrelerin çalışıyor. Acaba hiç düşündün mü beynimiz enerji kaynağı olarak ne kullanıyor ve beynimiz enerjisiz kalırsa ne olur?” diye sordu. Ben bir an düşündüm ve hemen “Tabii ki glikoz kullanır. Selim Hoca bana ilk derslerde bunu söylemişti. Beynimiz glikozsuz kalırsa sanırım oksijensiz kalmış gibi oluruz” diye cevap verdim. Aslında cevabımın son kısmı bir anda aklıma

gelmişti. Bunun nedeni de benim yanımdaki yatakta beyni doğumda oksijensiz kaldığı için sekelli olan 8 yaşında bir çocuğun yatmasıydı. Ona bakan doktorlar birkaç kez beynin oksijensizliğe kısa süre dayanabildiğini söylemişlerdi. Esra Abla verdiğim cevaba çok sevinmişti ve kan şekeri düşüğünde gereken tedaviyi yapmazsak bu kez beynin glikozsuz kalacağını ve bunun daha güçlü belirtilere neden olacağını anlattı. Ondan öğrendiğime göre insan beyni en çok glikoz harcayan organımızmış ve 100 gramı başına dakikada 4-5 mg glikoz harcarmış. Karaciğerimizin kana verdiği glikozun %80'i beyin tarafından kullanılmış. Bu nedenle de beynimiz glikozsuz kalmaya çok hassasmış. Kan şekeri düşüğünde ve beynimize yeteri kadar glikoz gitmediğinde kan şekeri düşüklüğünün ileri dönem bulguları hissedilirmiş. Bunlar uykuya eğilim (esnemeye başlamak, açık olarak düşünememek, basit emirleri yerine getirememek vs.), her şeyin sislerin arasında olması gibi; düşünme gücünün, dil ve ağız kenarında karıncalanma, davranış değişiklikleri (hırçınlık, kızgınlık, kaygılı hal vs.), sarhoş gibi konuşma, denge bozukluğu, çift görme (gözlerde donukluk, beyaz kısımları kanla dolu gibi görünüm) gibi bulgularmış. Bu bulguların varlığında kan şekeri genel olarak 50 mg'ın altında ölçülmüş ve buna "orta derecede hipoglisemi" denirmiş. Başımıza böyle bir şey geldiğinde hiç ama hiç vakit geçirmeden şekerli bir şeyler içmemiz ve 15 dk sonra kan şekeri kontrol etmemiz, hâlâ düşükse yeniden 15 gram kadar şekerli bir şeyler yememiz gerekirmiş. Esra Abla beynimizin glikozsuz kalması uzun sürerse bu kez bilinç kaybı ve havale geçirme gibi bulgular olacağını, buna "ağır kan hipoglisemi" dendiğini ve bu durumda glukagon iğnesi yapılması gerektiğini ve bunu bana öğreteceğini söyledi.

Esra Abla, diyabet tedavisinde kan şekeri yükseklikleri kadar kan şekeri düşüklüklerinin de önemli olduğunu; sık kan şekeri düşüklüğünün (hafif/orta şiddette olsalar bile) bir süre sonra kan şekeri düşüklüğüne bağlı alarm bulgularının hissedilmemesine neden olduğunu; buna “hipoglisemi duyarsızlığı” dediğini; bu durumda kan şekeri düşüklüğünün “küt diye düşmek”, yani birden bilinç kaybı ile kendini gösterebileceğini ve bunun tehlikeli olduğunu anlattı. Dersin sonuna gelmiştik ve son olarak hipoglisemiden korunmak için öğün saatlerine ve miktarlarına dikkat etmek gerektiğini, egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında kan şekerini kontrol etmek ve gerekirse ek karbonhidrat almak gerektiğini, uyurken insülin yapmamak gerektiğini, kesinlikle alkol almamak gerektiğini, gece yatmadan kan şekerinin 130 mg’ın üzerinde olmasına dikkat etmek gerektiğini öğrendim. Ders bitmişti ama ben aslında diyabetle ilgili sorumlulukların sandığımdan fazla olduğunu, iyimser olmak kadar bu sorumlulukları harfiyen yerine getirmenin önemli olduğunu düşünür buldum kendimi.

“Duygu bugün taburcu oluyorsun”

İşte ne zamandır beklediğim o gün gelmişti. Bu sabah yani hastanedeki 9’uncu günümde Selim Hoca o her zamanki güler yüzü ile ama bu kez bana sarılarak “*Duygu bugün taburcu oluyorsun*” dedi. Uzun zamandır beni bu kadar sevindiren bir cümle duymamıştım. Ben sevinç çığlıkları atarken, onun konuşmaya devam ettiğini duydum. “*Duygucum diyabet olmayı kimse istemez ama başımıza gelen zorlukları yaşama sevincimizi koruyarak karşılamak, onlarla baş etmek, iyi insan olmanın gereklerinden birisi biliyorsun. Burada bizler de seni yakından tanıdık ve seni sevdik. İsteriz ki burada öğrendiklerin yaşamını kolaylaştırsın. Bizim servise yılda 40 kadar diyabetli çocuk yatıyor ve biz hepsinin yaşamlarını normal bir şekilde sürdürmesi için uğraşıyoruz. Sana önerimiz bir an önce eski yaşamına dönmen, okuluna başarı ile devam etmen, bilinçli bir diyabetli olarak diğer diyabetlilere örnek olman. Buradan giderken sana bizim ekibin tümünün telefonlarını vereceğiz. Diyabetle ve yaşamın diğer konuları ile ilgili zorlandığın zaman, hiç çekinmeden bizi aramanı bekleriz. Ayrıca öğretmenine verilmek üzere sana bir mektup vereceğiz. Onu öğretmenine ver ve en yakın arkadaşlarına diyabetinden bahset. Sana daha önce söylediğimiz gibi diyabet gizlenecek bir hastalık değil. Tam tersine öğretmenin ve yakın arkadaşların diyabetli olmanı bilmeli ki, kan şekeri düşüklüğü gibi zor durumlarda sana yardım edebilmeli. Son olarak sana güzel bir haber vermek istiyorum. Biz her yıl diyabetli çocukların eğitimi için 1 hafta süren bir eğitim kampı yapıyoruz. Bu yılki kampa senin de katılmayı istiyoruz. Şimdi yolun açık olsun ve kendine iyi bak. Bizi de unutma. Yalnız bugün taburcu olmadan son olarak ben seninle kan şekeri dengesi ve insülin dozlarının ayarlanması konusunu konuşacağım ve sonra da evine gidersin*” diyerek sözlerini tamamladı. Selim Hoca uzun konuşmuştu ama her sözcüğü bir kez daha sanki damarlarıma karışır gibi dinlemiştim. Yani onu hem anlamış hem de hissetmişim. Ben de burada gördüğüm ilgi ve bana verdikleri emek için herkese teşekkür ettim. Annem de bu konuşmalardan çok duygulanmıştı ve Selim Hoca’ya dönerek “*bundan sonra diyabetle ilgili gönüllü çalışmalarda aktif olacağını, ona her zaman görev verebileceklerini*” söyledi. Selim Hoca buna çok memnun oldu.

Biz sorularımızı sormuştuk; şimdi soru soruyoruz. Esra ablama gelmişti. O da bana "Duygucu, şimdi senle konuşuyoruz, sen bir çok yeni şey öğreniyorsun. Acaba hiç bir şey olarak ne olur?". Ben glikoz kullanabileceğimi söylemiştim. Oksijensiz kalırsanız. Aslında bu benim doğumda yaşımda doktorlarımdan dayanamadığımı söylemişlerdi. Esra abla verdiği cevaba çok sevinmiştim ve kan şekeri düşerse gereken tedaviyi yapmazsak bu kez beynin glikozsuz kalacağını ve bunun daha güçlü belirtilere neden olacağını anlattı. Ondan öğrendiğime göre



Artık kendimi kuş gibi hissediyordum ve o sevinçle servisteki hemşireleri, oyun odasında çocuklarla oynayan Nergis Abla'yı ziyaret ettim ve onlara da sarılarak teşekkür ettim. Onlarla vedalaşırken fark etmeden hastane ortamına alıştığımı, sevincimin gölgesinde kalsa da içimde biraz ayrılık hüznü biriktiğini hissettim. Bir kez daha sevinç ve hüznün yan yana olduğunu, belki de yaşamın tadının bundan kaynaklandığını düşündüm. Burada gördüğüm iyiliklerimi kalbimde saklamaya ve iyi insan olma yolunda ilerlemeye karar verdim. Annem gibi Selim Hoca'ya söylemedim ama ben de içimden bundan sonra diyabetli kardeşlerime yardım etmek için uğraşmaya söz verdim. Bu hislerle içimin dolduğunu, bu duyguların beni daha önce hissetmediğim şekilde mutlu ettiğini ve buna şaşırdığımı düşündüm.

Esra abla, diyabet tedavisinde kan şekeri yükseklikleri kadar kan şekeri düşüklüklerinin önemli olduğunu, sık kan şekeri düşüklüğünün

(hafif)

şekeri hissed

"hipogl

kan şe

birden

bunun

gelmi

için ö

gerek

şeker

alma

gerek

gece yatmadan kan şekerinin 130 mg üzerin

olmasına dikkat etmek gerektiğini öğrendim.

bitmişti ama ben aslında diyabetle ilgili

sorumlulukların sandığımdan fazla olduğunu



Titreme



Kalp garpintısı



Aşırı terleme



Baş ağrısı



Hırçınlık, kızgınlık



Uykuya eğilim



Açlık hissi



Düşünme güçlüğü



Gift görme

Her şeyi öğrenmiş gibiyim ama insülin dozlarına nasıl karar vereceğimi tam bilmiyorum

Bir taraftan taburcu olacağım gün ders nereden çıktı diye düşünürken diğer taraftan aslında en az bildiğim konuyu Selim Hoca ile konuşacağım için seviyorum. Selim Hoca ile saat 11:00 gibi eğitim odasında buluşuyoruz. O bana anlatmaya başlamadan ben hemen diyabet kampının ne zaman yapılacağını, kaç çocuk katıldığını, eğitim dışında ne gibi aktiviteler olduğunu soruyorum. Kampın genellikle temmuz ayının son haftasında yapıldığını; 80 tane diyabetli çocuk, 20 tane doktor, hemşire, beslenme uzmanı, tıp öğrencisinin katıldığını; şimdiye kadar kampa katılan herkesin orada geçirdiği 7 günden çok etkilendiğini; eğitim dışında yüzme, değişik çocuk oyunları, dans, müzik, gezi gibi aktiviteler olduğunu ama esas kampın arkadaşlık üzerine kurulu olduğunu; bir de İznik Gölü ve çevresinin çok güzel olduğunu öğreniyorum. Selim Hoca kamptan bahsederken biraz sonra konuşacağımız konuyla ilgili bir anısını anlatıyor. Geçen yılki kampta derslerde en çok parmak kaldıran ve Selim Hoca'nın sorularına hep iyi cevaplar veren Yasin isimli bir diyabetli çocuk varmış. Yasin onları her yıl özveri ile kampa getiren Nur Hemşire ile birlikte Afyon'dan kampa katılan çocuklardan birisiymiş. Selim Hoca insülin dozlarının nasıl ayarlanacağını anlattığı derse *"Biliyorsunuz daha önce pankreasınız kan şekerinizi bir tür sürekli ölçüyor ve size tam ihtiyacınız kadar insülin sağlıyordu. Yani sizler kan şekeri değerlerinizin hiç farkında değildiniz. Yani aslında kan şekeriniz 'otomatik' olarak ayarlanıyordu. Şimdi pankreasınızın kan şekerini ayarlayan kısmı çalışmadığına göre ne yapmalıydınız?"* sorusu ile başlamış. İşte bu soruya Yasin *"Bundan sonra kan şekerimizi manuel (elle) ayarlarız hocam"* diye cevap vermiş. Selim Hoca Yasin'in verdiği bu cevaptan çok etkilendiğini; gerçekten de diyabetlilerin vücutlarının çalışmayan bir yerinin fonksiyonlarını artık kendilerinin yapmaları gerektiğini; yani kan şekerini ölçerek, glükometre ekranında görülen kan şekeri rakamı üzerinde düşünerek, ne kadar karbonhidrat yiyeceğini, insülin yaptığı saatlerden sonra

egzersiz yapıp yapmayacağını düşünerek kaç ünite insülin yapacaklarına karar vermeleri gerektiğini anlattı. Selim Hoca kan şekeri değerlerine göre insülin dozlarının ne kadar değiştirileceğini gösteren çizelgeler olduğunu ama esas her diyabetlinin kendi kan şekeri değerleri ve yaşamı üzerinde düşünerek “*kendi diyabet ustalığını*” geliştirmesi gerektiğini vurguladı.

