



Kasvuvoimaa

Opas kasvuhormonihoitoa
saavan lapsen perheelle



Sisällysluettelo

Alkusanat	3
Lapsen kasvu ja kasvuhormoni	4
Normaali kasvu ja kehitys	4
Kasvuhormonin rooli	6
Kasvun seuranta ja kasvukäyrä	7
Kasvuhormonivajaus: oireet ja diagnosointi	7
Päivittäin annosteltava kasvuhormonihoito	9
Korvattavuus.....	9
Hoidon aloittaminen	10
Hoidon ja kasvun seuranta	10
Kuinka kauan hoitoa jatketaan?	11
Kasvuhormonihoidon polku – kysymyksiä matkan varrella	12
Viikottain annosteltava kasvuhormonihoito	16
Hoidon toteutus	18
Hoidon ohjaus	18
Pistosten ajankohta ja pistosrutiini	18
Pistoksen antaminen	19
Lääkkeen säilyttäminen	20
Unohdetut pistokset	20
Matkustaminen	21
Vinkejä arkeen	22
Hoitoon sitoutumisen ja lapsen itsetunnon tukeminen	22
Hoitoon sitoutumisen tukeminen	23
Pistospelko	24
Vinkit pelottavan pistostilanteen helpottamiseen	25
Viitteet	26
Lisää tietoa	26

Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu kasvuhormonihoitoa saavan lapsen perheen tueksi ennen hoidon aloitusta ja sen aikana. Löydät oppaasta tietoa lapsen kasvusta sekä kasvuhormonivajeesta ja sen hoidosta. Opas sisältää myös vinkkejä hoidosta keskustelemiseen lapsen kanssa ja pistospelon selättämiseen.

Opas on toteutettu yhteistyössä kasvuhormonihoitoon erikoistuneiden asiantuntijoiden kanssa. Kiitämme asiantuntijahoitajia Mervi Karttusta, Michaela Pajusta, Tanja Vatajaa, Meeri Hietämäkeä ja Elina Koivistoa, sekä lastenendokrinologi Marika Paalannetta arvokkaasta panoksesta oppaan sisällön ideoinnissa ja toteutuksen kommentoinnissa. Kiitos myös terveystieteiden erikoispsykologi Iina Alholle, jonka luento hoitoon sitoutumista ja pistospelkoa käsittelevät osiot perustuvat.

Lisätietoa lapsen ja nuoren kasvusta löydät myös Pfizerin Lapsen kasvu – mitä kasvukäyrät kertovat sekä Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta -oppaista sekä Terveystukena.fi -sivustolta.



www.terveystukena.fi – lisää tietoa kasvuhormonihoitosta

Lapsen kasvu ja kasvuhormoni

Normaali kasvu ja kehitys

Lapsen kasvuun vaikuttavat useat erilaiset tekijät. Pääosin lapsen pituus määräytyy vanhemmilta perittyjen perintötekijöiden perusteella, mutta myös muut asiat vaikuttavat lopulliseen pituuteen. Elimistössä kasvua säätelevät erilaiset hormonit, tärkeimpinä kilpirauhas- ja kasvuhormoni sekä sukupuolihormonit. Myös ravitsemuksella on tärkeä rooli lapsen kasvussa. Erilaiset sairaudet voivat vaikuttaa lapsen kasvuvauhtiin, ja kasvun seuranta onkin tärkeä ikkuna lapsen yleiseen hyvinvointiin.



Pituuskasvussa on kolme eri vaihetta, joissa kasvuun vaikuttavien tekijöiden merkitys vaihtelee:

Imeväisiän kasvun eli alkukasvun vaihe kattaa lapsen ensimmäiset elinvuodet. Tässä vaiheessa kasvu on suhteellisesti nopeampaa kuin muissa kasvun vaiheissa.

Etenkin ravitsemuksella on merkittävä rooli tässä kasvuvaiheessa, ja esimerkiksi hivenaineiden tai raudan puute voivat hidastaa kasvua. Hormoneista erityisesti kilpirauhashormoni ja kasvuhormoni vaikuttavat kasvuun alkukasvun aikana.



Lapsuuden kasvuvaihe alkaa noin kahden vuoden iässä, osittain imeväisiän kasvun kanssa päällekkäin, ja kestää murrosikään asti.

Tämän kasvuvaiheen käynnistää kasvuhormonin lisääntynyt erityis aivolisäkkeestä, ja erityisesti kasvuhormoni on välttämätöntä kasville tämän vaiheen aikana. Lapsuuden kasvuvaiheessa lapsi kasvaa tasaisesti keskimäärin noin 6 cm vuodessa.



Murrosiän kasvuvaiheessa kasvunopeus kiihtyy kasvupyrähdykseen, jota säätelevät erityisesti sukupuolihormonit kuten estrogeeni.

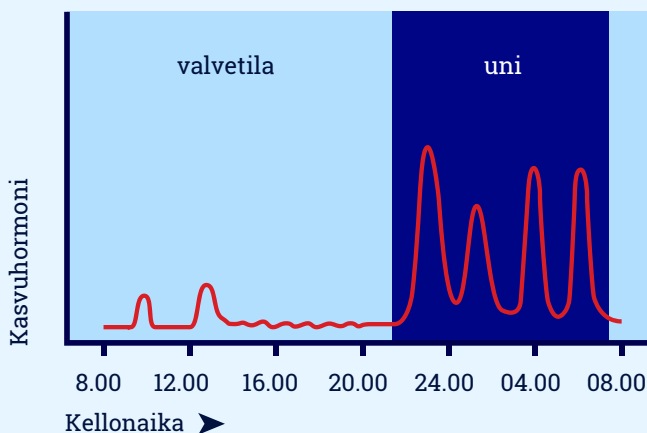
Murrosiän kasvupyrähdys alkaa tytöillä tavallisesti 11-13 vuoden iässä, ja pojilla pari vuotta myöhemmin.



