

Mitt första år med diabetes typ 1.

Jag satte mig ner orkeslös i trappan med en duns. Jag trodde detta skulle bli en helt vanlig dag, men så blev det inte. Ganska långt ifrån det faktiskt. Jag hade känt mig yr, trött och sett dåligt i flera dagar men när vi hade ringt vårdguiden var det inget allvarligt, det var bara puberteten sa de. Men idag kände jag att det inte bara kunde vara puberteten utan något allvarligare. Jag kände hur en tår ramlade ner och sedan kom det fler, jag kände att jag inte orkade mer, jag ville bara lägga mig och sova. Mamma och pappa kollade på mig som satt i trappan ihopsjunken, båda märkte att det inte var som det skulle. De frågade hur det var och då bröt jag ihop. Det slutade med att vi kom överens om att vi skulle åka och kolla upp det på vårdcentralen för något måste det vara.

När vi kom fram till vårdcentralen fick vi en nummerlapp och sedan satte vi oss i väntrummet. Till slut blev det vår tur och när vi kom in började sjuksystemen att ställa frågor. Mamma berättade att vi misstänkte puberteten, diabetes eller något sådan. Vi fick reda på att provmottagningen var stängd idag vilket var så typiskt. Systemen gav oss två alternativ och det ena var att vänta till imorgon och det andra var att åka till akuten, hon tyckte att det andra var det bästa. Idag är jag glad att hon sa så och att vi åkte till akuten för annars kunde det slutat ännu värre, med att jag hamnade i koma.

På väg till akuten frågade jag var det kunde vara men mamma svarade att det kunde vara stress, vitaminbrist eller kanske diabetes. Jag frågade vad diabetes innebär men mamma svarade med att det säkert inte var det. Det enda jag kände till om diabetes var att min farfar som hade diabetes typ 2, men inte skötte sig bra, ledde till att han fick ta sprutor. Jag hade sett honom ta sprutor i magen några gånger på landet och jag kommer ihåg att jag tyckte det var läskigt. När vi kom in på akutmottagningen fick jag väga mig, kolla längd och berätta om symptomen som jag haft. Sedan fick jag och mamma vänta i nästan 5 timmar. Timmarna gick och gick men jag sov hela tiden. Jag hade tagit med mig hörlurar för att kolla på en film när jag väntade men jag orkade inte. Mina ögonlock var så tunga att jag inte kunde hålla dem uppe. Jag bara låg där på bänken ihopkrupen med huvudet på mammas ben. När läkaren ropade upp mitt namn fick vi gå in i ett rum för att sedan vänta där. Jag kände att jag var kissnödig och törstig, vilket jag hade varit i många dagar hela tiden. Jag sprang upp på toa 3 gånger per natt och drack mycket. Men även där fanns det en rimlig förklaring att om jag drack mycket så behöver man kissa mycket. Under de timmarna vi satt i väntrummet hämtade jag vatten många gånger ute i korridoren. Jag ställde mig sakta upp och höll i sängkanten för att inte ramla. Jag tog tag i mammas hand och gled mig genom korridoren. Jag orkade inte lyfta fötterna utan lät dem glida över golvet, det kändes som jag hade världens tyngsta skor på mig. När jag väl kom till toan satte jag mig och kissade. Mina ben började darra jättemycket så att jag var tvungen att hålla i dem, käkarna trycktes ihop och till slut darrade hela jag. Jag fick sådan panik för att jag inte kunde kontrollera min kropp, hela rummet snurrade omkring mig och jag kunde inte fästa blicken. Jag la huvudet i händerna och blundade, när jag öppnade dem torkade jag bort tårarna och kollade på mamma. Mamma såg jätterädd ut men jag såg hur hon försökte hitta ett lugn för att inte skrämma upp sig själv eller mig. Jag ville ställa mig upp men mina ben ville något annat. Tårarna rann och hela kroppen krampade medan jag försökte trycka mig upp från toastolen. På tre så ställde jag mig upp på darriga ben som när som helst kunde vika sig. Det kändes som jag svävade, korridoren på akuten blev suddig och jag tappade fokus. Tårarna rann och hela kroppen krampade medan jag försökte att gå. Jag såg som i en tunnel, väggen längst bort såg jag men allt annat var suddigt. På vägen tillbaka till rummet kände jag att jag kommer ramla ihop men vad ska jag göra. Jag kom längre och längre fram men till slut blev allt svart och jag hörde bara min mamma skrika mitt namn innan jag föll till marken.

