



## Kristi Peegel

juhatuse liige

Eesti Laste ja Noorte Diabeedi  
Ühing

### Kuidas saab apteeker anda oma panuse I tüüpi põdevate diabeetikute ravisse?

Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu juhatuse liige Kristi Peegel räägib, et apteekrid saavad diabeediga inimestele tutvustada julgelt mitmesuguseid ravitarvikuid ning võimalusel käia üle lihtsad ravipõhimõtted. „Näiteks on I tüüpi

põdevatele diabeetikutele väga asjakohane nõuanne, et insuliini süstimine ühe nõelaga ampulli kohta rikub ära naha aluskoed ning see võib tekitada valu.“

Samuti saaksid apteekrid soovitada lantsetinõelte sagedast vahetamist. „Diabeediga ei käi tingimata kaasas narmendavad sõrmeotsad ja jämedad lantsetid, sest nüüdsel ajal on olemas torkevahendeid, mis ei riku enam nahka ja kudesid väga hullusti,“ räägib ta. Lastele ja noortele võiks teavitustööd teha ka selle kohta, et kiiretoimelist insuliini tuleks süstida alati enne söömist, et veresuhkru tase ei tõuseks väga kõrgele. Samuti tuleb meeles pidada, et insuliiniühikute manustamisel tasuks koguseid jaotada, sest suured kogused (juba üle 8 ühiku) ei pruugi ühes kohas hästi imenduda.

### Eestis on diabeet diagnoositud umbes 70 000 inimesel, maailmas põeb diabeeti ca 463 miljonit inimest.

- Diabeet on krooniline ainevahetushaigus, mis vajab igapäevast ja pidevat eneseravi.
- Diabeedi puhul ei tooda kõhunääre insuliini piisavalt või üldse mitte, või on insuliini mõju organismis puudulik.
- Eestis on ligikaudu 7000 I tüüpi diabeeti põdevat inimest.

- II tüüpi diabeeti põeb teadaolevalt ligikaudu 60–65 000 inimest. Lisaks sellele arvatakse, et umbes sama palju inimesi põeb II astme diabeeti enese teadmata.

### Kust soovitada diabeetikutel infot otsida?

- Diabeediga toimetulekul on arsti roll alla 1% ning inimese enda osa üle 99%. Seetõttu on diabeeti põdeva inimese ja tema lähedaste jaoks parimad teadmised ja oskused hindamatu väärtusega. MTÜ Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühing pakub **Diabeedikooli** nime all laia valikut diabeedialaseid nõustamisi ja koolitusi. diabeedikool.ee lehelt saavad nii I kui II tüüpi põdevad diabeetikud Töötukassa tööalase rehabilitatsiooni rahastusega abi. Koolitusmeeskonnad on nii Tallinnas kui ka Tartus, aga mobiilselt antakse nõu üle Eesti. Samuti võivad diabeedikooli poole pöörduda inimesed ka omal algatusel, kui on abi vaja ükskõik millises diabeediga seotud küsimuses.
- Igas maakonnas on olemas diabeetikute seltsid, kes korraldavad diabeetikutele loenguid, koolitusi ning üritusi (diabetes.ee/kontakt).
- Facebookis **Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühing**
- **Eesti Diabeediliit:** diabetes.ee/

Küsitles Britta Sepp