Kasvuhormonin rooli

Kasvuhormoni on aivolisäkkeen erittämä proteiini, joka ohjaa kasvua etenkin lapsuuden kasvuvaiheen aikana. Kasvuhormonia erittyy aivolisäkkeestä sykäyksittäin pääosin yöaikaan, mikä korostaa riittävän yön merkitystä lapsuudessa. Unen lisäksi kasvuhormonin erittymiseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat liikunta ja ruokavalio. Kasvuhormoni vaikuttaa pituuskasvun lisäksi myös sydän- ja verisuonijärjestelmän toimintaan, aineenvaihdunnan säätelyyn sekä luiden ja lihasten kehittymiseen.

Kasvuhormonin pitoisuus veressä eri vuorokaudenaikoina



Dunkel L. Elinkaaren endokrinologia (s. 83). Kirjassa: Välimäki M, Sane T, Dunkel L toim: Endokrinologia 2. painos 2009, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

Kasvuhormonia erittyy pääosin yöaikaan ja pienemmissä määrin myös päivisin

Kasvun seuranta ja kasvukäyrä

Kasvun arviointi on hyödyllinen keino tarkastella lapsen hyvinvointia sekä tunnistaa mahdollisia sairauksia. Suomessa lapsen kasvua seurataan syntymästä saakka säännöllisin mittauksin ensin neuvolassa ja sitten koulussa. Lapsen mitattu kasvu suhteutetaan kasvukäyrien avulla muiden saman ikäisten ja samaa sukupuolta olevien lasten kasvuun. Kasvun arviointia varten on omat kasvukäyrät alle 2-vuotiaille ja 1–20-vuoden ikäisille lapsille.

Lisää tietoa lapsen kasvusta ja sen seurannasta kasvukäyrien avulla löydät Pfizerin ”Lapsen kasvu – mitä kasvukäyrät kertovat?” -oppaasta.

Kasvuhormonivajaus: oireet ja diagnosointi

Kasvuhormonivajauksella tarkoitetaan tilaa, jossa kasvuhormonia ei erity tarpeeksi lapsen normaalin kasvun mahdollistamiseksi. Vajauksen taustalla voi olla useita erilaisia tekijöitä, eikä aiheuttajaa aina pystytä tunnistamaan. Kasvuhormonivajaus on yleisempi pojilla kuin tytöillä, mutta syytä tähän eroon ei tiedetä.

Kasvuhormonivajaus voi olla synnynnäistä tai ilmetä vasta myöhemmin lapsuudessa. Kasvuhormonivajauksen merkit alkavat näkyä usein parin vuoden iässä, kun lapsi siirtyy imeväisiään kasvuvaiheesta kasvuhormonista riippuvaisempaan lapsuuden kasvuvaiheeseen.

Selvimmät merkit kasvuhormonin vähäisestä erittymisestä ovat lapsen hidas kasvunopeus ja kasvukäyrällä havaittava, muista samanikäisistä poikkeava pituuskasvu. Kasvuhormonin vajauksessa lapsi on ikätovereitaan lyhyempi, mutta kehon mittasuhteet ovat kuitenkin normaalit. Myös luuston kypsymistähti hidastuu, minkä johdosta lapsi voi näyttää ikätovereitaan nuoremmalta.

Koska kasvuhormoni vaikuttaa myös rasvakudokseen ja rasva-aineenvaihduntaan, myös lapsen ylipaino ja rasvan kertyminen etenkin vatsan alueelle voivat olla merkkejä kasvuhormonivajauksesta. Kaikissa tapauksissa ulkoisia merkkejä ei kuitenkaan näy, ja usein lapsen ulkonäkö on aivan tavallinen kasvuhormonivajauksesta huolimatta.

Kasvuhormonivajaus ei vaikuta lapsen älylliseen kehitykseen. Hoidon tarpeen arviointi on silti tärkeää, sillä hoitamattomana kasvuhormonivajaus voi paitsi estää lapsen kasvun täyteen kasvupotentiaaliinsa, myös vaikuttaa negatiivisesti lihasmassaan ja luuntiheyteen sekä altistaa lapsen ylipainolle.

Kasvuhormonivajauksen diagnosi lastenendokrinologian tai lastennefrologian erikoislääkäri. Diagnoosin varmistamiseksi tarkastellaan perheenjäsenten ja sukulaisten kasvutapaa sekä suoritetaan useita erilaisia testejä, joilla suljetaan pois mahdolliset muut pituuskasvuun vaikuttavat tilat ja tekijät. Myös kasvuhormonin erittymistä voidaan tutkia.

Mitä on kasvuhormoni? Miksi olen lyhyempi kuin kaverini?

Kasvuhormoni on kehosi tuottama aine, joka auttaa sinua kasvamaan. Jos kasvuhormonia on kehossa liian vähän, saatat kasvaa hitaammin kuin toiset lapset. Kasvuhormonin vajetta voidaan kuitenkin hoitaa.



Päivittäin annosteltava kasvuhormonihoito

Diagnosoitua kasvuhormonivajausta hoidetaan kasvuhormonivalmisteella. Lääkäri arvioi hoidontarpeen aina yksilöllisesti ja laskee lapselle sopivan annoksen. Synteettisesti valmistettua ihmisen kasvuhormonia on käytetty kasvuhormonivajauksen hoitoon vuodesta 1985 alkaen.

