

SOKERIPALA

3/2016



Syksy 2016

- Katse jalkoihin -tapahtuma 7.9.2016
- Verensokerimittarin neuvontapäivä 12.10.2016
- Glukoosin seurantajärjestelmän ja insuliinipumpun esittelytilaisuus 9.11.2016

Lounais-Suomen Diabetes ry
Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113
Fax 02 469 5288
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>

Toimiston aukioloajat:

Maanantai klo 11–16
Tiistai klo 12–16
Keskiviikko klo 12–16
Torstai klo 12–19
Perjantai klo 8.30–12.30
puhelinaika, toimisto suljettu

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

Hanna Laine
LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Lassi Nelimarkka
LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Juha Pelttonen
endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

Seija Ritakallio (lokakuusta 2016 alkaen)
yleislääketieteen erikoislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA

Mirja Kulo (rekisteröity)

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan
ohjeen mukaisesti!

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Diabetesaseman poikkeavat
aukioloajat:

- Ei poikkeavia aukioloaikoja

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 3/2016

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU

Myynti, aineisto ja web-vastaava

Toimisto, puh. 040 758 5113, info@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 2900 kpl

Kansikuva

Anneli Heiskanen: ”Syyspuolukat”

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan tiedotteessaan Sokeripalassa, maanantaisin Turun Sanomissa yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla osoitteessa www.lounais-suomendiabetes.fi sekä Facebook-sivuilla.

Tiedotteen ilmestymisaika ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 4/2016 viikko 46–47/2016

maanantai 07.11.2016



HALLITUS 2016

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Leila Hällfors, varapuheenjohtaja, diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko, jäsenasiainhoitaja

Löfgren-Kortela Monica, keskustelukerhon vetäjä

Heinonen Ari, jäsen

Varajäsenet:

Anne Artukka

Minttu Tammisalo

Pääkirjoitus



Tervehdys yhdistyksemme jäsenet!

Diabetes on laaja-alainen sairaus, joka koskettaa koko perhettä. Diabetesliiton tehtävänä onkin antaa tukea diabeetikoille ja heidän omaisilleen erilaisin kurssein ja vaikuttaen moniin erilaisiin tärkeisiin asioihin, kuten esimerkiksi lääkkeit.

Diabeteskeskus on valtakunnallinen kurssikeskus, joka toimii Tampereella. Siellä käy vuosittain 1700 kurssilaista. Kursseja kannattaa tutkailla keskuksen verkkosivuilta tai kysellä omalta diabeteshoitajalta. Diabetes aiheuttaa joskus hoitoväsymystä niin tyyppiin 1 kuin myös tyyppiin 2 diabeetikoille. Avainasemassa

ovat tietysti vastasairastuneet, joille sairaus voi olla shokki. Tällöin kurssi on avain elämässä eteenpäin pääsemiseen.

Itse diabeteshoitajana toimivana, koen riittämättömyyden tunnetta lyhyen vastaanoton puitteissa. Haluan luoda toivoa vastasairastuneelle diabeetikoille, että elämä ei tähän lopu. Diabeteksen kanssa oppii hyvinkin elämään. Siksi yritän tuoda esille yhdistyksen tärkeyden. Diabetesliiton lehti auttaa vastasairastunutta huomaamaan, että hän ei ole asiassaan aivan yksin. Lehdessä kerrotaan arvokasta tietoa diabeteksestä ja hoidon uusista tuulista. Yhdistykseen kuuluminen lisää uudenlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Diabetesliiton juhlavuoden kunniaksi järjestetään Diabetesmessut Tampere-talolla 23.–24.9.2016, johon tapahtumaan yhdistysten jäsenille lipun hinta maksaa vain kuusi (6) euroa, kun muille se on kymmenen (10) euroa. Tapahtumassa on varmasti kiinnostavaa asiaa.

