

# Esra Avcı:

*“ Diyabet ile mücadeleyi değil, onunla yaşamayı öğrendim. ”*

HABER ve FOTOĞRAFLAR  
Gözde Emlik

On beş yıllık bir tip 1 diyabetli Esra Hanım ve kendi gibi diyabetli olanlara deneyimlerini aktarmak ve paylaştıkça öğrenmek için ‘diyabetimben.com’ sitesini hayata geçirmiş. Sohbetimizi okuduğunuzda onun diyabetle kaynaşma sürecini ve ‘En iyi yaşayan bilir!’ tezimi daha iyi anlayacaksınız...

## Bize kendinizi tanıtır mısınız?

Ben Esra Avcı. 1983’de İskenderun’da 3 kişilik bir ailenin 4.üyesi olarak dünyaya geldim. Mühendislik fakültesi mezunuyum, jeoloji mühendisliğinden mezun oldum ve iş hayatına atılma sürecimde İstanbul’a geldim. 2008’den bu yana insan kaynakları profesyoneliyim.

## Diyabetle tanışma/kaynaşma süreciniz nasıl oldu?

2002 yılıydı ve üniversite 1.sınıfa gidiyordum. Kendimde müthiş bir halsizlik hissediyordum, merdiven çıkamıyor hatta düz yolda yürüyemiyordum. Bir de biz kadınlardaki en temel ipucu genital bölge enfeksiyonlarıydı ve ben de bunları yaşamaya başlamıştım. Lakin,

benim ebeveynlerim gayet eğitilmiş ve çağdaş insanlar olmasına rağmen siz de bilirsiniz ki bir kız çocuğunun jinekoloğa gitmesi pek de tabii karşılanmazdı. Biz de bu nedenle hep cilt doktoruna gittik ve doğal olarak hiç bir çözüm bulamadık. Sonra ben anne ve babama haber vermeden jinekoloğa gittim ve durumu anlattım ve o dönem evli de olmadığım için doktor direkt diyabetten şüphelendi ve beni endokrinolojiye yönlendirdi. Bana orada yapılan tahliller sonucunda tip 1 diyabet tanısı koyuldu.

## Kabullenmek ya da alışmaya çalışmak zorladı mı sizi?

Sanırım o biraz mücadeleye nasıl başladığınızla alakalı. Ben diyabetimi öğrendiğimde tek başıma yaşıyordum



“diyabetimben.com”un kurucusu Esra Avcı

*Teknoloji geliştikçe umutsuzlaştım. Sürekli gelişen bir şeyler var ve siz buna uyum sağlamak zorundasınız ve bu çok yorucu.*

ve her şeyimle tek başıma ilgilendim. Küçüklüğümden beri hep yaşımdan büyük bir karakterim vardı ve bu yüzden hep ‘Esra yapar,o başarır’gibi iddialı cümlelerle büyüdüm. Bu nedenle ilk duyduğum anda şaşırđım evet ama hiç karamsar bakmadım.

#### **Peki sizi zorlayan/umutsuzluğa düştüğünüz bir an yaşadınız mı?**

Her şey yıllar sonra başladı. Teknoloji gelişiyor ve her şeye ayak uydurmanız gerekiyor. Tam şırıngaya alıştıyorsunuz kalemler çıkıyor tam ona alıştıyorsunuz pompa çıkıyor yani anlayacağınız zaman geçiyor ve her şey gelişiyor. Bazen ben de yorulduğumu ve her insan gibi ‘neden sade, sorumluluğumun bu kadar ağır olmadığı bir hayat süremiyorum?’ diye düşünmüyordum değilim

doğrusu. İşimden geliyorum, kıyafetimi çıkarıyorum ve aynada bir bakıyorum; bir yerde sensör, bir yerde insülin pompası, kablo... işte o zaman ‘neden ben?’ dediğim olmuştur ne yalan söyleyeyim.

#### **Kalem insülin mi? İnsülin pompası mı?**

Ben pompaya geçeli yaklaşık 7 yıl oldu ve en başlarda hiç sevmediğim bu şey sanırım şuan hayat kurtarıcımdır. Bu kişisel bir tercih aslında, diyabetinizi hangisiyle daha rahat yönetebiliyorsanız onu seçmelisiniz bence. Ben kalemle bir türlü düzene sokamadım açıkçası ve bu sinir bozucu bir hal almaya başlamıştı. Kalem kullanırken günde 4-5 kez vücudunuzun herhangi bir yerini deliyorsunuz. Benim vücudumda çok fazla morluklar oluşmaya başlamıştı ve bu da kötü bir görüntü

veriyordu, keyfim kaçırıyordu. Pompaya geçtikten sonra şeker oranlarım o kadar iyi gitmeye başladı ki ben de benim için doğru tercihin bu olduğunda karar kıldım.