Kasvuhormoni on proteiini, ja suun kautta otettuna vatsahapon entsyymit hajottaisivat sen hyödyttömäksi. Tästä syystä kasvuhormoni annetaan säännöllisinä pistoksina ihon alle, mistä se pääsee imeytymään verenkiertoon. Saatavilla on useita valmisteita, joissa kaikissa käytetään samaa vaikuttavaa ainetta.

Kasvuhormonihoito on yleensä hyvin siedettyä, ja haittavaikutukset ovat harvinaisia. Joskus pistosten yhteydessä esiintyy paikallisia ihoreaktioita, mutta tätä voidaan ennaltaehkäistä vaihtamalla pistospaikkaa jokaisella pistoskerralla. Hoidon aikana koulunkäyntiä ja harrastuksia voidaan jatkaa aivan normaalisti.

Korvattavuus

Kasvuhormonihoito kuuluu KELAn erityiskorvattavuuden piiriin niillä potilailla, joilla on todettu kasvuhormonivajaus tai joilla kasvuhäiriö liittyy munuaisten vajaatoimintaan. Tämä tarkoittaa, että KELA korvaa hoidon kokonaisuudessaan lääkärin tekemää B-lausuntoa vastaan. Potilaat, joilla ei ole todettu kasvuhormonivajausta, mutta joiden kasvu on heikkoa, voivat tietyissä tapauksissa saada hoidon peruskorvattavana. Tällöin perhe maksaa hoidosta enintään vuosittaisen omavastuurajan verran.

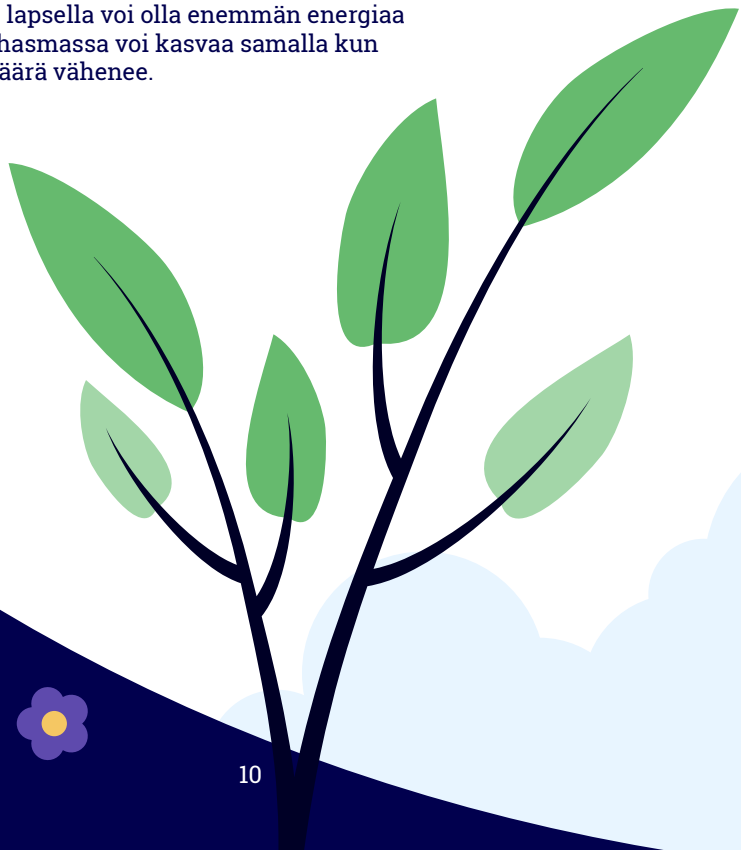
Hoidon aloittaminen

Kasvuhormonihoito on hyvä aloittaa mahdollisimman pian diagnoosin varmistumisen jälkeen, sillä pituuskasvun palautuminen lapsen kasvupotentiaalia vastaavaksi on sitä todennäköisempää, mitä varhaisemmassa iässä kasvuhormonivaje saadaan hoidettua.

Hoidon ja kasvun seuranta

Kasvuhormonihoidon tuloksia ja lapsen kasvua seurataan säännöllisillä seurantakäynneillä hoitavassa yksikössä ja lisäksi laboratoriotarkastuksilla. Säännöllisten mittausten lisäksi luuston kypsymistä tarkastellaan aika-ajoin kädestä otettavan röntgenkuvan avulla. Kasvuhormonihoidon vaikutus kasvuun alkaa näkyä yleensä noin puolen vuoden kuluttua hoidon aloittamisesta. Mikäli hoidolla ei havaita olevan vaikutusta kasvuun, lääkäri voi päättää hoidon lopettamisesta.

Hoidon tavoitteena on palauttaa lapsen kasvu hänen yksilölliselle normaalille tasolle. Kasvuhormonihoidon voi huomata vaikuttavan muuhunkin kuin pituuskasvuun: lapsella voi olla enemmän energiaa liikuntaan, ja lihasmassa voi kasvaa samalla kun rasvasolujen määrä vähenee.



Kuinka kauan hoitoa jatketaan?

Kasvuhormonihoitoa jatketaan yleensä niin kauan kuin pituuskasvu on havaittavissa. Lapsuuden kasvuvaiheesta murrosiän kasvuvaiheeseen siirryttäessä kasvu alkaa yleensä hidastua. Murrosiän kasvuvaiheessa tapahtuu kuitenkin vielä kasvupyrähdys, jonka aikana nuoren pituuskasvu voi olla hyvin nopeaa, jopa 10 cm vuodessa.

Puberteetissa tapahtuvan kasvupyrähdyksen saa aikaan kasvuhormonierityksen lisääntyminen, mikä johtuu sukupuolihormoni estrogeenin vaikutuksen lisääntymisestä. Lisää tietoa murrosiän aikana tapahtuvista muutoksista kasvussa löydät Pfizerin ”Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta” -oppaasta.