Det tog en stund innan ögonen öppnades. Fyra läkare och mamma stod över mig och puttade på mig. Den ena sjuksköterskan tog ett blodprov i mitt finger och gick sedan ut.

Jag vaknade av att den tunga dörren öppnades. Utanför stod en man som skulle svara på mina provsvar. Han frågade hur jag mådde, vad ska jag svara? Han ser väl det på mina resultat? Han satte sig på pallen framför mig. Han började prata men allt jag hörde var mummel. Det enda som jag hörde klart var ordet "diabetes"

Alla tankar for runt i mitt huvud och jag kände hur en tår ramlade ner från mitt ansikte. Magen drogs ihop med en brännande känsla och hjärtat började pumpa fortare. Efter första tåren kom det fler och till slut satt jag där helt maktlös och visste inte vad som skulle hända nu. Mamma ställde sig upp och gav mig en kram. Hon pussade mig på pannan och läkaren fortsatte prata. Jag kunde inte höra vad han sa. Mina tankar var högre än hans röst, det enda jag såg var hur hans mun formades till ord. Jag visste att detta var början på en lång resa, men det jag inte visste var hur det skulle gå? Vad skulle hända? Vad hade hänt? Har jag gjort något fel? Hur kommer mitt liv se ut efter det här? Kommer jag bli frisk?

När jag hade tagit alla prover, fick jag reda på att jag skulle åka till Solnas sjukhus och få intensivvård. Det behövde gå fort så de bestämde sig för att jag skulle åka ambulans. Ambulansföraren satte på sirener och blåljus och efter en kort stund var vi framme. När jag kom fram fick jag ett rum och dem hämtade även en säng till mamma så hon kunde sova bredvid mig. De tog prover hela tiden under natten och jag fick sova där i 2 nätter för att sedan åka tillbaka till Huddinge. Eftersom jag fortfarande hade dropp behövde jag åka ambulans tillbaka och när jag satt där och såg vägen bakom mig swischa förbi, tänkte jag på att det ändå var tur att jag inte missade så mycket i skolan för det vara bara elevens val vecka.

De första två första dagarna var ungefär som på intensivvårdsavdelningen, jag vilade och sov mest. Det jobbigaste tyckte jag var att jag inte fick duscha eftersom jag hade dropp som man inte fick ta bort och att jag inte fick äta eller dricka. När mitt socker hade stabiliserat sig fick jag för första gången på 4 dagar 0,2 dl päron-juice. Jag har aldrig varit så tacksam för lite juice i mitt liv. Jag verkligen njöt av smaken och ville inte att den skulle ta slut. Dagen efter fick jag även äta min första frukost. Jag är ingen frukostmänniska men det var den godaste frukosten jag någonsin har ätit.

Eftersom min kropp hade piggnat till, var det dags att börja ha genomgångar av vad diabetes var och hur jag skulle leva mitt framtida liv. Det var mycket information och jag hade inte ens hunnit smälta att jag fått en sjukdom som jag skulle leva med i hela mitt liv. Jag fick lära mig allt om vad diabetes var, vad som hände med kroppen när man får det, vad man ska göra om man får lågt eller högt blodsocker osv. Jag skulle även få lära mig om hur man räknade kolhydrater och tog sprutor. När jag fick reda på att jag hade diabetes typ 1 hade jag ingen aning om att det var så här mycket man skulle hålla koll på. Det jobbigaste var när jag skulle ta min första spruta i magen och sticka mig i fingret. Jag har ingen sprutfobi men det kändes så konstigt att sticka sig själv. Sjuksköterskan lovade att det inte skulle göra ont men jag var osäker på det. Jag provade att sticka både mamma, pappa och min bror innan jag stack mig själv för att se om det verkligen inte gjorde ont. Jag såg hur nålen la sig på huden och sedan blundade jag när nålen åkte in. Sjuksköterskan hade rätt, det gjorde ju faktiskt inte ont. Klart det kändes ovanligt att sticka sig själv i magen när man aldrig har gjort det innan men det gjorde inte ont.