Selim Hoca’dan öğrendiğime göre günde 3 kez hızlı veya kısa etkili, akşam uzun etkili analog (Lantus veya Levemir) kullanan diyabetlilerde yemek öncesi insülin dozlarına karar verirken esas olarak ölçülen kan şekeri değeri ve o öğünde alınacak karbonhidrat miktarı etkiliymiş. Diyabet tedavisinin temel amacı kan şekerlerinin “hedef değerler” arasında kalmasıymış. Yemek öncesi kan şekeri değerleri 5 yaşından küçüklerde 80-200 mg/dl, 5-11 yaş arasında 70-180 mg arasında, 11 yaşından sonra ise 70-150 mg arasında olmalıymış. Genel olarak ölçülen kan şekerlerinin ez az %50’si bu hedef değerler arasında ise 3 aylık kan şekeri durumunu gösteren HbA1c iyi bir değerde olurmuş. Bu durumda benim yemek öncesi kan şekerlerimi 70-150 mg arasında tutmam gerekiyordu. Selim Hoca ölçülen kan şekeri değerlerinin bu hedef değerlerden sapması, yani yüksek çıkması durumunda genel olarak her 50 mg yükseklik için 1 ünite ek insülin yapmak gerektiğini ama gece her 100 mg fazlalık için 1 ünite insülin gerektiğini anlattı. Selim Hoca ayrıca her diyabetli için “düzeltme dozu” denilen bu rakamın insülin etkisindeki farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini; 1500 (başlangıç döneminde 2000 rakamını kullanmak daha güvenli olabilir) sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölerek o kişinin kendi düzeltme dozunu, yani 1 ünite insülinin o kişide kan şekerini kaç mg düşüreceğini bulabileceğini vurguladı. Yemek öncesi insülin dozlarına karar verirken ikinci faktörü, alacağımız karbonhidrat miktarı oluşturuyormuş. Genel olarak 15 gram karbonhidrat için 1 ünite insüline gerek varmış ve bu rakam da her çocuk için, hatta her öğün değişebilirmiş. Bir ünite insülinin, o kişide kaç gram karbonhidratın hücreler tarafından kullanılabileceğini bulmak için, 500 sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölmek gerekirmiş. Selim Hoca insülin dozlarına karar verirken karbonhidrat saymanın ve düzeltme dozu kullanmanın ileri diyabet eğitimi kapsamına girdiğini ve ileride bunlarla ilgili ayrı bir eğitim alacağımı ama şimdiden bilinçli diyabet olmanın insülin

dozlarına gelişigüzel değil de bilgi kullanarak, yani “pankreas gibi düşünerek” karar vermek demek olduğunu öğrenmem gerektiğini söyledi.

Bütün bunları tam olarak anlamasam da, hastaneden çıktıktan sonra günlük sorumluluklarıma kan şekere bakmak ve insülin dozlarına karar vermek, daha doğru bir deyimle kan şekeri dengemi sağlamak sorumluluğumun eklendiğini anlıyordum. Selim Hoca’ya “Peki her şeyi doğru yaparsak kan şekerlerimizin hepsini hedef değerlerin arasında tutabilir miyiz? Ben mesela bunun için uğraşmak isterim” dedim. Selim Hoca balayı dönemi dışında kan şekerlerinin hepsini hedef değerler arasında tutmanın mümkün olmadığını, dışarıdan insülin vermenin ve kan şekerlerini izleyerek karar vermenin hiçbir zaman sağlam pankreasın yerini tutamayacağını, deri altına verilen insülinin kana karışma hızının değişkenlik gösterdiğini, bu nedenle ölçülen kan şekerlerinin en az %50’sinin hedef değerlerde olması için uğraşmak gerektiğini, bazı ailelerin yaptığı gibi yüksek çıkan her kan şekeri değeri için üzülmenin, endişelenmenin doğru olmadığını anlattı.

Selim Hoca’dan öğrendiğime göre sabah kan şekerimiz yüksek veya düşük çıktığında akşam/gece aldığımız uzun etkili insülin dozunu, öğlen kan şekerlerimiz hedef değerlerin dışında ise sabah yaptığımız insülin dozunu, sorun akşam kan şekerlerinde ise öğlen yaptığımız insülin dozunu değiştirmemiz gerekiyor. Genel olarak haftada 2 kez kan şekerimizi 60 mg/dl (küçük çocuklarda bu rakam 70 mg) veya altında ölçersek, insülin dozlarımızı azaltmamız gerekirmiş. Azaltırken de küçüklerde yarım ünite, büyüklerde 1 ünite azaltmak uygunmuş. Gün içindeki kan şekerlerinin hepsi düşükse veya ağır kan şekeri düşüklükleri söz konusu ise, daha fazla ünite azaltılabilirmiş. İnsülin dozlarını azalttıktan sonraki günlerde kan şekerimiz biraz yüksek olabilirmiş ve hemen telaşa kapılıp eski insülin dozuna dönmek lazımmış. Diyabet tedavisi konusunda ustalık kazanmak için değişiklik yaptığımız zamanları ve nedenlerini diyabet takip defterine kaydetmemiz gerekirmiş.

Genel olarak 3-4 gün süresince stres, hastalık gibi bir neden olmaksızın kan şekerlerimiz hedef değerlerin üstünde seyrediyorsa, insülin dozlarını 1-2 ünite (küçüklerde yarım ünite) kadar artırmak gerekirmiş. Kan şekerlerimiz

büyüdüğümüz için, adet görme gibi periodik streslere bağılı olarak, kan şekerlerimizin sürekli yüksek olmasının bir sonucu olarak, ateşli hastalıklara bağılı olarak, kış mevsiminde olduğı gibi hareketsiz kaldığımız için yüksek seyredebilirmiş. Selim Hoca ayrıca balayından çıkış döneminde pankreasımız artık daha az insülin yaptığı için de kan şekerimizin yükselebileceğini, bu dönemde dikkatli olunmazsa diyabet komasına girilebileceğini vurguladı. Selim Hoca ayrıca kan şekerinin yüksek olduğı zamanlarda insülin dozlarını arttırmaktan çekinmemek gerektiğinin, bazı ailelerin insülin dozlarını yükseltmeye direnç gösterdiğinin, bunu başarısızlık gibi gördüklerinin, bunların doğru olmadığını altını çizdi.

Eve dönüş ve okulda ilk günüm

Hastaneden taburcu olurken Güler ve Esra ablalarım benimle bundan sonraki izlemlerim konusunda konuştular. Onlardan bir hafta sonra ilk kontrolümün yapılacağını; daha sonra 3 ayda bir çocuk endokrin bölümüne kontrole geleceğimi; bu kontrollerde üç aylık kan şekeri dengemi gösteren HbA1c testinin yapılacağını; bu testin değerinin %7'nin altında olmasının "iyi kontrol", %9'un üzerinde olmasının "kötü kontrol" anlamına geldiğini; kan şekeri ölçümlemlerimi ve diğer sorunlarımı izlem defterime düzenli olarak işlemem gerektiğini; ileriki günlerde kan şekereğim sürekli düşük seyrederse insülin dozlarını azaltmam gerektiğini (balayına girebilirim anlamına geliyor bu); herhangi bir sorun olursa başta Selim Hoca olmak üzere onları çekinmeden arayabileceğimi öğrendim. İkisinin de boyunlarına sarıldım ve bütün kalbimle onlara teşekkür ettim. Artık gitme vakti gelmişti. Hastanede 9 gün kalmıştım ama sanki birkaç yıl yaşamışım gibi olgunlaştığımı, içimin zenginleştiğini hissediyordum. Annemle birlikte hastane merdivenlerinden inerken buraya bir kez daha yatmak üzere gelmemeye kendi kendime söz verdim. Zaten Selim Hoca'nın da *"Duygucum biz diyabetlilerin bir kez hastaneye yatmasını isteriz. O da ilk tanı aldıklarında. Daha sonra hiç hastaneye yatmasınlar isteriz. Bilinçli diyabetli olmanın gereğidir bu"* dediğini hatırladım. Babam park yerinde arabasının yanında bekliyordu bizi. Onu görünce kendimi tutamadım ve koşarak boynuna atladım. Bu kez babam da gözyaşlarını saklamadı ve öylece sevinçten ağlayarak arabaya bindik. Evimize giderken heyecandan yanaklarım kızarmış olmalı ki annem hemen "Ateşin mi çıktı Duygu?" diye endişelendi. Ona güldüm artık benim için eskisinden daha çok endişeleneceğini ama hastanede geçirdiğimiz zamanın bizi daha çok yakınlaştırdığını ve artık bana daha çok güvenmesi gerektiğini söyledim ona. Ev yolunda babama sormasam da aklım ablamda kalmıştı. Doğrusu hastaneden çıkarken beni karşılamaya gelmemesine biraz üzülmiştim. Eve yaklaşırken bütün bunları unuttum ve sanki onun beni evde beklediğini hissederek "Abla ben geldim" diye bağırarak evimize koştum. Yanılmamıştım; ablam evimizin kapısını balonlarla süslemiş ve giriş kısmındaki aynanın üzerine kendi el yazısı ile "Evimize hoş geldin canım kardeşim" yazmış. İnsanın içinde birçok şey birikir ve ne zaman bunların

göz yaşı olacağını bilemezsiniz ya ben de “canım kardeşim” sözünü okuyunca ablama sarılıp kendimi koyuverdim. Ablam beni çok sever bilirim ama ilk kez “canım kardeşim” sözünü duymuştum ondan. İkimizin de özleminin çok büyük olduğunu o zaman anladım sanki. Uzatmayayım evimizin salonuna geçtiğimizde bu kez annemin arkadaşları olan apartmandaki bütün teyzelerin beni beklediklerini gördüm. Evimiz bayram zamanı gibi dolmuştu. Bütün bunlar yaşamımda yeni bir dönemin başladığının habercisiydi. Kendim istemesem de ailem, yakınlarım ve komşularımız bana eskisinden farklı davranacaklar, çoğu zaman benim durumuma üzüntü ile bakacaklardı. Ablam onlara çay pasta verirken birçoğu diyabetin çocuklarda görüldüğünü bilmediklerini, benim hastaneye yatmama çok şaşırdıklarını, ailemde hiç diyabetli olmadığı halde bunun nasıl olduğunu konuştular. İçlerinden birisi annem onu çok meraklı bulur zaten bana doğru dönüp “Acaba evlenmene, çocuk sahibi olmana engel olur mu bu diyabet?” diye sordu. Ben de bu soruya şaşırdım ama Selim Hoca ve Güler Ablamın söylediklerini hatırlayıp ona “Diyabetlilerin evlenmelerine, çocuk sahibi olmalarına engel bir durum yok, sen benim için üzülme teyzecim” dedim. Bir taraftan da bu soruların diyabeti bilmemekten kaynaklandığını, diyabetlilerin toplum içinde ayrımcılığa uğramamaları için toplumun çocuklarda görülen diyabet konusunda aydınlatılması gerektiğini düşündüm.

Selim Hoca taburcu olurken okula hemen dönmemde bir sakınca olmadığını, tam tersine en kısa sürede diyabet olmadan önceki yaşam aktivitelerine dönmemi önermişti. Ben de buna uyarak taburcu olduğumun ertesi günü okuluma gittim. Hafta sonlarını saymazsak aslında okulumdan 5 gün ayrılmıştım ama sınıfıma girer girmez arkadaşlarım boynuma atıldılar ve ben de onlara kavuşmuş olmaktan büyük bir sevinç duydum. Hepsi çevremde toplandılar ve hastanede neler yaşadığımı, bundan sonra yaşamımda ne gibi değişiklikler olacağını, günde 4 kez iğne yapmam gerektiğini duyduklarını, bundan kurtuluş olup olmadığını, bende niçin diyabet ortaya çıktığını soruverdiler bir çırpıda. Ben de onlara yaşadıklarımı anlattım ama bir de günlük tuttuğumu, eğer isterlerse günlüğümden bölümler okuyarak bir derste bütün sınıfa diyabetle ilgili bilgi verebileceğimi söyledim.

Sınıf başkanı olan arkadaşım beni çok severdi ve bu önerimi hemen okul

müdürüne götürmemizi önerdi. Bir an bütün okulun benim diyabetli olmamı duymasından tedirgin oldum ama sonra bunun çok iyi bir fikir olduğunu düşündüm. Okul müdürümüze uğramadan diyabet konusunda bilgi veren mektubu sınıf öğretmenime verdim. Arkadaşımın önerisini ona da söyledim ve sınıf öğretmenimizle okul müdürüne gittik. O da benim diyabet olduğumu duyunca internetten diyabetle ilgili bilgiler edindiğini ama okuldaki bütün çocuklara benim diyabet konusunda bilgi vermemin çok iyi olacağını söyledi. Okuldaki ilk günüm daha önceki günlerden daha dolu ve heyecanlı geçmişti. Kimse diyabet olmak istemez; ben de istemezdim ama diyabet olmanın yaşamıma bir hareket getirdiğinin de farkındaydım. Zaten ilk dersten sonra diyabetli olduğumu unutuverdim ve arkadaşlarımla koşup oynamaya başladım.