Diabeteksen hoito on vuosien saatossa muuttunut paljon ja mikä parasta, on menty positiiviseen suuntaan. Voidaan todeta, että diabeteksen hoidon tulevaisuus on valoisa. Näin on Diabetestutkimussäätiön tutkimusryhmä havainnut. Näillä sanoilla jatkan alkanutta kesälomaani ja toivottelen kaikille jäsenille hyvää loppukesää ja nautitaan ihanista ilmoista ja niiden myötä toivotan myös kaikille liikunnan iloa. Pidän pienen luennon tiistaina 18.10.2016 kello 18.00 Happy Housessa aiheesta: "Minulle on todettu diabetes, mitä nyt?" Tilaisuudessa on pientä purtavaa. Toivotan tervetulleeksi kaikki asiasta kiinnostuneet.

Leila Hällfors

Erikoissairaanhoitaja/Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

SYYSKOKOUKSEEN 21.11.2016 KLO 18.00

Avoin kohtaamispaikka HAPPY HOUSE, Ursininkatu 11, 20100 TURKU
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

TERVETULOA!

Hallitus

ESITTELYSSÄ

SEIJA-LEENA RITAKALLIO



Olen Seija-Leena Ritakallio, paljasjalkainen 59-vuotias turkulainen. Perheeseeni kuuluu kaksi aikuista lasta.

Olen valmistunut lääkäriksi Turun yliopistosta vuonna 1985 ja yleislääketieteen erikoislääkäriksi vuonna 2008.

Olen toiminut perusterveydenhuollossa pitkälti yli toistakymmentä vuotta. Vuosia sitten tein lyhyen sijaisuuden Turun kaupungin Diabetesvastaanotolla, jonne vuonna 2014 työni pääsääntöisesti siirtyi.

Nykyisin työskentelen Diabetesvastaanotolla neljänä päivänä viikossa ja Paletin tiimissä aikuisten kehitysvammaisten parissa yhtenä päivänä viikossa.

Työ diabeteksen parissa on vienyt mennessään ja olen viihtynyt hyvin. Työ on antoisaa, diabetesrintamalla on viime vuosina tapahtunut paljon ja tapahtuu edelleen – tämän vuoksi koen tärkeäksi käydä mahdollisimman paljon alan koulutuksissa.

Vapaa-aikaani kuuluu liikunta vaihtelevasti, vuodenajasta riippuen vähän eri muodoissa. Kesäisin nautin lisäksi kaikenlaisesta puuhastelusta mökillä ja talvisin puolestaan käsitoista ja lukemisesta.

TAPAHTUMAKALENTERI

**KATSE JALKOIHIIN –
TAPAHTUMA 7.9.2016 klo 11.00–
15.00**

Diabetesasemalla järjestetään tapahtuma ”Katse jalkoihin” keskiviikkona 7.9.2016 klo 11.00–15.00. Esittelyssä Jalkineliike Stellan kenkiä, Karkelon sukkia ja Donna Taponeron voiteita. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoa sivulla 8.



KESKUSTELUKERHO

Syksyn keskustelukerho aloittaa toimintansa taas torstaina 8.9.2016 kello 18.00 alkaen Happy Housessa. Seuraavat kerhopäivät ovat torstaina 13.10. ja torstaina 10.11. Joulukuun keskustelukerho pidetään torstaina 8.12. ja silloin ovat mielissä jo joulupuuhastelut. Kerhot alkavat aina kello 18.00. Kahvitarjoilu.

Nähdään ja kuullaan keskustelukerhossa! Terveisin Anneli ja Monica

TAPAHTUMAKALENTERI...

ALLASJUMPPA

Syksyn allasjumbpakausi jatkuu taas maanantaisin 12.9.2016–12.12.2016 kello 16.00–16.45 Verkahovissa, osoitteessa Verkatehtaankatu 4.

Syksyn aikana jumpataan 14 kertaa ja tämä kausi maksaa 84 euroa. Ilmoittaudu heti sähköpostiosoitteeseen info@lounais-suomendiabetes.fi tai soita numeroon 040 758 5113, jos olet kiinnostunut yhdistyksen allasjumbpavuorosta!