Normaalitilanteessa elimistön kasvuhormonituotanto vähenee, kun täysi pituus on saavutettu. Koska kasvuhormoni on tärkeä myös esimerkiksi verensokerin tasapainon ja aineenvaihdunnan säätelyn kannalta, sen erityys ei kuitenkaan täysin loppu aikuisellakaan.

Mikäli lapsen keho ei pituuskasvun loppuessa edelleenkään tuota tarpeeksi kasvuhormonia, hoitoa voi olla tarpeen jatkaa pidempään, joissain tapauksissa koko elämän ajan. Tästä syystä on tärkeää, että lääkäri tekee päätöksen hoidon lopettamisesta.

Miksi tarvitsen hoitoa?

Kasvuhormoni auttaa sinua kasvamaan ja tukee kehosi toimintaa. Kun kasvuhormonia on kehossasi liian vähän, kasvu hidastuu ja sinulla voi olla vähemmän energiaa.

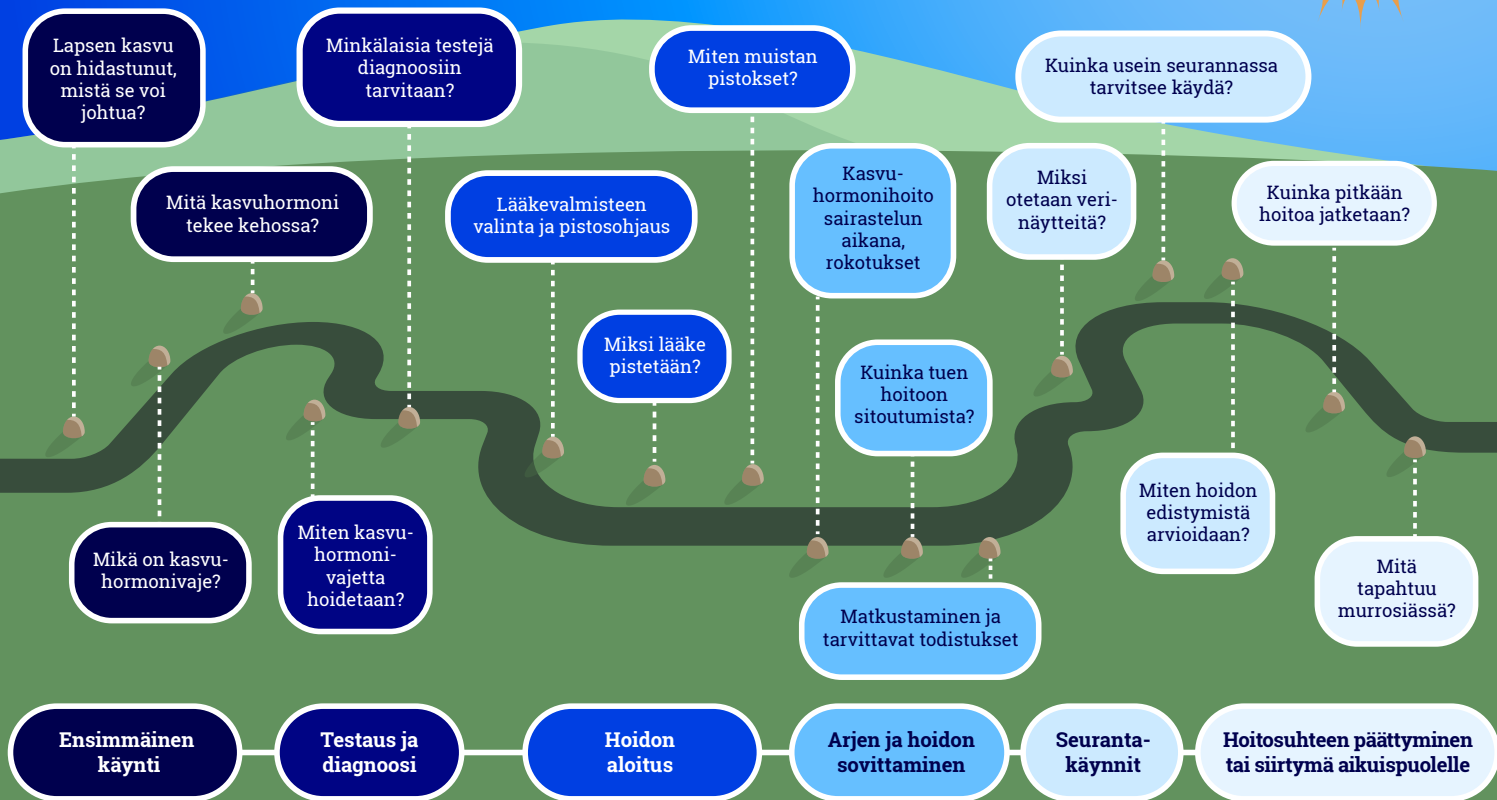
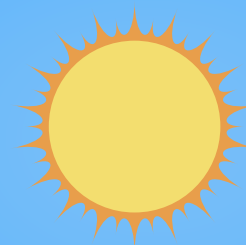
Miten hoito vaikuttaa elämäni?

Kasvuhormonihoito auttaa sinua kasvamaan, sillä se korvaa kehostasi puuttuvan kasvuhormonin. Hoidon avulla kasvat ja kehityt mahdollisimman hyvin.



Kasvuhormonihoidon polku – kysymyksiä matkan varrella

Kasvuhormonihoito on vuosia kestävä matka, jonka varrella perheelle voi herätä kysymyksiä. Näistä yleisistä kysymyksistä voitte keskustella yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa, tai lukea lisää tästä oppaasta.