### ”diyabetimben.com” nasıl doğdu?

2010 yılıydı ve eşimle Okan Bayülgen’in programını izliyorduk ve bu blogger furçasının yeni başladığı zamanlardı. Bir moda, bir gezi, bir yemek ve saire... böyle bir kaç tane blogger vardı ve eşim bir anda ‘bence sen de yapabilirsin.’ dedi. İlk önce afalladım ve neyle ilgili olacağını sordum. En iyi bildiğim konu üzerine; diyabet üzerine olamaması için bir sebep olmadığını söyledi ve aramızda konuşurken ‘diyabetimben.com’ doğdu. Bizim hiç beklemediğimiz bir hızla ve büyük etkiyle yayıldı.

**Bu sitede insanlarla deneyimlerinizi paylaştıkça daha organize olmuş /kendinizi kontrol altında tutmuş hissediyor musunuz?**

Kısa zaman önce diyetisyenim beni bu şekilde tehdit ediyordu (gülüyor). İnsanız sonuçta her şey dört dörtlük olmuyor, benim de kaçırmalarım oluyor. Bazen iş temposundan yemek düzenim bozuluyor ve diyetisyenim bu dalgalanmaları görünce ufak ufak tehditlere başladı. Bu sitenin varlığı benim bir rol model olarak bu dalgalanmaları hemen toparlamamı sağlıyor. Bizim yola çıkış hikayemizin en başı doğru olmayan şeyi gösterme, anlatma, paylaşma! Örneğin; şeker ölçümü yapıyorum ve o an ne çıktıysa; 40 mı, 270 mi, 500 mü... ne çıktıysa o anda paylaşıyorum ki aramızda ki empati duygusu güçlensin.

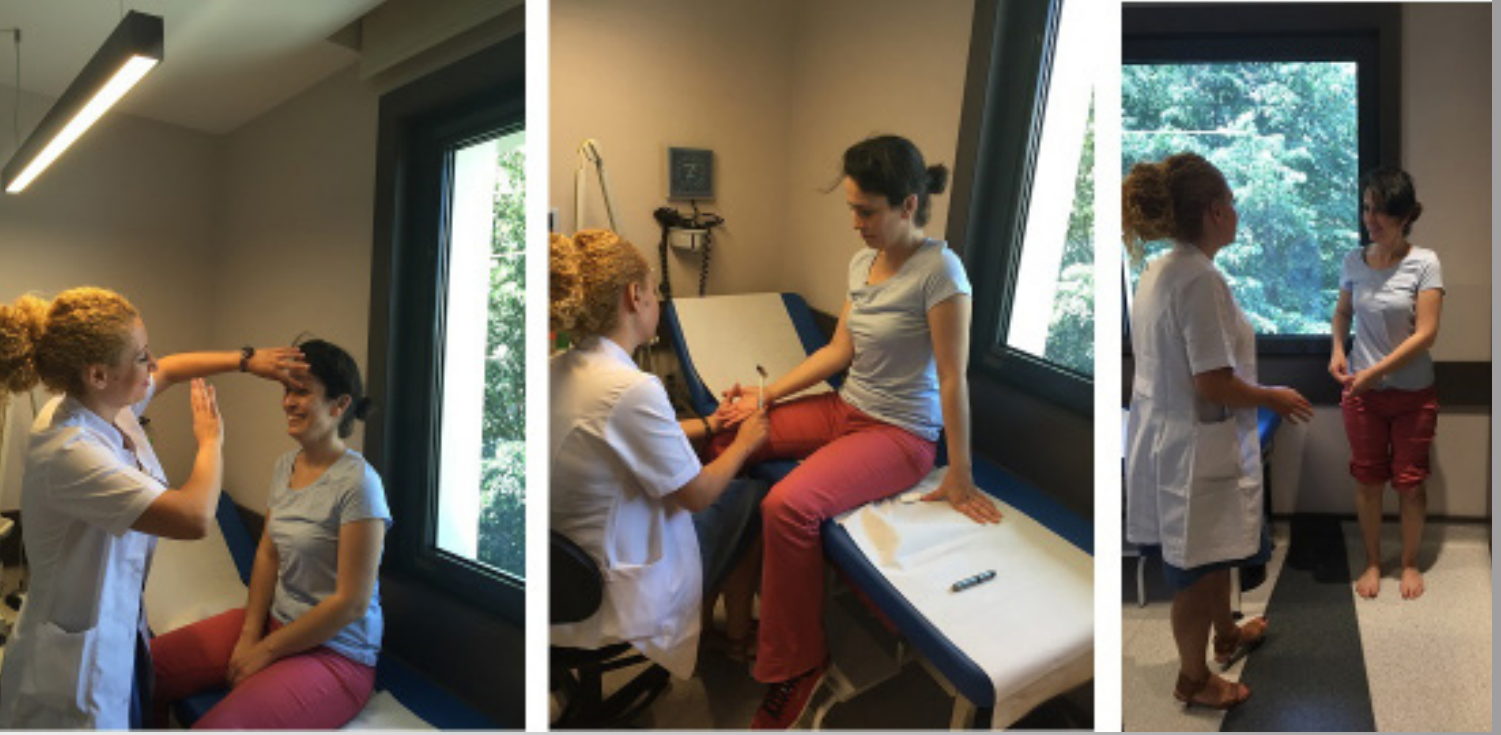
**Biz diyabetli kadınların çoğu fazla enerjiliyiz. Pili bitmeyen biz yapmışlar resmen. Bu nedenle sevgiliyi de, eşi de, diyabeti de idare edebiliyorsunuz.**

### Bilgi de artıyor mu paylaştıkça?

Artıyor. Çünkü sürekli üretmek zorunda kalıyorsunuz. Ürettikçe insanlara dokunabiliyorsunuz ve interaktif bir paylaşım ağı sağlıyorsunuz.