Lisätietoja allasjumpasta voit lukea jäsentiedotteesta Sokeripala 1/2016, jossa jumppien ohjaaja fysioterapeutti Tiina-Liisa Hjelman-Petrov FysioHetki Oy:stä kertoo allasjumpaan käytännöistä ja terveysvaikutuksista sivulla 13.



FysioHetki Oy on muuttanut Verkahovissa uusiin tiloihin kahvilan viereen!

Terveisin, liikuntavastaava Juhani Koskinen

VIRKISTYSRETKI 24.9.2016 DIABETESMESSUILLE TAMPEREELLE

Perhekerhon ja yhdistyksen retki Diabetesmessuille lauantaina 24.9.2016. Ilmoittautumiset 5.9. mennessä Hanna Aalto, puh. 040 751 5534. Lisätietoa retkestä sivulla 11.

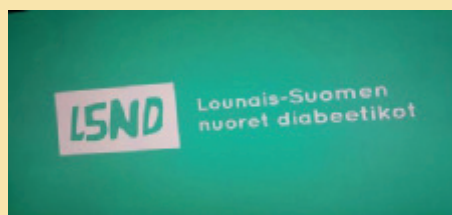
PIENOISMESSUT 8.10.2016

Pienoismessut järjestetään Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa lauantaina 8.10.2016 kello 10.00–14.00.

Jos haluat osallistua messuihin esittelijänä ja/tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä Anneli Heiskaseen, gsm 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com. Lisätietoa on tulossa myös Lounais-Suomen Diabetes ry:n nettisivuille sekä Diabetesaseman ilmoitustaululle.

NUORTEN DIABEETIKKOAIKUISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ ALOITTA TOIMINNAN 8.10.2016

Nuoret diabeetikot tapaavat lauantaina 8.10.2016 Aninkaisten keilahallilla. Lisätietoja mainoksessa sivulla 9. Ilmoittautumiset LSNDinfo@gmail.com tai Hanna Aalto 26.9. mennessä.



CONTOUR XT -MITTARIN NEUVONTAPÄIVÄ 12.10.2016 KLO 11.00–15.00

Contour xt –verensokerimittarin neuvontapäivä järjestetään Diabetesasemalla keskiviikkona 12.10.2016 kello 11.00–15.00. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Mainos sivulla 10.

LUENTO 18.10.2016 ”MINULLA ON TODETTU DIABETES, MITÄ NYT?”

Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja Leila Hällfors pitää pienen luennon tiistaina 18.10.2016 kello 18.00 Happy Housessa aiheesta: ”Minulle on todettu diabetes, mitä nyt?” Tilaisuudessa on pientä purtavaa. Tervetuloa!

PERHEKERHO 3.11.2016 klo 17.30 HAPPY HOUSESSA

Torstaina 3.11.2016 kello 17.30 perhekerhon aiheena on Diabetes ja ruoka.



Perheiden pyynnöstä saamme aiheesta alustamaan ja perheiden kanssa juttelemaan Turun kaupungilla työskentelevän laillistetun ravitsemusterapeutin, Saara Karjalaisen.

Perhekerhon paikka on vaihtunut. Olemme Happy Housessa, osoitteessa Ursininkatu 11. Paikka sijaitsee Turun keskustan tuntumassa.

Ilmoittaudu perhekerhon vetäjä Hanna Aallolle, puhelin 040 7515534 ja kerro samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat. Tervetuloa!

GLUKOOSIN SEURANTA – JÄRJESTELMÄN JA INSULIINIPUMPUN ESITTELYTILAISUUS 9.11.2016

Abbott Freestyle Libre – ja Medtronic MiniMed 640G –järjestelmiä esitellään Diabetesasemalla keskiviikkona 9.11.2016 klo 11–15. Lisätietoja sivulla 16. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Tiedonanto koskien Diabetesaseman puhelinta

Viikolla 32 automaattinen puhelinvastaaja oli inhimillisen erehdyksen vuoksi pois päältä.

Nyt puhelin toimii taas ja voit jättää viestejä normaaliin tapaan automaattiseen puhelinvastaajaan, kun toimisto on suljettuna.