Ensimmäinen käynti

Mistä kasvun hidastuminen voi johtua? Mikä vaikuttaa kasvuun? SIVU 4

- Perinnölliset tekijät
- Ympäristötekijät
- Hormonit

Mitä kasvukäyrät kertovat? SIVU 7

Mikä on kasvuhormonivaje?

- Mitä kasvuhormoni tekee kehossa? SIVU 6
- Kasvuhormonivajauksen oireet SIVU 7

Testaus ja diagnoosi

Miten kasvu-hormonivaje todetaan? SIVU 8

- Diagnostiset testit, joista saa lisätietoa klinikasta

Miten kasvuhormonivajetta hoidetaan? SIVU 9

- Synteettinen kasvuhormoni-valmiste

Hoidon aloitus

Miksi lääke pistetään?

- Suun kautta otettuna kasvuhormoni hajoaisi vatsassa hyödyttömäksi
- Ihon alle annosteltuna kasvuhormoni pääsee imeytymään verenkiertoon

Lääkkeen oikea käyttö

- Hoitaja antaa yksityiskohtaisen pistosohjauksen
- Lääkkeen säilytys SIVU 20

Miten lääke pistetään? SIVU 18

- Pistospaikka ja -aika
- Kuka pistää?
- Vastuu hoidosta

Arjen ja hoidon sovittaminen

Hoitoon sitoutuminen SIVU 22

- Vanhempien tuki
- Pistospelko
- Hoitohenkilökunnan tuki

Kasvuhormonihoito sairastelun aikana SIVU 18

- Rokotukset
- Pistosten väliin jättäminen

Matkustaminen SIVU 21

- Tarvittavat todistukset
- Lääkkeen kuljetus ja säilytys

Seuranta-käynnit

Kuinka usein seurannassa käydään?

- Seuranta-käyntien väli riippuu hoitavasta yksiköstä

Verinäytteet

- Verikokeen tulosten perusteella säädetään oikea ja turvallinen lääkeannos

Lääkemääräyksen uusinta

- Resepti tulee uusina ajoissa
- Reseptin voi uusina endokrinologian tai nefrologian erikoislääkäri

Hoitosuhteen päättymisen tai siirtymän aikuispuolelle

Mitä murrosiässä tapahtuu? SIVU 5, 11

- Kasvupyrahdyks

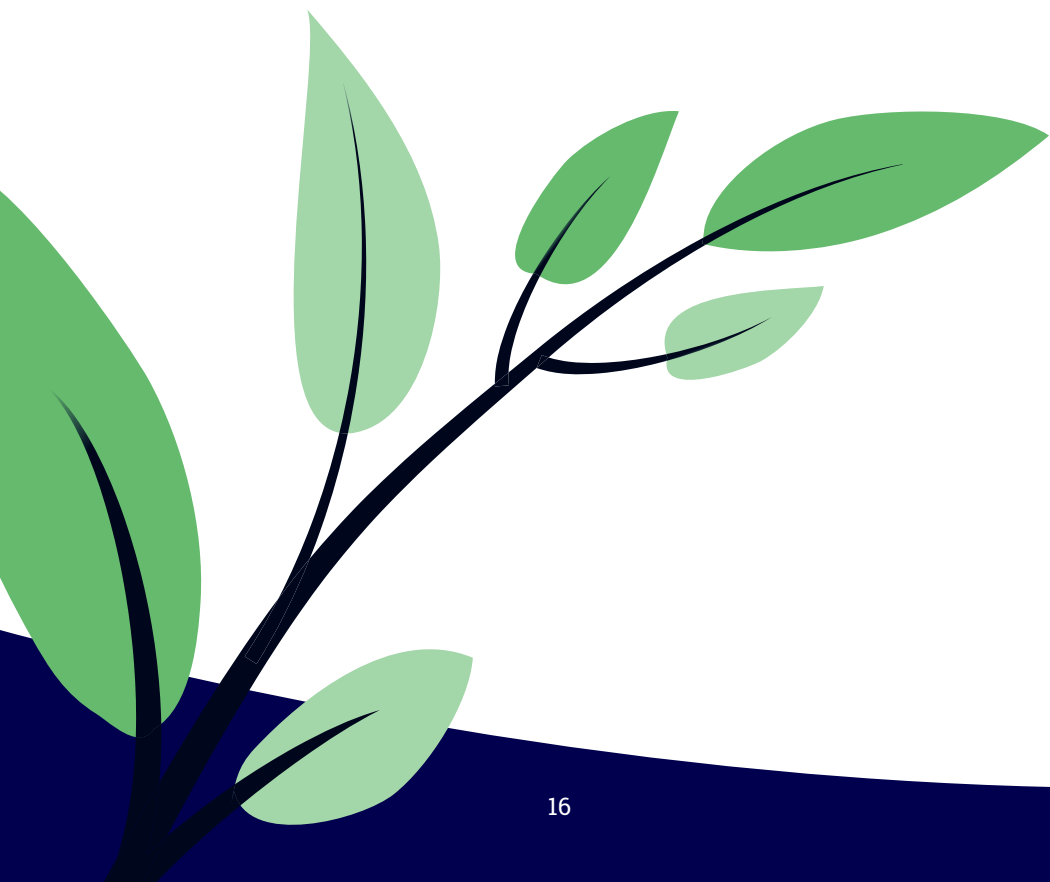
Kuinka kauan hoitoa jatketaan? SIVU 11

- Hoidon lopettaminen
- Missä tapauksessa hoitoa tulee jatkaa aikuisenakin?

Viikottain annosteltava kasvuhormonihoito

Osa kasvuhormonihoitoa saavista lapsista voi saada kerran viikossa annosteltavan kasvuhormonivalmisteeseen. Myös pitkävaikutteinen kasvuhormoni annetaan pistoksena ihon alle.

