

# Diabetes arjessa 2024

Reetta Korkki

”Vaikuttaa kaikkeen.  
Yllättää pienesti tai  
suuresti päivittäin.”



*Lämmin kiitos kaikille teille diabetesta sairastaville, diabetesta sairastavien lasten vanhemmille sekä muille läheisille ja vastaajille, jotka avasitte arkanne meille vastaamalla Diabetes arjessa 2024 -kyselyyn. Olette kullanarvoisia!*

*Suuret kiitokset myös korkeakouluharjoittelija Wilhelmina Yrjölälle erinomaisesta yhteistyöstä ja avusta SPSS-analyysien teossa, raportin lukemisessa ja kommentoinnissa sekä avointen vastausten luokittelussa.*

Kehittämispäällikkö Reetta Korkki  
Diabetesliitto, tiedontuotanto

## Diabetes arjessa 2024

Reetta Korkki, Diabetesliitto ry  
ISBN 978-952-486-310-0

Kannen sitaatti on tyypin 1 diabetesta sairastavan vastaajan kommentti.  
Valokuvat: Shutterstock

# Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	4
1. Diabetes arjessa -kyselyn toteuttaminen.....	5
2. Tyypin 1 diabetesta sairastavien arjen kokemukset.....	7
2.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen.....	7
2.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin.....	9
2.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen.....	11
2.3.1 Liikkuminen.....	11
2.3.2 Nukkuminen.....	12
2.3.3 Ruoka ja syöminen.....	13
2.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen.....	15
2.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan ja työhön...	18
2.6 Diabeteksen taloudellinen rasite.....	21
3. Tyypin 2 diabetesta sairastavien arjen kokemukset.....	22
3.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen.....	22
3.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin.....	24
3.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen.....	26
3.3.1 Liikkuminen.....	26
3.3.2 Nukkuminen.....	27
3.3.3 Ruoka ja syöminen.....	28
3.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen.....	29
3.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan ja työhön...	32
3.6 Diabeteksen taloudellinen rasite.....	34
4. Diabetesta sairastavien lasten vanhempien kokemukset .....	35
4.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen.....	35
4.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin.....	35
4.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen.....	37
4.3.1 Liikkuminen.....	37
4.3.2 Nukkuminen.....	37
4.3.3 Ruoka ja syöminen.....	39
4.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen.....	40
4.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan.....	42
4.6 Diabeteksen taloudellinen rasite.....	44
5. Yhteenveto.....	39

LIITE Kyselylomake

## Tiivistelmä

Diabetes arjessa -raportti tarjoaa tietoa diabetesta sairastavien ja heidän läheistensä arjesta, jaksamisesta, elintavoista, taloudellisesta pärjäämisestä ja ihmissuhteista sekä diabeteksen yhteydestä niihin. Raportissa tarkastellaan diabetesta sairastavien ja heidän läheistensä arkea kesällä ja alkusyksystä 2024 toteutetun Webropol-kyselyn vastausten perusteella.

Diabetesliitto julkaisee Diabetes arjessa -raportin vuorovuosina Diabetesbarometrin kanssa. Selvitykset toimivat yhteiskunnallisen keskustelun ja kehittämistoimien pohjana.

Diabetesta sairastavista sekä diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista suurin osa on varsin onnellisia arjessaan. Arjessa jaksetaan niin ikään melko hyvin. Painoan lukuun ottamatta vastaajat ovat suhteellisen tyytyväisiä myös arkisiin tottumuksiinsa. Kyselyn tuloksista näkyy, että eri tyypeillä ja diabetesta sairastavien lasten vanhemmilla on omia erityisiä piirteitä ja haasteita.

Diabetes on tiiviisti läsnä tyyppin 1 diabetesta sairastavien elämässä ja arjessa. Heittelevät verensokerit vaikuttavat väistämättä arjen sujuvuuteen, eikä hoitamisesta saa lomaa, vaikka se välillä olisi tarpeen. Diabetes vaatii tyyppin 1 diabetesta sairastavilta valtavasti ennakkointia ja suunnitelmallisuutta; spontaanius jää vähemmälle. Hoitoväsymys on yleistä tyyppin 1 diabetesta sairastavilla, ja diabetes koetaan välillä arkea rajoittavana.

Tyyppin 2 diabetesta sairastavilla arkeen vaikuttavat monet muutkin sairaudet kuin diabetes, eikä aina ole selvää, mihin kaikkeen diabetes vaikuttaa ja mikä johtuu jostain muusta sairaudesta tai fyysisestä vaivasta. Moni kokee olevansa väsynyt, jaksamisessa on ongelmia. Lisäksi fyysiset vaivat rajoittavat elämää ja arkea, esimerkiksi liikunta ja liikkuminen ovat monilla rajoittuneita. Ruokailujen toteuttaminen koetaan haastavaksi, ja siihen tarvittaisiin lisää tukea ja ohjausta.

Diabetes vaikuttaa paljon perheiden ja diabetesta sairastavien lasten vanhempien arkiseen jaksamiseen. Yölliset heräilyt ovat perheissä hyvin yleisiä, ja arkea pitäisi silti jaksaa pyörittää. Vanhemmat jäävät liian usein yksin diabetesta sairastavan lapsensa kanssa, kun sukulaiset tai läheiset eivät uskalla auttaa ja tarjota hoitoapua. Usein apua ei saa muualtakaan. Tämä kuormittaa ja lisää väsymystä. Diabeteksen vaatima tarkkailu ja huoli ovat läsnä jokaisessa hetkessä, vanhemmat tarvitsisivat lepoa ja hengähdystaukoja arkeensa.

Diabetes vaatii paljon joka päivä. Hoitoon on tärkeä saada tukea ja ohjausta. Eri diabetestyypeissä kaivataan omanlaista tukea. Tyyppin 1 diabetesta sairastavien kokemuksissa nousee esiin se, että lääkärin ja hoitajan vastaanotolle ei välttämättä pääse silloin, kun tarve olisi. Lisäksi esimerkiksi painonhallintaan tarvittaisiin enemmän tukea. Tyyppin 2 diabetesta sairastavat tarvitsevat ihan perusasioista lähtien apua sairautensa hoitoon, kuten esimerkiksi ohjeita ja välineitä verensokerin mittaamiseen ja tulosten tulkintaan. Myös elintapaohjausta ja erityisesti tukea ja ohjeita ruokavalion toteuttamiseen kaivataan. Vanhempien jaksamista tulisi tukea. Lasten diabetesta hoidetaan terveydenhuollossa hyvin, mutta vanhempien jaksamiseen ja yksin jäämisen torjumiseen tarvittaisiin toimivia keinoja, jotta ongelmat eivät pääse kasautumaan. Edellä mainitut asiat ovat tärkeitä tunnistaa ja huomioida terveydenhuollossa.



## 1. Diabetes arjessa -kyselyn toteuttaminen

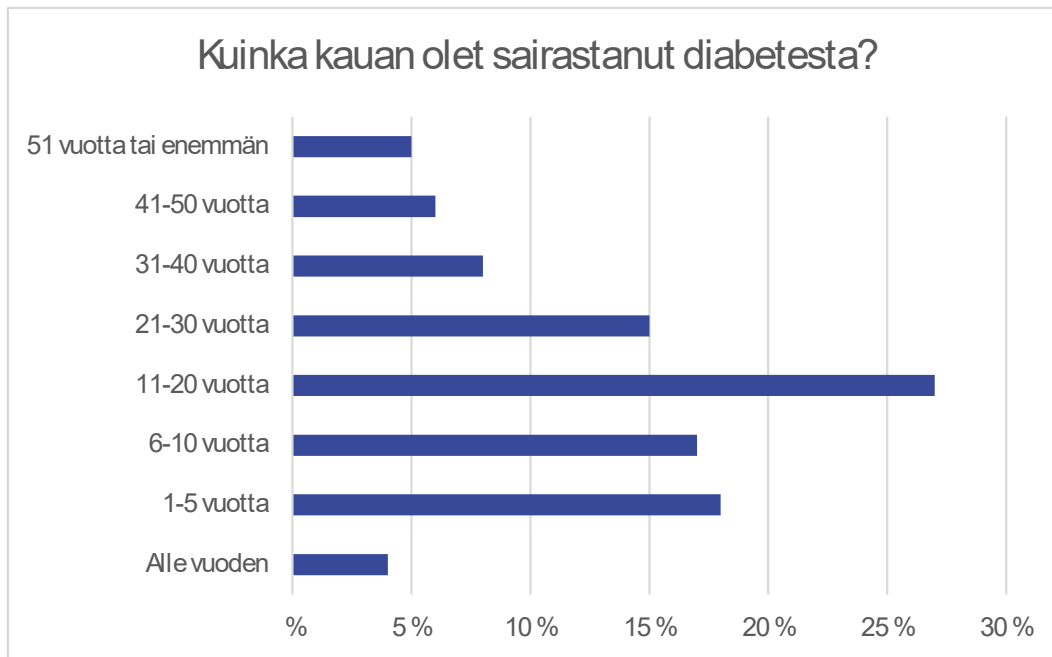
Diabetesliitto toteutti diabetesta sairastavien ja heidän läheistensä arkea kartoittavan kyselyn kesän ja syksyn 2024 aikana. Kysely oli avoinna 17.6.–31.8.2024. Kyselyllä kartoitettiin vastaajien 1) tyytyväisyyttä omaan arkeen ja arjessa jaksamiseen, 2) liikkumisen, syömissen ja nukkumisen tottumuksia, 3) tyytyväisyyttä omahoitoon ja omahoidossa jaksamiseen, 4) sosiaalisia suhteita ja 5) diabeteksen taloudellista rasitetta.

Kysely toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä. Se lähetettiin sähköpostitse Diabetesliiton jäsenrekisterissä oleville henkilöille. Lisäksi kyselystä kerrottiin Diabetesliiton verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa, yhdistysten Tiedotuslehdessä ja Diabetesliiton uutiskirjeissä sekä jäsenille että yhdistyksille.

Kyselyyn vastasi yhteensä 4 922 henkilöä. Suomenkieliseen kyselyyn vastasi 4 644 henkilöä, ruotsinkieliseen kyselyyn vastasi 278 henkilöä. Vastaajista 92 prosenttia vastasi omasta puolestaan diabetesta sairastavana, viisi prosenttia diabetesta sairastavan lapsen vanhempiana, kaksi prosenttia diabetesta sairastavan muuna läheisenä ja yksi prosentti oli muita vastaajia, kuten diabetesriskissä olevia sekä henkilöitä, joilla oli sekä itsellään että läheisellään diabetes. Naisia oli 67 prosenttia vastaajista, miehiä 33 prosenttia. Muut kyselyyn vastanneet olivat muunsukupuolisia tai eivät halunneet ilmoittaa sukupuoltaan.

Suurin vastaajien ikäryhmä oli 65–74-vuotiaat, heitä oli 34 prosenttia vastaajista. 55–64-vuotiaita oli 23 prosenttia vastaajista ja 78–84-vuotiaita 20 prosenttia vastaajista. Työikäisiä vastaajia (18–64-vuotiaita) oli yhteensä 41 prosenttia eli 1 986 vastaajaa. Eläkeikäisiä (65-vuotiaita ja vanhempia) vastaajia oli 55 prosenttia eli 2 692 vastaajaa. Lasten ikäryhmästä (alle 18-vuotiaat) vastaajia oli yhteensä neljä prosenttia eli 220 vastaajaa. Vastaajia oli kaikilta hyvinvointialueilta, eniten Pirkanmaalta, Varsinais-Suomesta ja Helsingistä.

Tyyppin 1 diabetesta sairastavia oli 32 prosenttia vastaajista, tyyppin 2 diabetesta sairastavia 63 prosenttia ja LADA-diabetesta sairastavia kolme prosenttia. Muilla vastaajilla oli joko tyyppin 2 diabeteksen riski, MODY-diabetes, raskausdiabetes tai jokin muu diabetestyyppi. Vastaajajoukossa oli melko tasaisesti vähän aikaa ja pitkään sairastaneita. Suurin joukko, noin kolmasosa (27 prosenttia) vastaajista oli sairastanut diabetesta 11–20 vuotta, neljä prosenttia oli sairastanut alle vuoden ja viisi prosenttia oli sairastanut 52 vuotta tai pidempään. (Kuvio 1)



**Kuvio 1. Kuinka kauan olet sairastanut diabetesta?**

Kysymysten analysoinnissa hyödynnettiin Exceliä, SPSS-tilasto-ohjelmaa sekä Power BI -raportointi- ja analysointiohjelmaa. Tuloksia tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla, prosenttiosuuksien ja ryhmäkeskiarvojen avulla. Avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Kyseessä on selvitys, jonka vuoksi esimerkiksi muuttujien välisiä riippuvuuksia ei ole tarkoituksenmukaista tarkastella, eikä syy-yhteyksiä eri muuttujien välillä ole mahdollista tuoda esiin. Diabetes arjessa -raporttiin on koottu tyypin 1 diabetesta sairastavien, tyypin 2 diabetesta sairastavien ja diabetesta sairastavien lasten vanhempien kyselyjen tulokset.

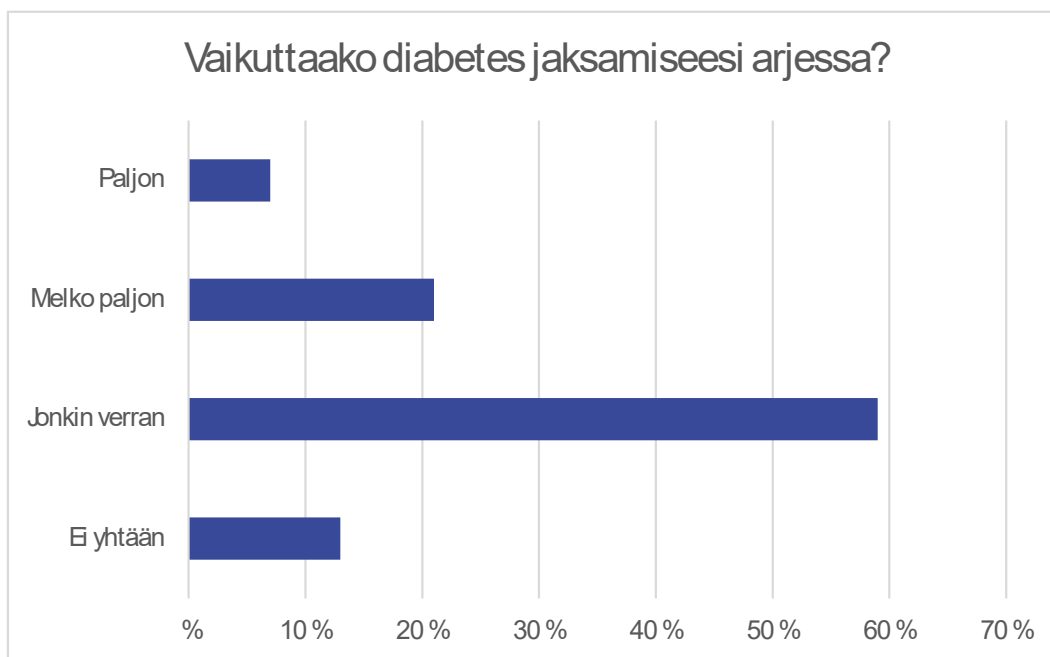
## 2. Tyypin 1 diabetesta sairastavien arjen kokemukset

Tässä osiossa tarkastellaan tyypin 1 diabetesta ja LADA-diabetesta sairastavien arjen kokemuksia. LADA-diabetes on aikuisiällä alkava tyypin 1 diabeteksen alamuoto.

### 2.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen

Tyypin 1 diabetesta sairastavista 58 prosenttia arvioi olleensa neljän viime viikon ajanjaksoilla suurimman osan ajasta onnellinen. Koko ajan itsenä onnelliseksi kokee kahdeksan prosenttia vastaajista ja jonkin aikaa onnelliseksi 31 prosenttia vastaajista. Kolme prosenttia vastaajista kertoo, että ei ole kokenut olleensa onnellinen viimeisen neljän viikon aikana. Valtaosa tyypin 1 diabetesta sairastavista kertoo diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen vähintään jonkin verran – kuitenkin valtaosa kokee jaksavansa melko hyvin tai hyvin. Vastaajista 80 prosenttia kertoo jaksavansa arjessa melko hyvin tai hyvin, 17 prosenttia melko huonosti ja kolme prosenttia huonosti.

Tyypin 1 diabetesta sairastavista yli puolet (59 prosenttia) kertoo, että diabetes vaikuttaa arjessa jaksamiseen jonkin verran, 21 prosenttia melko paljon ja seitsemän prosenttia paljon. Vastaajista 13 prosenttia sanoo, että diabetes ei vaikuta lainkaan heidän arjessa jaksamiseensa. (Kuvio 2)



**Kuvio 2. Vaikuttaako diabetes jaksamiseesi arjessa? (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Erityisesti verensokerin heittelyt koetaan kuormittavina. Vastaajat tuovat esiin matalat verensokerit ja hypoglykemiapelon. Osalla jaksamista kuormittaa liian korkea verensokeri. Muutokset, stressi ja epäsäännöllinen rytmi mainitaan asioina, jotka välittömästi vaikuttavat verensokeriin. Toisaalta moni vastaajista kertoo, että vaikka kaikki edellä mainitut seikat olisivat kunnossa ja kaiken pyrkisi tekemään oikein, diabetes onnistuu silti aina yllättämään. Tästä aiheutuu välillä riittämättömyyden tunnetta ja turhautumisen kokemusta.

Vastaajat mainitsevat usein myös diabeteksen vaatiman suunnitelmallisuuden ja ennakkoinnin, sekä sen, että spontaanisuus puuttuu elämästä. Ruokailut vaativat tarkkuutta ja säännöllisyyttä.