Beden eğitimi dersinde yaşadığım zorluk

Diyabetimle ilgili okulda ilk karşılaştığım sorun, nerede insülin yapacağım ve öğlen yemeklerimi nasıl yiyeceğimle ilgili oldu. Ne yazık ki birçok okulda olduğu gibi bizim okulumuzda da revir ve hemşire yoktu. Ben insülin yapmak için en uygun yerin kendi sınıfım olduğuna karar verdim. Güler Ablam okulda insülin yapmaktan rahatsız olan, gizlice tuvalette insülin yapan diyabetlilerin olduğunu anlatmıştı ve ben onlar gibi davranmamaya karar verdim. Bunu da sınıf öğretmenime söyledim. Sınıf öğretmenime ayrıca kan şekerimin yüksek olduğu zamanlarda sık tuvalete gitme ihtiyacımın olabileceğini, ders sırasında tuvalete gitme izni verilmesi konusunda diğer öğretmenlerimi bilgilendirmesini söyledim. Annem hastanede söylenenlere uyarak çantama ara öğün ve kan şekeri düşüklükleri için iki tane meyve suyu koymuştu ama öğlen yemeğimi düşünmemiştik. Öğlen arkadaşlarımla yemeğe gittim ve beslenme uzmanı Seval Abla'nın önerilerine uygun besin seçimi konusunda zorlanmadım. Zaten öğle yemeğinde besin piramidinde en çok yemem gereken besinlerden vardı ve ben de onları seçtim.

Okulda karşılaştığım önemli sorun ise beden eğitimi dersi konusunda oldu. Öğleden sonraki beden eğitimi dersi için 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 “Başımdan kaynar sular dökülmüş” gibi olmuştum. Kendimi hemen toparladım ve hastanede bana egzersizin diyabet tedavisinde çok önemli olduğunu, beden eğitimi derslerine özellikle girmem gerektiğini, egzersiz aşırı yapılırsa kan şekerimin düşebileceğini ama benim bu konuda bilgili ve hazırlıklı olduğumu, egzersizden önce gerekirse ek ara öğün alabileceğimi ve kan şekerimin düştüğünü hissedince hemen ölçüp

...da karşılaştığım önemli sorun ise beden eğitimi dersi konusunda oldu. Öğleden sonra beden eğitimi dersi için spor salonuna gittiğim de öğretmenimiz önce bana "Geçmiş olsun" dedi ama



...ne girmeyi sevseydi neyeceğimi söyleseydim çalışsam da "nüç" gibi arladım ve abet tedavisi dersi zersiz aşırı yemeceğini a benim bu konuda bilgili ve hazırlıklı olduğum egzersizden önce gerekirse ek ara öğün alabileceğimi ve kan şekerimin düştüğü hissedince hemen ölçüp, düşükse meyve yemeyebileceğimi bütün bunlardan dolayı

düşükse meyve suyu içebileceğimi, bütün bunlardan dolayı öğretmenime bir sorumluluk gelmeyeceğini anlattım. Öğretmenim söylediklerimi can kulağı ile dinledi ama bugün için derse almayacağını, yarın bu konuyu yeniden konuşmamızı önerdi. Ben de yarın bu konuda ona daha fazla bilgi getireceğimi, çok üzülmediğimi ama bundan sonra beni derslere alacağını umut ettiğimi söyleyerek spor salonundan uzaklaştım. Kendi başıma kalınca içimin biraz ezildiğini, diyabetle ilgili bundan sonra da böyle sorunlarla karşılaşacağımı ama bilginin gücüyle bu engelleri aşabileceğimi düşünüp eve döndüm.

Evde bu habere başta annem olmak üzere herkes üzeldi ama ben beden eğitimi öğretmenime vermek üzere mektup dilinde bir küçük rapor hazırlamaya koyuldum ve Güler Ablamın verdiği kitapların egzersiz bölümlerini yeniden okudum. Şimdi sizlerle bu mektubumu paylaşmak istiyorum.

Sevgili öğretmenim

Bugün diyabet olduktan sonraki ilk yüzleşmelerimden birisini yaşadım ve siz beni diyabetli olduğum için dersinize almadınız. Sizi tanıdığım ve insancıl kişiliğinizi bildiğim için böyle davranmanızın diyabeti, özellikle de diyabetlilerin spor yaşamları konusunu bilmemeye bağlı olduğunu düşündüm. Zaten beni birçok kişinin çocuklarda diyabet konusunda bilgi eksikliği olduğu ve bu nedenle de diyabetlilerin yaşamlarını zorlaştıran tutumlarla karşılaşabileceğimiz konusunda uyarmışlardı. Bugün üzüldüm ama size kırılmadığımı, bu üzüntümün verdiği güçle size bu mektubu yazmaya karar verdiğimi ve bu mektubu yazarken de diyabetlilerin egzersizli yaşamlarının bir parçası haline getirmelerinin çok önemli olduğunu bir kez daha anlamış olduğumu size söylemek isterim. Tedavi olduğum hastanede yatarken bana bakan ve çok yakınlık duyduğum, kendisi de 15 yıldır diyabetli olan hemşire Güler Abla'nın lise basketbol takımında oynadığını duyduğumda çok şaşırmıştım. Ben de hastalığımın ilk günlerinde yaşamımın çok değişeceğini, birçok kısıtlamaya maruz kalacağımı düşünüp üzülüyordum. Güler Ablam bana diyabetlilerin yaşamını ve kan şekeri dengelerini etkileyen 4 büyük faktör arasında egzersizin olduğunu (diğerleri insülin, iyi beslenme alışkanlıkları, stresten korunma ve motivasyon) söylemişti. Kendisi de sporcu olmasının kan şekeri dengesini her zaman olumlu etkilediğini anlatırdı. Zaten dünyada ve ülkemizde Tip 1 diyabetli olduğu halde aktif spor yaşamını sürdüren birçok kişi var. Futbol düşkünü olan babam Garr Mabut isimli bir İngiliz futbolcunun Tip 1 diyabetli olduğu halde çok başarılı bir futbol yaşamı olduğunu anlattı bana geçen akşam. Ben de bu konuyla ilgili internette gezinirken Uğur İyigün isimli bir sörfçünün yaşamını okudum. Deyeceğim Tip 1 diyabetli olmak profesyonel kulüplerde futbol oynayamaya bile engel olarak görülüyor. Okuduğum kitaplar herkesin kilo almamak için günde en az 60 dakika, Tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkları önlemek içinse en az 30 kadar yürüme, koşma, yüzme gibi sporlardan birisini yapması gerektiğini söylüyor. Egzersiz biz diyabetlilere herkesten daha çok gerekli, çünkü bu sayede kan şekerimizin dengeli olmasını, kendimizi ruhsal olarak daha iyi hissetmemizi, vücut ağırlığımızı korumamızı, kan yağlarının normal düzeylerde kalmasını, tansiyon ve kalp hızımızın normal olmasını sağlıyor ve insülin etkisini kolaylaştırıyor. Bu son etkisi bizim için çok önemli, çünkü egzersiz yapan

diyabetliler yapmayanlara göre daha az insülinle daha iyi kan şekeri dengesi sağlıyorlar.Bizim için en uygun egzersiz türlerini yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek ve koşmak gibi kaslarımızı iyi çalıştıran sporlar oluşturuyor. Genel olarak bu sporlardan birisini günde 30 dk kadar yapmak yeterli. Spor yapan özellikle de yorucu sporları uzun süre yapan diyabetlileri bekleyen tek risk spor sırasında kan şekerlerinin düşme ihtimali. Sanırım siz de bu ihtimalden çekindiniz. Yalnız biz diyabetliler beden eğitimi dersi gibi uzun sürecek sporlardan önce kan şekerimizi ölçüyoruz ve gerekirse ek ara öğün alıyoruz. Benzer şekilde yaptığımız spor uzarsa ara verip kan şekerimizi yeniden kontrol ediyoruz ve 70 mg'dan düşük olduğunda şekerli bir şeyler alıyoruz. Biz diyabetlilerin spor yapamadığı tek durum kan şekerimizin 300 mg'ın üzerinde olması ve idrarımızda keton çıkması. Bu durumlarda zaten spor yapacak halimiz de olmuyor.

Sevgili öğretmenim,

Size böyle bir mektup yazdığım ve haddim olmayarak diyabetlilerin spor yaşamları konusunda bilgiler verdiğim için beni mazur görmeyi istiyorum. Takdir edersiniz ki bundan sonra hep benimle olan ve tez zamanda arkadaş olmam gereken bir sorunum var ve bunun adı diyabet. Ben bundan sonraki yaşamımı diyabetimle barışık, kendi kendime yeterli ve eskisi gibi aktif bir yaşam sürerek geçirmek istiyorum. Bu konularda sizin de bana yardımcı olmanızı bekliyorum ve saygılar sunuyorum.

Mektubumu bir zarfa koyup ertesi günü heyecanla beden eğitimi öğretmenime verdim. O da hemen okudu ve okudukça duygulandığını, yazdıklarımın olumlu etkilendiğini yüzünden anladım. Mektubumu okuyup bitirince bana sarıldı, dün için özür diledi ve bundan sonra bana daha çok yardımcı olacağını, eğer izin verirsem bu mektubu öğretmenler odasında arkadaşlarına okumak istediğini söyledi. Ben de ona duyarlılığı için çok teşekkür ettim ve yaşamımdaki yükleri hafifleten bu olumlu durumların hep sürmesi için dua ettim.

Dondurma yese mi? Kan şekerimin düşmesine seviniorum...

Günler bütün hızıyla geçiyordu ve ilkbahara doğru ben de diyabetle birlikte yaşamayı yoluna koymuş sayılırdım. Diyabetle günlük yaşamım arasında bir denge kurmuş, kan şekerlerimin genel olarak iyi gitmesini de sağlayabilmişim. Zaten 3. ayımdaki kontrolümde HbA1c değerim %6.9 çıkmıştı ve başta Güler Ablam olmak üzere herkes beni iyi buluyordu. Bu arada derslerime de iyi çalışıyordum. Evdeki yaşamımın da eski günlere döndüğünü söyleyebilirim. Yalnız bazı geceler evimize daha önce pek misafirliğe gelmeyen teyzeler geliyor ve benden kan şekerlerini ölçmemi istiyorlardı. Bunu seve seve yapıyordum ama bir süre sonra Sosyal Güvenlik Kurumu'nun verdiği ayda 150 adet kan şekeri ölçüm çubuğunun yetmeyebileceğini düşünerek biraz kendimi geri çektim. Gerçi onlara parmaktan kan şekeri bakarak diyabet tanısı konamayacağını, Selim Hoca'nın bu konuda bizi uyardığını, parmaktan kan şekeri bakmanın diyabetlilerin kan şekeri izlemi için uygun bir yöntem olduğunu söylüyordum.

Havaların ısınması ile birlikte karşıma çıkan en önemli sorun dondurma yeme isteğimin depreşmesi oldu. Oldum olası dondurmaya çok severim ve bir dondurma düşkününü olan babam da benim bu alışkanlığımı hep desteklemiştir. Diyabet olduktan sonra eve giren tatlı miktarında belirgin bir düşme olduğunu, başta ablam olmak üzere herkesin benim yanımda tatlı şeyler yemediğini fark ediyordum ve ben de bunlara uyum sağlamıştım. Ama dondurma konusunda irademin zayıf olduğunu fark ediyordum. Bu konuyu geçen kontrolde Selim Hoca ile konuştuğumda, eskisi kadar çok olmamakla birlikte dondurma yememde bir sakınca olmadığını söylemişti ama ben birkaç kez dondurma yedikten sonra kan şekerimin yükseldiğini fark etmişim. Bu düşüncelerle dolu olduğum bir gün sokakta yürürken kendimi iyi hissetmemeye, terlemeye, kalp çarpıntısı hissetmeye başladım ve hemen kan şekerimi ölçtüm. Kan şekerim 70 mg'dı. Henüz kendimi kötü hissetmiyordum ama içimde "Dondurma ye Duygu" diyen sesi duymaya başladım. Ben de bu sese uydum ve önce bir meyve suyu içip rahatladım sonra da nasıl olsa kan şekerim düşük diye dondurma aldım ve

şehrimizin en kalabalık caddesinde yürümeye devam ettim. Kendimi dondurma yemeğe kaptırmıştım ki karşıdan Selim Hoca'nın geldiğini gördüm. Önce ne yapacağımı şaşırđım ve hemen dondurmamı saklamaya çalıştım ama yapacak bir şey yoktu. Selim Hoca gülererek “Ne haber Duygucum” dedi sadece. Ben de hemen kan şekerimin düştüğünü, o yüzden dondurma yediğimi anlatmaya çalıştım. Selim Hoca kan şekerim gerçekten düşmüşse, dondurmanın kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltmek için uygun bir seçim olmadığını, çünkü dondurmanın yağ içermesi nedeniyle içindeki şekerin yavaş kana karıştığını anlattı ayaküstü. Ben de bunu bildiğimi, bu yüzden önce meyve suyu içtiğimi ama kendimi dondurma yemekten de alıkoyamadığımı söyledim. O da “*Olur böyle şeyler ama akşam yemek öncesi kan şekerin yüksek çıkabileceğini unutma*” diyerek uzaklaştı. Bu karşılaşmadan nedense olumsuz etkilenmişim. Bir kere kendi içimde, kan şekerim düşünce dondurma yiyebileceğim düşüncesi ile biraz sevinme duygusu olmuştu ve bu beni rahatsız etmişti. Tam bunun üstüne Selim Hoca ile karşılaşmak bu rahatsızlığımı artırmıştı. Kendi kendime bu konuyu düşünme ve uygun bir zamanda Güler Ablamla konuşma kararı verip, neşem kaçsa da dondurmamı yemeye devam ettim.