Kerran viikossa annosteltavien kasvuhormonihoitojen vaikuttavat aineet poikkeavat toisistaan, mistä johtuen lääkärin ja hoitajan tarjoama potilaanohjaus on aina lääkekohtainen. On tärkeää myös tutustua valmisteeseen mukana tulevaan pakkausselosteeseen.





Hoidon toteutus

Hoidon ohjaus

Hoidon alkaessa hoitaja opastaa kasvuhormonihoidon toteuttamisen kotona ja selittää kaikki annosteluvälineeseen ja pistämiseen liittyvät asiat. Pistoksen antaminen on yksinkertaista ja pistämistä harjoitellaan, kunnes hoidon toteuttaminen sujuu hyvin.

Huoltaja pistää kasvuhormonin pienelle lapselle, mutta usein jo kouluiässä lapsi voi osallistua pistämiseen itse. Kasvuhormonihoito on vanhemman vastuulla, ja lapsi tarvitsee hoitoon aina aikuisen opastusta ja valvontaa.

Pistosten ajankohta ja pistosrutiini

Kasvuhormonihoidon pistämisestä on hyvä pyrkiä muodostamaan säännöllinen rutiini, jotta pistokset eivät pääse unohtumaan. Toteutuneet pistokset tulisi myös kirjata ylös hoidon seuraamiseksi. Päivittäiset pistokset annetaan iltaisin, mikä mukailee kehon oman kasvuhormonin tuotannon rytmiä.

Kasvuhormonihoitoa jatketaan normaalisti myös tavallisen nuhan tai muiden vastaavien lievien sairauksien aikana. Jos pistäminen on kipeälle lapselle ylitsepääsemätöntä, yksittäisen pistoksen väliin jättäminen ei vaikuta hoidon lopputulokseen. On syytä välttää pistoksen antamista nukkuvalla lapsella.

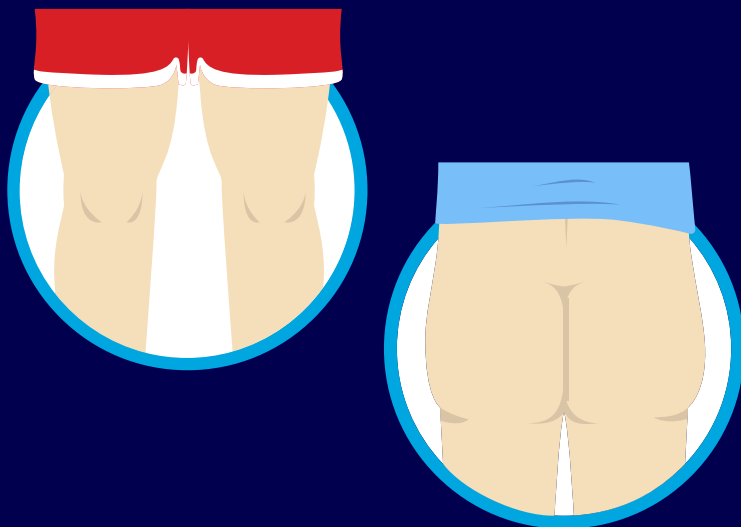
Kasvuhormoni on sinulle tarpeellinen lääke, jonka voi ottaa vain pistoksena. Vaikka pistosten ottaminen voi tuntua ikävältä, se on kuitenkin tärkeää, sillä hoito auttaa sinua kasvamaan ja kehittymään.



Pistoksen antaminen

Kasvuhormonipistos annetaan ihonalaiseen rasvakudokseen reiden tai pakaralan alueelle. Pistoskohdan paikkaa tulee vaihtaa päivittäin. Hyvästä käsihygieniasta tulee huolehtia eli kädet tulee pestä ennen pistoksen antamista. Neula tulee vaihtaa uuteen jokaisella pistoskerralla. Pistokseen käytetyt neulat ovat lyhyitä ja hyvin ohuita, joten pistäminen sattuu vain vähän, jos lainkaan. Pistospaikkaan voi muodostua pieni mustelma, jos neula osuu pistäessä hiussuoneen. Tarkemmat valmistekohtaiset ohjeet pistoksen antamiseen saat hoitajalta tai lääkäriltä.