*”Viime aikoina verensokerini on heilahdellut paljon ja ilman selkeästi löydettävää syytä. Tämä on tuonut arkeen paljon ahdistusta ja monet normaalit asiat ovat alkaneet vaatia paljon ponnistelua. Yksin oleminen ja liikkuminen jännittää ja jätän monia asioita tekemättä.”*

*”Vaikuttaa kaikkeen, otettava huomioon lähes kaiken tekemistä suunnitellessa. Yllättää pienesti tai suuresti päivittäin.”*

*”Mitään spontaania ei voi tehdä, koska verensokeritason muuttuu herkästi. Kaverit soittaa lenkille, niin pitää ottaa ainakin tunnin aikavaraus sokeritasapainon takia. Eväät pitää olla joka paikassa, vähintäänkin karkkeja. Ikävät kommentit, että ethän sinä saa karkkia syödä tai ”itse olet tautisi aiheuttanut, kun tuolla lailla karkkia syöt.”*

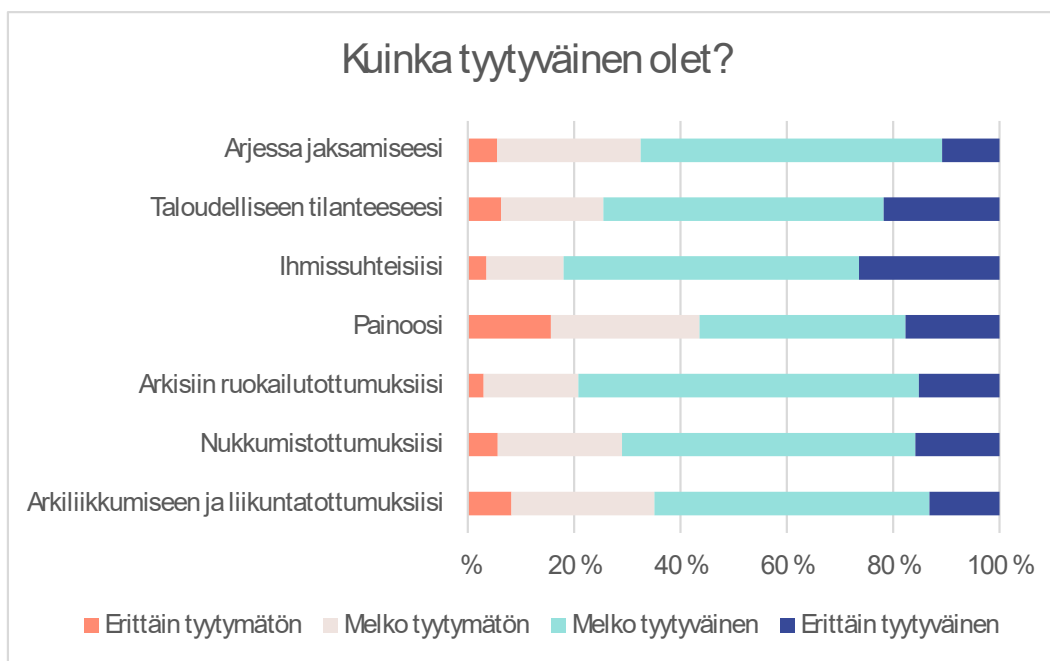
*”Diabeteksestä on tullut liian suuri osa joka päiväisiä ajatuksia, ja tuntuu, että koko mieliala perustuu siihen, millaiset verensokerit on. Jatkuva stressi pitää myös verensokereita herkemmin koholla, ja mieli on usein maassa. Tuntuu, että elän elämää diabeteksen ehdoilla ja se on ottanut ylivallan.”*

*”Sokeriarvojen vaihtelu haastaa ja harmittaa.”*



## 2.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin

Tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat yleisesti ottaen melko tyytyväisiä erilaisiin arjen tottumuksiin. Tyytyväisimpiä he ovat ihmissuhteisiinsa (82 prosenttia), arkisiin ruokailutottumuksiinsa (79 prosenttia) sekä taloudelliseen tilanteeseensa (75 prosenttia). Tyytymättömiä tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat painoonsa. Vastaajista 44 prosenttia kertoo olevansa melko tyytymätön tai erittäin tyytymätön painoonsa. (Kuvio 3)



**Kuvio 3. Tyypin 1 diabetesta sairastavien tyytyväisyys arjen tottumuksiinsa.**

Monessa tyypin 1 diabetesta sairastavan vastauksessa nousee esiin painonhallinnan haastavuus diabeteksen kanssa ja ylipääntään. Matalien verensokerien korjaus sokeripitoisella ruoalla tai juomalla koetaan painonhallinnan näkökulmasta ongelmallisena. Diabeteksen kanssa joutuu syödä silloinkin, kun ei huvita tai olisi nälkä, eivätkä matalan verensokerin nostamiseen syödyt sokeripitoiset eväät kuitenkaan täytä vatsaa. Useat painonhallinnan vaikeana kokevat kertovat, että tarvitsevat siihen apua ja tukea terveydenhuollosta, mutta eivät ole sitä saaneet.

*”Heittelehtivät sokerit vaikuttaa jaksamiseen. Hypot kerryttää painoa. Mieliä heittelee sokereiden tahtiin.”*

*”Painon pudottaminen ja terveellisesti syöminen on hankalaa kun riehuvaa verensokeria joutuu korjailemaan mehulla ja välipalatuukoilla. Päivän kaloreista kolmasosa helposti tulee matalaa verensokeria korjattaessa mikä sitten vähentää tavallisen täytävän ruuan määrää päivän aikana mikäli tahtoo pysyä kalorivaihteessa.”*

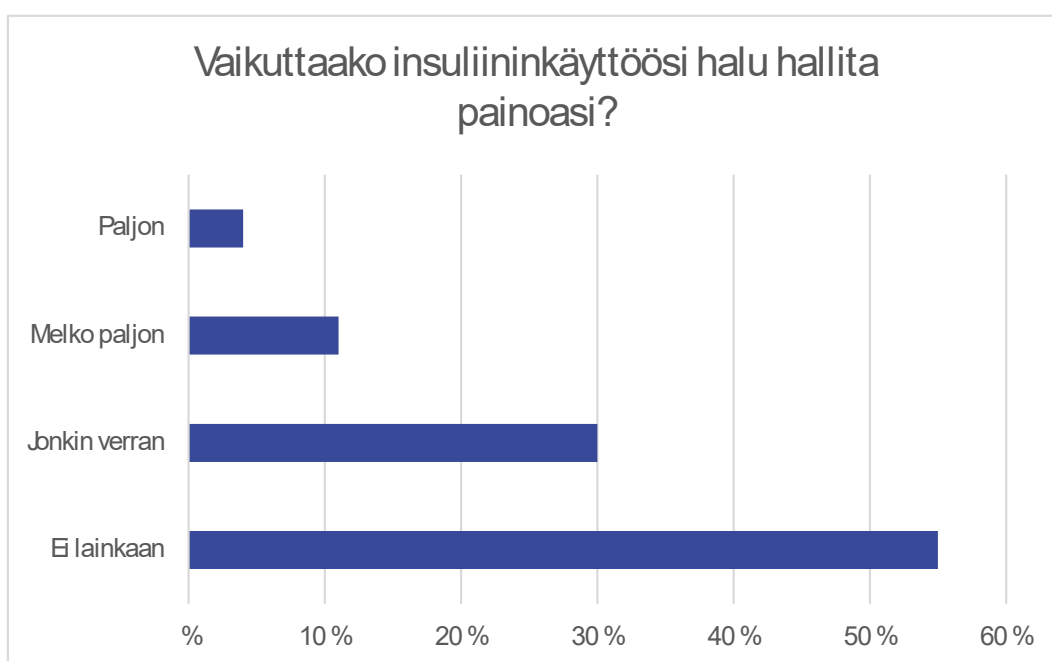
*”Painon nousu on ollut todella ahdistavaa diabeteksen toteamisen jälkeen. En ole saanut siihen lainkaan tukea terveydenhuollosta.”*

*”Tarvitsisin aktiivista tukea jotta saisin*

*painon hallintaan, muutoin olen nykytilanteeseen tyytyväinen, sokerit melko hallinnassa.”*

*”Haluaisin pudottaa painoa ja saada ohjautua. Olen 18-vuotiaana sairastanut anoreksian ja en halua sitä kokea uudelleen.”*

Kysyttäessä vaikuttaako insuliininkäyttöön halu hallita painoa, 55 prosenttia tyypin 1 diabetesta sairastavista vastaa, että ei lainkaan. Vastaajajoukosta 30 prosenttia kertoo sen vaikuttavan jonkin verran, 11 prosenttia melko paljon ja neljä prosenttia paljon. (Kuvio 4)



**Kuvio 4. Vaikuttaako insuliininkäyttösi halu hallita painoasi. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

*”Onhan sitä jo oppinut huomaamaan liiallisen insuliinin pistämisen ja painon nousun yhteyden”*

*”Jos insuliinia tulee otettua liikaa/ kulutettua energiaa aiottua enemmän, on pakko yleensä syödä tai juoda sokeripitoista ja se taas lisää kokonaishiilihydraatin määrää.”*

*”on raivostuttavaa kun en kykene olemaan dieetillä diabeteksen vuoksi! Jos haluaisin pudottaa n. 2 kg pättyy se pian mataliin arvoihin, lisä syömiseen jne.”*

*”Insuliiniresistenssin takia insuliinimääräni ovat suuret ja lääkityksen muutoksen vuoksi annokset ovat nousseet, mikä on vaikuttanut painoon. Annosta pitäisi varmasti vieläkin nostaa, mutta en halua, sillä haluaisin laihtua.”*

*”Olen yrittänyt syödä vähemmän, jotta paino putoaisi. Joskus sitten insuliinia tulee otettua liikaa ja on pakko syödä jotain. On vaikea hallita painoa, kun on aina nälkäinen.”*

## 2.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen

### 2.3.1 Liikkuminen

Tyypin 1 diabetesta sairastavien liikkumiseen liittyy monia tulokulmia. Tarkasteltaessa UKK-instituutin suosituksia on nähtävissä sekä vahvuuksia että parannettavaa. Työkäisistä tyypin 1 diabetesta sairastavista valtaosa, 85 prosenttia vastaajista kertoo, että heillä toteutuu tavoite kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Vastaajista 75 prosenttia kertoo tauottavansa paikallaan-oloa aina kun voi ja 56 prosenttia vastaajista kertoo harrastavansa rasittavaa liikuntaa (1 tunti 15 minuuttia viikossa) tai reipasta liikkumista (ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa). Riittävästi unta kokee saavansa 59 prosenttia työkäisistä tyypin 1 diabetesta sairastavista. Lihaskuntoharjoittelua ainakin kaksi kertaa viikossa kertoo tekevänsä vain 36 prosenttia vastaajajoukosta – tässä löytyy eniten parannettavaa.

Tyypin 1 diabetesta sairastavien eläkeikäisten liikkumisen suosituksen tavoitteet toteutuvat hieman työkäisiä paremmin. Vastaajista 94 prosenttia kertoo liikuskeluvansa mahdollisimman usein, taukoja paikallaan-oloon tulee 88 prosentilla vastaajista. Reippaan liikunnan suosituksen toteutumisesta kertoo 69 prosenttia vastaajajoukosta, samaten 69 prosenttia kertoo saavansa riittävästi unta. Lihaskuntoharjoittamisessa kahdesti viikossa onnistuu 47 prosenttia vastaajista.

Liikunta toistuu vastauksissa usein ja monesta eri näkökulmista. Monet tyypin 1 diabetesta sairastavat kertovat pyrkivänsä eri tavoin panostamaan liikuntaan, erityisesti kuntoliikunnan harrastaminen nousee esiin. Liikunta nähdään hyvänä hoitotasapainon edistäjänä. Toisaalta liikunta aiheuttaa tyypin 1 diabetesta sairastaville valtavasti pään-

*”Liikunnasta kadonnut ilo koska pitää aina olla eväät matkassa, melkein aina liikkeessa sokerit laskee nopeasti”*

*”Uskon, että liikkuisin enemmän jos kohdalani diabeteksen (lääkitys/ruokailun) sovittaminen olisi helpompaa. Nyt liikuntasuoritus pitää suunnitella/valmistella useamman tuntia aiemmin tai seurauksena on hypoglykemia.”*

*”Innostuin pelaamaan golfia vuonna 2018. Joka kierroksella on sekä hypo että korkea vs”*

*”Olen erittäin insuliiniherkkä. En ole oikeastaan vieläkään oppinut hallitsemaan verensokeriarvoja liikunnan suhteen. Sen vuoksi liikunta on jäänyt vähemmälle. Se on jatkuvasti sellaista säätämistä, mikä rasittaa liikkumaan lähtemistä.”*

*”Joskus joudun jättämään liikunnan väliin alhaisten sokeriarvojen myötä.”*

*”Jatkuva ennakoiminen hiilihydraattien, insuliinin ja liikunnan suhteesta. liikunta romahduttaa sokeriarvot.”*

*”Kesällä liikuin ja voin paremmin. Nyt töiden alettua olen jo ihan puhki.”*

*”Liikun työmatkat 6km päivässä pyöräillen ympäri vuoden. Käyn ryhmäliikuntatunneilla 3-5 tuntia viikossa.”*

*”Liikunta pitää pystyssä koko kroppaani + elämäni”*

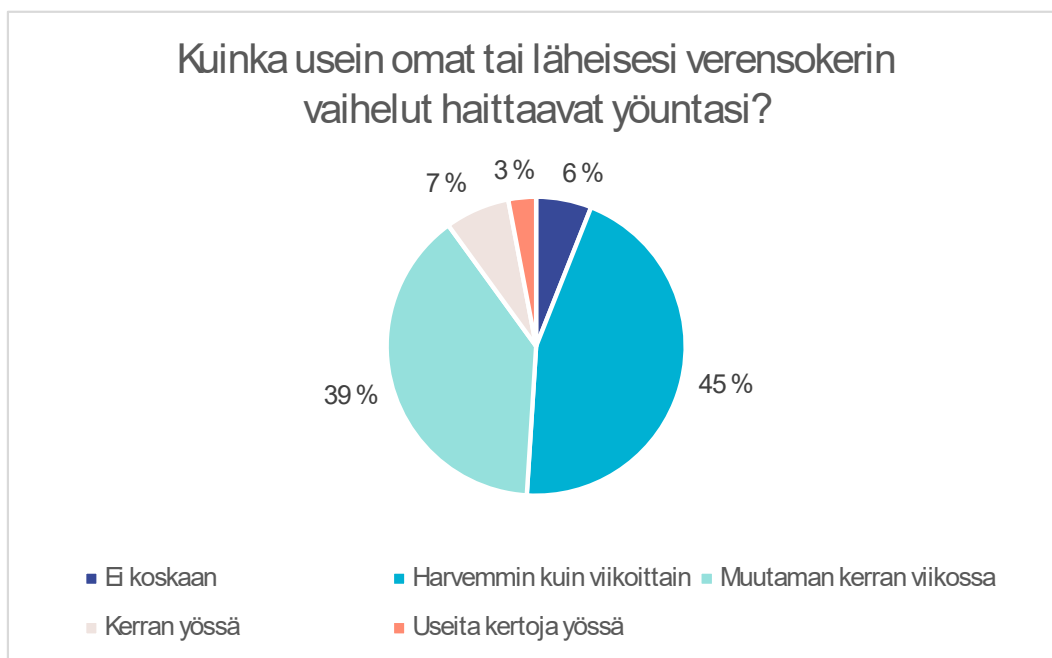
*”Olen aikanaan alkanut liikkumaan ja syömään kohtuu terveellisesti diabeteksen vuoksi.”*

vaivaa. Ennakoinnin välttämättömyys ja spontaaniuden puute, samoin tankkauksen tarpeellisuus ja hypoglykemiaherkkyys liikkussa nousevat esiin tyypin 1 diabetesta sairastavien vastauksissa. Monia tympäisee ainainen säättö, verensokereiden heittäly ja sokeripitoisten eväiden mukana kuljettaminen.

Tyypin 1 diabetesta sairastavista useampi mainitsee silloin tällöin joutuvansa jättämään suunnitellun liikunnan väliin verensokereiden takia. Osalla on jäänyt jokin tietty laji kokonaan pois diabeteksen takia. Liikkumista rajoittivat diabeteksen lisäksi monet muut asiat, kuten fyysiset vaivat, työ tai muut kiireet.

### 2.3.2 Nukkuminen

Tyypin 1 diabetesta sairastavista 65 prosenttia kokee nukkuvansa aina, lähes aina tai ainakin useimmiten tarpeeksi. 23 prosenttia kokee nukkuvansa harvemmin tarpeeksi, kuusi prosenttia tuskin koskaan. Omat tai läheisen verensokerin vaihtelut haittaavat yöunta 45 prosentilla harvemmin kuin viikoittain, kuudella prosentilla ei koskaan. Tyypin 1 diabetesta sairastavista 39 prosenttia kertoo verensokerin vaihteluiden häiritsevän yöunta muutaman kerran viikossa, seitsemän prosenttia kerran yössä ja kolme prosenttia useita kertoja yössä. (Kuvio 5)



**Kuvio 5. Kuinka usein omat tai läheisesi verensokerin vaihtelut haittaavat yöntasi. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Laitehälytykset valvottavat monia tyypin 1 diabetesta sairastavia. Moni kokee iltasyö-misen vaikuttavan hankalasti yöhön, myös liian myöhään harrastettu liikunta saattaa aiheuttaa verensokerin öisiä heittälyitä.

*”yö heräily melko varmaa, jos on ollut fyysisesti aktiivinen päivä, illalla joutuu tankkaamaan yötä vasten”*

*”Useimmat yöt menevät hyvin mutta sil-*

Mitä päivällä syöt ja teet, sen yöllä valvot, tuntuu toistuvan vastauksissa. Monet kertovat myös, että muutkin asiat kuin diabetes valvottavat öisin. Esimerkiksi työkiireet, lapset ja erilaiset huolet saattavat vaikuttaa yöuniin.

*loin kun ongelmia tulee, tulee usein monta heräämistä samalle yölle ja vuoristorataa voi jatkaa useamman päivän ja yön”*

*”Aamuyöllä joutuu heräämään kun verensokeri lähtee nousemaan (Pikainsuliinillä korjaus)”*

*”En syö kello 18 jälkeen mitään enää, muuta kuin jos pitää sokereita korjata. Siten saan yöksi verensokerin tasoittumaan rauhalliseksi. Ei ole tarvinnut heräillä sen takia. Aamulla sitten tukeva aamiainen ja töihin.”*

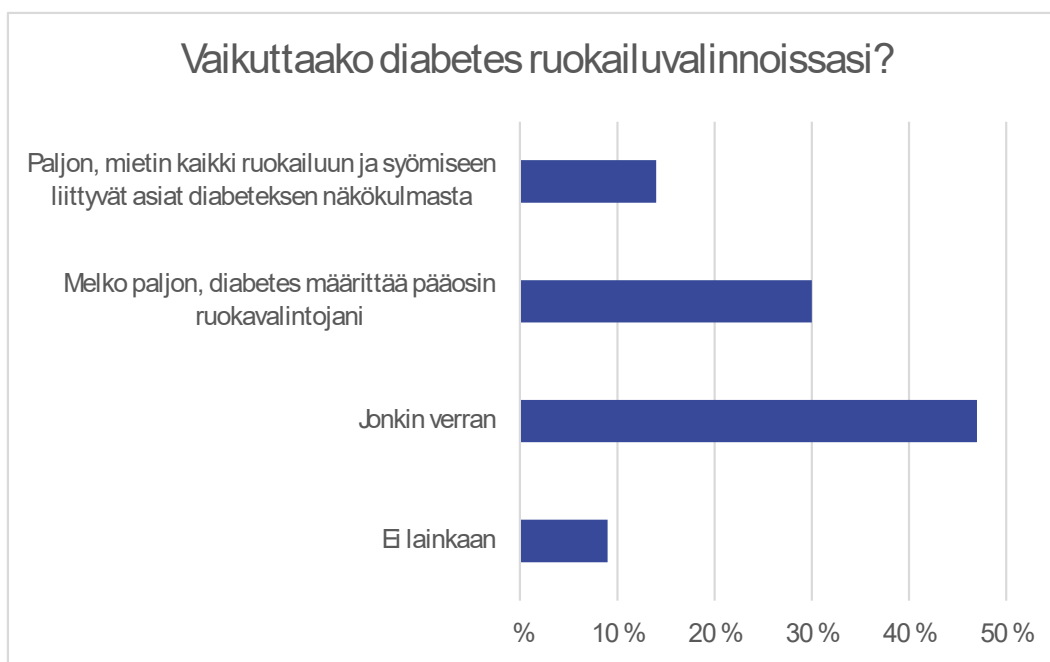
*”En herää diabeteksen takia/sensorin hälytyksiin. Olen laittanut sensorin hälytykset pois, koska hälytyksiä tulee jatkuvasti ja turhaan. Hyvin harvoin sensori hälyttää oikeassa tilanteessa. Hälytys siitä, että verensokeri on laskemassa tai nousemassa on turha, koska diabeetikollahan näin tapahtuu jatkuvasti. Hälytykset siitä, että verensokeri on matalalla tai korkealla jää näiden turhien hälytysten varjoon, ja olen kokenut parhaaksi laittaa hälytykset kokonaan pois, koska niitä ei voi hallita muuten. En voi antaa sensorin hälyttää jatkuvasti öisin, koska samassa tilassa nukkuu muitakin ihmisiä enkä halua herättää heitä turhaan ja jatkuvasti.”*

*”Libren pillitys haittaa untani jatkuvasti. Samoin pelkään että puolisoni uni häiriintyy, vaikka hän ei sitä myönnä.”*

### 2.3.3 Ruoka ja syöminen

Tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat pääosin tyytyväisiä ruokailutottumuksiinsa kysyttäessä ateriarytmistä, lautasmallin toteutumisesta, kuitujen määrästä, suolan määrästä, rasvan laadusta sekä kasvisten määrästä. Kaikkiin edellä mainittuihin osa-alueisiin vastaajista 70–80 prosenttia kertoi olevansa melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.