Kamp için sevinmeye başladım bile...

Yaz yaklaşıyordu ve bir gün Güler Ablam beni arayarak bu yılki kampa gideceklerin listesini yaptıklarını, beni de kampa götürmek istediklerini, temmuz sonundaki hafta için durumumun uygun olup olmadığını sordu. Ben de hemen bu haberi beklediğimi, kampa katılmak istediğimi ve bunu ailemle konuştuğumu söyledim. Bu haberle birlikte içimi sevinç kaplamıştı ve o gece rüyamda hep güzel şeyler gördüm. Ertesi gün kampa gideceğim için seviniyordum ama kamp ücretini babamın ödeyip ödeyemeyeceğini düşündüm. Babam fabrikada çalışıyordu ve durumumuz birçok aileye göre iyiydi ama yine de yüksek bir ücret isterlerse veremeyebilirdi. Bu soruları içimde büyütme yerine, bu kez ben Güler Abla'yı aradım ve kafamdaki soruları sordum. O da *"Duygucum sana Selim Hoca'nın sözleri ile cevap vereyim: Ailen ekonomik durumu ne kadara imkân veriyorsa o kadar versin. Şimdiye kadar kampa ekonomik nedenlerle katılamayan hiçbir çocuk olmadığını sana söylesem rahatlar mısın?"* dedi. Güler Ablama çok teşekkür edip telefonu kapatınca sözlerin insan yaşamındaki önemini düşündüm. Yani birisiyle mutlu bir şekilde iletişim kurmanın, içimizde oluşan soruları doğru bir şekilde aktarabilmenin ve karşımızdakinin bizi doğru bir şekilde anlamasının verdiği mutluluktan söz ediyorum. Ben hastanede karşılaştığım ilk günden beri Güler Abla ile böyle bir iletişim kurduğumuz için kendimi şanslı görüyordum. Kamp için duyduğum sevince, Güler Abla gibi onlarca insanla bir hafta geçirecek olmanın sevinci eklenmişti. Bütün bunları akşam aileme anlattım ve onlar da ben diyabet olduktan sonra karşılaştıkları insanların kendilerini şaşırttığını, dünyada iyilik ve özverinin kaybolmamasının kendilerini de çok etkilediğini anlattılar.

Yine boğaz ağrısı ve ketonların saldırısı...

Küçüklüğümden beri sık boğaz enfeksiyonu geçiren biriydim; o kadar ki bazı yıllarda annem neredeyse her ay beni doktora götürürdü. Doktorlar ne kadar sevimli olurlarsa olsunlar ellerine boğazıma bakmak için o tahta çubukları alınca hemen ağzımı kapatır, onlara kötü kötü bakardım. Daha sonraları sık boğaz enfeksiyonlarımın bir tür alerjik yapıma bağlı olduğu, burnumun gerisinde de “geniz eti” denen bir sorunun olduğu anlaşıldı. Ergenlik dönemine girince daha seyrek boğaz enfeksiyonu geçiriyordum ama yine de arkadaşlarımdan daha sık yatağa düşüyordum. Son haftalarda arka arkaya gelen sınavlardan hem yorulmuş hem de gerilmiştim. İçimde eskisi gibi iyi notlar alacak mıyım sorusunun baskısı vardı. Yine yoğun bir haftanın arkasından cumartesi sabahı boğazımda ağrı ve hafif ateşle uyandım ve kan şekeri de 280 mg ölçtüm. Sabah her zamankinden 2 ünite fazla insülin yaptım ama öğleye doğru bitkinliğimin arttığını hissettim. Yataktan zor çıktım. Hastanede kan şekeri 240 mg’den yüksek olduğunda keton bakmam öğretilmişti ve ben de öğlen şeker ölçmeyi beklemeden idrarımda keton baktım. İdrarımda orta derecede keton vardı. Önce bitkinliğimi boğaz enfeksiyonuna bağladım ama bu kez diyabet olmadan önceki bitkinliklerden daha ağırdı yaşadığım. Öğlen de kan şekeri 300 mg civarında çıkınca tekrar keton baktım ve bu kez sabaha göre arttığını gördüm. Elimdeki kitapların “Keton ve diyabetik ketoasidoz” bölümlerini okumaya başladım ve hemen Güler Ablamı aramam gerektiğini düşündüm. Ona sabahtan beri yaşadıklarımı anlattım. Güler Ablam bitkinliğimin boğaz enfeksiyonumun yanı sıra enfeksiyona bağlı insülin ihtiyacımın artmasına bağlı olduğunu, insülin yetmeyince yağ dokusunun yıkıldığını ve yağlardan keton oluştuğunu, ketonların da halsizliğin artmasına neden olduğunu anlattı. Güler Ablam günlük insülin ihtiyacımın %10 kadarını (ben 30 ünite kullandığıma göre 3 ünite) ek doz olarak 3 saat ara ile yapmaya başlamamı, bunu idrarımda keton negatif oluncaya kadar sürdürmemi, bu arada bol miktarda sıvı almamı ve dinlenmemi önerdi. Telefonu kapatmadan eğer bulantı, kusma olursa vakit geçirmeden acil servise gitmemi tembih etti. Ben de hemen 3 ünite kısa etkili insülin yaptım. Yalnız boğaz ağrıma bir süre sonra yüksek ateş eklendi ve biz soluğu acilde aldık. Acildeki doktorlar diyabetli olduğumu duyunca bana

bakarken ve ilaç yazarken biraz tedirgin oldular ama sonuç olarak “tonsillit” tanısı koyarak antibiyotik yazdılar. O geceyi pek iyi geçirmedim ve sabaha kadar 3 saatte bir ek doz insülin yapmaya devam ettim. Neyse ki sabah biraz daha iyi uyandım ve öğleye doğru idrarımda keton negatif olunca kendimi rahatlamış hissettim. Hastaneden çıktıktan sonra ilk kez bedenimin insülin eksikliğinden dolayı zorlandığını anlamıştım. Kitaplarımı yeniden okudum ve keton birikmesinin diyabetlilerin karşılaştığı önemli risklerden birisi olduğunu; bunun benim yaşadığım gibi enfeksiyonlara, insülin dozlarını atlamaya, balayı döneminden çıkarken insülininsiz kalmaya, insülin pompası kullananlarda pompanın bozulmasına bağlı gelişebileceğini öğrendim. Ketonların birikmeye başlaması vücudumuzda yeterli insülin bulunmadığının bir göstergesi kabul ediliyor. Bütün diyabetlilerin, daha önce söylediğim gibi kan şekerleri 240 mg ve üzerinde ise, idrar veya kan ketonlarına bakmaları gerekiyor. Bu şekilde keton birikimini erken fark edebiliyorlar ve zamanında önlem alarak benim hastaneye ilk yattığımda yaşadığım “diyabetik ketoasidoz” tablosunun gelişmesini önleyebiliyorlar. Selim Hoca'nın bir defasında asistanlara “*İnsülin eksikliğinde vücut enerji kaynağı olarak yağları kullanmaya başlar ve o zaman da bol miktarda keton oluşur. Ketonlar da bulantı ve kusmaya yol açar. Ben bazen kusma olmasa diyabetliler daha geç doktora gelirler ve o zamanda ağır ketoasidoze girerler, diye düşünürüm. Ama esas kusma olmadan gerekli önlemleri almaktır. Yine de bütün diyabetliler kusma başlayınca gece yarısı da olsa acil servise gitmelidir*” dediğini hatırladım. Bu kez ben ucuz atlatmıştım aslında bilinçli diyabetli olmamın bir sonucu olarak gerekenleri zamanında yapmanın karşılığını görmüştüm.

Karbonhidrat sayımını öğreniyorum, yaşamım kolaylaşıyor...

Hastaneden çıktıktan sonra diyabet konusunda kendimi geliştirmeye devam ediyordum. Selim Hoca eğitimlerin birisinde “*Diyabeti bir arabaya benzetirsek, biz size diyabet arabasını kullanmayı öğretmeye çalışıyoruz. Bu durumda hastanedeki eğitimi sürücü kurslarındaki eğitime benzetebiliriz ama hepimiz biliyoruz ki insan araba kullanmayı kendisi trafiğe çıktığında daha iyi öğrenir ve ustalaşır. Şimdi sen de eve gidip kendi kendine kalınca diyabet bakımı konusunda ilerleyecek ve kendi ustalığını geliştireceksin*” demişti. Ben de bu sözleri hiç unutmadım: Bir taraftan kan şekerlerimi düzenli bir şekilde ölçüp insülin dozlarım, hareket miktarım ve yediklerim arasında bir denge kurmaya çalışıyordum, diğer taraftan ise hangi sorunla karşılaşsam hemen bana verilen kitaplardaki o bölümü okuyordum. İnsülin dozlarına karar vermeyi kabaca öğrenmiştim ve genel olarak kan şekeri 200 mg’ın üzerinde çıkınca her zamanki aldığım insüline 1 ünite ekliyor, 70 mg’ın altına düşünce 1 ünite azaltıyordum. Şu andaki beslenme planımda her öğünde yiyeceğim karbonhidrat miktarım sabitti ve ben insülin dozlarımı yalnızca kan şekeri değerlerim ve egzersiz miktarıma göre ayarlıyordum. Bu uygulamanın benim açımdan en büyük zorluğu bazı sabahlar bana önerildiği kadar eklemek yemek istemememden kaynaklanıyordu. Benzer şekilde bazen okulda koşturmaca arasında yemeğimi yeterince yiyemiyordum. Hastanede yatarken yemek sonrası kan şekeri yüksekliğinin önemini ve bunu en çok aldığımız karbonhidrat miktarının belirlediğini, protein ve yağların kan şekerini daha az etkilediğini öğrenmiştim. Güler Ablam kendisi karbonhidrat sayımı yöntemine göre öğün planı yaptığını, bu şekilde daha esnek bir yaşam biçimine sahip olduğunu, canı yemek aralarında tatlı bir şeyler isterse her 15 gram karbonhidrat başına 1 ünite insülin hesabı ile ek doz insülin yaptığını ve ileriki zamanlarda bana da karbonhidrat sayımı yöntemine göre beslenme planlamayı öğreteceklerini söylemişti. Ben de kendimi artık bunları öğrenmeye hazır hissetmeye başlamıştım ki Güler Ablam hastanede karbonhidrat sayımı ile ilgili küçük bir kurs olduğunu, istersem benim de katılabileceğimi söyledi.

Bir cuma günü benim yaşımda 15 diyabetli ve Seval Abla, sabahtan akşama kadar karbonhidrat sayımını çalıştık. Seval Abla önce besinlerin kalori içeren ve içermeyen besinler diye iki gruba ayırdığını; karbonhidrat, protein ve yağların kalori içerdiğini; bunların arasında ise yemek sonrası kan şekerini en çok etkileyen faktörün alınan karbonhidrat miktarı olduğunu; karbonhidrat sayımının temelini bu bilgiye dayandığını anlatarak kursa başladı. Ondan öğrendiğime göre öncelikle besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını bilmemiz ve 1 ünite insülinin bizim vücudumuz için ne kadar karbonhidratın kandan hücrelere geçmesini, yani kullanılmasını sağladığını belirlememiz gerekiyormuş. Seval Abla hepimize besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını gösteren cetveller verdi. Bunları bir süre yanımızda taşırsak, bir süre sonra sık yediğimiz besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını ezberleyeceğimizi ve bu cetvele bakmaya ihtiyaç olmayacağını anlattı. Yine ondan öğrendiğime göre hazır besinlerin üzerinde o besinin içerdiği karbonhidrat miktarı yazarmış ve bu kursta hep beraber besin etiketlerini okumayı da öğrendik. Sıra karbonhidrat/insülin (K/İ) oranını belirlemeye gelmişti. Ben bunu daha önceki derslerden biliyordum ve her zamanki çalışkan öğrenci heyecanı ile parmak kaldırıp bu konuyu anlatabilir miyim diye Seval Abla'ya sordum. O da beni yüreklendirdi ve arkadaşlarıma bu konuyu ben anlattım. Genel olarak 500 sabit rakamını günlük toplam insülin dozumuza bölerek bu oranı hesaplıyoruz. Örneğin, ben günde 30 ünite insülin alıyorum; bu durumda benim için K/İ oranı 16.6 (yaklaşık 15) olarak hesaplanıyor. Bu durumda benim her 15 gram karbonhidrat aldığımda 1 ünite insülin yapmam gerekiyor. Seval Ablam bu şekilde bulunan rakamın mutlaka yemekten 2 saat sonra ölçülen kan şekeri değerleri ile kontrol edilmesi gerektiğini, aslında 3 gün yenilen besinlerin, insülin miktarlarının, kan şekeri değerlerinin ve aktivite sürelerinin kaydedilmesinin ve bunun beslenme uzmanı ile birlikte yorumlanmasının en doğru yaklaşım olduğunun üzerinde durdu. Bu şekilde her öğünde farklı K/İ oranı kullanmak gerekip gerekmediğine karar verebiliyoruz. Bazı diyabetlilerin sabahları 1 ünite için 15 gram, öğlenleri 30 gram akşamları 10 gram hesabıyla karbonhidrat miktarlarını ayarladıklarını, karbonhidrat sayımının günde 4 doz insülin veya pompa tedavisi ile birlikte bize esnek bir yaşam imkânı sunduğunu öğrendik. Seval Abla son olarak daha önce öğrendiğimiz insülin duyarlılık indeksi ile karbonhidrat sayımını birleştirerek

insülin dozlarını bilinçli bir şekilde ayarlayabileceğimizi vurguladı.