Pahoittelemme häiriötä!

KATSE JALKOIHIIN –TAPAHTUMA DIABETESASEMALLA KESKIVIKKONA 7.9.2016 klo 11.00–15.00

Diabetesasemalla järjestetään tapahtuma ”Katse jalkoihin” keskiviikkona 7.9.2016 klo 11.00–15.00.

Paikalla on Tiia Vaaksjoki jalkineliike Stellasta esittelemässä kenkiä.



Katse jalkoihin! solidus
Diabeetikko, hae kenkäsi meiltä!
Asiantuntevaa palvelua!
-10%
tällä ilmoituksella!
Jalkineliike Stella
Yliopistonkatu 28, p.044-0251122
www.jalkineliike.fi
Aukioloajat 1.9 alkaen:
Ma-Pe 10-18
La 10-15



Suunnitteilla on yhteistyökumppanimme Karkelon kiristämättömien hyvänolon sukkien myyntiä ja esittelyä. Sukkia esittelee Arja Luomanen.

Tapahtumassa voi tutustua myös Donna Taponeron kotimaisiin voiteisiin. Olemme Turussa Donna Taponeron tuotteiden jälleenmyyjä. Katso lisätietoja tuotteista myös linkistä <http://www.donnataponero.com/>



Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Lounais-Suomen nuoret diabeetikot

Nuorten diabeetikko aikuisten vertaistukiryhmän toiminta alkaa syksyllä!

Ensimmäinen tapaaminen on la 8.10 kello 18, jolloin Aninkaisten keilahalli on varattu käyttöömme. Hoitokeilausratoja on käytössä kahdeksan, jolloin parhaista pisteistä pääsee mitteloimaan 40 osallistujaa. Voit myös tulla mukaan kannustamaan ja tutustumaan alueemme diabeetikoihin.

Keilausten jälkeen suuntaamme ravintola Daily Bistron nauttimaan illallisbuffetin antimia.

Osallistujamäärästä riippuen perimme pienen osallistumismaksun tai osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittaudu sähköpostilla LSNDinfo@gmail.com tai Hanna Aallolle puh. 0407515534 26.9 mennessä.

Marraskuun tapaamista ei ole vielä lyöty lukkoon- päivä on kuitenkin varattu, eli merkkää kalenteriisi 12.11.

Voit ehdottaa sinua kiinnostavaa tekemistä LSNDinfo@gmail.com sähköpostiin, tai liittymällä LSND (Lounais-Suomen nuoret diabeetikot)- Facebookryhmään. Ryhmässä voit keskustella ja ideoida tekemistä muiden ryhmäläisten kanssa.

Tapaamisten tiedot löydät myös yhdistyksen nettisivuilta sekä Facebookisivuilta.

Tapaamisiin!

Terveisin Hanna Aalto ja Anna-Liina Lehtinen,

Lounais-Suomen Diabetes Ry



CONTOUR XT -MITTARIN NEUVONTAPÄIVÄ 12.10.2016 KLO 11.00–15.00

Järjestämme Contour xt -mittarin (erityisen sovelias tyyppin 1 diabeetikoille) neuvontapäivän Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalla osoitteessa Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 Turku, keskiviikkona 12.10.2016 kello 11.00–15.00.

Neuvomme mittarin käyttöä ja annamme verensokerimittaukseen liittyvää tietoa.

KAHVITARJOILU - TERVETULOA!

Aluepäällikkö Marja Weissenfelt, Ascensia Diabetes Care Finland Oy
Diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo, Lounais-Suomen Diabetes ry.



Contour
diabetes solutions

Oikea tarkkuus

Jokaiseen päivään. Uusi verensokerimittareiden ISO -standardi 15197:2013¹ vaatii parempaa tarkkuutta, myös diabeetikoiden omista mittauksista. Uusi ISO-standardi sallii $\pm 15\%$ vaihteluvälin tuloksiin.