Diabetes vaikuttaa tyypin 1 diabetesta sairastavien ruokailuvalintoihin. Tyypin 1 diabetesta sairastavista 47 kertoo diabeteksen vaikuttavan ruokailuvalintoihin jonkin verran, 30 prosenttia melko paljon ja 14 prosenttia paljon. Vain yhdeksän prosenttia vastaajajoukosta kertoo, että diabetes ei määritä lainkaan omia ruokailuvalintoja. (Kuvio 6)



**Kuvio 6. Vaikuttaako diabetes ruokailuvalinnoissasi. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Ruoka herättää monenlaisia ajatuksia tyypin 1 diabetesta sairastavilla. Moni panostaa ruokailuihin, on miettinyt syömänsä ruoan terveellisyyttä ja sen soveltuvuutta diabeteksen kannalta. Osa vastaajista on saanut apua vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Vastauksissa nousee esiin tarkkuus ja säännöllisyys sekä ruokailuun liittyvä jäykkyys ja laskeminen. Jotkut kertovat jättävänsä välillä syömättä, että ei tarvitse laskea ja säätää insuliinin kanssa. Diabetes on vastaajien mukaan huomioitava aina syödessä, ja monilla syöminen tapahtuu diabeteksen ehdoilla. Osalla vastaajista on diabeteksen lisäksi keliakia, mikä myös vaikuttaa ruokailuihin.

*”Diabetes on muistettava aina, kun syö. Ruoka vaikuttaa insuliinimäärään ja verensokerin ruuan määrään.”*

*”Suunnittelen syömiseni täysin diabeteksen ehdoilla. Olen jättänyt ruokavaliostani pois ruokia, jotka tiedän vaikuttavan verensokeriin negatiivisesti. En uskalla syödä suuria määriä hiilihydraatteja, sillä silloin myös riski arvioida insuliinimäärä väärin suurenee.”*

*”En jaksa enää välittää tukkeutuuko verisuonet rasvasta vai ei. Elämä ollut yhtä nipottamista ja niuhottamista ruoan suhteen siitä saakka kun sairastuin. Ei tämä ole ollut ihmisarvoista elämää tämän diabeteksen takia. Ei jaksa enää välittää.”*

*”Diabetes vaikuttaa paljon etenkin ateriointi rytmiin ja vaikka säännöllinen syöminen on sinänsä positiivista, on rytmistä tullut viime aikoina aika jäykkä. Lääkeannokset ovat myös hyvin pienet, joten lähdän syömisessä tällä hetkellä liikkeelle siitä, miten kasaan sopivan hiilihydraattimäärän lääkeannokselle eikä niin, että mieltäisin ensin, mitä haluaisin syödä ja katsoisin sitten lääkkeet sen mukaan.”*

## 2.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen

Tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä kaikkiin omahoitonsa osa-alueisiin. (Kuvio 7)



**Kuvio 7. Tyypin 1 diabetesta sairastavien tyytyväisyys omahoitoon liittyviin asioihin.**

Erittäin tyytyväisten joukkoa tarkastellessa on nähtävissä selkeämpiä eroja. Tyypin 1 diabetesta sairastavista 56 prosenttia on erittäin tyytyväisiä verensokeriiden seurannan tiheyteen, lisäksi melko tyytyväisiä on 39 prosenttia. Vastaaajajoukosta 52 prosenttia on erittäin tyytyväisiä käytössään oleviin hoitotarvikkeisiin, melko tyytyväisiä on 41 prosenttia vastaaajajoukosta. Myös lääkehoitoon ollaan hyvin tyytyväisiä, 43 prosenttia tyypin 1 diabetesta sairastavista kertoo olevansa erittäin tyytyväinen lääkehoitoonsa, 48 prosenttia on melko tyytyväisiä.

Diabeteksen omahoitoon ja hoitotasapainoon erittäin tyytyväisiä on enää noin 20 prosenttia vastaajista. Melko tyytyväisten joukko on kuitenkin suuri: 66 prosenttia on melko tyytyväisiä hoitotasapainoonsa ja 59 prosenttia omahoitoonsa. Tyytymättömiä tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat hoitotasapainoonsa, 21 prosenttia vastaajista on joko melko tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä. Kuitenkin 79 prosenttia vastaajista on melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.

Verensokerin heittelyt ja ennakkoinnin vaikeus turhauttavat tyypin 1 diabetesta sairastavia. Laitteista on ollut paljon apua ja helpotusta diabeteksen hoidossa, mutta myös hankaluuksia. Osa kertoo liikkumisen muuttuneen kamppailuksi matalien verensokerien kanssa pumpun saamisen jälkeen. Laitteiden kanssa tulee monenmoisia teknisiä haasteita, käyttöaika ei aina vastaa sitä mitä pitäisi ja ylimääräiset hälytykset ärsyttävät. Osa kertoo, että ei saa toivomiaan välineitä hyvinvointialueelta tai vaihtoehtoisesti tarvikkejakelun mainitaan olevan hankala ja joustamaton.

Vastauksissa nousee myös esiin tyytymättömyys hoitopaikkaan. Tyypin 1 diabetesta sairastavat kokevat, että heidän terveydenhuollosta saamansa tuki on riittämätöntä ja että hoitoon pääsy on monen mielestä vaikeutunut. Osa vastaajista kertoo, että ei tule kuulluksi. Ajan saaminen hoitajalle tai lääkärille on hankalaa, ja monet kertovat sen vaativan valtavasti omaa aktiivisuutta.

*"Diabeteksen hoitoon käytettävien välineisiin ei voi itse vaikuttaa, joka tuntuu todella epä-reilulta. Joku virkamies, jossain tuolla tekee päätöksen sinun hoidosta, Tuntuu epäinhimilliseltä."*

*"Hoitotarvikkejakelu voisi olla sujuvampaa. Lisäksi potilailla pitäisi olla enemmän vaihtoehtoja ja valinnan varaa laitteistojen suhteen. Usein tuntuu, että Suomessa teknologian suhteen olemme 5-10 v. jäljessä, koska uudempia laitteita ei hyväksytty hoitoihin."*

*"Olen halunnut älypumpppua, mutta lääkärini ei anna"*

*"Pitkään sairastaneena olisi hyvä saada motivointia ja tukea hoidossa enemmän, tapaamiset diabeteshoitajan ja -lääkärin kanssa ovat liia harvoin."*

*"Haluaisin pysyvän oma lääkäri & oma hoitaja tiimini, minkä kanssa voisi käydä näitä hoitoon liittyviä asioita läpi. Lisäksi toivoin, että tulisin kuulluksi siinä, miten haluan hoitaa DM1 eikä niin päin, että käskytetään, miten toimia. Tunnen kuitenkin oman DM1 parhaiten."*

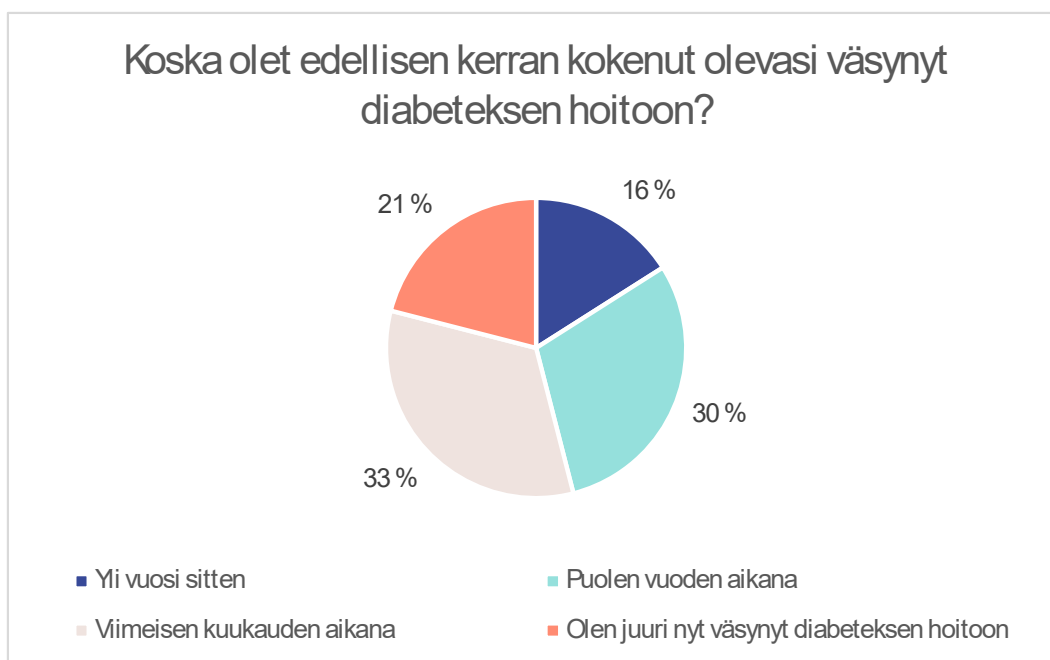
*"Lääkärin vastaanotto liian harvoin. Libre 3 ei saa tällä hetkellä! Lupailtu on kyllä, mutta ei vain toteudu!"*

*"Jos en olisi itse jaksanut hoitaa itseäni edes jollain tavalla, niin tuki on ollut todella heikkoa. Hoitajalle tai lääkärille pääsee hyvin huonosti. Itse pitää olla selvillä asioista, jos jotain tarvitsee. Neuvoja ei hevin heru. Täällä meidän alueella tilanne on mennyt ihan ala-arvoiseksi."*

*"Meillä on hyvä hoitaja, en ole tavannut lääkärää vuosiin. Hyvin on pärjätty."*

Suurin osa tyypin 1 diabetesta sairastavista (80 prosenttia) on joskus kokenut olevansa väsynyt diabeteksen hoitoon. Hoitoväsymystä kokeneista 84 prosenttia kertoo olleensa väsynyt diabeteksen hoitoon vähintään viimeisen puolen vuoden aikana. Juuri nyt väsyneitä on 21 prosenttia, viimeisen kuukauden aikana hoitoväsymystä on kokenut 33 prosenttia ja puolen vuoden aikana 30 prosenttia. Vastaajajoukosta 16 prosenttia on kokenut hoitoväsymystä yli vuosi sitten. (Kuvio 8)





**Kuvio 8. Koska olet edellisen kerran kokenut olevasi väsynyt diabeteksen hoitoon. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Diabeteksestä ei saa lomaa. Tämä toistuu useissa vastauksissa sanantarkasti. Jatkuva kontrolli ja tarkkailu väsyttävät. Moni tyypin 1 diabetesta sairastavista kokee elävänsä diabeteksen ehdoilla ja diabetes tuntuu elämää rajoittavalta. Useat vastaajat kokevat, että diabetes vaikuttaa kaikkeen. Osa on väsynyt pitkään sairastettuaan. He ovat jo vuosikymmenet huolehtineet itsestään, ja nyt ei enää jaksaisi. Diabetesta sairastavien pitäisi diabeteksen hoitamisen lisäksi suorittaa arkea ja selviytyä elämästä samaan tahtiin terveiden kanssa. Tämä koetaan välillä kuormittavaksi.

Moni myös mainitsee asioiden olevan hyvin. Erityisesti pitkään sairastaneet kertovat kokemuksia siitä, miten hoito on kehittynyt valtavasti. Se on helpottanut hoidossa jaksamista. Pitkään sairastettuaan moni myös kokee, että on jo tottunut. Diabetes on osa elämää.

*”Samalla tavalla pitää suorittaa ja olla osa yhteiskuntaa kuin henkilöt joilla ei ole arkea haittaavaa perussairautta. Välillä tuntuu kohtuuttomalta.”*

*”Diabetes vaikuttaa kaikkeen toimintaan, koskaan ei voi vain olla tai mennä. Aina pitää suunnitella ja varmistella omaa hengissä pysymistä”*

*”Diabetes ei ole juurikaan rajoittanut elämäni. Olen voinut opiskella, tehdä työtä, matkustaa ympäri maailmaa. Olen lasketellut, pelannut golfia ja viime vuodet liikkunut koiran kanssa. Lapsenkin sain lääkäreiden ohjeista tosin välittämättä.”*

*”Välillä esiintyy hoitoväsymystä ja tulevaisuus pelottaa.”*

*”Koska olen sairastunut niin pienenä, on tämä normaalielämään, en tiedä elämästä ilman diabetesta enkä näinollen osaa selaista kaivata”*

*”Omahoito väsyttää, jos on vastoinkäymisiä, jotka vaikuttavat arkeen. Nämä vaikuttavat aina myös omahoitoon, tästä sairaudesta ei voi pitää vapaata taikka unohtaa kokonaan.”*

*”En ole väsynyt vaan kyllästynyt diabeteksen hoitoon, koska on paljon aikoja, jolloin mikään mitä yritän, ei toimi.”*

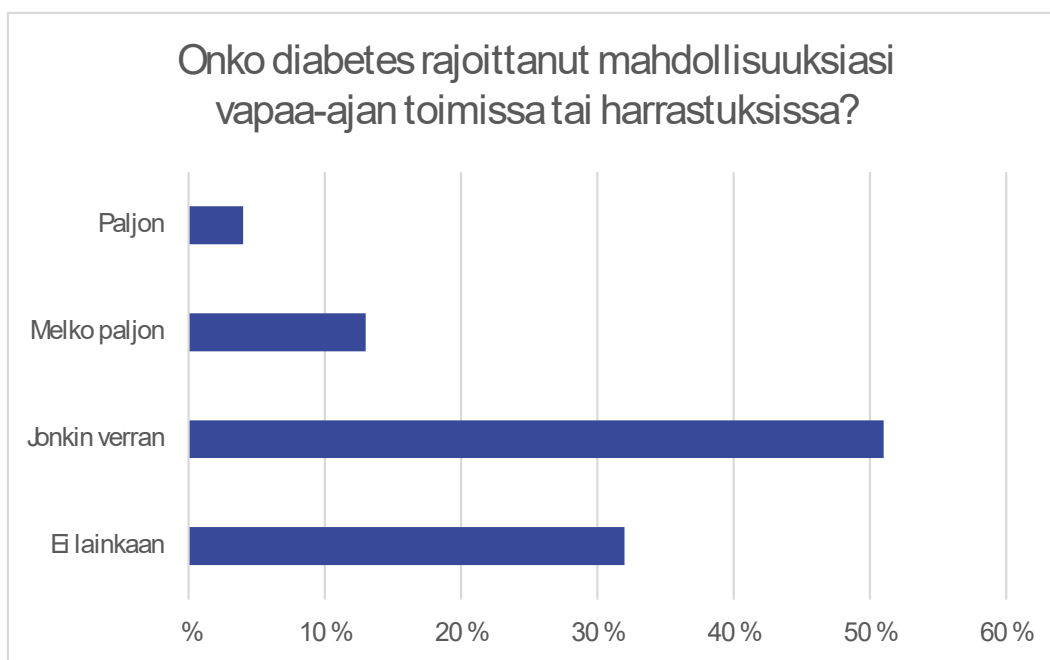
## 2.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan ja työhön

Tyypin 1 diabetesta sairastavat ovat tyytyväisiä läheisiltä saamaansa tukeen. Vastaaajajoukosta 29 prosenttia kertoo olevansa erittäin tyytyväisiä, yli puolet (52 prosenttia) melko tyytyväisiä, 13 prosenttia puolestaan on melko tyytymättömiä ja kuusi prosenttia erittäin tyytymättömiä. (Kuvio 9)



**Kuvio 9. Kuinka tyytyväinen olet läheisiltä saamaasi tukeen. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Tyypin 1 diabetesta sairastavista noin kolmannes (32 prosenttia) kokee, että diabetes ei ole lainkaan rajoittanut heidän mahdollisuuksiaan vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa. Hie-man yli puolet (51 prosenttia) kertoo diabeteksen rajoittaneen jonkin verran, 13 prosenttia melko paljon ja neljä prosenttia paljon. (Kuvio 10)



**Kuvio 10. Onko diabetes rajoittanut mahdollisuuksiasi vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

Suurin osa (91 prosenttia) tyypin 1 diabetesta sairastavista kokee pystyvänsä halutessaan puhumaan diabeteksestä avoimesti läheistensä kanssa, yhdeksän prosenttia kokee, että ei pysty. Työpaikalla tai koulussa 76 prosenttia vastaajajoukosta kokee pystyvänsä puhumaan avoimesti diabeteksestä, 24 prosenttia kokee, että ei halutessaan pysty puhumaan.

Sosiaalisista suhteista kysyttäessä nousee esiin vastakkaisia asioita. Monet tyypin 1 diabetesta sairastavat kokevat, että diabetes ei vaikuta sosiaalisiin suhteisiin mitenkään. Osa kertoo, että puoliso ei aina ymmärrä tai jaksaa diabeteksen hoitoa. Toisaalta läheiset myös tukevat ja huolehtivat diabetesta sairastavista. Osa on saanut uusia ystäviä diabeteksen myötä. Osa taas kokee, että ei ole samaistumisen kohteita ja diabetesta sairastamattomat ystävät eivät ymmärrä.

Jotkut kokevat häpeää, eivätkä halua puhua diabeteksestä, osa taas on aina kertonut avoimesti diabeteksestä.

*”Ei oikeastaan mitenkään. Se on osa minua, joka ei lähde kulumallakaan, vaan kulkee aina mukana.”*

*”Läheiseni, joista kukaan ei ole diabeetikko, eivät puutu hoitooni, mistä olen erittäin tyytyväinen. Ei tätä tautia ja siitä ajoittain koituvaa stressiä voi kukaan terve ymmärtää.”*

*”Elän yksin. Perhettä tai parisuhdetta en ole halunnut diabeteksen vuoksi.”*

*”En ole hankkinut lapsia ykköstyypin diabeteksen takia.”*

*”No ei yhtään mitenkään. Miksi vaikuttaisi? Ei diabetes ole mikään mörkö tai häpeän aihe, se on osa minua.”*

*”Monet haluavat tietää kuinka voin ja kiinnostuneet hoidostani. Ei varsinaisesti vaikuta kielteisesti ihmissuhteisiin.”*

*”Ystäväni tietävät diabeteksestäni, ja kerron siitä avoimesti lisätietoja, jos he kysyvät tai haluavat tietää. En piilottele insuliinin ottamista ruokailuissa tai vastaavissa tilanteissa.”*

Suuri määrä tyyppin 1 diabetesta sairastavista kertoo diabeteksen rajoittavan sosiaalisia tilanteita ja ihmissuhteita, matkustelua, harrastuksia ja muita vapaa-ajan aktiviteetteja. Ruokailuun ja ruokailutilanteisiin liittyvät asiat koetaan myös rajoittavina. Myös lääkeshoidon toteuttamisen osa kokee ongelmallisenä. Toisaalta moni mainitsee, että hoitaa itseään sujuvasti kaikkialla eikä diabetes rajoita tekemisiä.

Työelämän ja diabeteksen yhteensovittamisen osa kokee haastavana. Diabeteksen hoitaminen huolella työpäivien aikana on välillä vaikeaa, ja moni mainitsee myös sen, että kiireinen ja stressaava työtilanne nostaa verensokeria.