Hepimiz karbonhidrat sayımı kursundan çok yararlandığımızı hissediyorduk ama benim içimde. Bundan sonra istediğimiz kadar karbonhidrat yer istediğimiz kadar insülin yapabilir miyiz? sorusu belirmeye başladı. Bu soruyu Seval Abla'ya sorduğumda gülümsedi ve *“Duygucum bazı diyabetlilerin böyle düşündüklerini biliyoruz ama bu doğru değil. Ben size günlük aldığımız kaloriye göre öğünlerde alacağınız karbonhidrat miktarlarını gösteren bir cetvel de vereceğim. Zaten hiçbirimiz günlük yaşamımızda çok miktarda karbonhidrat tüketmiyoruz. Eğer böyle yaparsak yani hem çok karbonhidrat alır hem de çok insülin yaparsak bir süre sonra şişman insanlar olursunuz ve biz bunu hiç istemiyoruz”* dedi. Bu sözleri duyunca benim aklıma Selim Hoca'nın sık tekrarladığı *“En başarılı diyabet tedavisi en az insülinle en iyi kan şekeri dengesi sağlamaktan geçer. Bunun için de sağlıklı beslenme ilkelerine uymak ve günde en az 60 dk egzersiz yapmak gerekir. Sağlığınızı en çok yaşam tarzınız etkiler”* sözünü hatırladım. Şimdi sıra eve dönüp bütün bunları hafta sonu tekrar etmeye ve iyice öğrenmeye gelmişti.

Diyabetli çocuklar kampında yedi gün...

O büyük gün gelmişti ve bir pazar sabahı 30 kadar diyabetli arkadaşım, Güler ve Esra ablalarım ve Dr. Füsun Teyzem (ondan kendisine artık “teyze” deme konusunda izin almıştım), tıp öğrencileri bir otobüse doluşup İznik’e doğru yola çıktık. Birçoğumuz annelerimizden ilk kez ayrılıyorduk. Beni babam ve ablam uğurlamaya gelmişti. Annem “Seni otobüste gidiyor görürken kendimi tutamam çok ağlarım” diye gelmemiştir. Benim içim ise kampa gitme heyecanı ile doluydu; belki başka duygulara yer kalmadığından ailemden ayrılma üzüntüsü hissetmiyordum. Otobüs hareket edince ailelerimiz bize uzun uzun el salladı ve bazı annelerin gözyaşlarını tutamadıklarını gördüm. Biz otobüstekiler hemen kendi dünyamıza döndük. Güler Ablam yolculuğumuzun 2 saat kadar süreceğini, otobüste bir kez ara öğün alacağımızı, sabah kan şekerlerimizi kendisine söylememizi, otobüste yeteri kadar meyve suyu olduğunu, kan şekeri düşenlerin kendisine haber vermesini, öğlen yemeğini kamp yerinde yiyeceğimizi söyledi. Benim yanımda Selis isimli benden biraz küçük birisi oturuyordu. Selis 3 yıldır diyabet olduğunu, annesinin kendisi ile çok güzel ilgilendiğini, 7 yaşında diyabet olduğu için ilk yıllarda biraz zorluk çektiğini, annesinin birçok gece uyumadan başında beklediğini, kendisini izleyen Selim Hoca ile arkadaş gibi olduklarını, şimdi her bakımdan kendisini daha iyi hissettiğini, kampa ilk kez katılacağını ve çok heyecanlı olduğunu anlattı. Ben de ona kendi yaşamımdan bahsettim ve yazmakta olduğum günlüğü gösterdim. Selis’e hemen kanım ısınmıştı. İçimde yolculuk mutluluğu diye tarif edebileceğim duygular hissettim. Otobüsümüz deniz kenarından hızla giderken ben camdan manzarayı seyrediyor ve önümüzdeki 7 günü düşünüp heyecanlanıyordum. Selim Hoca kampa hazırlık toplantısında kampta yaklaşık 80 diyabetli çocuk olacağını, ülkemizin değişik yerlerinden ve Kuzey Kıbrıs’tan çocukların geleceğini, bu yıl ilk kez Diyarbakır’dan da çocukların kampa katılacağını anlatmıştı. Şimdi otobüste bile bu kadar çok diyabetli arkadaşım ile birlikte olmak beni mutlu etmişti. Otobüste ara öğünlerimizi yedik ve sonra hep beraber güzel şarkılar söyledik. Kamp yerine tam öğle yemeği zamanında geldik ve ben yeşillikler içinde, gölün

hemen kenarında kurulu kamp yerini çok beğendim. Bavullarımızı indirip hemen öğle yemeğine oturduk. Yemekte uzun masalarda birlikte oturuyorduk ve o koca salon bizim seslerimizle çınlıyordu. Yemekten sonra odalarımızın belirlenmesini bekledik ve bu sırada kampa daha önce gelen arkadaşlardan bazılarının birlikte kalmak için Dr. Füsun Teyze'yi sıkıştırdıklarını fark ettim. Ben de beraber yolculuk ettiğim Selis'le aynı odada kalmak istiyordum ama bunu Füsun Teyze'ye söylememeye karar verdim. Odalarımıza yerleşirken bizden sorumlu olan abla ya da ağabeylerimiz bize yardımcı oluyorlardı. Unutmadan söyleyeyim kampta her 7-8 çocuktan daha önce kampa katılmış ve diyabet tedavisi konusunda başarılı bir abla veya ağabey sorumlu oluyordu. Ben kendim istekte bulunmadım ama Selis'le aynı odada kalıyorduk ve bizim 6 kişilik grubumuzun ablası Afyondan kampa katılan Gamze Abla'ydı. Gamze Abla uzun boylu, sakın ama sevecen birisiydi. Bu yıl ilk kez abla olduğunu, o yüzden biraz heyecanlı olduğunu söyledi bize. Selis'le kendi aramızda hemen fısıltıyla konuştuk; o da Gamze Abla'yı sevdiğini söyledi. Eşyalarımızı odaya yerleştirdikten sonra ara öğünlerimizi aldık ve tanışma toplantısı için toplantı salonuna geçtik. Selim Hoca kampın 1996'dan beri yapıldığını ve amaçlarını anlattı kısaca; daha sonra bizlere kamptan beklentilerimizi anlattı. Baktım birçok arkadaşım çekinmeden söz alıp konuşuyordu. Bazılarımız eğlenmeye, bazılarımız öğrenmeye, bazılarımız ise arkadaşlıklar kurmaya gelmişti. Selim Hoca daha sonra bizimle ilgilenecek kamp ekibini tanıttı ve kamptaki ağabey/abla sisteminin öneminden bahsetti. Bir de kamp ekibi içinde Güler Ablam gibi kendisi de diyabetli olan hemşirenin yanı sıra, diyabetli olan bir diyetisyenin olduğunu, kampın ortalarına doğru ise 15 yaşından beri diyabetli olan Murat Karacasu isimli bir diyabet uzmanı öğretim üyesinin de aramızda olacağını, bütün diyabetlilerin onların deneyimlerinden yararlanması gerektiğini söyledi.

Kampa hemen uyum sağlamıştım ve ilk gece çok eğlenmiştik ama sabah annemi özlemiş olarak uyandım. Bu duygumu hemen Selis'e söylediğimde onun da aynı duygularla uyandığını öğrendim. İçimde büyümesinden çekindiğim özlem duygusunu bastırarak kan şekeri ölçtüm ve bizim gruba bakan Dr. Nur Abla ile birlikte insülin dozuma karar verdik ve insülinimi yaptıktan sonra kahvaltıya gittik. Artık her yere Selis'le el ele gidiyorduk. Kahvaltı salonunda

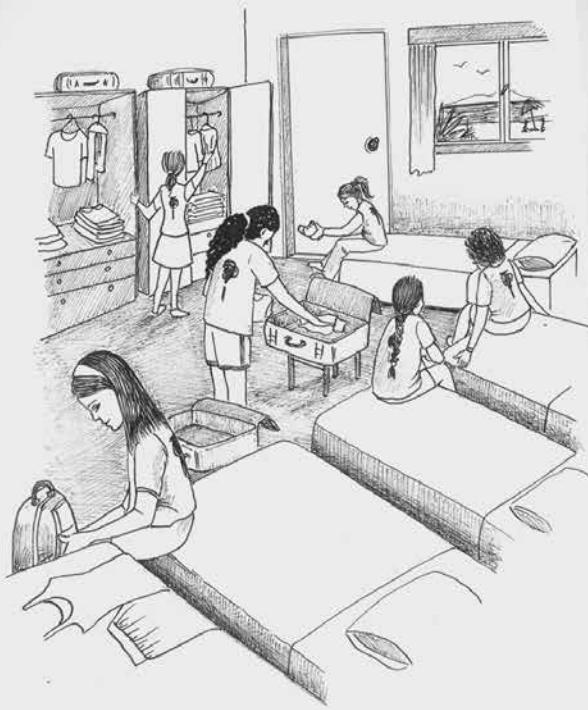
beslenme uzmanı ablalar ve öğrenciler dağıtım yapıyorlardı ama dağıtım masasının hemen yanında, besinlerdeki karbonhidrat miktarını gösteren bir büfe vardı. Önce oraya uğruyor “bir dilim ekmek: 15 gram karbonhidrat, domates/salatalık : karbonhidrat yok” gibi yazıları okuyorduk. Kahvaltıdan sonra Selim Hoca bize ders veriyordu; bir kısmımız ise dışarıda küçük grup eğitimi yapıyordu. Derslerde biraz sıkılıyorduk ama hastanede öğrendiklerimi daha ayrıntılı olarak gözden geçirdiğimizi düşünerek her şeyi iyi bir şekilde dinliyordum.

Kampta eğlence, eğitim, havuz, voleybol, futbol, yemek, dostluk, arkadaşlık, güneşin batışı, uykusuzluk, ağabeyler/ablalar, deniz, özlem, duygular, mutluluk, açlık, sevinç, damat halayı, disko, parti, hipoglisemi, insülin pompası, kan şekeri yükselmesi, küp şeker, vişne suyu, iyilik, öğrenme gibi birçok güzel duygu ve paylaşım vardı. Ben ise en çok farklı yerlerden gelen kişileri tanımayı seviyordum, bir de havuzda yüzmeyi tabii. Kampın üçüncü gününden sonra dikkatimi Kuzey Kıbrıs’tan geldiğini öğrendiğim çok sessiz bir kız olan Ayşe çekti. Havuz kenarında güneşlenirken onu merak ettiğimi söyledim. Ayşe, Kıbrıs haritasında doğuya doğru uzanan uzun ve sivri bir bölge olarak görünen Karpaz’ın bir köyünde yaşıyordu ve ilk kez bu kadar mutlu bir zaman geçirdiğini söyledi bana. Daha sonra Ayşe’deki çekingenliğin geçtiğini ve Selim Hoca’nın sözleri ile “her sabah tomurcuktan açan güle dönüştüğünü” izledik Ayşe’nin. Kampa Diyarbakır’dan katılan Metin, Feyyaz ve Rasim ise daha çok kendi aralarında takılıyorlardı. Bir gün göl kenarındaki masada onları Selim Hoca ile sohbet ederken buldum ve ben de konuşmalarına katıldım. 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 köyündendi ve 10 yıldır diyabetle birlikte yaşıyordu. Metin şimdi yaşadığı ve pek sevmediği Diyarbakır’a ailesi göç ettiği için gelmişti. Köydeki yaşamından özlemlerle söz ediyor ve “Köyümde çok mutluydum; koyunları otlatır, kırlarda dolaşırdım ve köydeyken kan şekerlerim iyi giderdi. Şimdi Diyarbakır’dayım ve kendimi çok zorda hissediyorum” diyordu. Metin 16 yaşında olmasına rağmen 10 yaşındaki bir çocuğun boyuna sahipti ve diyabet şimdiden gözlerinde hasara neden olmuştu. Metin’in bu kampa gelirken ilk kez

uçağa bindiğini, ilk kez denizi gördüğünü, ilk kez bu kadar diyabetli çocuğu bir arada gördüğünü öğrendiğimde hüznümlendim ve sonraki günlerde onlara daha yakın oldum. O akşam Metin'i göl kenarında kurduğumuz açık hava diskosunda dansa kaldırdım ve onun yüzündeki kırık gülümsemeyi kalbime kazıdım. Metin ve arkadaşları sonraki günlerde hepimizle kaynaştılar ve Selim Hoca'dan daha sonraki yıllarda da kampa gelmek için söz aldılar.

