

## 9-12-vuotiaiden lasten viikonloppuleiri Perniön Krailassa

17-19.8. 2012 järjestettiin viikonloppuleirin 9-12-vuotiaille diabetesta sairastaville lapsille Perniön Krailassa, Salon seurakunnan leirikeskuksessa. Leirikeskus sijaitsee n. 90 km Turusta etelään ja tarjosi hienot puitteet leirille. Leirillä oli mukana yhteensä 24 lasta Turusta ja Turun ympäristökunnista sekä Salosta.

Leirillä toimivat ohjaajina diabeteshoitajat Päivi Ruusu TYKS lastenklinikalta sekä Seija Laine Salon aluesairaalasta sekä lastentauteihin erikoistuva lääkäri eli allekirjoittanut. Lisäksi leirillä oli kolme apuohjaajaa, joista kaksi on lähihoitajia. Aiempina vuosina Salon diabetesyhdistys on järjestänyt kyseisen leirin, mutta tänä vuonna järjestämisvastuu siirtyi Lounais-Suomen Diabetes ry:lle.

Perjantai-ilta meni vikkelään makuupaikkojen järjestämisessä ja tutustuessa. Lapset nukkuivat 3-6 hengen huoneissa makuupusseissa kerros-sängyissä ja huoneen oviin lapset tekivät kartongista ”esittelyplakaatin”, jossa kerrottiin huoneessa asuvien nimet.

Insuliiniannoksia vähensimme melkein kaikilta lapsilta jo heti leirin alussa aiempaan kokemukseen pohjaten ja mittailimme myös yöllä verensokereita. Ruokailujen yhteydessä kävimme aina läpi hiilihydraattilaskentaa ja insuliiniannoksen määrän arviointia jokaisen lapsen kanssa vuorollaan. Hiilihydraattilaskennan kertaaminen oli tarpeen ja lapset näkivät, että muidenkin tarvitsee tehdä samanlaisia juttuja, kuten verensokerin mittaamista, ruokailuihin yms. tilanteisiin liittyen.

Samalla lapset näkivät kynäinsuliinien käyttöä ja insuliinipumppujen kanssa toimimista. Matalat verensokerit tunnistettiin hyvin ja hiilihydraattitankkausten avulla tilanteet hoituivat mallikkaasti. Glucagenia ei tarvittu.

Lauantaina järjestettiin leikkimielinen luontopolku ja lisäksi käytiin läpi hoitajan opastuksella verensokerimittaukseen liittyviä asioita. Iltapäivällä lapset pääsivät uimaan ja saunomaan rantasaunassa. Välipalaksi maistuivat takassa paistetut makkarat. Lauantai-ilta jatkui rennolla yhdessäololla mm. biljardipeluulla ja ulkoilulla. Tänä vuonna lapset eivät innostuneet disco-illasta. Jatkossa keksimme muita aktiviteetteja illanviettoon.

Sunnuntaina puhuttiin aiheesta diabetes ja liikunta ja lapset olivat keskustelussa aktiivisesti mukana.

Lapset tuntuivat viihtyvän leirillä ja ”Mä tuun ens vuonnakin tänne leirille”-kuului useasta suusta.

Jatkossa pyrimme siihen, että etusijalla ovat lapset, jotka eivät ole leirillä vielä tähän mennessä olleet. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi pääsisi osallistumaan leirille.

Olin ensimmäistä kertaa mukana järjestämässä lastenleiriä. Leirin käytännön järjestelyt sujuivat hyvin; toki leirin järjestäminen vaati melko paljon työtä. Leirin järjestäminen oli hauskaa ja leiri oli erittäin antoisa leirin ohjaajillekin. Ensi vuoden leirin suunnittelu on jo aloitettu, joten jos haluat tulla mukaan leirin suunnitteluun tai talkooväeksi leirille, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Ritva Ahomäki  
email: rijohu@utu.fi