### **Diyabetlilerin sosyal hayatta ya da iş hayatlarında paylaştıkları sorunlar var mı?**

Bir düzen oturtturmak o kadar zor ki. Lakin bu sizin zorunlu yol arkadaşınız ve siz ona iyi bakın i o da size iyi davranın. Özellikle küçük yaşlardaki diyabetlilerin çoğunda benzer endişeler görüyorum; “Ben okuyabilecek miyim?”, “ Ben çalışabilecek miyim?... bunların hepsi içi boş ama onlar için basit olabilecek hayalleri bile gözlerinde büyütüyorlar. Gençlik döneminde de sosyal yaşamın getirdiği bütün sıkıntıları yaşıyorsunuz; insülini yaparken meraklı bakışlara maruz kalıyorsunuz, şekerinizi ölçerken çok saçma ya da yanlış bir şey yapıyorsunuz hissini yaşıyorsunuz... Yetişkinlik sürecinde de; iş temposuna ayak uydurabilme tedirginliği, evlilik ya da çocuk sahibi olma şansınızın olup olamayacağı düşünceleri bitmiyor, bitmez. Her şeye rağmen bir diyabetli güçlüdür, motivedir, organize, düzenlidir ve en önemlisi mücadelecidir. Doğal olarak istediği her işin üstesinden gelir.

### **Evlilik ve çocuk diyabetlinin hayatını zorlaştırır mı?**

İlk önce şunu söyleyeyim özellikle biz diyabetli kadınların çoğu fazla enerjiliyiz. Pili bitmeyen biz yapmışlar resmen (gülüyor). Bu nedenle sevgiliyi de, eşi de, diyabeti de idare edebiliyorsunuz. Gelin görün ki 3.ve size direkt olarak bağımlı bir bireyin hayatınıza dahil olması ürkütücü geliyor. Bu benim fikrim tabii ki. Bizim sitemizde de bunu başaran ve bu deneyimini bizlerle paylaşmış bir sürü diyabetli anne var. Anne diyorum çünkü bu süreci diyabetli kadın çok büyük fedakarlıkla başarıyor. Diğer sağlıklı annelerin özverisinin 5-10 katı daha fazla çaba sarfediyorlar. Ben çok planlı ve takıntılı bir insanım bebekle ilgili en basit bir komplikasyonda bile kendimi yiyip bitirebilirim, bir

de hayat görüşü olarak çocuksuz bir yaşama karar verdik eşimle ama büyük de konuşmuyorum tabii ki. Evliliğe de iş bulmaya da asla negatif bir etkisi yok hatta iş alanında bir çok kurumsal firmanın, uluslararası şirketin tip 1 diyabetlileri tercih ettiğini okumuştum bir yerde.

### **Bir gün diyabetin tedavisinin bulunabileceğini düşünüyor musunuz?**

Ben bununla ilgili ‘diyabetimben.com’da bir görüşme yapmıştım. Türkiye Kök Hücre Araştırma Merkezi’nin başında olan Erdal KARAÖZ ile bu konu hakkında konuşmuştuk. Erdal Bey uluslararası alanda da kürsüsü olan bir adam bu arada ve kızı da tip 1 diyabetli. Kendisinin de dediği gibi biz çok bilinmeyenli bir denklemlerle uğraşıyoruz ve bir puzzle gibi her şey muntazam bir şekilde yerleştirilse bile bu bir bağışıklık sistemi hastalığı ve bilim insanları bu nedenle tam olarak bir çözüm üretmiyor. O yüzden ‘günümüzde kanserin bile çaresi var, insanlar yüz nakli bile yapıyorlar’ mantığı doğru gelmiyor. Temelde çok basitmiş gibi görünüyor, sanki bizler bile oturup bir proje tasarlamış gibi çözüm sunabiliriz ama inanın böyle olmuyor. Biliyorum bir çok insan ilaç sermayesinin özellikle bu hastalık üzerinden döndüğüne dair fikirlere sahip. Ben de çok duyuyorum bunu ve araştırıyorum. ABD’de bir üniversitede Eda CENGİZ adında bir doktor ve ben fikirlerine çok güveniyorum, onun söylemleri de benim düşüncemi doğruluyor. “ Ben del miyim,bulsam bu çözümü, hiç sunmaz mıyım? Patentini almaz mıyım? Her şeyi bir kenara bırakın bunun gururu, namımın duyulması yetmez mi bir ömür?gibi çok içten söylemleri var. Bilemeyiz tabii ki kapitalist sistemin yönettiği ve belki bu doktorların bile bilmediği bir dünya vardır ama ben bir gün olacağına inanıyorum ne yalan söyleyeyim.