Pistospaikat

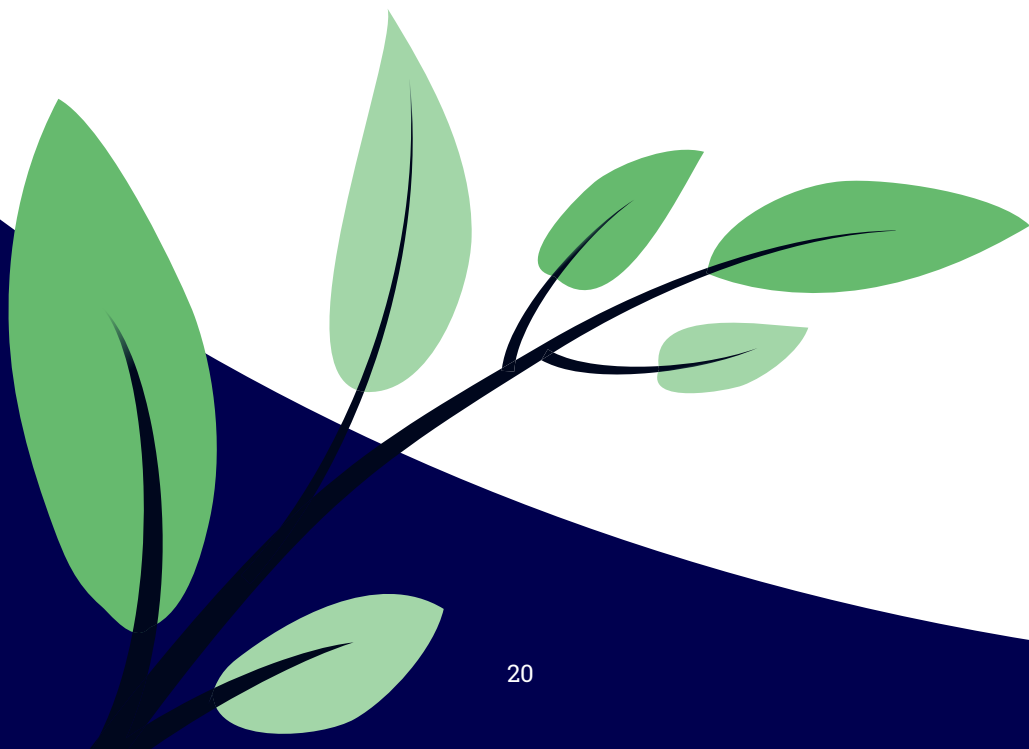


Lääkkeen säilyttäminen

Kasvuhormonivalmisteita on saatavilla useita erilaisia, ja ne säilytetään joko jääkaapissa (2–8°C) tai huoneenlämmössä (alle 25°C). Jäätyminen tekee kasvuhormonivalmisteesta käyttökelvottoman. Säilytysohjeet tulee aina tarkistaa valmisteen pakkausselosteesta, sillä jääkaappi- tai huonelämpötilaa korkeammalle lämpötilalle altistuminen voi heikentää kasvuhormonin tehoa. Mitään haitallisia hajoamistuotteita ei tällöin kuitenkaan muodostu. Tarvittaessa hoitavan klinikan kautta voi tiedustella lääkkeiden kuljetukseen tarkoitettuja pieniä kylmälaukkuja.

Unohdetut pistokset

Yksittäisen päivittäisen pistoksen unohtaminen ei vaikuta hoidon lopputulokseen, mutta useiden pistosten väliin jääminen voi häiritä kasvua. Pidä kirjaa hoidon toteutumisesta ja kerro hoitajalle tai lääkärille unohtuneista pistoksista. Pistosten muistamiseen ja kirjaamiseen on myös olemassa erilaisia apuvälineitä, joista voit keskustella hoitajan kanssa.



Matkustaminen

Matkalle lähtiessä tulee olla mukana lääkkeiden reseptit, lääkärin tulostama potilasohje tai yhteenveto resepteistä. Voit pyytää tarvittavat dokumentit terveydenhuollosta tai apteekista, tai tulostaa ne itse Omakannasta. Lääkkeet on hyvä kuljettaa alkuperäispakkauksessaan. Kasvuhormonivalmiste ja annosvälineet tulee kuljettaa lentokoneen käsimatkatavaroissa, sillä jäätyessään kasvuhormonivalmisteesta tulee käyttökelvotonta. Kohdemaan lääkkeiden maahantuontia koskevat rajoitukset on hyvä tarkistaa ennen matkaa.

Matkan aikana voi olla mahdollista myös pitää taukoa hoidosta, sillä lyhyet hoitotauot eivät yleensä vaikuta hoidon lopputulokseen. Keskustele tauon pitämisestä hoitavan lääkärin kanssa.



Vinkkejä arkeen

Hoitoon sitoutumisen ja lapsen itsetunnon tukeminen

Kasvuhormonihoito vaatii pitkäjänteistä sitoutumista, sillä pistoksia tulee ottaa säännöllisesti vuosien ajan. Kasvuhormonihoidon toteutuminen on vanhemman vastuulla. Vanhempien johdonmukainen toiminta sekä tuki ja kannustus ovat avainasemassa myös lapsen hoitoon sitoutumisessa.

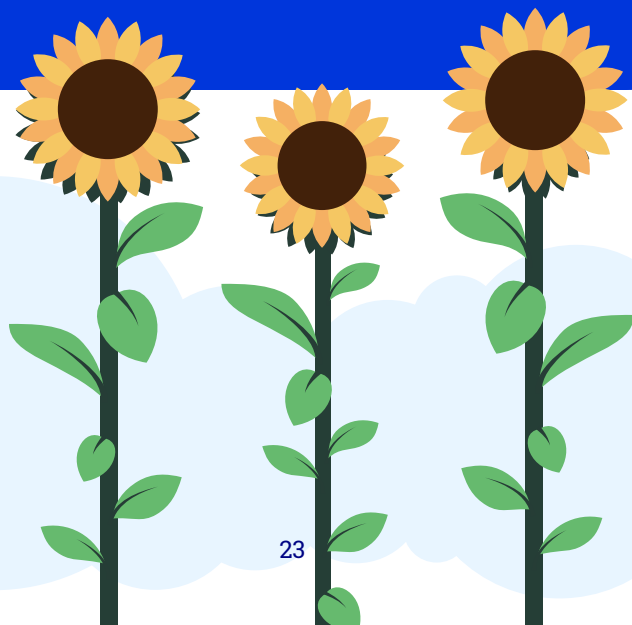
Lapsen hoitomyöntyvyyttä voi tukea keskustelemalla kasvuhormonivajeesta ja sen vaikutuksista avoimesti lapsen kanssa. Normaaliuden tunnetta edesauttaa tieto siitä, ettei lapsi ole yksin sairautensa kanssa, vaan monilla muillakin on erilaisia säännöllistä hoitoa vaativia sairauksia. Kasvuhormonihoito ei myöskään vaikuta lapsen koulunkäyntiin tai harrastuksiin.