*”Aikaisemmissa työpaikoissani olen joutunut laiminlyömään hoitoani enkä enää suostu sellaiseen. Koen paineita löytää työpaikan, jossa voin työskennellä omaan tahtiin.”*

*”Työelämä kiristyy, stressi ja työssä jaksaminen koetuksella. Stressi nostaa verensokeria, sen takia joutunut olemaan sairauslomalla”*

*”Lähinnä häpeä kun erilainen. Uusiin paikkoihin ja tapahtumiin tai ihmisiin tutustuminen todella vaikeaa.”*

*”Jonkun verran rajoitteita yhdessä tekemiseen, joten tunne ulkopuolisuudesta.”*

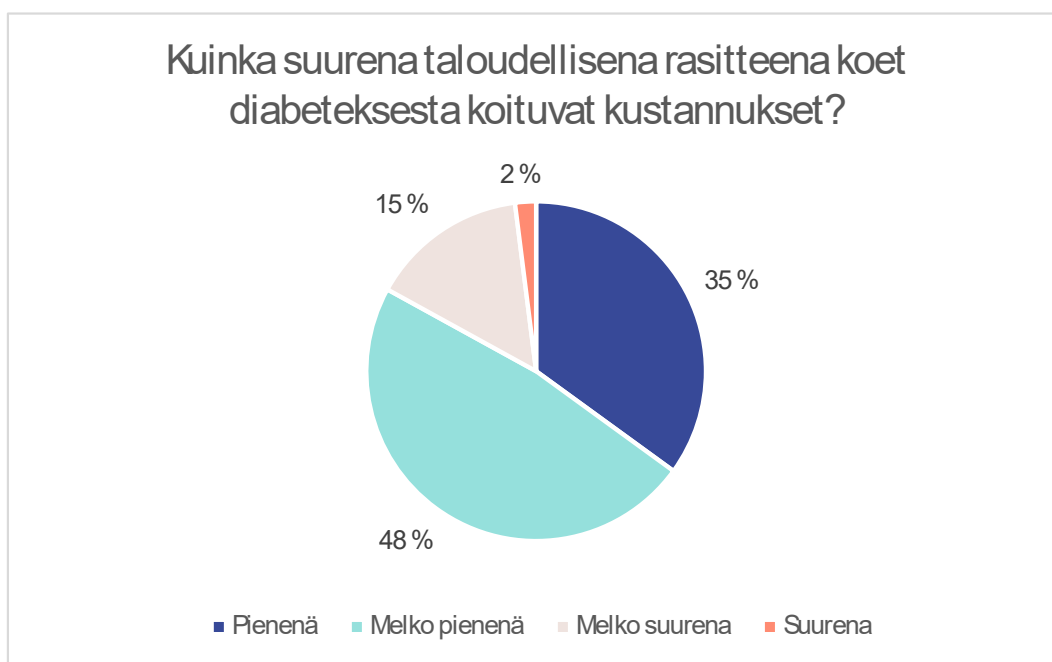
*”Diabetekseen liittyvä hoitoväsymys ja huolet ovat kuormittaneet myös läheisiä. Lisäksi oma huonovointisuus on rajoittanut normaalia elämistä.”*

*”Rajoittaa mahdollisuuksia harrastaa vapaaasti.”*

## 2.6 Diabeteksen taloudellinen rasite

Tyypin 1 diabetesta sairastavien taloudellinen tilanne on melko hyvä. Vastaajajoukosta 38 prosenttia kertoo, että rahat riittävät sopivasti, 29 prosentilla rahaa jää myös säästöön. Kuitenkin 25 prosentilla vastaajista rahat riittävät vain jotenkuten, ja kahdeksan prosenttia kertoo, että he joutuvat tinkimään välttämättömistä menoista, koska rahat eivät riitä.

Vastaajajoukosta 35 prosenttia kokee diabetesta koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseen pieninä, 48 prosenttia melko pieninä, 15 prosenttia melko suurena ja kaksi prosenttia suurena. (Kuvio 11)



**Kuvio 11. Kuinka suurena taloudellisena rasitteena koet diabeteksestä koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseesi. (Tyypin 1 diabetesta sairastavat)**

*”Taloudellinen tilanne ei anna myöden syödä terveellisesti.”*

*”Ei rahaa ravitsevaa ruokaan ikävä juttu”*

*”...Ruokailu hintojen nousu johtaa halvempiin valintoihin, ei aina niin ladukkaisiin sellaisiin”*

Tarkasteltaessa tyypin 1 diabetesta sairastavien vastauksia taloudellisesta tilanteesta, nousee esiin se, että heikommassa taloudellisessa tilanteessa oleville kasautuu enemmän vaikeuksia myös diabeteksen suhteen.

Tyypin 1 diabetesta sairastavista niistä, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 39 prosenttia kokee diabeteksen rajoittaneen mahdollisuuksiaan vapaa-ajan toimiin tai harrastuksiin melko paljon tai paljon. Heistä, jotka kertovat, että rahaa jää säästöön, 11 prosenttia kertoo diabeteksen rajoittaneen melko paljon tai paljon.

Myös hoitoväsymys vaikuttaa olevan ajankohtaista siinä tyyppin 1 diabetesta sairastavien joukossa, jolla taloudellinen toimeentulo on heikompaa. 35 prosenttia tyyppin 1 diabetesta sairastavista, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, on juuri nyt väsynyt diabeteksen hoitoon. Siitä joukosta, jolla rahaa jää säästöön, 13 prosenttia on juuri nyt väsyneitä diabeteksen hoitoon.

Taloudellinen tilanne heijastelee myös hoitotasapainon kokemukseen. Niistä tyyppin 1 diabetesta sairastavista, joilla rahat eivät riitä, 41 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä hoitotasapainoonsa, kun taas niistä tyyppin 1 diabetesta sairastavista, joilla rahaa jää säästöön, 13 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä hoitotasapainoonsa.

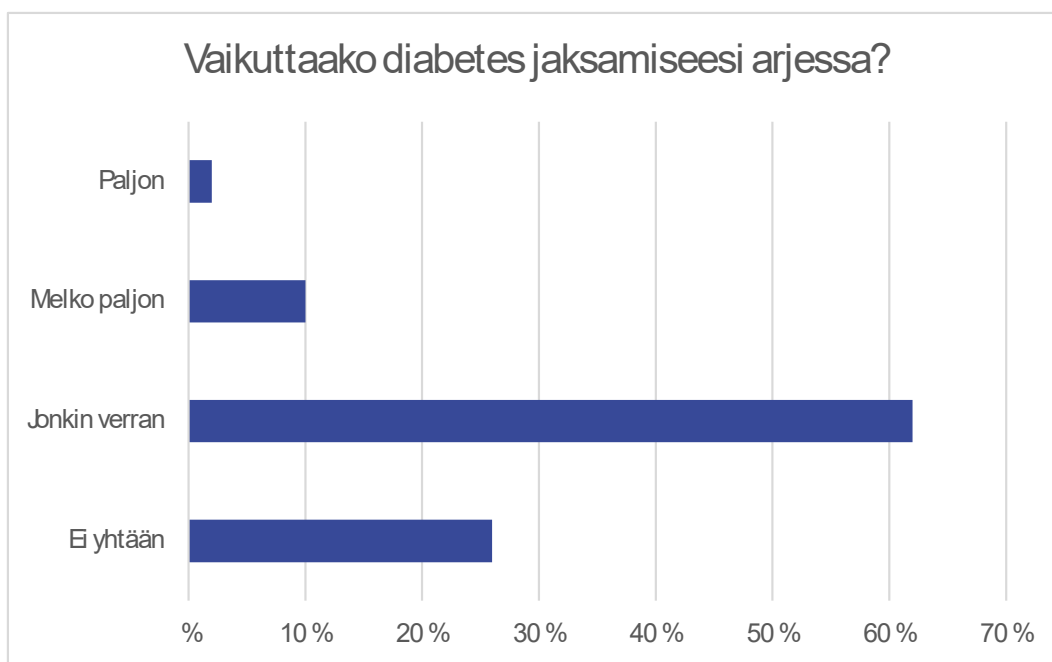
### 3 Tyypin 2 diabetesta sairastavien arjen kokemukset

*Tässä osiossa tarkastellaan tyyppin 2 diabetesta sairastavien henkilöiden arjen kokemuksia.*

#### 3.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen

Tyyppin 2 diabetesta sairastavista 58 prosenttia arvioi olleensa neljän viime viikon ajanjaksolla suurimman osan ajasta onnellinen. Koko ajan itsensä onnelliseksi on kokenut 10 prosenttia vastaajajoukosta ja jonkin aikaa onnelliseksi 28 prosenttia vastaajista. Neljä prosenttia vastaajista ei ole ollut lainkaan onnellinen neljän edellisen viikon aikana.

Arjessa jaksaminen sujuu tyyppin 2 diabetesta sairastavilla. Vastaajista 63 prosenttia kertoo jaksavansa arjessa melko hyvin ja 17 prosenttia hyvin. Melko huonosti jaksavia on 17 prosenttia ja huonosti jaksavia kolme. Vaikka arjessa jaksaminen on melko hyvää, kokee moni diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen vähintään jonkin verran. Tyypin 2 diabetesta sairastavista 62 prosenttia kertoo diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen jonkin verran, 10 prosenttia melko paljon ja kaksi prosenttia paljon. Vastaajajoukosta 26 prosenttia kertoo, että diabetes ei vaikuta yhtään arjessa jaksamiseen. (Kuvio 12)



**Kuvio 12. Vaikuttaako diabetes jaksamiseesi arjessa. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Eniten toistuva yksittäinen arkea kuormittava asia tyypin 2 diabetesta sairastavilla on väsymys. Moni mainitsee, että on voimaton olo, eikä jaksaisi. Myös lääkkeiden aiheuttamat sivuvaikutukset ja ylipäätään lääkityksen muistaminen vaikuttavat elämään. Moni mainitsee myös muiden sairauksien ja fyysisten vaivojen vaikuttavan, ei pelkästään diabeteksen. Osa kertoo, että muut sairaudet ja fyysiset vaivat vaikuttavat, ei niinkään diabetes. Useampi tyypin 2 diabetesta sairastava toteaa, että on vaikea erottaa, mikä johtuu diabeteksestä ja mikä jostain muusta.

*”Väsymys on kaikkein pahinta.”*

*”Jatkuva väsymys ja voimaton olo”*

*”Usein väsymystä. Lääkkeen sivuvaikutukset vaikeuttanut oloa. Lääke jouduttu lopettamaan, vs-tasapaino huonontunut.”*

*”Joskus vaikea muistaa ottaa lääkkeet ajallaan. Normaalissa arjen rutiineissa ko. ongelma minimoituu.”*

*”Diabetes hyvässä hoitotasapainossa. Muut sairaudet vie voimia jaksamiselta”*

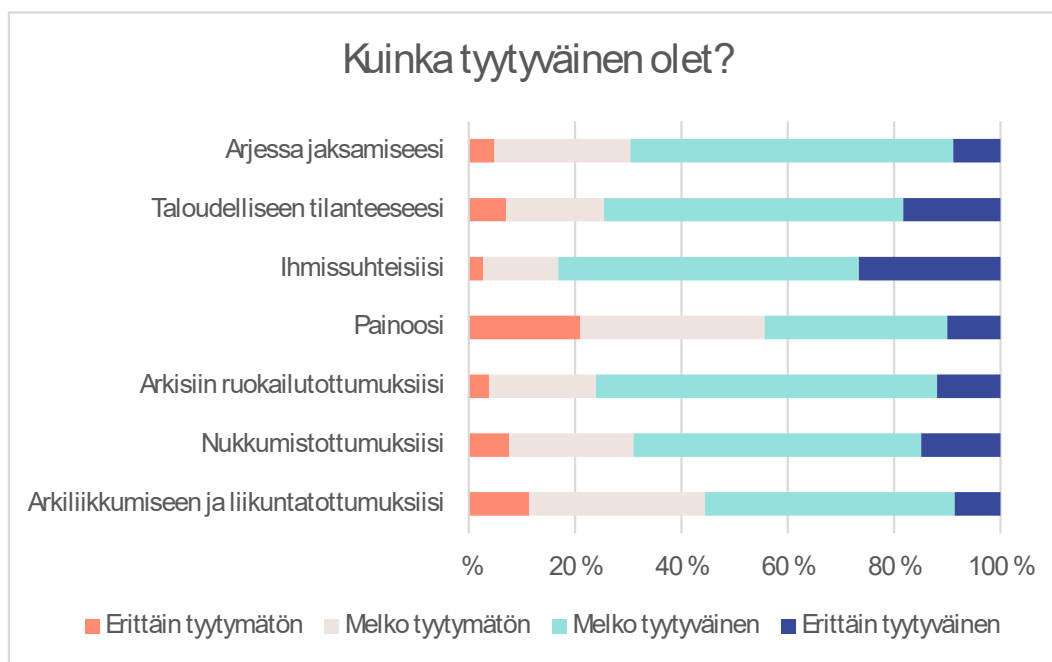
*”En koe DM2:n vaikuttavan mitenkään. Muut sairaudet vaikuttavat kyllä”*

*”Todellisuudessa on mahdoton sanoa vaikuttaako jaksamista juuri diabetes.”*

*”Minulla on 7 eri sairautta joten lääkäritkään ei tiedä mistä väsymys ja kovat kivut johtuu”*

## 3.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin

Tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat arjen tottumuksista kysyttäessä tyytyväisimpiä ihmissuhteisiinsa (83 prosenttia), arkisiin ruokailutottumuksiinsa (76 prosenttia) sekä taloudelliseen tilanteeseensa (75 prosenttia). Tyytymättömiä tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat painoonsa. Vastaajajoukosta 56 prosenttia kertoo olevansa melko tyytymätön tai erittäin tyytymätön painoonsa. (Kuvio 13)



**Kuvio 13. Tyypin 2 diabetesta sairastavien tyytyväisyys arjen tottumuksiinsa.**

Monet vastaajat mainitsevat erikseen asioiden olevan hyvin. Tyypin 2 diabetesta sairastavat kertovat voivansa ja jaksavansa hyvin, kun hoitavat itseään hyvin.

Ylipainon koetaan vaikuttavan arjessa jaksamiseen. Moni kokee painohallinnan ja painonpudotuksen vaikeana ja haluaisi pudottaa painoa. Osa vastaajista kertoo, että ei saa kaipaamaansa tukea ja ohjausta painonpudotukseen. Moni kertoo myös pudottaneensa painoa. Osalla on ollut huomattavaa apua lääkityksestä painonpudotuksessa.

*”Säännöllisellä lääkityksellä jaksan kohtalaisen hyvin.”*

*”Luultavasti voin nyt paremmin kuin ennen diabeteksen toteamista. Elintavat paremmat.”*

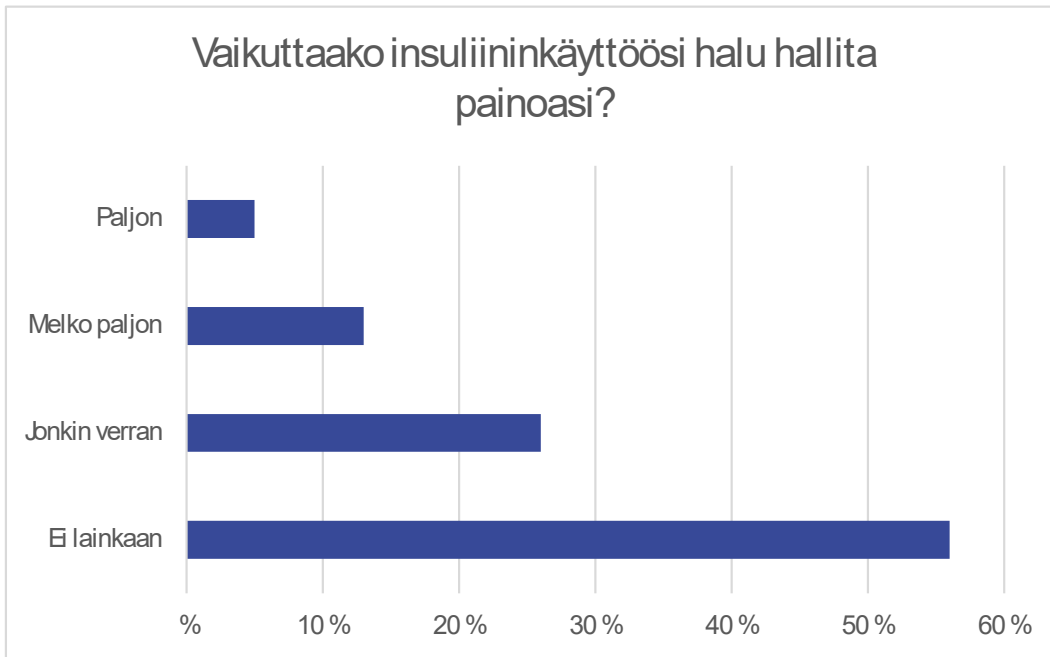
*”Ylipaino diabetes 2tyypin kanssa on rajoittanut arjen jaksamista...”*

*”Ylipainoa jota vaikea saada pois, vaikuttaa jaksamiseen ja siihen ettei jaksata lähteä lenkille.”*

*”Nukun katkonaisesti, en laihdu millään, syön kasviksia joka päivä”*



Kysyttäessä vaikuttaako insuliininkäyttösi halu hallita painoa 56 prosenttia tyypin 2 diabetesta sairastavista vastasi ei lainkaan. Vastaaajista 26 prosenttia kertoi sen vaikuttavan jonkin verran, 13 prosenttia melko paljon ja viisi prosenttia paljon. (Kuvio 14)



**Kuvio 14. Vaikuttaako insuliininkäyttösi halu hallita painoasi. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Monet tyypin 2 diabetesta sairastavista eivät käytä lainkaan insuliinia, vaan ovat esimerkiksi tabletti- tai ruokavaliohoidolla. Insuliinihoitoisten tyypin 2 diabetesta sairastavien vastauksissa nousee esiin insuliinin vaikutus painonhallintaan. Osa kokee painonsa nousseen insuliinin käytön myötä.

*"...ruokailu muuten ok mutta kun on pitänyt lisätä insuliinia, paino on noussut ruokahalun kasvettua"*

*"Insuliini aloitettiin, paino alkoi nousta. Tois-sä liikun ja paljon jalkojen päällä."*

*"painoa vaikea pudottaa kun pitää syödä ettei verensokeri putoa."*

*"Painonhallinta hieman haasteellista insulii-nin aloituksen jälkeen..."*

## 3.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen

### 3.3.1 Liikkuminen

Kun tarkastellaan UKK-instituutin liikkumisen suositusten toteutumista tyypin 2 diabetesta sairastavilla työikäisillä, toteutuvat hyötyliikuntaan ja kevyeen liikuntaan liittyvät suositukset parhaiten. Vastaajajoukosta 78 prosentilla toteutuu tavoite kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, 75 prosenttia kertoo tauottavansa paikallaanoloa aina kun voi. Noin puolet (53 prosenttia) tyypin 2 diabetesta sairastavista kertoo saavansa unta riittävästi.

Rasittavaa liikuntaa (ainakin 1 tunti 15 minuuttia tai reipasta liikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa) toteutuu 43 prosentilla vastaajajoukosta. Lihaskuntoharjoittelussa on eniten petrattavaa: 24 prosenttia kertoo, että lihaskuntoharjoittelua kaksi kertaa viikossa toteutuu heidän osaltaan.

Eläkeikäisten tyypin 2 diabetesta sairastavien osalta liikkumisen suositukset toteutuvat kautta linjan paremmin. Vastaajista 84 prosenttia kertoo, että kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein sekä taukoja paikallaanoloon aina kun voi, toteutuvat. Riittävästi unta kertoo saavansa 67 prosenttia vastaajista.

Reipasta liikkumista (ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa) kertoo toteuttavansa 48 prosenttia vastaajista. Lihaskunto-, tasapaino- ja notkeusharjoittelu ainakin kaksi kertaa viikossa toteutuu 35 prosentilla vastaajista.

Liikunta nousee esiin monissa vastauksissa. Moni kertoo panostavansa liikkumiseen. Eri-tyisesti kuntoliikuntaa, hyötyliikuntaa ja kevyttä aerobista liikuntaa harrastetaan paljon. Vesiliikunta, pihatyöt ja lemmikit saavat liikkeelle. Useat tyypin 2 diabetesta sairastavat kertovat liikunnan auttavan monella tavalla, vointi on parempi, verensokerin hallinta on helpompaa ja uni maistuu paremmin.

*”Olen nyt 16 vuoden aikana tottunut ruokavalioon ja säännölliseen liikuntaan. Niiden avulla voi oikein hyvin.”*

*”Liikun paljon ja pyrin syömään terveellisesti, silloin pärjää paremmin ja on tyytyväisempi.”*

*”Väsymys on usein sellainen, että liikunta jää. Liikkumisen jälkeen olo on virkeä. Kannattaisi siis lähteä väsymyksestä huolimatta.”*

*”Aktiivinen liikunta kuten myös työnteko päivittäin auttaa hyvin nukkumaan ja ruokailemaan säännöllisesti”*

Todella monella vastaajista on toisaalta se tilanne, että erilaiset fyysiset vaivat rajoittavat liikkumista. Yksittäisenä asiana nousevat esiin jalkoihin liittyvät ongelmat, mutta monet muutkin fyysiset vaivat rajoittavat tyypin 2 diabetesta sairastavien liikkumista.