Varmista mittarisi tarkkuus.
CONTOUR® NEXT -tuoteperheen mittarit ovat ISO-standardin vaatimuksia tarkempia. Tarkkuus jopa $\pm 10\%$.^{1,2,3}



Ascensia Diabetes Care asiakastuki puh: 0800 172 227.
Sähköposti: diabetes.2@ascensia.com. www.diabetes.ascensia.fi

CONTOUR® -tuotteiden tekijällä on nyt uusi nimi:
Ascensia Diabetes Care.



GRBET 01.16 A/R



Perhekerhon ja koko yhdistyksen jäsenistön virkistysretki

Diabetesmessuille lauantaina 24.9.2016 Tampereelle.



Ensimmäistä kertaa Diabetesliiton järjestämät Diabetesmessut on yleisötapahtuma, joka on suunnattu ensisijaisesti diabeetikoille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Diabetesmessut tarjoavat uusinta tietoa ja uutta intoa diabeteksen hoitoon.

Retkiohjelma:

kello 9.00 Lähtö Ikean parkkipaikalta (Itäniityntie 15, Raisio) linja-autolla

kello 11.00 Diabetesmessut

kello 14.00 Perhekerho ja muut halukkaat pääsevät tutustumaan Tampereen poliisimuseoon. Museossa on myös lapsille nähtävää ja koettavaa.

Voit tutustua tästä linkistä: <http://www.poliisimuseo.fi/>

kello 17 messukävijöiden hakeminen diabetesmessuilta ja matka kotiin alkaa

kello 19 paluu Ikeaan

Retken hinta on 20€ aikuiset ja 15€ alle 15-vuotiaat, joka sisältää bussimatkat, sisäänpääsyn Diabetesmessuille ja poliisimuseoon sekä eväspussin kotimatkalle.

Ilmoittautumiset 5.9.2016 mennessä.

Retkimaksun viimeinen maksupäivä 14.9.2016 Lounais-suomen diabetes ry tilille:

Tilinumero: FI7157107020087347

Viestikenttään: Diabetesmessut ja osallistujan nimi/nimet



Ilmoittaudu tai kysy lisää:

Hanna Aalto

puh. 040 751 5534

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

TARINAA KUNSTENNIEMEN KEVÄISEN 11–14- VUOTIAIDEN NUORTENLEIRIN TAPAHTUMISTA

Nuorten kesätoiminta alkoi toukokuuisena viikonloppuna 27.–29.5.2016 Rymättylän Kunstenniemessä. Leirikeskukseen tuli 22 nuorta ja leiriohjaajia tutustumaan toisiinsa.



Leirin virallinen pituusjärjestys

Leirin aluksi perjantaina jakauduttiin ryhmiin, jotka leirin aikana tekivät erilaisia tehtäviä yhdessä.



Kolmen intensiivisen päivän aikana grillattiin makkaraa ja maissia, lämmitettiin sauna, uitiin kylmässä merivedessä – kuka uskalsi, sillä merivesi oli kylmää.



Leirinuotiolla

Lisäksi pelattiin kultaharkon ryöstöä ja järjestettiin noppasuunnistus.

Jalka-, kori- ja pingispallot saivat myös kyytiä viikonloppun aikana. Pojat innostuivat pelaamaan korttipelejä, ja niitä pelattiin joka päivä.

Ryhmät miettivät ruokaympyrää ja lautasmallia, ja tietysti hiihydraatteja laskettiin ruokailun yhteydessä.

Lauantai-iltana järjestettiin disko ja herkutelttiin. Eli yhteenvetona leiri oli täynnä kikatusta, iloa, tutustumista ja tekemisen meininkiä.



Muistoksi leiristä valmistettiin leirikoru.



Leiridiplomit ja mitalit jaettiin kaikille

Iso kiitos kuuluu leirin ohjaajille Mintulle, Iidalle, Outille, Karolinalle, Juulialle,

Niilolle ja Mikulle. Mahdollistitte nuorille mahtavan, mutta turvallisen viikonlopun.

Teidän innokkuuttanne ja antaumuksellista toimintaanne oli ihana seurata.



