

Höhelö ja Huuhilo INSULIINIÄVÄIN



Miia Lång-Heikkinen

Höhelö ja Huuhilo
Insuliinivain

© 2026 Miia Lång-Heikkinen

Taitto ja kansi: Books on Demand

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-3939-9

Miia Lång-Heikkinen 2026

Höhelö ja
Huuhiilo
INSULIINIÄVÄIN

Höhelö ja Huuhilo asuivat Iloisten puiden metsässä.

He rakastivat korkeita hyppyjä, sammalkakkuja ja kilpajuoksuja kotiovelta suurelle kiville.

Höhelö oli nopea ja hän oli aina iloinen ja nauroi.

Huuhilo oli rohkea ja keksi aina parhaat leikit.

He olivat olleet ystäviä aina. He olivat erottamattomat.



Eräänä päivänä Huuhilo ei jaksanutkaan juosta suurelle kivelle. Hän ei myöskään jaksanut hypätä korkealle, kuten aina ennen muina aamuina.

Huuhilo joi vettä.

Ja joi lisää vettä.

Ja vielä vähän lisää.

Pissattikin jatkuvasti ja päähän sattui.

–Minua väsyttää, Huuhilo huokaisi Höhelölle.

Höhelö katsoi ystäväänsä huolestuneena.

Tämä ei ollut tavallista.



Ystävykset lähtivät tapaamaan Metsätohtoria, joka tiesi paljon kehoista ja niiden salaisuuksista. Ehkä Metsätohtori osaisi auttaa.

Metsätohtori tutki Huuhiloa tarkasti, kuunteli sydäntä ja otti kokeita.

– Huuhilolla on diabetes, hän sanoi rauhallisesti. Se tarkoittaa, että hänen kehonsa ei tuota tarpeeksi insuliinia, joten sokeria on nyt elimistössä liikaa ja siksi olo on huono.

Diabetes kuulosti oudolta. Se kuulosti pelottavalta.

– Olenko minä rikki?

– Et ole rikki, Metsätohtori vastasi heti. Sinun kehosi vain tarvitsee nyt vähän apua. Moni muukin metsän asukas voi tarvita joskus apua, esimerkiksi kainalosauvat, silmälasit tai muita lääkkeitä. Sinä tarvitset insuliini-avaimen.

Höhelö puristi Huuhilon tassua rauhoittaakseen ystäväänsä ja kysyi:

– Mistä me löydämme sen avaimen?

Metsätohtori hymyili.

– Hyvä uutinen on se, että niitä avaimia voidaan tehdä lisää. Avainta kutsutaan insuliiniksi ja sitä voidaan antaa kehoon kynällä pistoksina tai pienen pumpun avulla. Kun insuliinia annetaan kehoon se toimii aivan kuin avain ja päästää taas sokerin sisälle soluihin minne se kuuluu.



Huuhilo kohotti kulmiaan.

– Pistoksena? Sattuuko se?

– Kyllä se nipistää vähän, Metsätohtori myönsi. Mutta useimmat tottuvat siihen nopeasti ja muista: insuliinipistokset ovat tärkeitä ja ne auttavat kehoasi, jotta jaksat leikkiä, oppia ja kasvaa.

Höhelö suoristautui.

– Minä olen sinun apurisi! Muistutun sinua pistoksista ja olen vieressä, jos jännittää.

Metsätohtori nyökkäsi hyväksyvästi:

– Ystävien tuki on tärkeää. Diabetes ei ole tarttuvaa, se ei ole kenenkään syy eikä sen kanssa tarvitse olla yksin.

Huuhilo katsoi ystäväänsä. Silmissä oli vielä pieni pelon kipinä, mutta sen rinnalle oli jo syttynyt jotain muuta: toivo.

– No sitten, Huuhilo sanoi päättäväisesti. Etsitään yhdessä minun insuliini-avaimeni!

Höhelö ja Huuhilo ovat parhaat ystävykset. He elävät Iloisten puiden metsässä, kunnes eräänä päivänä Huuhilon olo muuttuu: hän väsyä, on jatkuvasti janoinen ja ravaa vessassa.



Metsätohtorilla selviää, että Huuhilolla on sairaus, jonka hoitamista opetellaan yhdessä.



Tärkein viesti on toiveikas: Huuhilo voi edelleen hyppiä ja leikkiä, kunhan opitaan uudet rutiinit ja apuvälineet, ja ystävä Höhelö on vierellä tukena.

BoD