*”Jalkaoireiden vuoksi liikkuminen on välillä kivuliasta”*

*”Neuropatia haittaa liikkumista”*

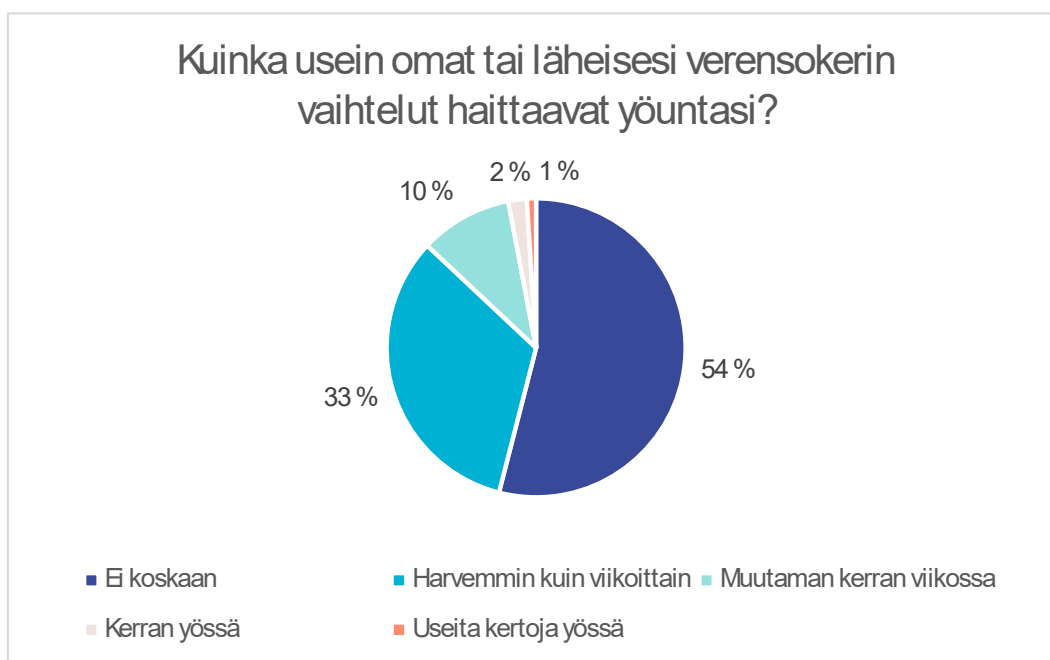
*”Diabetes ja jatkuva selkäkipu vaikeuttaa liikkumista.”*

*”Ylipaino ja nivelvaivat haittaavat liikkumista”*

*”Haluaisin liikkua enemmän”*

### 3.3.2 Nukkuminen

Tyypin 2 diabetesta sairastavista 67 prosenttia kertoo nukkuvansa aina, lähes aina tai ainakin useimmiten tarpeeksi. Vastaajajoukosta 22 prosenttia kokee harvemmin nukkuvansa tarpeeksi, kuusi prosenttia ei koskaan ja seitsemän prosenttia ei osaa sanoa. Omat tai läheisen verensokerin vaihtelut eivät merkittävästi haittaa yöunta: vastaajista 54 prosenttia kertoo, että ei koskaan, ja 33 prosentilla verensokerin vaihtelut haittaavat yöunta harvemmin kuin viikoittain. Tyypin 2 diabetesta sairastavista 10 prosenttia kertoo verensokerin vaihteluiden haittaavan yöunta muutaman kerran viikossa, kaksi prosenttia kerran yössä ja yksi prosentti useita kertoja yössä. (Kuvio 15)



**Kuvio 15. Kuinka usein omat tai läheisesi verensokerin vaihtelut haittaavat yöntäsi. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Muutkin asiat kuin verensokerin vaihtelut häiritsevät tyypin 2 diabetesta sairastavien unta. Moni kertoo vessakäyntien herättävän

*”Nukkumisvaikeuksiin vaikuttaa yölliset lihaskivut.”*

useita kertoja yössä. Useilla vastaajista on uniapnea, ja monella on käytössään CPAP-laite. Myös erilaiset fyysiset vaivat, kuten esimerkiksi jalkakivut ja -krampit valvottavat öisin.

*”Kivut haittaavat nukahtamista ja valvottavat.”*

*”Yöheräily väsyttää. Vessassa pitää käydä ainakin 3 kertaa yössä. Ja se väsyttää aamulla.”*

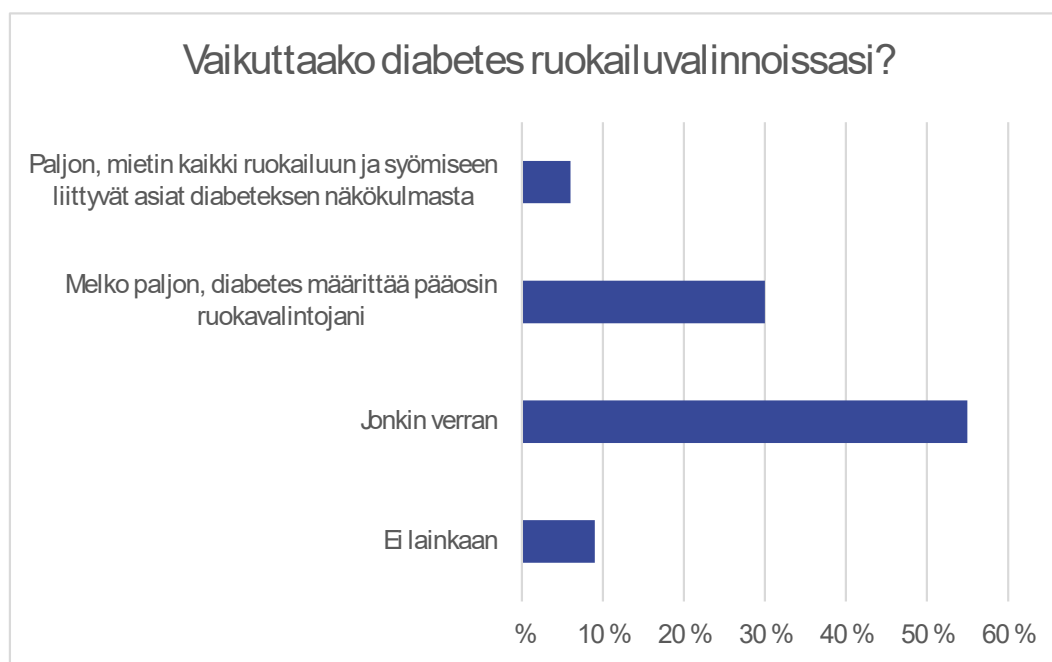
*”Neuropatia vaikuttaa nukkumiseen.”*

*”Nukkuminen uniapnean ja diabeteksen kanssa on melko monivaiheista.”*

### 3.3.3 Ruoka ja syöminen

Tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat suurelta osin tyytyväisiä ruokailutottumuksiinsa. Ateriarytmiin, kuitujen, suolan sekä kasvien määrään ja rasvan laatuun on 70–80 prosenttia vastaajista melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Lautasmallin toteutumiseen aterioilla on melko tai erittäin tyytyväisiä 64 prosenttia vastaajista.

Diabetes vaikuttaa tyypin 2 diabetesta sairastavien ruokailuvalintoihin. Yli puolet vastaajista (55 prosenttia) kertoo diabeteksen vaikuttavan omiin ruokailuvalintoihin jonkin verran, 30 prosenttia melko paljon ja kuusi prosenttia paljon. Yhdeksän prosenttia kertoo, että diabetes ei vaikuta lainkaan omiin ruokailuvalintoihin. (Kuvio 16)



**Kuvio 16. Vaikuttaako diabetes ruokavalinnoissasi. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Syömisestä rytmittäminen ja säännöllisyys nähdään tärkeinä. Moni myös kokee, että olisi parantamisen varaa rytmittämisessä ja oikeanlaisen ruokavalion toteuttamisessa.

*”Diabetes vaikuttanut kasvien määrän lisäämiseen.”*

*”Voi voi, paljon on ohjeita ja ohjeiden an-*

sa. Monet tyypin 2 diabetesta sairastavista kertovat pyrkivänsä syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Vastauksissa nousee esiin tarve saada ohjausta sekä yksinkertaisia ohjeita.

*tajja! Mistä löytää (yksinkertaiset) ohjeet ravinnosta?"*

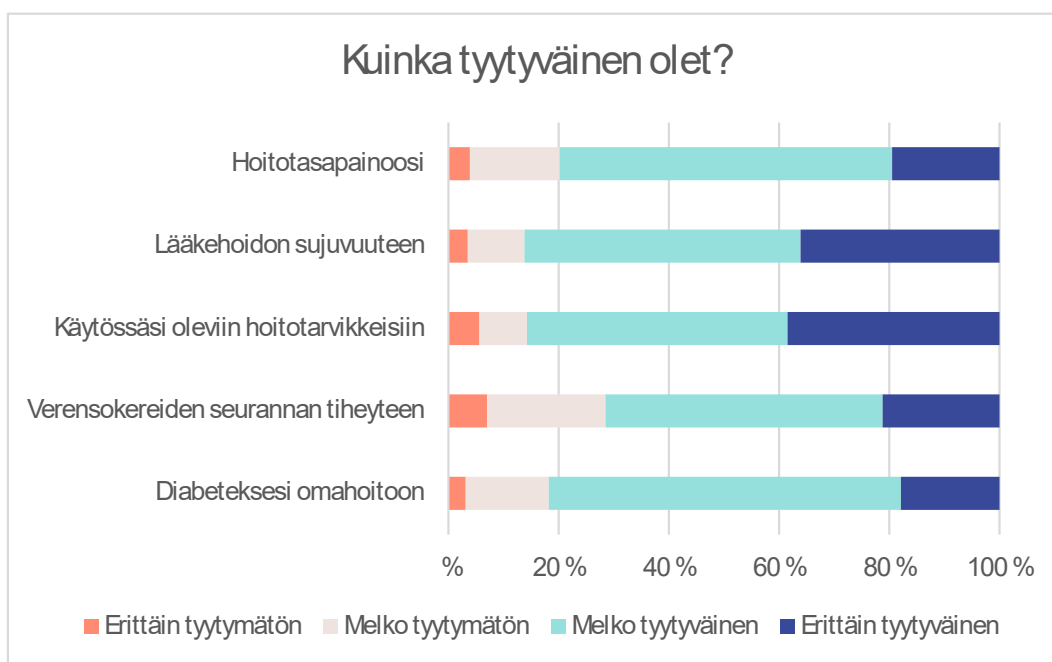
*"...Kunnassani ei saa terveydenhuollossa kunnan opastusta syömiseen."*

*"Ruokailussa petraamista, punainen lanka hukassa"*

*"Säännöllinen ruokarytmi on tärkeää, samoin sopivat annokset. Näin sokeri pysyy sopivalla tasolla, eikä keskellä päivää 'pää puuroonnu'."*

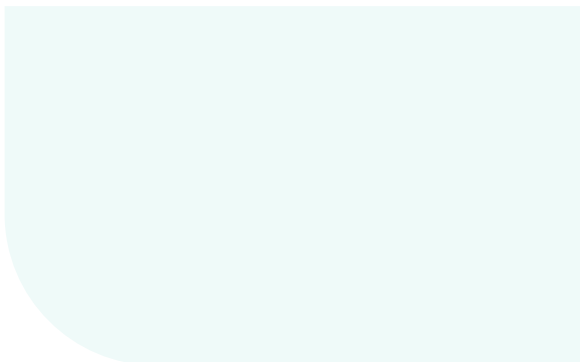
### 3.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen

Tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä kaikkiin omahoitonsa osa-alueisiin. Tyytyväisimpiä vastaajat ovat lääkehoidon sujuvuuteen ja käytössään oleviin hoitotarvikkeisiin, joihin 86 prosenttia on joko melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Noin 80 prosenttia vastaajista on melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä diabeteksensa omahoitoon sekä hoitotasapainoon. Tyytymättömiä tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat verensokeriseurannan tiheyteen, vastaajista noin 70 prosenttia on melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. Noin kolmasosa on melko tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä. (Kuvio 17)

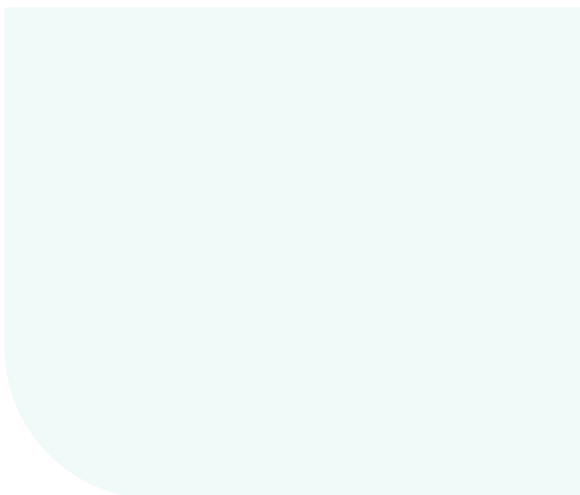


**Kuvio 17. Tyypin 2 diabetesta sairastavien tyytyväisyys omahoitoon liittyviin asioihin.**

Osa tyyppin 2 diabetesta sairastavista kertoo, että he eivät saa välineitä verensokerin seurantaan tai he ovat ostaneet tarvikkeet itse. Osa ei saa edes liuskoja tai mittareita, toisaalta jotkut vastaajat kertovat hyötynensä sensorista valtavasti.



Hoitopaikkaan liittyvät asiat nousevat esiin monessa vastauksessa. Tyyppin 2 diabetesta sairastavat kertovat, että he eivät saa ohjeita verensokerin mittaamiseen ja tulosten tulkintaan. Moni kertoo olevansa täysin omahoidon varassa, lääkärille tai hoitajalle on vaikea saada aikoja, seurantaa ei ole. Vastaajat kertovat jääneensä yksin diagnoosin saamisen vaiheessa, he eivät ole saaneet ohjeita tai tukea omahoitoon.



Myös lääkkeiden saatavuusongelmat nousevat esiin tyyppin 2 diabetesta sairastavien vastauksissa.

*”Minulla ei ole kotona verensokerin seuranta välineitä”*

*”Hoitotarvikkeet mittarit ja liuskat joudun itse ostamaan, en saa niitä hyvinvointialueen kustantamana. Mitään seurantaa ei olisi, jos en pystyisi näitä ostamaan.”*

*”Yllätyin, ettei 2-tyypin diabeetikon ole tarve mitata verensokeria.”*

*”Verensokeria ei pysty kotona seuraamaan kun ei saa liuskoja”*

*”Sensori helpottaa elämää erittäin paljon!!”*

*”Kukaan ei ole kertonut kuinka usein sokeria tulisi mitata ja mikä on hyvä sokeriarvo. Oikeastaan olen saanut tiedot netistä”*

*”Hoidossa tuntuu että on heitteille jätetty en tavannut lääkäriä yli kolmeen vuoteen”*

*”Tuntuu, että yksin taistelee näiden asioiden kanssa”*

*”Olen tyytymätön siihen, etten ole saanut julkiselta puolelta tukea diabeteksen hoitoon.”*

*”Mahdoton päästä lääkäriin ja hoitajalle.”*

*”Olisin tarvinnut heti diagnoosin saatua tietoa ja opastusta esim. ravitsemusasiossa, ravinnon vaikutuksesta verensokeriin ja opastusta verensokerimittauksiin.”*

*”...ei terveyskeskuksesta juurikaan ohjeita annettu. Oli yksi ryhmäkeskustelu uusille diagnoosin saaneille, jossa puhuttiin mitä saa syödä”*

*”Harmittaa, että en saa apteekista painon hallintaan määrättyjä lääkkeitä terveiden laihduttajien niihin kohdistamaan suuren kysynnän vuoksi.”*

Tyypin 2 diabetesta sairastavista 52 prosenttia kertoo, että on joskus kokenut olevansa väsynyt diabeteksen hoitoon. Vastaajista 48 prosenttia ei ole ollut väsynyt diabeteksen hoitoon. Hoitoväsymystä kokeneista valtaosa on ollut väsynyt diabeteksen hoitoon kuluneen puolen vuoden aikana. Vastaajista 20 prosenttia on juuri nyt väsynyt diabeteksen hoitoon, 30 prosenttia viimeisen kuukauden aikana ja 37 prosenttia puolen vuoden aikana. Loput 13 prosenttia on kokenut hoitoväsymystä yli vuosi sitten. (Kuvio 18)



**Kuvio 18. Koska olet edellisen kerran kokenut olevasi väsynyt diabeteksen hoitoon. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

### 3.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan ja työhön

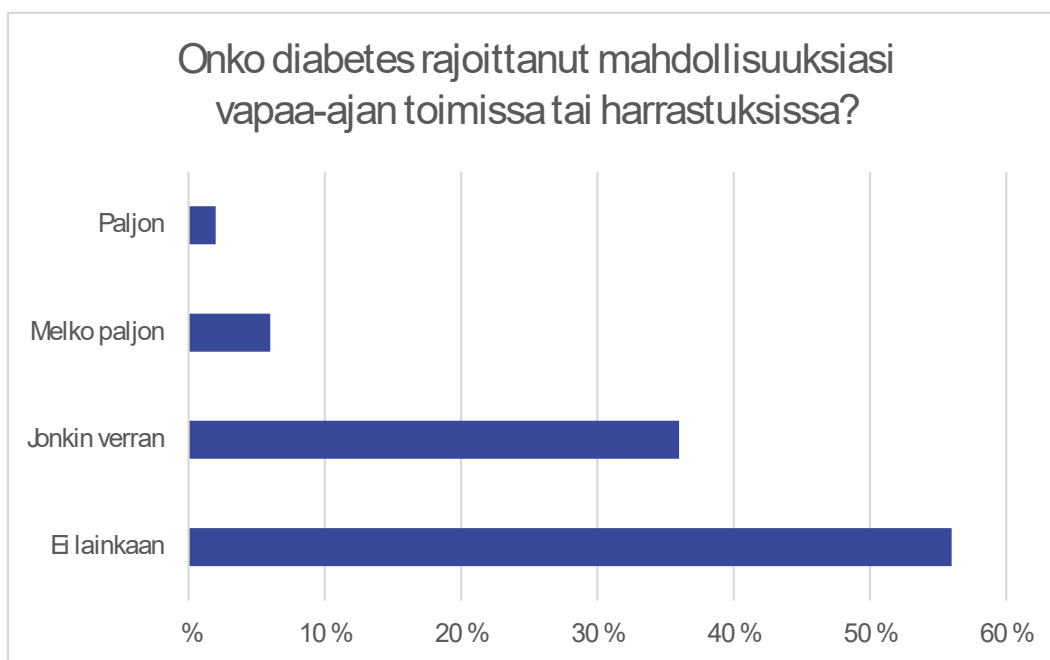
Tyypin 2 diabetesta sairastavat ovat tyytyväisiä läheisiltään saamaansa tukeen. Vastaajajoukosta 24 prosenttia kertoo olevansa erittäin tyytyväisiä, 54 prosenttia melko tyytyväisiä, 16 prosenttia melko tyytymättömiä ja kuusi prosenttia erittäin tyytymättömiä. (Kuvio 19)



**Kuvio 19. Kuinka tyytyväinen olet läheisiltä saamaasi tukeen. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Yli puolet (56 prosenttia) tyypin 2 diabetesta sairastavista kokee, että diabetes ei ole lainkaan rajoittanut heidän mahdollisuuksiaan vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa. Vastajista 36 prosenttia kertoo diabeteksensä rajoittaneen jonkin verran, kuusi prosenttia melko paljon ja kaksi prosenttia paljon. (Kuvio 20)





**Kuvio 20. Onko diabetes rajoittanut mahdollisuuksiasi vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Suurin osa tyypin 2 diabetesta sairastavista (89 prosenttia) kokee pystyvänsä puhumaan diabeteksestä avoimesti läheistensä kanssa niin halutessaan. Vastaajista 71 prosenttia kertoo pystyvänsä puhumaan diabeteksestä avoimesti työpaikalla tai koulussa.