Leirin ohjaajat vasemmalta oikealle:
Miku Aalto, Niilo Lehtonen, Minttu Tammissalo, Karolina Buddas, Hanna Aalto, Iida Ala-Uotila, Juulia Vornanen ja Outi Kuokkanen

Rahoituksesta ja muusta tuesta vastasivat Lounais-Suomen Diabetes ry ja Diabetesliitto ja lääkealan yritys Novo Nordisk.

Kysyntää on tällaiselle leirille. Ohjaajatiimi on halukas järjestämään leirin myös ensi vuonna. Näin ollen - perheet ja nuoret - seuratkaa jäsentiedote Sokeripalan mainontaa vuoden 2017 leiristä!

Leiriterveisin, leirinjohtaja Hanna Aalto

DIABETESYHDISTYKSEN RETKELLÄ BRÄNDÖSSÄ

Teimme retken lauantaina 21.5.2016
Brändöseen.

Matka oli yllättävän suosittu ja bussi oli
aivan täynnä.



Matkamme ensimmäisenä kohteena oli
käynti Kustavin savipajalla, jossa
nautimme hyvät aamukahvit. Useimmat
valitsivat sämpylän, mutta toisille maistui
myös mehevä munkkirinkeli.

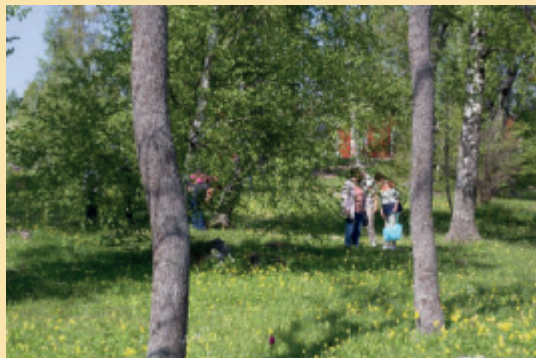


Kustavin Savipajalta matka jatkui
Vartsalan lossilla yli Ströömin ja

Vuosnaisista siirryimme Ålandstrafikenin
lautalla varsinaiseen Brändön saarelle,
jossa kiersimme saarta ristiin rastiin
bussilla.



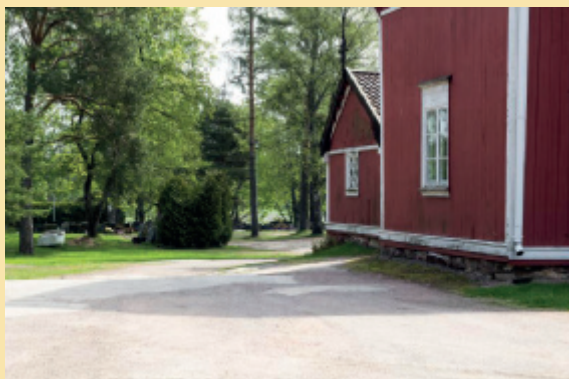
Gullvivanin ravintolassa nautimme
lounaan.



Ravintolan pihalla kukki kevätesikoita ja
seljakämmeköitä.



Bussilla jatkoimme ruokapaikasta tutustumaan Brändön kirkkoon ja sen ympäristöön.



Matka oli onnistunut. Ilma oli suotuista ja bussilla oli rento meininki.



Kävimme pienessä paikallisessa kaupassa Trixies Shopissa, josta oli mahdollista ostaa esim. tummaa leipää.

Kaikki reissuun lähteneet pysyivät matkassa mukana ja Turkuun saavuimme klo 21.00 jälkeen.



Matkalta otetut kuvat kertovat, millaista meillä oli ja mitä näimme.



Teksti: Anneli Heiskanen
Kuvat: Teemu Heiskanen

ABBOTT FREESTYLE LIBRE – JA MEDTRONIC MINIMED 640G – JÄRJESTELMIEN ESITTELYTILAISUUS 9.11.2016 klo 11–15

Tervetuloa tutustumaan diabetes tyyppi 1 hoitoon soveltuvaan Abbottin FS Libre –
glukoosin seurantajärjestelmään (katso mainos, viereinen sivu) ja Medtronicin MiniMed
640G –insuliinipumppuun (katso mainos alla) Lounais-Suomen Diabetes ry:n
Diabetesasemalla osoitteessa Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 Turku

Keskiviikkona 9.11.2016 klo 11–15.