Jag lärde mig snabbt om min diabetes för att mitt mål var att bli bäst på det här. Desto mer jag sköter mig, desto mindre kommer jag behöva tänka på det som ett problem utan bara en rutin för att kunna leva. Nu lever jag med en blodsockersensor som gör att jag inte behöver sticka mig i fingret varje dag. Det gör även att andra kan se att jag har diabetes i fall jag någon gång hamnar i en situation där jag behöver hjälp. Den hjälper mig väldigt mycket varje dag och jag är väldigt tacksam för att ha den.

Jag stannade på sjukhuset i ungefär en vecka. Men på lördagen så fick jag åka hem på eftermiddagen och äta middag hemma för att sedan komma tillbaka och sova min sista natt på sjukhuset. När jag öppnade dörren så bröt jag ihop. När man låg på sjukhuset kändes det bara som en sak man gjorde i en vecka men när man kom hem skulle allt vara som vanligt igen. Jag såg hur lucianattlinnet hängde i trappan. För dagen efter jag åkte in på sjukhuset skulle jag vara med i luciatåget i skolan. Jag satte mig i trappan och kände mig maktlös. Just då visste jag inte hur mitt liv skulle se ut i framtiden utan bara att det inte kommer vara som förut. Jag visste inte då att mitt liv skulle kunna fungera som innan och att det skulle gå bra, vilket jag vet nu.

Snart har jag haft diabetes typ 1 i 1 år. Det här året har varit både upp och ner -likt mitt blodsocker. Jag har lärt mig jättemycket om min sjukdom och att inte skämmas för att ha något som gör en lite annorlunda. I början tyckte jag att det var lite jobbigt att ta sprutor framför folk just för att man inte vet vad andra tycker. Men det som var jobbigast var att jag egentligen inte ville vara rädd för det. Jag ville vara personen som inte brydde sig vad folk tyckte men jag gjorde det då. Nu när jag tagit många sprutor varje dag i ett år har jag tagit dem när jag behöver och inte gjort en stor grej av det. Om man vill gå in på toa och göra det tycker jag att man ska göra det för det viktiga är att man själv känner sig trygg med det. Men det viktiga är att man inte gör det för någon annans skull eller för att någon har kommenterat det.

Jag har, som många andra, fått många frågor och blickar men jag försöker alltid svara på frågorna med ett bra svar för att de inte ska känna att jag skäms över det. Att ha en sjukdom ska man inte skämmas för, man har inte gjort något för att få den och varför ska man då behöva skämmas? Jag är exakt samma person som innan men jag behöver ha mer kontroll på mitt blodsocker. Det är absolut en sjukdom man kan leva ett bra liv med som man skulle ha gjort utan diabetes men även en tuff sjukdom. Det jag tycker är krångligast är att räkna kolhydrater på ställen där man inte har en våg eller där man kanske aldrig har ätit innan. Jag har märkt under det här året att det inte är så vanligt med att skriva ut kolhydrater på t.ex. fik. Detta gör det så mycket krångligare för oss med diabetes. Jag tycker att en sådan liten grej som en lapp med kolhydrater på maten gör vår vardag så mycket enklare och lättare. Det är en sådan sak jag inte tänkt på innan men som skulle underlätta för mig. Jag kan få reda på kolhydrater på andra sätt men det kan göra att chansen att räkna fel blir mycket större eftersom man inte vet exakt hur många gram kolhydrater just denna bullen innehåller.

Det jag vill säga med denna text är att det är en jobbig sjukdom som innebär mycket ansvar för dig som lever med den. Men livet med diabetes funkar fortfarande och det går att leva ett bra liv. Jag tycker att man ska ta sin sjukdom på allvar och sköta den så kommer du kunna leva ett liv där det inte bara handlar om diabetes utan du kommer kunna hitta på saker som innan. Det är en sjukdom som behöver mer förståelse och kunskap hos många för att underlätta för oss som har sjukdomen. Kunskapen kommer att göra att t.ex. restauranger kommer få kunskap om sjukdomen och då visa kolhydratinnehåll i maten. Men även att inte folk har förutfattade meningar om diabetes och oss med diabetes. Om

2018-01-24

sjukdomen får mer förståelse kommer vi kanske tillsammans någon gång i framtiden kunna bota den.

Mitt mål är att kunna göra skillnad och vara en förebild för människor som inte har diabetes men även dem som har det. Det vill jag göra genom att svara på frågor och vara öppen men även att sköta min sjukdom men inte låta den ta över mitt liv.

Tack för att ni tog er tid och läste min text.
Styrkekramar till er som lever med diabetes.

// Elsa, 14 år.