Kampta beni etkileyen birçok arkadaşım oldu. Afyon'un küçük bir köyünden gelen Muzaffer'i, güzel gözlü Rabia'yı, küçücük bedeninde kocaman bir yürek taşıyan Kübra ve evinde "diyabet köşesi" kuran disiplinli Fatma Banu Ay'ı, Kazım Koyuncu ölünce günlerce ağlayan ve veda gecesine Lazca şarkılarla katılan Hatice'yi, duyma ve konuşma özürü ama yaşadıklarımızı yüzünde izleyebildiğimiz Kuzey Kıbrıslı Bahattin'i, diyabetle 3 aylık iken tanışan ve 10 yıldır annesinin korkudan koynunda yatırdığı Oğuz'u, beline takılı insülin pompası ile değme dansözlere taş çıkartacak güzellikte raks eden Ezgi'yi, "Sekiz yaşında ilk kampıma annem beni parasız ve elbisesiz yolladı. O kampı asla unutmam" diyen Kadir'i, "Kampta bir hafta boyunca çok güzel şeyler yaptık, bazen de ağladık. Neden mi? Aile özleminden" diyen ve ortalıklarda sindirilmiş bir kibarlıkla dolaşan Diyarbakırlı Fırat'ı, 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 biz büyüyünce Tip 2 olup insülin kullanmaktan kurtulacak mıyız?" diye umutla soran Erzincanlı Birkan'ı yaşam boyu unutmam sanırım.

Kampın ortalarına doğru Selim Hoca " Sizce diyabet tedavisinin amacı ne olmalıdır?" sorusunu sordu ve görüşlerimizi bir kâğıda yazmamızı istedi. Sonra da bunları ders yaptığımız sınıfın duvarına astı. Beni de çok etkileyen bu cevapları sizinle paylaşmak istiyorum şimdi.



- ORHUN:** “Diyabetlilerin hastalıkları onlar için arkadaştır.”
“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 sokmamamız gerekir.”
“Kendimizi eğitmemiz gerekir”
- HALİT:** “Diyabeti insanlar için yaşanabilir hale getirmek ve diyabetin yükünü mümkün olduğunca azaltmak”
“Diyabetlilerin yakınlarının diyabet hakkında eğitimi”
- EMİL:** “Uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek”
- EMRAH:** “Diyabetlilerin her şeyi yapabileceğini kanıtlamak”
- IŞIKOL:** “Diyabetliyiz diye üzülmemek, kendimizi hayata küstürmemek”
“Diyabetli olmayan insanlar kadar sağlıklı ve mutlu olmak”
- BARİŞ:** “Kan şekerini kontrol altında bulundurmak”
- ZEYNEP:** “Öncelikle kendi sağlığımızı korumak”
“Yaşama sıkıca bağlı kalıp sağlıklı olmak”
“Kampa katılmak”

Kampta Dr. Murat Karacasu ve insülin pompası ile tanışıyorum.

Selim Hoca'nın kampın ilk günü söylediği gibi kampın bitmesine iki gün kala Dr. Murat Karacasu kampımıza geldi. O gün İznik'in tarihi yerlerini görmüş, çini atölyelerini gezmiş, müzede tarih yolculuğu yapmış ve son olarak da göl kenarında bir kafede ara öğün almıştık. Mutlu bir zaman geçirmiştik ama bayağı da yorulmuştuk. Akşam yemeğinden sonra Selim Hoca'nın yanında Füsun Teyzemle birlikte oturan kişinin Dr. Murat Karacasu olduğunu tahmin etmiştim. Hemen onların yanına gittim ve heyecanla kendimi tanıtip yanlarına oturdum. Bir süre sonra Murat Ağabey benimle konuşmaya başladı ve masadan ayrılıp iskeleyle doğru yürüdük. Selim Hoca her akşam yemeğinden sonra bizlerin güneşin batışını seyretmek üzere iskeleyle gitmemizi isterdi. Bir gün derste bize kendisinin "İnsülinle birlikte derslerin, şarkı ve dansların, yüzmenin, gölden esen serin rüzgârın ve en çok da akşam güneşinin hücrelerimize birlikte ulaştığına ve bizleri iyileştirdiğine inandığımı" söyledi. Bu ne kadar doğru bilmiyorum ama ben de iskelede güneşin batışına eşlik etmeyi seviyordum. Şimdi yanımda Murat Ağabeyim olduğu için daha çok seviniyordum. Ona hemen diyabet olduğu günleri, okul yaşamını, tıp fakültesini nasıl kazandığını, kan şekkerlerinin durumunu sordum. O da bana tatlı talı bunları anlattı. Bu arada gözüm belinde duran insülin pompasına takıldı. Daha önce hastanede Güler Ablam bana insülin pompasından bahsetmiş ve bir ara kendisi de insülin pompası kullandığından söz etmişti. Şimdi insülin pompası kullanan bir doktoru bulunca pompa hakkında daha fazla şey öğrenmek istedim. Ben o kadar çok soru sormuşum ki Murat Ağabeyim "Duygucum aslında ben yarın sizlere kendi yaşamımı ve insülin pompasının yaşamım üzerine etkilerini anlatacağım. Ben bunları aynı zamanda yazıya döktüm. Şimdi sana bu yazımı vereyim. Bütün sorularının cevabı bu yazıda var" diyerek kendi yaşamını anlattığı yazısını verdi. Ben de bu yazıyı sizlerle paylaşmak istiyorum.

Ertesi sabah Murat Ağabey'in dersi vardı. Selim Hoca önce onu bizlere tanıttı ve sonra bir saat boyunca çıt çıkarmadan onu dinledik. Murat Ağabey bizlere iyimserlik dolu bir sesle kendi yaşamını, diyabet tedavisinin geçmişini ve umutlarını anlattı. Bizler onun kişiliğinde "usta bir diyabetli" ve sevecen bir ağabeyi tanıyarak güç kazandık. Zaten başta tıp öğrencisi Deniz Ağabey olmak üzere birçok diyabetli onu "diyabetlilerin idolu" olarak görüyorlar ve onu hem diyabetli hem de bir insan olarak örnek almaya çalışıyorlardı. şimdi ben de "Dr. Murat Karacasu Fan Kulüp" üyesi olmuştum ve onunla düzenli olarak yazışmak isiyordum.

Benim diyabet öyküm ve insülin pompam

Dr. Murat Karacasu

“Şeker dostları arasına katılmam bugünden yaklaşık 25 yıl önceydi. lise 2’den lise 3’e geçtiğim senenin yazında içtiğim sular bana yetmez, etrafımdaki tuvaletler ihtiyacımı karşılayamaz olmuş, hızla kaybettiğim kilolar etrafımdakileri dehşete düşürmüştü. Bunlara bir de bulantı, kusma ve aldığım nefesin yetmemesi ilave olunca artık bir doktora gitmem gerektiğini anladık. Tahmin ettiğiniz gibi teşhis benimde diyabetli olduğumu ve hayatımın bundan sonraki bölümünde (en azından yeni bir tedavi şekli bulunana kadar) düzenli olarak insülin kullanmam, beslenmemi düzenlemem, kan şekeri takibi yapmam gerektiğini ortaya koyuyordu. Başlangıçta günde iki kez sabah ve akşam, çok kısa bir süre sonra günde dört kez insülin yapmaya başladım. Aslında bir yandan da şanslı diyabetlilerden biriydim, çünkü insülin yapmak için daha önceki yıllarda olduğu gibi düdüklü tencerede kaynatılan cam kalın ve uzun iğneli enjektörleri kullanmama gerek yoktu. O sene kullanım sonrası atılabilir, uçları cam enjektörlere göre, enjeksiyonu hiç hissedilmeyen plastik insülin enjektörleri piyasaya çıkmıştı. Bu enjektörlerle ve sonrasında deneme amaçla başladığım insülin kalemi ile hayat çok daha kolay hale geldi. Bir başka şansım da o yıl 2 dakikada parmaktan kan şekeri ölçen cihazların ülkemizde satışının başlamış olmasıydı. Bu cihazlar şu anda kullanılanlara göre daha büyük ve başında bekleyip zamanı kaçırmadan birinci dakikada çubuğun üzerindeki kanı silmeyi gerektiren cihazlardı ama şekeri evde ölçmemi sağlamışlardı. Şimdi 3-5 saniyede şekeri azıcık kanla ölçen cihazlar ile kan şekeri izlemi çok daha kolay. Bence sıkılmadan ölçümleri yapıp not etmek ve bunlara göre daha iyi diyabet kontrolü sağlamak hiç de zor değil. Lise, üniversite, tıp fakültesi, dahiliye ve endokrin ihtisası hep bu düzenle, bazen hipolar (kan şekeri düşmeleri) bazende yükselmeler ile ama çok ciddi bir sorun yaşamadan buralara geldi. İki yıl önce yaz sonuna kadar günde dört kez insülinle hayatıma devam ediyordum. O sene sonbaharda şeker tedavimle ilgili önemli bir değişiklik oldu. Daha önce uygulayanlardan memnuniyetlerini duyduğum, ama hep bir cihaza sürekli bağlı kalmak ve bu düzene dayanamayıp tekrar eski düzene dönmekten çekindiğim ve maliyeti nedeniyle endişe ettiğim insülin pompasını gözümü karartıp herşeye rağmen kullanmaya başladım. Doğrusu

sürekli bir pompa iğnesinin vücuduma bağlı olması fikride bana hiç cazip gelmemişti. Hayatımı kısıtlayacağını düşünmüştüm.

Başlangıçta pompaya alışmak için insülin tedavisine devam ederken, pompa tedavisi için beni sürekli yüreklandiren Prof. Dr. Ercan Tuncel ve cihazı bana anlatıp öğreten sayın Şule Sertesin'in yardımları ile cihazın üzerinde birkaç gün çalıştım. Menü seçeneklerini öğrendim. Bunu takiben pompaya başlamadan önce insülin ihtiyacımı belirlemek için yaklaşık üç saatte bir günlük kan şekere baktım. Buna göre belirlenen toplam insülin dozunu % 30 oranında azaltarak yarısını 24 saat boyunca sürekli olarak cilt altına verecek şekilde, yarısını da yemeklerden önce bolus olarak verecek şekilde böldük. Pompayı ilk kez vücuduma bağlamam değişik bir tecrübeydi. Pompa, kemere veya bir askıyla göğüs ön yüzüne asılabiliyor, atlet veya sütyen gibi değişik yerlerde taşınabiliyor. Pompanın iğnesini karın cildine batırdım. Yaklaşık 0.8 cm'lik metal ince bir iğne. Aslında vücutta sürekli bağlı kalması rahatsız edecekmiş gibi görünse de belirgin bir rahatsızlık vermiyor. Şu anda kullandığım pompanın metal olmayan silikon iğneleri zaten rahat olan kullanımı tümüyle hissedilmez yapıyor. Seti vücuda yerleştirmek için kullanılan yaylı cihaz da setin çok rahat vücuda uygulanabilmesini sağlıyor. İnsülin, pompadan vücuda incecik, asla düğüm olmayan plastik bir borucukla iletiliyor. Plastik borucuktan cilt altına plastik bir küçük iğne ile pompanın içerisindeki insülin sürekli gönderiliyor. Bu vücuda setin yerleştiği yerdeki plasterler oldukça dayanıklı ve pompanın ağırlığı bile bu flasteri çıkartmıyor. Bu, pompa setlerinin ve insülinin konulduğu rezervuarın 2-3 günde bir değiştirilmeleri gerekiyor. Bir seferde pompaya marka ve modeline göre 180-300 ünite insülin konulabiliyor. Pompa üzerinizdeyken banyo yapabiliyor, denize girebiliyorsunuz. Pompa sürekli insülin verdiği için yemek zamanları dörtlü tedaviye göre çok daha esnek hale geliyor. Yemek zamanı gecikti mi? Hiçbir sorun yok. Çünkü vücudun bazal ihtiyacını karşılayacak kadar, yani kan şekerinin yükselmesini önleyecek kadar gerekli olan insülini zaten pompa sürekli veriyor. Yemekten önce yapmam gereken sadece yiyeceğim yemeğe göre bolusu vermem. Pompa ile kullanılan uzaktan kumanda cihazı ile, pompayı elinize almadan bolusu uygulamak mümkün. Bunun dışında pompa ile ilgili bir sorun olduğunda titreşim veya sesli alarmı kullanıcıyı uyarıyor. Kan şekeri kontrolüm pompa sonrası çok daha iyi oldu, kan şekeri dalgalanmalarım azaldı. Sabah kan şekeri yükselmeleri