Iso osa tyypin 2 diabetesta sairastavista kertoo, että diabetes ei vaikuta mitenkään heidän perhe-elämäänsä ja sosiaalisiin suhteisiinsa. Monia vaikutuksiakin kuitenkin on. Osa kokee, että läheiset eivät ymmärrä sairautta, osa taas kokee saavansa tukea ja läheiset huolehtivat heistä. Jotkut tyypin 2 diabetesta sairastavat kokevat häpeää, eivätkä halua kertoa ihmisille sairaudestaan. Väsymys on suurin sosiaalisia tilanteita rajoittava tekijä. Ruokailuun liittyvät asiat koetaan myös rajoittavina.

*”Puoliso ei aina ymmärrä tarvettani liikkua eikä tahtoani välttää turhaa rasvaa ja tyhjiä kaloreita.”*

*”...Perhe-elämäni diabetes on vaikuttanut vain positiivisesti, sillä olemme puolisoni kanssa tehneet yhdessä elintaparemontin.”*

*”En ole halunnut kertoa sairaudestani juuri kenellekään. Muutama ihminen vain tietää tästä. Häpeilen tätä sairautta”*

*”Vaikka kerron avoimesti diabeteksestäni, pelkään syyllistämistä.”*

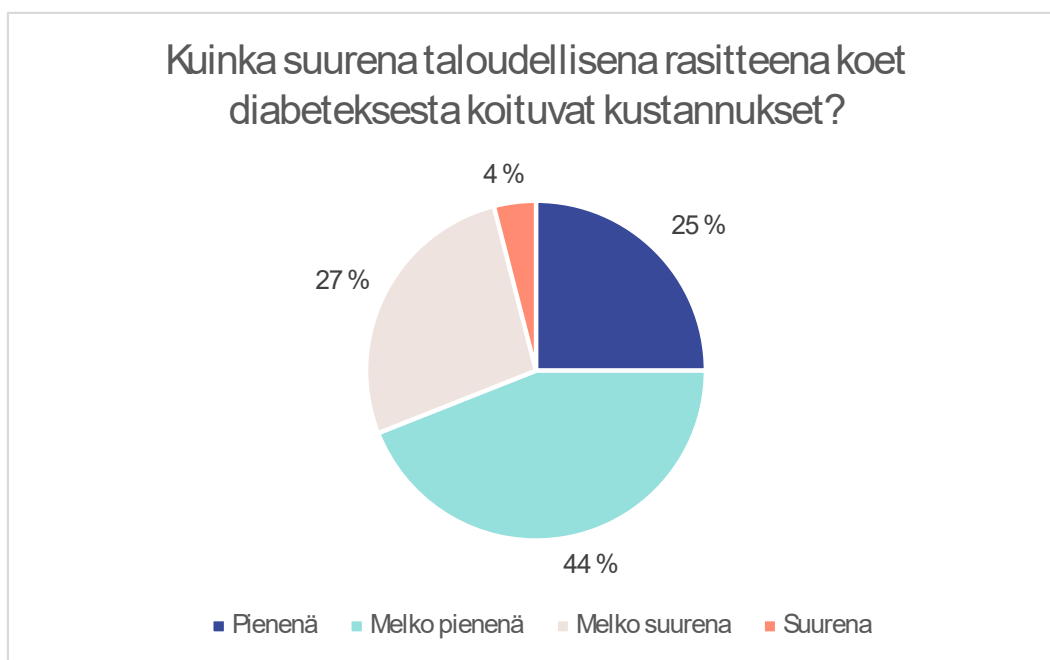
*”Olen sulkeutunut kotiin työpäivien jälkeen. Virta ei riitä muuhun kuin työhön.”*

*”Diabetes on vaikuttanut mielialaan, väsyneenä en jaksakaan keskustella.”*

### 3.6 Diabeteksen taloudellinen rasite

Tyypin 2 diabetesta sairastavien taloudellinen tilanne on melko hyvä. Vastaajista 40 prosenttia kertoo, että rahat riittävät sopivasti, 21 prosentilla rahaa jää säästöön. Noin kolmasosa (29 prosenttia) kertoo, että rahat riittävät jotenkuten ja kymmenen prosenttia kertoo joutuvansa tinkimään välttämättömistä menoista, koska rahat eivät riitä.

Vastaajista 25 prosenttia koki diabeteksestä koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseensa pieninä, 44 prosenttia melko pieninä, 27 prosenttia melko suurena ja neljä prosenttia suurena. (Kuvio 21)



**Kuvio 21. Kuinka suurena taloudellisena rasitteena koet diabeteksestä koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseesi. (Tyypin 2 diabetesta sairastavat)**

Taloudellinen tilanne nousee esiin erityisesti ruokaan ja lääkkeisiin liittyen. Moni kertoo, että ruoan kallis hinta vaikuttaa valintoihin, ja osa mainitsee lääkkeiden olevan liian kalliita.

*”Lääkkeiden ostaminen pienestä eläkkeestä tuottaa suuria ongelmia.”*

*”Ruokailuun ja ravitsemukseen vaikuttaa huono taloudellinen tilanne ja hintojen nousu diabetesta enemmän.”*

*”Ruokavalinnoissa vaikuttaa todella paljon ruoan hinta.”*

*”Mulla on petrattavaa. Vähävaraisenakin sitä voisi syödä terveellisemmin.”*

*”Ruoka on kallista ja valinnat pitää tehdä hinnan ei terveyden mukaan kaupassa”*

Tyypin 2 diabetesta sairastavien osalta heikompi taloudellinen tilanne näkyy tyytymättömyydessä eri arkitottumuksiin ja hoitotasapainoon. Tyypin 2 diabetesta sairastavista, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 61 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä arkiliikkumiseen ja liikuntatottumuksiin, kun taas niistä, jotka kertovat, että rahaa jää säästöön, 40 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä.

Sama ilmiö toistuu myös nukkumistottumusten ja painon suhteen. Heistä, joilla rahat eivät riitä, vähän yli puolet (52 prosenttia) on melko tai erittäin tyytymättömiä nukkumistottumuksiin. Niistä, joilla rahaa jää säästöön, 25 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä nukkumistottumuksiinsa. Tyypin 2 diabetesta sairastavista heistä, joilla rahat eivät riitä, 74 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä painoonsa, kun taas niistä tyypin 2 diabetesta sairastavista, joilla rahaa jää säästöön, 46 prosenttia on melko tai erittäin tyytymättömiä painoonsa.

Myös tyytyväisyys hoitotasapainoon vaihtelee taloudellisen tilanteen mukaan. Tyypin 2 diabetesta sairastavista heistä, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 63 prosenttia on melko tai erittäin tyytyväisiä hoitotasapainoonsa, kun taas niistä, joilla rahaa jää säästöön, 86 prosenttia on melko tai erittäin tyytyväisiä.

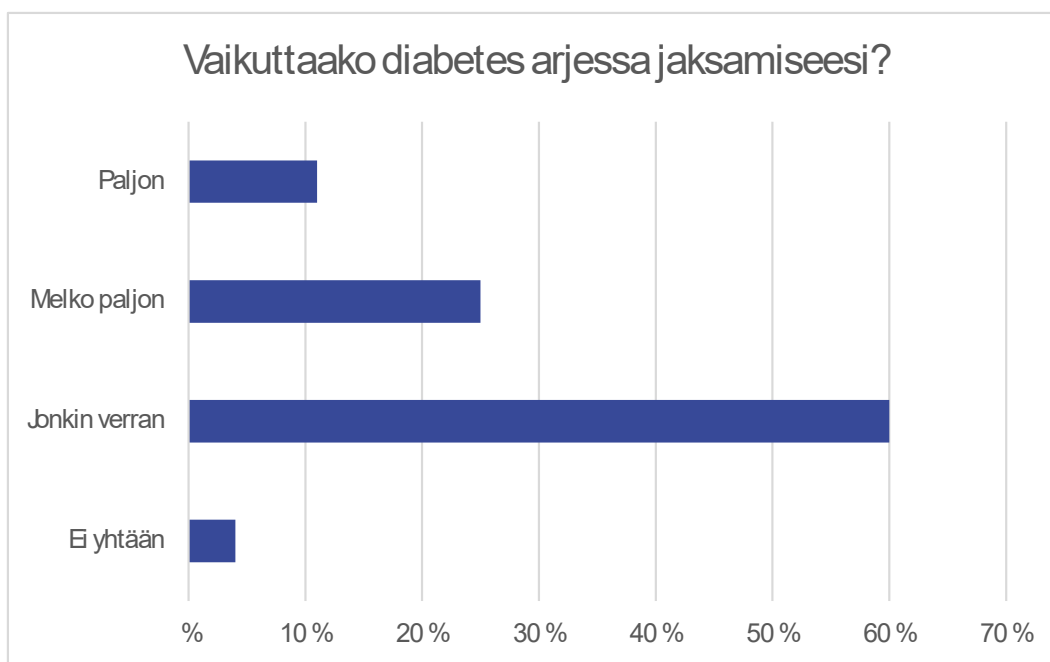
## 4 Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien kokemukset

*Tässä osiossa tarkastellaan diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien kokemuksia.*

### 4.1 Onnellisuus ja arjessa jaksaminen

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten perheistä 68 prosenttia arvioi olleensa viimeisen neljän viikon aikana onnellinen suurimman osan ajasta. Viisi prosenttia vastaajista kertoo olleensa koko ajan onnellinen, 26 prosenttia jonkin aikaa onnellinen ja yksi prosentti ei ole kuluneen neljän viikon aikana ollut lainkaan onnellinen.

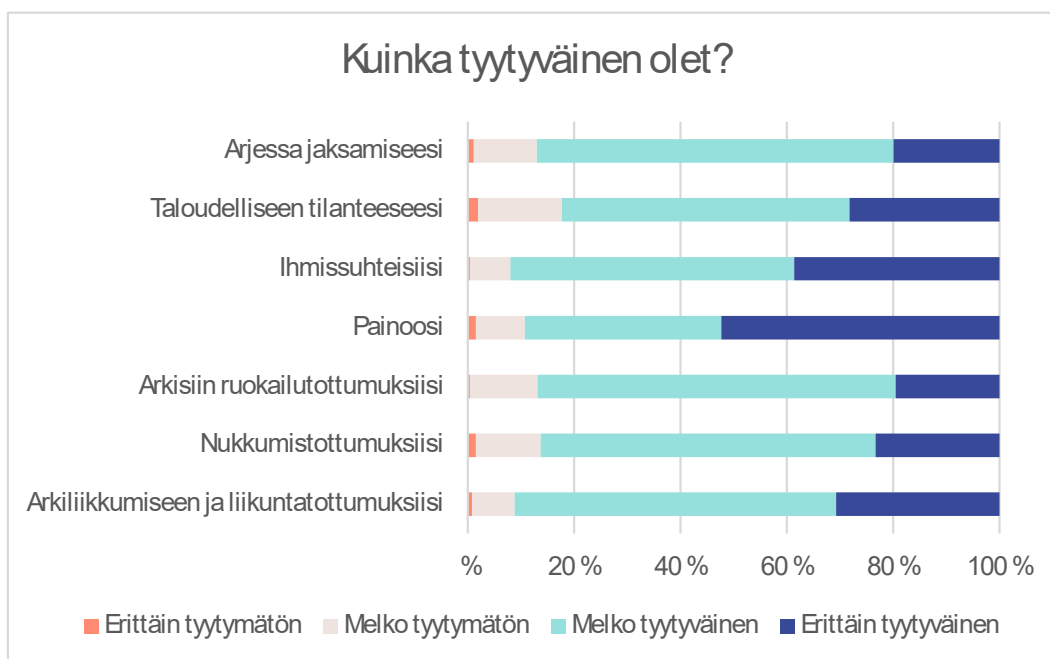
Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista 12 prosenttia kertoo jaksavansa arjessa hyvin, 70 prosenttia melko hyvin, 18 prosenttia melko huonosti ja kaksi prosenttia huonosti. Diabetes vaikuttaa vanhempien arjessa jaksamiseen. Vastaajista 11 prosenttia kertoo diabeteksen vaikuttavan paljon arjessa jaksamiseen, 25 prosenttia melko paljon ja 60 prosenttia jonkin verran. Vastaaajajoukosta neljällä prosentilla diabetes ei vaikuta lainkaan arjessa jaksamiseen. (Kuvio 22)



**Kuvio 22. Vaikuttaako diabetes jaksamiseen arjessa.**  
(Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)

## 4.2 Tyytyväisyys arkeen ja arjen tottumuksiin

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä lastensa arkisiin tottumuksiin. Kaikkien eri osa-alueiden osalta yli 80 prosenttia vanhemmista on joko melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä. (Kuvio 23)



**Kuvio 23. Vanhempien tyytyväisyys diabetesta sairastavien lasten ja nuorten arjen tottumuksiin.**

## 4.3 Tyytyväisyys liikkumiseen, ruokailutottumuksiin ja nukkumiseen

### 4.3.1 Liikkuminen

Diabetesta sairastavat alle kouluikäiset lapset liikkuvat erittäin hyvin UKK-instituutin liikkumisen suositusten mukaisesti. Vanhemmista 97 prosenttia sanoo, että rauhalliset touhailut ylipitkiä istumisjaksoja välttämällä toteutuvat heidän lapsillaan. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta vähintään yksi tunti päivässä toteutuu 94 prosentilla vastaajien lapsista. Lapsista 91 prosentilla tulee reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Niin ikään unta tulee riittävästi 91 prosentilla vastaajien lapsista.

Kouluikäisten liikkumisen suositukset eivät toteudu enää yhtä suurena määränä, mutta edelleen melko hyvin. Sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa kolme kertaa viikossa toteutuu 78 prosentilla kouluikäisistä, unta tulee riittävästi 76 prosentilla. Taukoja paikallaanoloon aina kun voi toteutuu 73 prosentilla, ja 71 prosenttia täydentää liikuntaharrastuksia arjessa aina voidessaan. Myös lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa toteutuu 70 prosentilla vastaajien kouluikäisistä lapsista.

Liikunnassa esiin nousevat matalat verensokerit sekä tarve huomioida ruokailut, jotta matalat verensokerit voitaisiin välttää. Osalla myös myöhään harrastettu liikunta vaikuttaa illalla ja yöllä.

*”Liikunta vaikuttaa usein myöhään eikä aina voi varautua ja sitten valvotaan.”*

*”Kun liikkuu, pitää huomioida se ruokailussa. Iltapalan tärkeys nukkumaan mennessä, että tankkaus riittää yöksi. Laskea hiilihydraatit ruokailussa ja sen jälkeen laittaa insuliini sen mukaisesti, huomioiden liikunnan vaikutus...”*

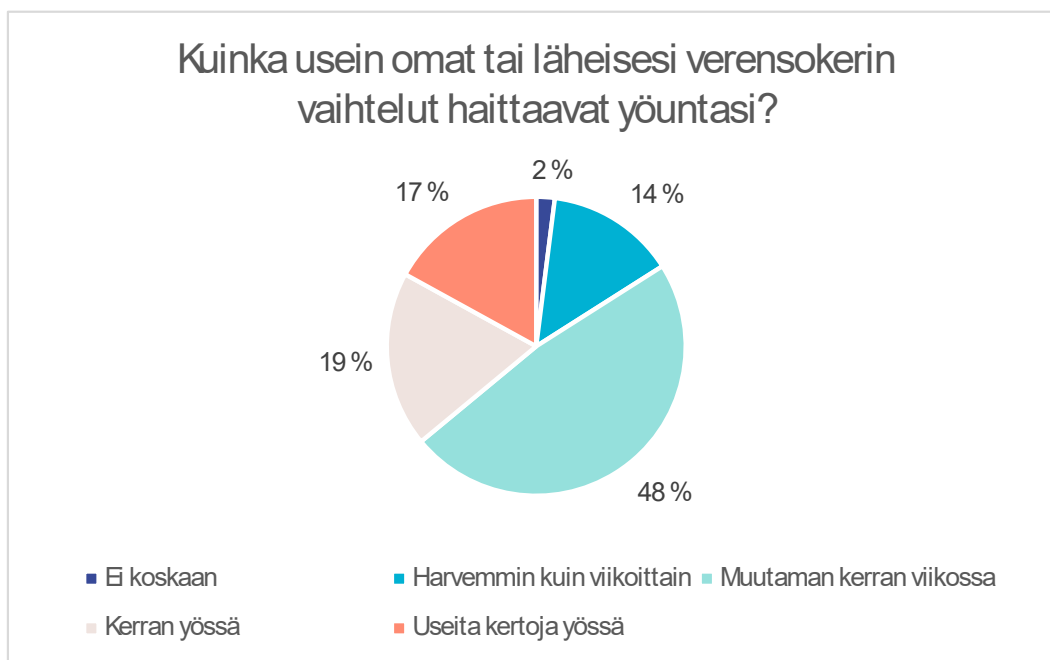
*”Lapseni on voinut harrastaa monenlaista ja diabetes on hoitunut mukana hyvin.”*

*”Koulun liikuntatunnit raskaita. Pakko osallistua suunnitukseen, uintiin, hiihtoon, jotka laskevat sokereita hurjasti. Hiihdossa ja suunnistuksessa joutuu myös olemaan joskus yksin, ja matalien tulo pelottaa.”*

### 4.3.2 Nukkuminen

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien yöunet keskeytyvät usein. Vastaajista 43 prosenttia kertoo nukkuvansa useimmiten tarpeeksi ja kuusi prosenttia aina tai lähes aina. Reilu kolmasosa (33 prosenttia) nukkuu harvemmin tarpeeksi ja 11 prosenttia tuskin koskaan tarpeeksi. Seitsemän prosenttia vastaajista ei osaa sanoa.

Omat tai läheisen verensokerin vaihtelut haittaavat yöunta valtaosalla diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista vähintään viikoittain. Vastaajista 48 prosenttia kertoo verensokerin vaihteluiden häiritsevän yöunta muutaman kerran viikossa, 19 prosenttia kerran yössä ja 17 prosenttia useita kertoja yössä. Vastaajista 14 prosenttia kertoo verensokerin vaihteluiden häiritsevän yöunta harvemmin kuin viikoittain ja kaksi prosenttia ei koskaan. (Kuvio 24)



**Kuvio 24. Kuinka usein omat tai läheisesi verensokerin vaihtelut haittaavat yöuntasi. (Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)**

Yöunien katkonaisuus mainitaan useassa vastauksessa ja se, että yöheräily on sekä vanhemmille että lapsille ja nuorille kuormittavaa. Huonot yöunet vaikuttavat jaksamiseen. Osa on saanut yöllisiin herätyksiin helpotusta laitteista.