Neuvomme järjestelmien käyttöä ja annamme diabeteksen hoitoon liittyvää tietoa.

KAHVITARJOILU - TERVETULOA!

Edustaja Sirpa Kaartinen, Abbott Oy
Tuotespesialisti Anita Eklund, Medtronic Oy
Diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo, Lounais-Suomen Diabetes ry

MINIMED 640G JA SMARTGUARD

**AINOA JÄRJESTELMÄ, JONKA ON KLIINISESTI
TODISTETTU VÄHENTÄVÄN HYPOGLYKEMIOITA¹**

EDISTYKSELLISTÄ
TURVAA

YKSILÖLLISTÄ
MUKAVUUTTA

POTILASYSTÄVÄLLINEN
RAKENNE



Lue lisää: www.medtronic-diabetes.fi

¹ Choudhary, P. et al. Diabetes Technol. Ther. 2016, Vol 18 (5).

Medtronic
Further Together

VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

Tervetuloa FLASH -glukoosimittaukseen

- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpääpistokset^{1,2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksiä tueksi³

Lue lisää www.abbottdiabetescare.fi



FreeStyle
Libre
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Miksi pistää, kun voi skannata?¹

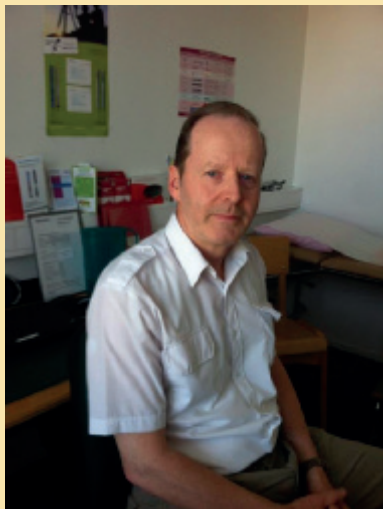


Abbott

¹ Skannaus ei vaadi neulan pistoa. ² Verinäyte sormenpäästä vaaditaan: - mikäli glukoositason nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluvälinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa. - mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvää hypoglykemiasta. - mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia. ³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensori on vaihdettava 14 päivän välein ja sensori skannattava vähintään joka 8. tunti.

FreeStyle Libre -järjestelmä koekäytössä – välitöntä tietoa glukoosiarvoista

Haastateltavaksemme on ystävällisesti lupautunut Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsen Ari Kivikoski, jolla on hiukan vajaan 30 vuoden kokemus tyypin 1 diabeteksestä.



Ari Kivikoski on FreeStyle Libre -järjestelmän koekäyttäjä.

Kerrotko, milloin ja miten sairastuit diabetekseen?

- Olin 29-vuotias, kun sairastuin. Minulla oli tyypillisiä oireita; jatkuva jano, tihentynyt virtsaamistarvetta sekä väsymystä. Lepo ei auttanut väsymykseen ja lisäksi laihtuin kovasti, noin kahdeksan kiloa muutamassa kuukaudessa. Olin tilannut ajan terveyskeskukseen ja lääkäri sanoi siinä tilanteessa, että voin jättää auton siihen ja että lähden suoraan päivystykseen taksilla. Sairastuminen

parantumattomaan tautiin oli tuossa elämän vaiheessa aikamoinen shokki.

Millä tavoin seurasit verensokeria, kun sairastuit?

- Alkuvaiheessa käytin vereen kostutettavia väriliuskoja, joiden reagenssialueen värin muutosta verrattiin purkissa olevaan väriskaalaan. Liuskat olivat kohtuullisen arvokkaita, ja niitä sain alkuun vain neljä kappaletta viikossa. Myöhemmin käyttöön tulivat verensokerimittarit, joita muistelen vuosien mittaan käyttäneeni kolmea erilaista.

Miten sait FreeStyle Libre -järjestelmän käyttöösi?