...mam bugünden
...yı önceydi. Lise 2'den Lise 3'e geçtiğim s
gazında içtiğim sular bana yetmez, etrafında
tuvaletler ihtiyacımı karşılayamaz olmuş, hız
kaybettiğim kilolar etrafındakileri dehşete
düşürmüştü.

aldığım r... usma ve
doktora g... ca artık b
ettiğiniz... Tahmin
hayatımı... i olduğun
geni bir... e (en azında
insülin k... r) düzenli o
şekeri t... enlemem k
Başlang... taya koyuyo
bir süre... akşam, çok
başladım... yapmaya
diyabetli... nslü

daha önceki yıllarda olduğu gibi düdüklü tencered
kaynatılan cam kalın ve uzun iğneli enjektörleri
kullanmama gerek yoktu. O sene kullanım sonrası
atılabilir, uçları cam enjektörlere göre enjeksiyonu hi
issedilmeyen plastik insülin enjektörleri



artık yok. Ancak tabii ki kan şekeri ölçüm sıklığımlı da artırdım. Hipolar azalmakla beraber yine de hesap hatalarından dolayı bazen olabiliyor. Hep iyi yönlerinden bahsettiğim pompanın bir olumsuz yanı, sürekli vücut üzerinde bir yerde plastik iğnesini ve pompayı taşıma gereği. Pompa ile ilgili önemli bir ayrıntı da şu: Pompa hızlı etkili insülini çok düşük dozda verdiği için eğer vücudumuza 1 saatten daha uzun süre insülin gitmezse kan şekeri hızla yükseliyor. Bu nedenle pompadan en fazla 45-60 dakika ayrı kalınabiliyor. İdealim pompayı çıkartmadan sürekli takmak. Sorunsuz kullanım için pompa vücudun doğal bir uzvu gibi kabul edilmeli. Şimdilik hayalim kan şekerini de sürekli ölçüp bu ölçümlere göre insülini kendiliğinden gönderen pompa sistemi. Umarım bu çok uzak değildir.”

Her zaman olduğu gibi sayılı günler bitmiş ve kampın son günleri gelmişti. Kamptan ayrılmadan önceki günün sabahında Selim Hoca bütün çocukları ve kamp ekibini bir araya toplamış ve geçen 6 günde yaşadıklarımızı değerlendirmemizi istemişti. Herkes içinden geldiği gibi konuştu. Konuşmalar ilerledikçe hepimiz duygusallaştık ve hep bir ağızdan “kamp bir hafta daha uzatılsın” diye tempo tuttuk. Bu toplantıda neredeyse bütün yaşadıklarımız özetlendi ve ben de Selim Hoca’nın çok tekrarladığı cümleyle sözcüklerin kanıma karıştığını ve beni değiştirdiğini hissettim. Hepimizin içinde güçlü bir ayrılık üzüntüsü vardı. Son gece kapanış eğlencesi yaptık ve “kurtlarımızı dökene kadar” dans ettik. Oynadığımız oyunlar arasında ben en çok “damat halayı”nı seviyordum; zaten bu halayın müziğini duyunca hepimiz büyük bir daire oluyorduk. Oyundaki el çırpma kısmındaki coşku beni derinden etkilerdi her defasında. Bir de Deniz Ağabeyin tulum çalmasını ve ablalarımın “üç ayak” adı verilen Karadeniz oyununu oynamalarını çok seviyordum. Zaten dönünce anneme bu oyunu öğrenmek için beni kursa göndermesini isteyecektim.

Kampa geldikten tam bir hafta sonra yine bir pazar günü bu kez evimize dönmek üzere uyandık ve kahvaltıdan sonra bizi bekleyen otobüslere yöneldik. Hepimiz birbirimize sarılarak ağlıyorduk ve otobüslere binmeyi geciktirmeye çalışıyorduk. Yapacak bir şey yoktu; veda vakti gelmişti. Bir köşede Selim Hoca’nın da gözlerinin yaşararak öylece durduğunu gördüm. En son ona sarıldım ve “Burada yaşadıklarımı bir armağan gibi ömür boyu saklayacağım. Merak etmeyin” dedim. Eve döndükten bir hafta sonra babam akşam elinde bir gazete ile geldi ve “Bak burada sizin kampı anlatan bir yazı var” dedi. Bilgisayarım da “diyabet kampı” dosyasındaki resimleri açtım ve onlara bakarak yazıyı okudum. Şimdi Selim Hoca’nın bu yazısını sizlerle paylaşmak istiyorum.

İzник'te diyabetli çocuklar kampı...

Diyabet ya da halk arasında bilinen ismiyle şeker hastalığı, kan şekerinin sürekli yüksek olmasıyla kendini gösteren bir metabolik bozukluk. Diyabetin 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 İznik 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'tan 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 birçok 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 abartma gelebilir ama göl kenarında her yıl çocuklarla birlikte ürettiklerimizi üç uyarlığa 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" idi. 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/ 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 ve belki hissettiklerimizin özünde bu çoşku dolu öğrenme ile 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 Üniversitesi'nde diyabet uzmanı olarak çalışan Doç. Dr. Oğuzhan Deyneli, lise öğrencileri Bengi ve Beril, Kadıköy Sanat Tiyatrosu'ndan Yüksel ve Esra da katıldı ve onlar da kampın coşkusundan etkilendiler. Çocuklar Dr. Çalikoğlu'na diyabet tedavisindeki yenilikleri sordular ve kendilerinin de ABD'deki çocukların sahip olduğu imkânlarla 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. Sayılı günler biter ve 7 günün sonundaki sabah 120 kişi bir haftada yaşadıklarımızı değerlendirmek üzere toplanırız ve konuşmaya başlarız. Çocuklar kamp 1 hafta uzasın diye bağırışılar 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 burada yaşananları unutmayın" derim. İsterim ki karın derilerine yaptıkları insülinle birlikte kampta yaşadıklarımızı anlatan sözcükler de kanlarına karışsın ve onlara güç versin. Biz buna inanırız ve bu inançla gelecek yıl da aynı coşkuyla İznik Gölü kenarında toplanmaya söz vererek koyu bir hüznü ama iyimserlikle ayırılırız birbirimizden.

İlk korkular: Acaba bende de diyabet komplikasyonları gelişir mi?

Yıllar hızla geçmiş ve ergenlik çağını geride bırakmıştım. Düzenli olarak 3 ayda bir çocuk endokrin bölümünde izleniyordum ve HbA1c değerim %7-8 arasında seyrediyordu. Yalnız ergenlik döneminin başlangıcında bir dönem kan şekerlerim sürekli yüksek seyretmeye başladı ve aylarda bir-iki kez HbA1c değerim %9'un üstüne çıktı. Buna aile olarak hepimiz çok üzüldük ama hemen Selim Hoca ve Füsun Teyze ile konuşarak insülin dozlarımı artırdım; ayrıca gece daha fazla uzun etkili insülin almaya başladım. Ergenlik döneminin zorlu bir dönem olduğunu, insanın ruhunun bedeninde olan değişikliklere yetişemediğini hissettiğini, bağımsızlık duygusunun hayatımıza yön vermeye başladığını, çocukluktan erişkinliğe geçerken oluşan duyguların bazen bizi girdabına alabileceğini, bazı arkadaşlarımdan bu dönemde içki, sigara gibi alışkanlıklar edindiğini, bu dönemde daha çok arkadaşlarımdan evinde kalmaya başlayacağımı, annem ve babamla daha çok çatışma yaşacağımı ve belki de âşık olabileceğimi biliyordum. Ben bu dönemi sakın geçirdiğimi söyleyebilirim ama üniversite sınavının stresi üstüne eklenince biraz zorlandığımı da itiraf etmem lazım. Bu dönemde yanımda ablamın olması benim için büyük bir şanstı. Arkadaşarımla olan "hır gürleri", bedenimde olan değişiklikler ve ruhumdaki zorlanmaları onunla açık bir şekilde konuşabiliyordum. Bu yıllarda ablamdan bana geçen okuma alışkanlığı yaşamımı derinden etkiledi. Bir şeye sıkıldığımda evde beni bekleyen güzel bir kitap olduğunu biliyordum ve bu beni sakinleştiriyordu. Birçok klasik romanı bu dönemde okudum.

Düzenli 3 aylık muayenelerimin yanı sıra diyabet olduğumdan beri yılda bir kez göz muayenesi, 24 saatlik idrarda albumin miktarı ve son yıllarda elektromiyografi (EMG) yaptırıyordum. Bu tetkiklerin uzun dönemde diyabete bağlı gelişebilecek göz, böbrek ve sinir dokusu komplikasyonlarının erken tanısı için yapıldığını biliyordum. Şimdiye kadar bütün tahlillerim ve göz muayenelerim normal çıkmıştı ama yine de önümüzdeki yıllarda bende de diyabete bağlı komplikasyonlar gelişir mi sorusunu içimden atamıyordum. Bu soruyu sormayı sürekli erteliyordum ama son kontrollerimden birisinde Selim Hoca'yla komplikasyonlar konusunu konuştum. Selim Hoca *Tip 1 diyabetli çocuklarda uzun dönemde ince damarlarda yüksek kan şekeri ve diğer faktörlerden etkilenecek zedelenme olduğunu ve bunun da en çok göz ve böbrekleri etkilediğini; yalnız bu komplikasyonların görülmesinin diyabetlilerin kaderi olmadığını; iyi metabolik kontrolle bunların önlenildiğini veya geciktirilebildiğini; bunun için de HbA1c değerini %7 ve altında tutmak gerektiğini, insan bedeninin metabolik bellek adı verilen bir mekanizma olduğunu ve uzun bir süre kan şekeri dengesi iyi olanlarda bu iyi durumun koruyucu bir etkisi olduğunu* anlattı. Selim Hoca'nın söylediklerinden iyimser olmak için birçok nedenimizin olduğunu ama iyi metabolik kontrol için çabalarımızı sürdürmemiz gerektiğini anlıyordum. Selim Hoca'ya izledikleri çocuklar arasında komplikasyon gelişenler olup olmadığını sordum. Onun olumsuz durumlardan söz etmeyi sevmediğini biliyordum ama bu soruyu sormadan da edemedim. Selim Hoca seyrek de olsa göz, böbrek ve sinir dokusu komplikasyonu gelişen çocukların olduğunu ama bunların hepsinin değişik nedenlerle diyabetine iyi bakmayan veya bakamayan çocuklar olduğunu söyledi. Sonra bana sarılıp *“Duygucum sen üzerine düşenleri yap gerisini o kadar düşünme. Hepimizi yaşamda bekleyen birçok risk var. Bu riskler sanki başımıza gelmiş gibi şimdiden üzölmeye gerek yok”* dedi. Her zaman olduğu gibi onun odasından güçlenerek çıkmıştım.

Diyabet kardeşliği: Diyabetli Osman'ı bayramda ailecek ziyaret ediyoruz

Bir hafta sonu yaklaşan üniversite sınavlarına hazırlanma stresi ile kıvrılırken annemin telefonu çaldı. Annem biraz heyecanlıdır ama bu kez hem sevinçli hem de heyecanlı bir sesle konuşuyordu. Sözlerinin arasında “Tamam Selim Bey” gibi ifadeler duyunca Selim Hoca'nın aradığını anladım ve çok merak ettim. Ara sıra biz onu arar, halini hatırını sorarız ama onun annemi aradığına ilk kez tanık oluyordum. Annem telefon konuşmasını bitirince telaşla ne olduğunu sordum. Annem merak edilecek bir şey olmadığını, Selim Hoca'nın serviste izlenmekte olan ve bize yakın bir yerde oturan yeni tanı diyabetli bir ailenin evini bayramda ziyaret etmemizi istediğini, kendisinin de bunu severek yapacaklarını söylediğini anlattı. Annemi dinlerken sınav stresimin tamamen kaybolduğunu, yüreğimin ısındığını ve hemen kendimi bu bayram ziyareti için hazırlamaya başladığımı fark ettim. Bir yerlerde insanlar için onlar istemeden bir şey yapmanın, yani özveride bulunmanın, mutlu olmanın temel yollarından birisi olduğunu okumuştum. Hemen annemle bir plan yaptık. Annem ziyaret edeceğimiz Osman'ın ailesini aradı ve keton çubuğuna ihtiyaçları olduğunu öğrendi. Annem telefonu kapatınca “Osman'la birlikte 4 kardeşlermiş ve en küçüğü de 1 aylık bir bebekmiş” dedi. Annem Selim Hoca'dan ailenin geçimini babanın sağladığını ama güçlüklerle geçindiklerini tahmin ettiğini, kendisinin babanın patronunu aradığını öğrenmişti.