*”Murrosikäisen lapsen sokerit elävät vuoristorataa. Häilytykset korkeista tai matalista sokereista häiritsevät yöunta, sekä lapsen että vanhemman. Aamulla kuitenkin kello herättää töihin ja lapsen kouluun. Jotkut aamut ovat rankkoja.”*

*”...Nukkuminen on huonoa, koska joutuu heräämään monta kertaa yön aikana ja joka yö.”*

*”...Nukkumiseen on vaikuttanut huomattavasti pumpun vaihtaminen älypumppuun. Myös äidin liikunta on lisääntynyt, kun ei ole koko ajan niin väsy. Häilytyksiä tulee harvemmin ja osa niistäkin, kun nukkuu sensorin päällä.”*

*”Yölliset häilytykset pitävät huolta siitä, että koko perheellä on ajoittaista univajetta...”*

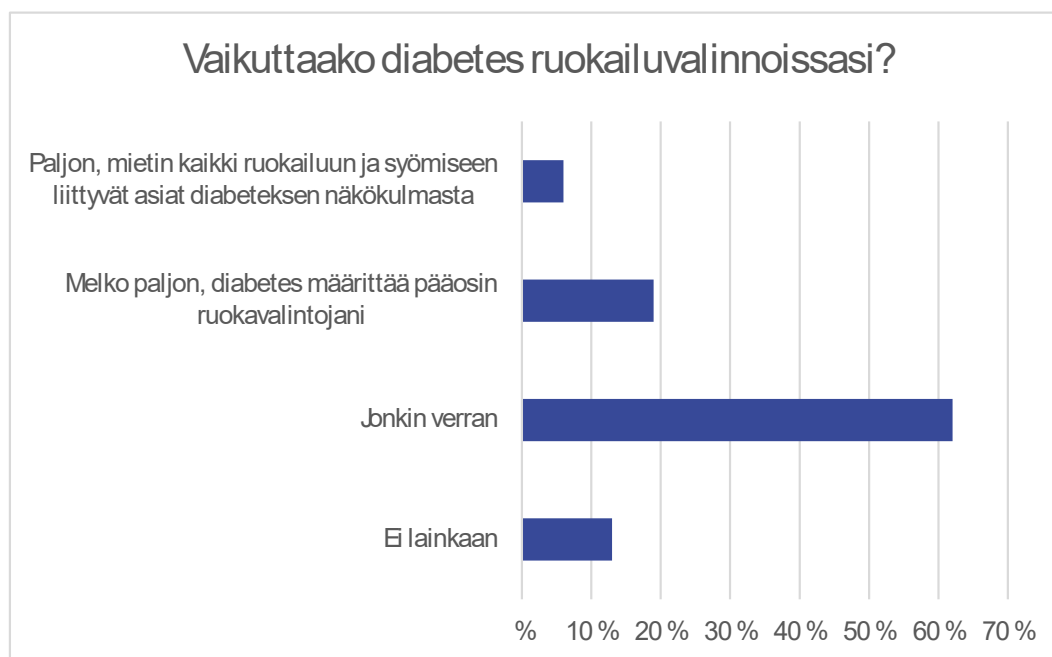
*”Rikkonaiset yöt vaikuttavat omaan jaksamiseen. Ja oman työn yhdistäminen siihen, kun on useampi huonosti nukuttu yö takana.”*

*”Yöheräilyt kuormittavat ja alkava murrosikä, joka aiheuttaa hieman huolta diabeteksen suhteen.”*

### 4.3.3 Ruoka ja syöminen

Lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa on tietyiltä osin parannettavaa vanhempien mielestä. Lähes puolet (45 prosenttia) vastaajista on melko tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä lastensa kasvisten määrään; lautasmallin toteutumiseen puolestaan 36 prosenttia on melko tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä. Ateriarytmin toteutumiseen, kuitujen määrään, suolan määrään sekä rasvan laatuun vastaajista yli 80 prosenttia on joko melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.

Vanhemmat kertovat diabeteksen vaikuttavan lastensa ruokailuvalintoihin melko lailla. Vain 13 prosenttia vastaajista kertoo, että diabetes ei vaikuta lainkaan ruokailuvalinnoissa. Yli puolet (62 prosenttia) vastaajista kertoo diabeteksen vaikuttavan jonkin verran ruokailuvalinnoissa, 19 prosenttia melko paljon ja kuusi prosenttia paljon. (Kuvio 25)



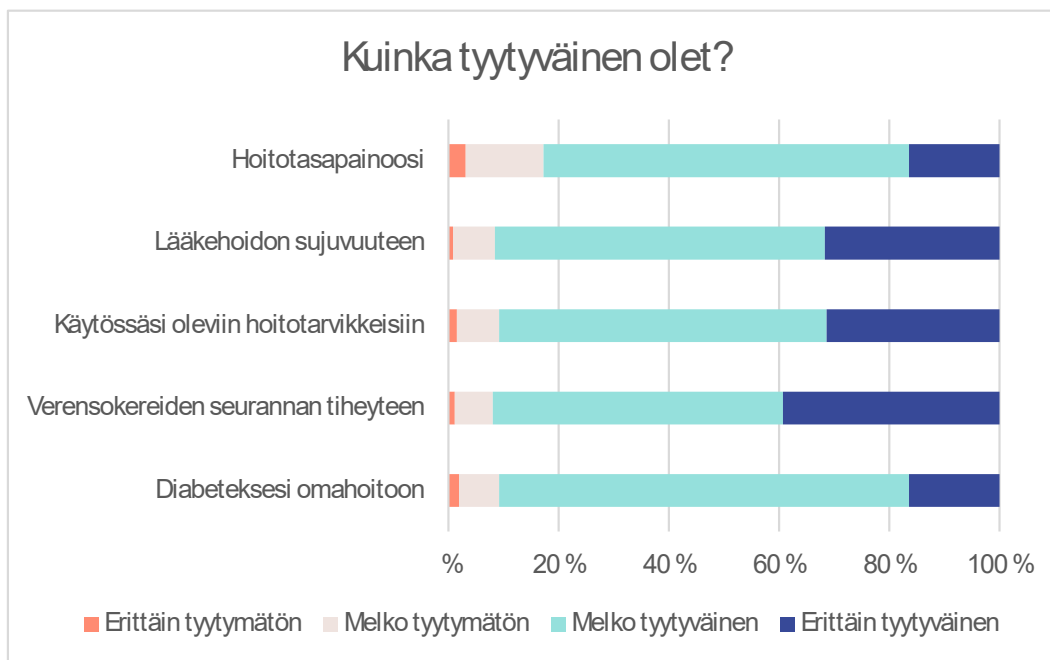
**Kuvio 25. Vaikuttaako diabetes ruokailuvalinnoissasi. (Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)**

*”Diabetes vaikuttaa päivittäin ruokailuihin ja miettimiseen, milloin syödään mitään. Meillä kuitenkin herkutellaan ja syödään kuten aikaisemminkin.”*

*”Valitsen usein lapselleni ruokia, jotka ovat terveellisempiä, koska olen huomannut, että se auttaa hoitotasapainoon. Toisinaan valitsen myös ruokia, joiden hiilaripitoisuus on helppo arvioida tai joiden hiilari/rasvapitoisuus on alhainen.”*

## 4.4 Tyytyväisyys omahoitoon ja hoidossa jaksamiseen

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä lastensa omahoidon osa-alueisiin. Yli 90 prosenttia vastaajista on joko melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä lapsensa lääkeshoidon sujuvuuteen, käytössä oleviin hoitotarvikkeisiin, verensokerien seurannan tiheyteen sekä diabeteksen omahoitoon. Hoitotasapainoon on melko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä 82 prosenttia diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista. (Kuvio 26)



**Kuvio 26. Vanhempien tyytyväisyys diabetesta sairastavien lasten ja nuorten omahoitoon liittyviin asioihin.**

Omahoitoon liittyviä kuormittavuustekijöitä nousee esiin avoimissa vastauksissa. Osa vanhemmista kokee raskaaksi sen, että nuori ei itse syystä tai toisesta ota vastuuta hoidostaan.

*”Välillä on raskasta, kun teini ei ymmärrä hoidon merkitystä. Unohtaa bolustaa, kuittaa hälyt tekemättä mitään, ei vastaa viesteihin, ei korjaa matalia jne”*

*”Itsenäisesti yrittäessä unohtelee inskan (pumppu) laiton ruokailutilanteessa.”*

*”Melko haastavaa kun on ongelmia tunteiden säätelyssä ja keskittymisessä myös, eikä itse oteta yhtään vastuuta hoidosta.”*



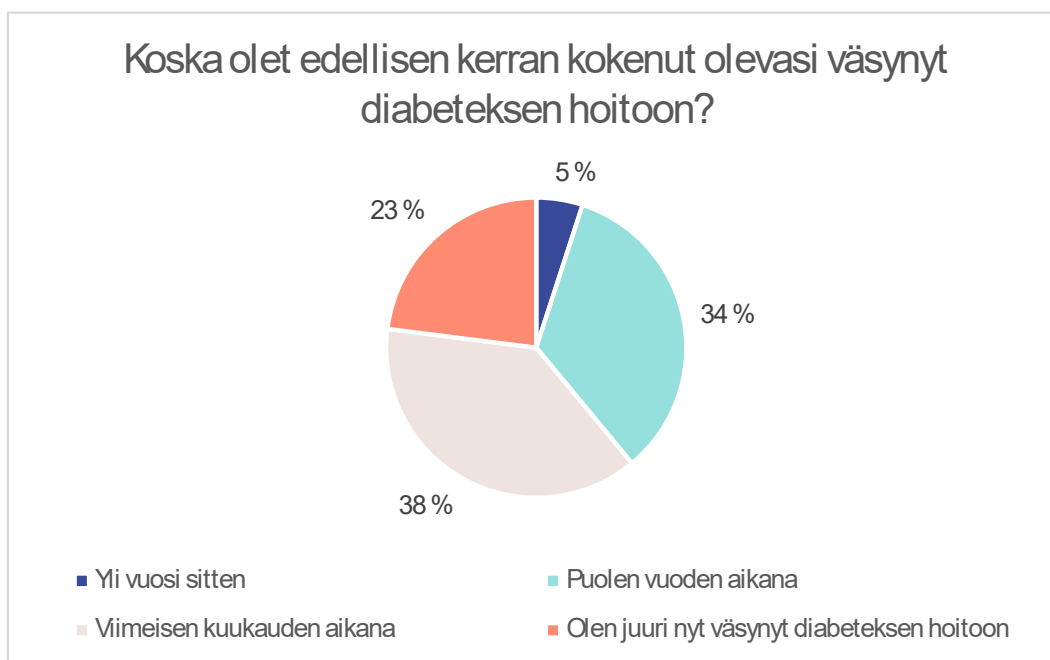
Hoitotarvikkeet ovat tuoneet helpotusta arkeen ja omahoitoon, toisaalta esimerkiksi sensoreiden ongelmat ja tukkeutuvat kanyylit rasittavat.

*”Olemme tyytyväisiä lapsen insuliinipumppuun, mutta erityisesti sensoreiden kanssa/kestävyydessä on isoja ongelmia, mikä vaikuttaa koko hoitoon...”*

*”Kanyylit menevät helposti tukkoon ja irtaavat. Sensorit eivät toimi viikkoa, kuten luvataan. Uuden pumpun saamisessa ollut ongelmia.”*

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista 87 prosenttia on joskus kokenut olevansa väsynyt diabeteksen hoitoon, 13 prosenttia ei ole kokenut hoitoväsymystä. Hoitoväsymystä kokeneiden vastaajien joukosta lähes kaikki, 95 prosenttia, ovat olleet kuluneen puolen vuoden aikana väsyneitä diabeteksen hoitoon.

Vanhemmista 13 prosenttia on juuri nyt väsynyt diabeteksen hoitoon, 38 prosenttia on ollut viimeisen kuukauden aikana väsynyt hoitoon ja 34 prosenttia puolen vuoden aikana. Viisi prosenttia vastaajajoukosta kertoo olleensa väsynyt diabeteksen hoitoon yli vuosi sitten. (Kuvio 27)



**Kuvio 27. Koska olet edellisen kerran kokenut olevasi väsynyt diabeteksen hoitoon. (Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)**

Vanhempien vastauksissa toistuu se, että diabetes on huomioitava kaikessa, kellon ympäri. Lapsen ja nuoren diabetes vaatii jatkuvaa tarkkailua, huolehtimista ja muistutusta. Myös huoli oman lapsen pärjäämisestä ja verensokereiden heittelyistä on yleistä.

*”Lapsen 1-tyyppin diabetes on todella pelottavaa ja elämää hallitsevaa.”*

*”Lapsen voinnin tarkkailu on jatkuvaa ja teen sen lapsen lisäksi lähes yksin”*

*”Jatkuvaa huolehtimista ja vastuunkantoa lapsen puolesta, jotta hänen ei tarvitsisi kantaa vastuuta hoidosta. Katkonaisia öitä, koska hälytyksiä öisin.”*

*”Vanhemman tehtävänä on varmistaa lapsen turvallinen arki, diabetes pitää huomioida ja ennakoida kaikessa. Hälytysvalmiudessa on oltava kaikkialla ja kaiken aikaa.”*

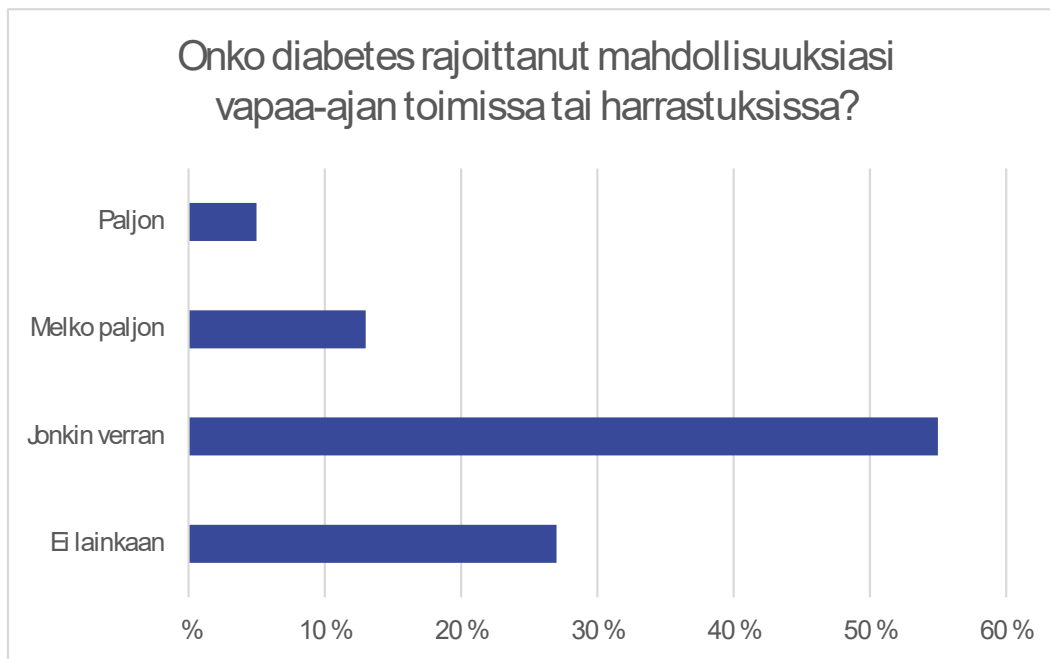
## 4.5 Diabeteksen vaikutukset ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat ovat keskimäärin tyytyväisiä läheisiltä saamaansa tukeen. Vanhemmista 54 prosenttia on melko tyytyväisiä läheisiltä saamaansa tukeen, 25 prosenttia erittäin tyytyväisiä, 17 prosenttia on puolestaan melko tyytymättömiä ja neljä prosenttia erittäin tyytymättömiä. (Kuvio 28)



**Kuvio 28. Kuinka tyytyväinen olet läheisiltä saamaasi tukeen. (Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)**

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista 55 prosenttia kokee, että diabetes on rajoittanut heidän lapsensa mahdollisuuksia vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa jonkin verran, 13 prosenttia melko paljon ja viisi prosenttia paljon. Vastaajista 27 prosenttia kertoo, että diabetes ei ole rajoittanut. (Kuvio 29)



**Kuvio 29. Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien kokemus siitä, onko diabetes rajoittanut mahdollisuuksia vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa.**

Lasten ja nuorten elämää ja vapaa-aikaa rajoittaviksi tekijöiksi mainitaan kaverisuhteisiin liittyvät asiat, kanssakäyminen läheisten sukulaisten kanssa ja harrastukset. Moni mainitsee, että lapsi ei voi mennä yökylään kaverin luokse ja että esimerkiksi leireille lähteminen voi olla hankalaa. Myös yökyläilyt isovanhempien luona ovat osalla jääneet tyystin diabeteksen toteamisen jälkeen, mikä aiheuttaa surua.

Osa nuorista häpeää diabetesta, eikä halua hoitaa itseään julkisesti. Erityisesti pienempien lasten osalta nousee esiin se, että vanhemman on oltava mukana harrastuksissa, jotta diabeteksen hoito myös harrastuksen aikana voidaan toteuttaa.

*”Joskus lapsen on vaikea pistää insuliinia, jos on kaveriporukassa.”*

*”Rajoittaa jonkin verran esim. Yökyläilyt kavereilla ovat melko lailla jääneet pois.”*

*”Lapsemme ei voi yökyläillä tällä hetkellä kenenkään luona ja meillä on yksi henkilö, joka osaa häntä hoitaa myös ruokailujen ajan.”*

*”Diabetes on murrosikäisestä noloa. Ei ole kiva, kun on erilainen. Aina pitää muistaa olla hoitovälineet ja hypoeväät mukana, ei voi elää yhtä spontaanisti kuin kaverit.”*

*”Lapsi on jäänyt muita lastenlapsia etäisemmäksi samalla paikkakunnalla asuville isovanhemmille, koska he eivät uskalla ottaa lasta hoitoon. Toiset, eri paikkakunnalla asuvat isovanhemmat pystyvät toimimaan lapsen kanssa muutamia tunteja, mutta eivät hekään yön yli. Lapsi ei ole ollut*

*missään yökylässä sairastumisensa jälkeen neljään vuoteen.”*

*”Harrastuksiin täytyy aina ottaa vanhempi mukaan. Lisäksi yökyläilyt ja leirit ovat hankalampia toteuttaa, koska tarvitaan joku, joka osaa diabetesta hoitaa.”*

*”Kesäloman aikana lapseni ei ole kertakaan ollut yökylässä muualla. Hän itse jännittää miten pärjäisi yön kaverin luona, kun olemme jutelleet tästä.”*

*”Lapsi ei voi itsekseen osallistua harrastuksiin, mennä kavereille tai synttäreille ilman vanhempaa, joka hallitsee d:n hoidon”*

*”...Omaa vapaa-aikaa on silloin, kun toinen vanhempi on lapsen kanssa (pyrimme jakamaan tasan). Meillä ei ole ketään perheen ulkopuolista, joka pystyisi hoitamaan lasta yön yli.”*

*”Tukiverkosto heikko jo ennen diabetesta. Diabeteksen sairastumisen myötä sitä ei ole ollenkaan.”*

*”Diabeteksen tasapainoilua ja valmiustilassa olemista 24/7, huonot tukiverkot, huonot yöunet.”*

*”Ei ole hoitajaa, jonka kanssa voisi lapsen jättää esim. yöksi. Parisuhde on kärsinyt, yhteistä parisuhde aikaa ei ole kuin vähän. Ei jaksa jakaa diabetes elämää ystävien kanssa, kun he eivät ymmärrä ollenkaan kuinka vaativaa lapsen jatkuva hoito on.”*

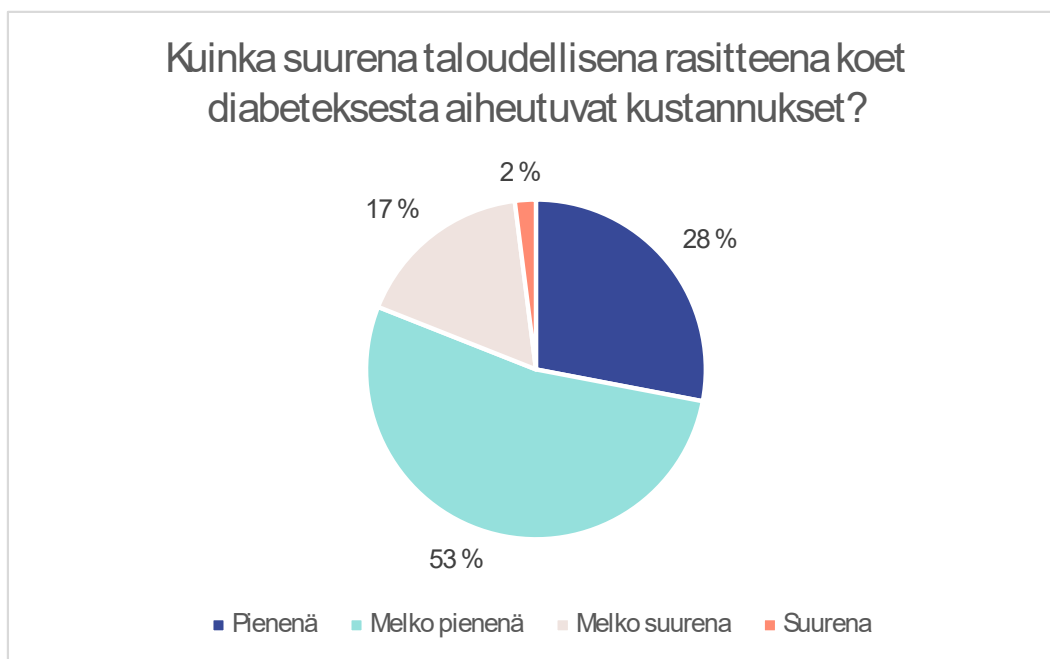
Moni vanhemmista kertoo kuormittuvansa siitä, että hoito on täysin vanhempien varassa. Ulkopuolista apua ei ole saatavilla. Sukulaiset tai isovanhemmat eivät uskalla hoitaa diabetesta sairastavaa lasta, joten vanhemmat jäävät yksin. Kun tukiverkkoa ei ole ja hoitoapua ei saa, rajoittaa se myös vanhempien vapaa-aikaa. Moni kokee myös parisuhteen kuormittuvan, kun yhteistä aikaa ei ole.