Lapsen omia ajatuksia ja tunteita hoidosta on tärkeää kuunnella. Niitä voi pyrkiä tuomaan esille esimerkiksi leikin kautta. Vanhemman lapsen kanssa voi yhdessä miettiä, miksi kasvuhormonihoito on tärkeää ja mitä hoito mahdollistaa lapselle tulevaisuudessa. On hyvä huomata, että kielteisetkin tunteet tulee sallia, ja vanhemman tärkeä tehtävä on auttaa lasta kohtaamaan ja käsittelemään myös niitä.

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa myös lapsen myönteisen itsetunnon kehittymisessä. Pituuden sijaan vanhemmat voivat nostaa esiin lapsen muita ominaisuuksia ja taitoja. Lasta kannattaa kannustaa sellaisten aktiviteettien pariin, joista hän innostuu ja saa onnistumisen kokemuksia. Mikäli lapsi kokee kiusaamista, asiasta tulee keskustella lapsen kanssa sekä olla yhteydessä kouluun.

Hoitoon sitoutumisen tukeminen

- Vertaistuki: "en ole ainoa"
- Avoimuus – lapsen ehdoilla
- Normaaliuden tukeminen
- Iän mukaisen kehityksen tukeminen
- Vanhemman rauhallinen suhtautuminen
- Tunteiden ilmaisu ja hyväksyntä – saa harmittaa!
- Lapsen luonnehtiminen vahvuuksien kautta ja itsetunnon tukeminen
- Keskustelu ja kuuntelu – mitä lapsi itse ajattelee sairaudestaan?



Pistospelko

On tavallista, että lapsi pelkää pistosta varsinkin hoidon alussa. Erityisen yleisiä pistospelot ovat pienillä lapsilla, ja pelko yleensä lievittyy iän myötä omien hallintakeinojen karttuessa. Pelon taustalla voi olla perinnöllinen taipumus, vanhemmilta tai sisaruksilta opittu pelko tai aiempi ikävä kokemus pistostilanteesta.

On hyödyllistä selvittää, mitä lapsi tilanteessa pelkää: neulaa, kipua, kiinnipitämistä tai oman hallinnan menettämistä. Pelon taustasyyn tunnistaminen voi auttaa helpottamaan pelottavaa tilannetta. Joskus pelko voi olla myös niin hankalaa, että kannattaa hyödyntää ammattilaisen apua.

Lapselle on hyvä tuoda esiin, että pelko on normaalia ja että on sallittua pelätä. Pelon lievittämiseen on kuitenkin monia keinoja. Lapselle on hyvä kertoa ikätasoon sopivalla tavalla, miksi pistäminen on tärkeää. Pistostilanteeseen voi valmistautua leikin tai mielikuvaharjoitusten kautta. Myös hengittämisen ohjaaminen on tärkeää, sillä jännittävässä tilanteessa lapset usein pidättävät henkeään.

Pistostilanteen aikana voi pyrkiä suuntaamaan lapsen huomiota muualle eri keinoilla, esimerkiksi videopelin tai ikkunasta katselun avulla. Osa lapsista kuitenkin keskittyy mieluummin pistostilanteeseen kuin kääntää huomionsa muualle.

Pistostilanteen herättämät tunteet on pistoksen jälkeen hyvä käsitellä yhdessä lapsen kanssa. Lapselta voi kysyä, mikä tilanteessa meni hänen mielestään hyvin, ja mitä voisi ottaa huomioon ensi kerralla. Lapselle voi myös antaa pienen palkinnon pelottavasta tilanteesta selviämisestä. Palkitseminen voi kysyä vinkkejä ja suosituksia hoitajalta.

Vinkit pelottavan pistostilanteen helpottamiseen

- Selvitä, mikä lasta tilanteessa pelottaa
- Kerro, miksi pistäminen on tärkeää
- Salli pelko ja negatiiviset tunteet
- Valmista lasta tilanteeseen leikin avulla
- Mieti sanavalintoja: puhutaanko lapselle piikistä vai lääkkeestä?
- Tarjoa lapselle mahdollisuuksia vaikuttaa itse tilanteeseen
- Auta lasta rauhoittumaan hengitysharjoituksilla
- Suuntaa huomio muualle pistoksen aikana
- Pysy itse rauhallisena
- Käy pistostilanne läpi lapsen kanssa
- Palkitse pelottavasta tilanteesta selviämisestä

Pistosten ottaminen jatkuvasti voi tuntua ikävältä. On normaalia, jos sinua harmittaa ja jopa pelottaa. Pistokset ovat kuitenkin sinulle tärkeitä eikä niitä ole hyvä jättää väliin. Osaatko keksiä jotain kivaa, mitä haluaisit tehdä pistoksen aikana tai sen jälkeen?



Viitteet

Lapsen kasvu. Terveyskylä, Haavatalo. Verkko-osoite:
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kasvu-ja-hormonitoiminta/lapsen-kasvu>

Paalanne M ja Miettinen P. Lyhytkasvuisuus ja kasvuhormonihoito. Tietoa perheille. 2022. Suomen lastenendokrinologiyhdistys.

Dunkel L. Elinkaaren endokrinologia. Kirjassa: Välimäki M, Sane T, Dunkel L toim: Endokrinologia 2. painos 2009, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M toim: Lastentaudit 6., uudistettu painos 2016, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

Lisää tietoa

www.terveydentukena.fi – lisää tietoa kasvuhormonihoidosta

www.kasvuseula.fi – lisää tietoa lapsen kasvun seurannasta ja kasvukäyrälaskuri

Lapsen kasvu – mitä kasvukäyrät kertovat? Pfizer 2018
Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta. Pfizer 2018

Hoitavan yksikön yhteystiedot

Muistiinpanot