Bayramın ilk günü akşam üstü annemle birlikte Osman'ların evine gittik. Osman o kadar sessiz bir çocuktaki ki ne yapacağımı şaşırdım. Ben evdeki kitaplarımdan birkaçını ona getirmiştim ama bunlardan pek heyecanlanmadığını fark ettim. Osman'ın ablası da sessiz birisiydi ama ona kendi yaşamımı ve diyabet tedavisindeki püf noktalarını anlatmaya çalıştım. Yeni doğan bebekleri uyuyordu; onu uzaktan sevdik. Osmanların küçük bir evleri vardı ve babalarının bütün çabasına rağmen yaşamlarındaki zorluk hissediliyordu. Annem onları yüreklendiren konuşmalar yaptı ve bundan sonra da onlara uğrayacağını söyledi. Bizim ziyaretimize şaşırdıklarını ama duygulandıklarını



ARKADAŞIM DİYABET

r hızla geçmiş ve ergenlik çağını geride
kmuştm. Düzenli olarak 3 ayda bir çocuk
okrin bölümünde izleniyordum ve HbA1c
erim %7-8 arasında seyrediyordu. Yalnız ergenlik
eminin başında bir dönem kan şekerlerim
da bir-iki
ekli yüksek
na aile
z HbA1c d
Selim hoca
arak hepim
rımı
Fusun teyz
kili insülin
ttırdım, agra
rlu bir
maya başla
de olan
önem oldu
şimsizlik
eğişikliklere
sladığını,
uygusunun
guların
ocukluk eris
bazen bizi g
arkadaşlarımın bu dönemde işleri ağırlaştığı gibi
alışkanlıklar edindiğini, bu dönemde daha çok
arkadaşlarımın evinde kalmaya başlayacağını,
annem ve babamla daha çok çatışma yaşayacağını
belki de aşık olabileceğimi biliyordum. Ben bu

fark ettim. Ben de çok duygulanmıştım. Özellikle de Osman'ın sessiz hali bana çok dokunmuştu. Evden ayrılırken ona sarıldım ve aile olarak hep onların yanlarında olacağımızı söyledim. Bu benim ilk diyabetli aile ziyaretimdi ve eve dönünce annemle Selim Hoca'yı aradık ve ziyaretimizi anlattık. Selim Hoca telefonda benimle de konuşmak istedi ve bana bu ziyaret için teşekkür etti. Ben de onu özlediğimi söyledim.

teyze' aene konusund...

otobüse doluşup İznik'e doğu yola çıktık. Ben...

lerimizden ilk kez ayrılıyorduk. Beni babam ve...

naya gelmişti. Annem "Seni otobüste gidiyor...

imi tutan...

e kampa g...

r kalmadı...

Otobüs ha...

adı ve bazı...

otobüsteki...

n golculuğu...

z ara öğün...

söylememiz...

kan şekeri...

eğini kamp...

Selis isimli...

iyabetli olduğunu, annesinin kendisi ile çok güzel...

jini, 7 yaşında diyabet olduğu için ilk yıllarda biraz...

ektiğini, annesinin bir çok gece uyumadan başında...

jini, kendisini izleyen Selim hoca ile arkadaş gibi...

ti.

başka

sü his-

un

diklarını

dük.

, oto-

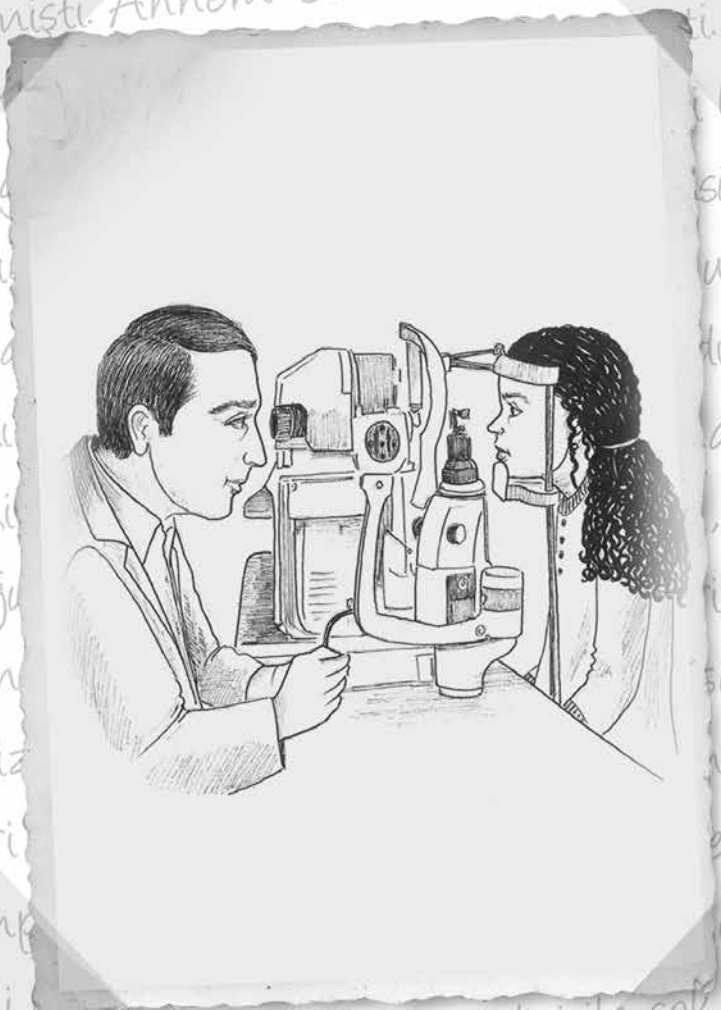
imizi

şuğu

nesini,

enim

ordu. Selis



Tip 1 diyabetle en uzun yaşıyanlara ödül...

Babam fabrikadan her gün akşam 18:00 gibi gelir ve ben o kapıdan girmeden onun geldiğini hissederim. Bu akşam da öyle oldu ve kapıyı açınca onun boynuna sarıldım. Babamın yüzünde ise daha önce görmediğim türden bir sevinç vardı. Elinde eski bir gazete küpürü tutuyordu ve beni hemen salona götürdü. Ben babamın niçin bu kadar sevindiğini anlamamıştım henüz. Elime gazete küpürünü verdi ve *“Bugün bunu bir arkadaşım getirdi. Biliyorsun bazı insanlar gazete küpürü biriktirir. Bu arkadaşımın aklına birden şimdi okumakta olduğun küpür gelmiş ve sabah bana sevinçle getirdi. Benim de sabahtan beri içim içime sığmadı Duygucum. Yani bunu sana getirinceye kadar zaman o kadar zor geçti ki anlatamam”* dedi. Babamın beni çok sevdiğini, sevmenin ötesinde çok iyi hissettiğini bilirdim ama benimle ilgili bu kadar endişelendiğini bilmiyordum. Okuduklarının onu çok rahatlatmıştı belliydi. Ben de okuyunca etkilendim ve bir kez daha onun boynuna sarılarak *“Ben de bir gün böyle bir ödül alırım merak etme, bana güven baba”* dedim. Şimdi sizlerle bu gazete haberini paylaşmak istiyorum

Biri 72, biri 79 yıllık diyabet hastası iki kardeş, hastalıklarıyla barışık yaşayarak uzun ömür rekoru kırdı. Robert ve Gerald Cleveland, alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından olan Joslin Diyabet Merkezi'nden madalya ve övgü aldı. Merkeze göre Cleveland kardeşler, insanı insüline bağımlı kılan, Tip 1 diyabetle 50 yıl ya da üzerinde yaşayabilen ilk kardeşler.

84 yaşındaki Robert, 79 yıldır diyabetle yaşıyor ve merkezin doktorlarından Hillary Keenan, onun bu durumdaki birine göre şimdiye kadar bilinen en uzun süre yaşayan kişi olduğunu söylüyor. 88 yaşındaki Gerald ise 72 yıldır diyabetli. "Normal bir insanın hayatından küçük bir sapma sadece. Hayatınızdaki bir aktiviteye mani olmasına gerek yok" diyor Robert ve sağlıklı yaşam alışkanlığı edindiren hastalığı sayesinde iyi olduğuna inanıyor.

Robert Cleveland'e 1925'te, yani insülin bulunduğundan üç yıl sonra, beş yaşındayken teşhis konulmuş. Yedi yıl sonra ise, 16 yaşındayken Gerald'ın diyabetli olduğu ortaya çıkmış. Gerald'a bakılırsa, iki kardeşin bu sorunla başa çıkabilmiş olmasının sırrı önce anneleri, sonra da rejimlerini bozmalarına izin vermeyen eşleri. Anneleri Doris Guercio, oğullarının yediği her şeyi ölçüp biçmiş; günde üçer iğne yapmış. Şimdiki gibi pratik kan testleri yokken, kanlarındaki şeker oranını ölçmek için idrar damlalarını ateşin üzerinde kaynatarak renk değişimlerini gözlemiş. Kardeşler 70 yılı aşkın süredir her gün günde sekiz kez kan şekerini ölçüyor ve hem her öğünden önce hem yatarken insülin alıyor.

Radikal, 28 Eylül 2004

Öykümü bitiriyorum...

Sevgili diyabetli kardeşlerim. Anlatacak çok şey var ama ben öykümü burada bitirmek istiyorum. Diyabetle birlikte büyüdüğüm 4 yılın sonunda üniversite sınavlarına girdim. Günlüğümde birçok yerde yazdığım gibi diyabet benim yaşama daha güçlü tutunmamı, zorlukları sabırla karşılama gücü bulmamı sağlamıştı. Yani diyabetimle baş ederken başka güçlüklerden yılmamayı öğrenmiştim. Belki bunların da etkisiyle üniversite sınavlarına iyimser bir şekilde ama çok çalışarak hazırlandım. Lisenin başından beri Ankara Hukuk Fakültesi'ne girmek istiyordum. Sınavım iyi geçmişti ve sonuçlar açıklandığında istediğim okulu kazandığımı öğrendim. Bu beni çok mutlu etti. Şimdi artık benim için yeni bir yolculuk başlıyordu. İstedğim üniversiteyi kazandığımı hemen Selim Hoca'yı arayıp söyledim. O da çok sevindi. Zaten sınava hazırlanırken ve sınav sırasında onun, Güler ve Esra ablaların, Füsun Teyze'nin desteğini hep yanımda hissettim. Selim Hoca'ya telefonda bundan sonra da kamplara abla olarak katılmak istediğimi söyledim. O da bunu söylememe çok sevindi. Biliyorum siz bu satırları okuduğunuzda belki bir hastane yatağında yatıyor olacaksınız. Benim size söyleyeceğim son şey, yaşamda sevinçler kadar zorluklara ve acılara da yer olduğu. Sakın bir zorlukla karşılaştığınızda bunu içinizde büyütüp yaşamın hep zorluklardan ibaret olduğunu sanmayın. Kendi içinizdeki yaşam pınarları kurumadıkça her zaman yapılacak bir şey olduğunu, yaşama sıkı sıkı tutunmanın bizi koruyacağını unutmayın. Şimdi ben bu yazdıklarımla hepimizin arkadaşı oldum. Beni sakın unutmayın.

NOT

Şimdi kitabı bitirdiniz.
Kitapla ilgili duygu, düşünce,
öneri ve eleştirilerinizi aşağıdaki e-mail adresine
yazarsanız çok sevineceğimi bilmenizi isterim.

E-POSTA

sukruhatun@gmail.com



Şekerli Çocuğun Günlüğü

Bir gün gelir, görünürde hiçbir neden yokken yaşamı hep sevinçle geçmiş gül yüzlü bir çocuğun pankreası yeterince insülin yapmaz olur. İnsülin almayınca hücrelerin üzerindeki glükoz kapıları açılmaz ve işte o zaman sessizce çalışan organizmada adı diyabet (şeker hastalığı) olan büyük bir gürültü kopar. Sanıldığınin aksine diyabet çocuklarda da görülür ve bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. 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. 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, neseli ve rahat olmayı öğretmek gereklidir. Bu kitap 25 yıldır diyabetli çocukların doktoru olmayı kendisi için bir "talih" sayan bir doktorun bir diyabetli çocuğun ağzından diyabetle yaşamı anlatma çabası olarak okunmalıdır. Kitaptaki kişilerin bazı gerçek kişilerle benzerliği olmakla birlikte, kitap yüzlerce diyabet çocuk ve diyabete emek verenlerin ortak deneyimlerine dayanmaktadır. Dileriz bu kitaptaki cümleler insülin gibi onların kanlarına karışır ve onlara güç verir. Yazar, bu kitabı okuyan her diyabetli çocuğun arkadaşı olmayı hayal etmektedir.