## 4.6 Diabeteksen taloudellinen rasite

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmista 36 prosenttia kertoo, että rahat riittävät sopivasti, 21 prosentilla jää rahaa säästöön. Vastaajajoukosta 33 prosenttia kertoo, että rahat riittävät joten kuten. 10 prosenttia joutuu tinkimään välttämättömistä menoista, koska rahat eivät riitä.

Diabeteksestä koituvat kustannukset eivät ole suurimmalle osalle iso taloudellinen rasite suhteessa taloudelliseen tilanteeseen. Vanhemmista 53 prosenttia pitää diabeteksestä

aiheutuvia kustannuksia melko pienenä taloudellisena rasitteena, 28 prosenttia pienenä. Vastaajista 17 prosenttia kokee diabeteksen kustannukset melko suuriksi ja kaksi prosenttia suuriksi. (Kuvio 30)



**Kuvio 30. Kuinka suurena taloudellisena rasitteena koet diabeteksestä koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseesi. (Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat)**

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien vastaajajoukossa taloudellinen tilanne näyttää vaikuttavan arjessa jaksamiseen, nukkumiseen, diabeteksen rajoittavuuden kokemukseen sekä hoitoväsymykseen. Vastaajista ne, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 77 prosenttia kokee diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen melko paljon tai paljon. Siitä joukosta, jolla jää rahaa säästöön, 21 prosenttia kokee diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen melko paljon tai paljon.

Nukkumisessa on nähtävissä eroja. Vastaajajoukosta niistä, joilla rahaa jää säästöön, 39 prosenttia kertoo nukkuvansa harvemmin tai tuskin koskaan tarpeeksi, kun taas niistä, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 70 prosenttia kertoo nukkuvansa harvemmin tai tuskin koskaan tarpeeksi.

Niistä vanhemmista, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 48 prosenttia on juuri nyt väsyneitä diabeteksen hoitoon. Niistä, jotka kertovat rahaa jäävän säästöön, 14 prosenttia on juuri nyt väsyneitä diabeteksen hoitoon.

Myös kokemus diabeteksen rajoittavuudesta heijastelee taloudellisen tilanteen kanssa. Heistä, jotka kertovat, että rahat eivät riitä, 11 prosenttia kokee, että diabetes ei ole rajoittanut mahdollisuuksia vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa lainkaan, kun taas heistä, joilla rahaa jää säästöön, 36 prosenttia kokee, että diabetes ei ole rajoittanut.

## 5 Yhteenveto

Diabetesta sairastavat ja diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhemmat ovat onnellisia arjessaan ja heidän jaksamisensa sujuu melko hyvin.

Suuri osa tyyppin 1 diabetesta sairastavista kuitenkin kertoo diabeteksen vaikuttavan arjessa jaksamiseen vähintään jonkin verran. Diabeteksen kokonaisvaltaisuus ja verensokereiden jatkuvat heittelyt, ennakkoinnin välttämättömyys sekä spontaaniuden puute väsyttävät, turhauttavat ja kuormittavat.

Tyyppin 1 diabetesta sairastavat ovat tyytyväisiä erityisesti ihmissuhteisiinsa, arkisiin ruokailutottumuksiinsa sekä taloudelliseen tilanteeseensa. Tyytymättömiä tyyppin 1 diabetesta sairastavat ovat painoonsa. Liikunta aiheuttaa monenlaista päänvaivaa verensokereiden ja ennakkoinnin suhteen, mutta monelle se on myös hoitotasapainoa edistävä tekijä. Vaikka tyyppin 1 diabetesta sairastavat ovat tyytyväisiä ruokailutottumuksiinsa, kokevat he ruokailuun liittyvät asiat välillä rajoittavana ja kontrolloivana.

Tyyppin 1 diabeteksen kanssa voi elää täyttä elämää, mutta se ei ole aina helppoa ja mutkallista. Hoitoväsymys on hyvin yleistä, ja välillä tyyppin 1 diabetes koetaan rajoittavana. Aina ei voi lähteä liikkumaan, vaikka haluaisi, ja välillä tekee tiukkaa hoitaa hyvin diabetesta sekä suorittaa arkea samaan tahtiin terveiden kanssa.

Väsymys, voimaton olo ja jaksamattomuus ovat useiden tyyppin 2 diabetesta sairastavien arjessa vahvasti läsnä. Monilla tyyppin 2 diabetesta sairastavilla muut sairaudet ja fyysiset vaivat vaikuttavat diabetesta enemmän heidän arkeensa. Välillä on myös vaikea erottaa, mikä johtuu diabeteksestä ja mikä jostain muusta.

Tyyppin 2 diabetesta sairastavat ovat tyytyväisimpiä ihmissuhteisiinsa, arkisiin ruokailutottumuksiinsa sekä taloudelliseen tilanteeseensa. Tyytymättömiä he ovat painoonsa. Moni tarvitsisi enemmän tukea terveydenhuollosta erityisesti oikeanlaisen ruokavalion ja ruokarytmin toteuttamiseen. Moni kokee saavansa liikunnasta apua ja lisää virtaa, mutta toisaalta todella monella tyyppin 2 diabetesta sairastavalla fyysiset vaivat estävät liikkumisen tai vähintäänkin rajoittavat sitä.

Tyyppin 2 diabetesta sairastavat kaipaavat enemmän apua ja ohjeita terveydenhuollosta perusasioihin, kuten verensokerin mittaamiseen ja tulosten tulkintaan sekä välineitä siihen. Moni ostaa mittausvälineet itse. Osa on täysin omahoitonsa varassa, kun ei saa aikoja lääkärille tai hoitajalle.

Diabetesta sairastavien lasten ja nuorten vanhempien yöunet ovat katkonaisia, ja valtaosa vanhemmista on hiljattain kokenut hoitoväsymystä. Lapsen ja nuoren diabetes vaatii vanhemmilta jatkuvaa tarkkailua, huolehtimista ja muistuttelua. Tämä on välillä kuormittavaa. Moni myös kokee jäävänsä yksin, kun diabeteksen hoidon osaavaa hoitoapua ei ole saatavilla. Työn, perhe-elämän ja diabeteksen yhteensovittaminen vie välillä kaikki mehut.

Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset toteutuvat alle kouluikäisillä erinomaisesti ja kouluikäisillä varsin hyvin. Ruokailutottumukset ovat kohdillaan, joskin kasvisten lisäämistä ja lautasmallin parempaa toteutumista vanhemmat toivovat lapsiltaan. Osalla nuorista olisi

vanhempien mielestä parantamisen varaa omahoidon toteuttamisessa ja vastuunottamisessa omasta hoidostaan.

Diabetes rajoittaa lasten ja nuorten elämää jonkin verran kavereiden, sukuloimisen sekä harrastusten osalta. Yökylään meno ei välttämättä onnistu kavereiden tai isovanhempien luo, sukulaiset eivät aina uskalla ottaa hoidosta vastuuta. Joskus lasta tai nuorta nolottaa hoitaa diabetestaan kavereiden nähden. Vanhemmat ovat monesti pienemmän lapsen harrastuksissa mukana. Leireille meno ei aina onnistu.

Taloudellinen tilanne vaikuttaa monen asian taustalla. Vastaajien tuloksista piirtyy kuva, että mitä heikompi taloudellinen tilanne vastaajalla on, sitä vaikeampaa on myös diabeteksen ja arjessa jaksamisen kanssa. Kun rahat eivät riitä, diabetes koetaan rajoittavampana, hoitoväsymys on tuoreempaa, arjen tottumuksiin ja nukkumiseen ollaan tyytymättömämpiä. Myös hoitotasapainoon ollaan tyytymättömämpiä silloin, kun rahat eivät riitä.

Pitkittyessään talouden ongelmat vaikuttavat entisestään myös hoitotasapainoa heikentävästi ja sen myötä kuormittavat niin yksilöä itseään kuin terveydenhuoltoa. Kun tehdään säästöpäätöksiä, tulisi miettiä ja ennakoida millaisia kustannuksia nämä aiheuttavat pidemmällä aikavälillä julkiseen terveydenhuoltoon. Lyhyen tähtäimen ratkaisut voivat jatkossa osoittautua kalliiksi.

Diabetesta sairastavan henkilön kohtaaminen terveydenhuollossa kokonaisuutena on tärkeää. Vastauksissa toistuu se, että kaikki eivät koe, diabetestyyppistä riippumatta, tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi. Diabetesta sairastavat kaipaavat ohjausta ja tukea muuhunkin kuin sairauden hoitoon. Tarpeet liittyvät muun muassa painonhallintaan, jaksamisen tukemiseen sekä elintapamuutosten tukemiseen. Lisäksi tyyppin 2 diabetesta sairastavien osalta on ensiarvoisen tärkeää korostaa, että osalla on hoidossa myös perusasioissa puutteita. Verensokerin mittaamisen ja tulosten tulkinnan ohjaus sekä mittaamiseen tarvittavat välineet tulisi olla saatavilla kaikille tyyppin 2 diabetesta sairastaville. Edellä mainittuihin asioihin kannattaa panostaa. Se on yksilön näkökulmasta aina parempi ja yhteiskunnan näkökulmasta kustannustehokkaampi ratkaisu kuin lisäsairauksien ja akuuttien komplikaatioiden hoitaminen myöhäisemmässä vaiheessa.

## Diabetes arjessa Diabetesliiton kysely 2024

Tervetuloa vastaamaan Diabetes arjessa –kyselyyn. Kyselyn tavoitteena on saada tietoa siitä, minkälaista on diabetesta sairastavien arki ja arjen hyvinvointi tällä hetkellä. Kyselystä saatuja tietoja käytetään vaikuttamistyössä diabetesta sairastavien arjen hyvinvoinnin parantamiseksi sekä Diabetesliiton toiminnan ja palveluiden kehittämisessä. Kyselyn yhteenveto julkaistaan Diabetesliiton verkkosivuilla marraskuussa diabetesviikolla. Vastaaminen on luottamuksellista ja suoritetaan nimettömänä.

Vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

Huomioi tämä, kun täytät kyselyä:

1. Jos vastaat kyselyyn **diabetesta sairastavan lapsen vanhempana**, vastaa omista arjen kokemuksistasi, ellei yksittäisissä kysymyksissä toisin ohjeisteta.
2. Jos vastaat **diabetesta sairastavan läheisenä**, vastaa kysymyksiin kuten diabetesta sairastava itse vastaisi.
3. Täytä kaksi kyselyä, mikäli haluat vastata **sekä itsesi että läheisesi** puolesta.

Lisätietoja: Diabetesliiton kehittämispäällikkö Reetta Korkki, reetta.korkki@diabetes.fi

### Kyselyyn vastaa

- Diabetesta sairastava itse
- Diabetesta sairastavan lapsen vanhempi
- Diabetesta sairastavan muu läheinen
- Muu vastaaja, mikä \_\_\_\_\_

### Sukupuolesi / lapsesi tai läheisesi sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua ilmoittaa

### Ikäsi tai diabetesta sairastavan ikä, jonka puolesta vastaat

- 0–4 vuotta



- 5–6 vuotta
- 7–12 vuotta
- 13–17 vuotta
- 18–24 vuotta
- 25–34 vuotta
- 35–44 vuotta
- 45–54 vuotta
- 55–64 vuotta
- 65–74 vuotta
- 75–84 vuotta
- 85 vuotta tai vanhempi

**Diabetestyyppisi tai läheisesi diabeteksen tyyppi**

- Tyyppi 1
  - Tyyppi 2
  - Raskausdiabetes
  - Tyyppin 2 diabetesriskissä oleva
  - LADA–diabetes
  - MODY–diabetes
  - Jokin muu, mikä?
  - En tiedä
- 

**Kuinka kauan olet / läheisesi on sairastanut diabetesta?**

- Alle vuoden
- 1–5 vuotta
- 6–10 vuotta
- 11–20 vuotta
- 21–30 vuotta
- 31–40 vuotta
- 41–50 vuotta
- 51 vuotta tai enemmän

- Etelä-Karjala
- Etelä-Pohjanmaa
- Etelä-Savo
- Helsinki
- Itä-Uusimaa
- Kainuu
- Kanta-Häme
- Keski-Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Keski-Uusimaa
- Kymenlaakso
- Lappi
- Länsi-Uusimaa
- Pirkanmaa
- Pohjanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Pohjois-Savo
- Päijät-Häme
- Satakunta
- Vantaa ja Kerava
- Varsinais-Suomi
- Ahvenanmaa

## Arjessa jaksaminen

Oletko viimeisen 4 viikon aikana kokenut olevasi onnellinen arjessasi?

- En lainkaan
- Jonkin aikaa
- Suurimman osan aikaa
- Koko ajan

Miten jaksat arjessa?

- Huonosti
- Melko huonosti
- Melko hyvin
- Hyvin

**Vaikuttaako diabetes jaksamiseesi arjessa?**

- Ei yhtään
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Paljon

**Onko diabetes rajoittanut mahdollisuuksiasi vapaa-ajan toimissa tai harrastuksissa?**

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

- Ei lainkaan
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Paljon

Halutessasi voit tähän kertoa lisää arjen jaksamisesta ja diabeteksen suhteesta siihen.

---

---

---

**Kuinka tyytyväinen olet**

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Arkiliikkumiseen ja liikuntatottumuksiisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukkumistottumuksiisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkisiin ruokailutottumuksiisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Painoosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmissuhteisiisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudelliseen tilanteeseesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjessa jaksamiseesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liikkumistottumukset

Mitkä alle kouluikäisten liikkumisen suosituksen osa-alueista toteutuvat lapsesi kohdalla?

	Toteutuu	Ei toteudu
Vauhdikas fyysinen aktiivisuus vähintään 1 tunti päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reipas ulkoilu tai kevyt liikunta vähintään 2 tuntia päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhalliset arjen touhuilut ylipitkiä istumisjaksoja välttämällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unta riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitkä koulukäisten liikkumisen suosituksen osa-alueista toteutuvat kohdallasi / lapsesi kohdalla?

	Toteutuu	Ei toteudu
Sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa 3 kertaa viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaharrastusten täydentäminen arjessa liikkumalla aina kun voi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taukoja paikallaanoloon aina kun voi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unta riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitkä aikuisten (18–64-vuotiaiden) liikkumisen suosituksen osa-alueista toteutuvat kohdallasi?

	Toteutuu	Ei toteudu
Lihaskuntoharjoittelua ainakin 2 kertaa viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Toteutuu	Ei toteudu
Rasittavaa liikumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikumista ainakin 2 tuntia 30 min viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kevyttä liikuskelta mahdollisimman usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taukoja paikallaanoloon aina kun voi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unta riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Mitkä yli 65-vuotiaiden liikumisen suosituksen osa-alueista toteutuvat kohdallasi?

	Toteutuu	Ei toteudu
Lihassoima, tasapaino ja notkeusharjoittelua ainakin 2 kertaa viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reipasta liikumista ainakin 2 tuntia 30 min viikossa tai rasittavaa liikumista ainakin 1 tunti 15 min viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kevyttä liikuskelta mahdollisimman usein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taukoja paikallaanoloon aina kun voi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unta riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Uni ja nukkuminen

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan läheisenä, kerro seuraavissa kysymyksissä omista nukkumistottumuksistasi.

### Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- Tuskin koskaan
- Harvemmin
- En osaa sanoa
- Useimmiten
- Aina tai lähes aina

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin viikoittain
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran yössä
- Useita kertoja yössä

## Ruokailutottumukset

### Oletko tällä hetkellä tyytyväinen ruokailutottumuksiisi?

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ateriarytmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lautasmallin toteutuminen aterioilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuitujen määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolan määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasvan laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvisten määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vaikuttaako diabetes ruokavalinnoissasi?

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

- Ei lainkaan
- Jonkin verran
- Melko paljon, diabetes määrittää pääosin ruokavalintojani
- Paljon, mietin kaikki ruokailuun ja syömiseen liittyvät asiat diabeteksen näkökulmasta

Halutessasi voit tähän kirjoittaa lisää liikkumis-, nukkumis- ja ruokailutottumuksistasi ja diabeteksen vaikutuksesta niihin.

---

---

---

## Diabeteksen omahoito

### Arvioi, kuinka tyytyväinen olet

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

	Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Diabeteksesi omahoitoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verensokerien seurannan tiheyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytössäsi oleviin hoitotarvikkeisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lääkehoidon sujuvuuteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoitotasapainoosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Tiedätkö

	Kyllä	En
LDL-kolesterolisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painoindeksisi (BMI)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HbA1c-arvosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Oletko joskus kokenut olevasi väsynyt diabeteksen hoitoon?

- Kyllä
- Ei

### Koska olet edellisen kerran kokenut olevasi väsynyt diabeteksen hoitoon?

- Yli vuosi sitten
- Puolen vuoden aikana
- Viimeisen kuukauden aikana
- Olen juuri nyt väsynyt diabeteksen hoitoon

### Vaikuttaako insuliininkäyttösi halu hallita painoasi?

Jos vastaat kyselyyn diabetesta sairastavan lapsen vanhempana, vastaa kysymykseen lapsesi näkökulmasta.

- Ei lainkaan
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Paljon

## Diabetes arjessa 2024

Halutessasi voit tähän kertoa lisää omahoitoosi liittyvistä asioista.

---

---

---

### Sosiaaliset suhteet

Kuinka tyytyväinen olet läheisiltä saamaasi tukeen?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

### Diabeteksestä puhuminen

	Kyllä	Ei
Koetko pystyväsi puhumaan diabeteksestä avoimesti läheistesi kanssa sitä halutessasi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koetko pystyväsi puhumaan diabeteksestä avoimesti työpaikalla / koulussa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten diabetes vaikuttaa perhe-elämääsi ja sosiaalisiin suhteisiisi?

---

---

---

### Toimeentulo



**Taloudellinen tilanteeni on**

- Rahaa jää säästöön
- Rahat riittävät sopivasti
- Rahat riittävät jotenkuten
- Joudun tinkimään välttämättömistä menoistani koska rahat eivät riitä

**Kuinka suurena taloudellisena rasitteena koet diabeteksestä koituvat kustannukset suhteessa taloudelliseen tilanteeseesi?**

- Pienenä
- Melko pienenä
- Melko suurena
- Suurena

**Oletko Diabetesliiton jäsen?**

- Kyllä
- En

## Tuemme Diabetesliiton työtä -yhteistyökumppanit 2024



**Boehringer  
Ingelheim**



**novo nordisk®**

**ORION  
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

**sanofi**

## ”Tuntuu, että yksin taistelee näiden asioiden kanssa”

Tyypin 2 diabetesta sairastavan vastaajan kommentti.

**Diabetes arjessa -selvitys** tarjoaa tietoa diabetesta sairastavien ja heidän läheistensä arjesta, jaksamisesta, elintavoista, taloudellisesta pärjäämisestä ja ihmissuhteista sekä diabeteksen yhteydestä niihin.

Diabetesliitto julkaisee Diabetes arjessa -selvityksen vuorovuosina Diabetesbarometrin kanssa. Selvitykset toimivat yhteiskunnallisen keskustelun ja kehittämistoimien pohjana.

Diabetes arjessa 2024  
ISBN 978-952-486-310-0

 Diabetesliitto