- Olen melko järjestelmällinen verensokeriarvojen mittaaja ja minulla on pitkäaikaiset seurantajaksot diabeteksen omahoidossa aterioiden, liikunnan ja insuliinin käytön seurannassa. Kaiketi siksi lääkärini ehdotti, että voisin olla sovelias henkilö kokeilemaan FreeStyle Libre -järjestelmää. Meitä oli joukko koekäyttäjiä, jotka aloitimme kokeilujakson Turun yliopistollisessa keskussairaalassa helmikuun 2016 aikoihin.

Miten järjestelmä toimii?

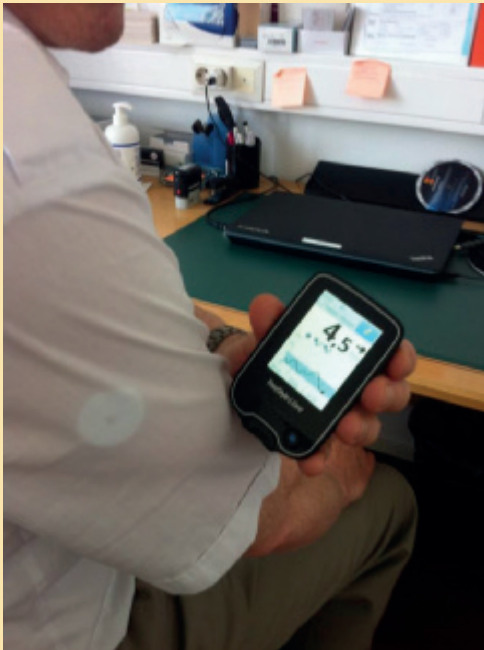
- FreeStyle Libressä on sensori, joka napsautetaan olkavarteeseen kiinni. Sensorissa on ohut anturi, joka työntyy rasvakudokseen ja mittaa siitä glukoosia. Sensori on kiinni tarralla. Tarra on niin



voimakas, että sensori pysyy paikoillaan haastavissakin tilanteissa, esimerkiksi suihkussa sekä uimassa. Sensori lopettaa toiminnan kahden viikon jälkeen, ja tällöin pitää vaihtaa uusi sensori.

Lisäksi järjestelmään kuuluu lukulaite, jota heilautetaan sensorin ylitse ja glukoosilukema tulee näkyviin välittömästi lukulaitteelle.

Lukulaitteessa on myös kontrollointia varten ihan perinteinen liuskakäyttöinen verensokerin mittaushetimitä, jota käytän kerran päivässä. Lukulaitteen tiedot voi siirtää tietokoneelle tarkastelua varten.



Lukulaitetta viedään sensorin yli ja lukulaitteeseen ilmestyy lukema ja trendinuoli, joka antaa tietoa glukoositasosta.

Miten järjestelmä eroaa aikaisemmin käyttämästäsi mittausvälineistä?

- FreeStyle Libre -järjestelmä antaa vaivattomasti ja siististi välitöntä tietoa tilanteesta. Lukulaitteen näytössä on nuoli, joka osoittaa ylöspäin, suoraan tai alaspäin riippuen arvon kehitymisestä.

Varsinkin, kun olen lähdössä liikkeelle autolla tai olen matkoilla, järjestelmä on todella erinomainen helppoutensa takia. Vilautan lukulaitetta sensorin yli ja saan heti tuloksen, missä mennään. Tämä lisää turvallisuutta poikkeavissa tai haasteellisissa tilanteissa.

Järjestelmän huonoja puolia mietittäessä, voisi sellaiseksi mainita, että kun laitteelle syöttää tietoja ja huomaa, että jokin tieto on jäänyt syöttämättä tai tullut merkittävästi väärin, ei korjausten tekeminen ole jälkikäteen mahdollista.

Myös sensorin vaihtamisessa tarvittava kertakäyttöinen tarvikemäärä on aikamoinen.

Aiotko jatkaa järjestelmän käyttämistä?

- Kyllä mielusti, sillä tällä mittausjärjestelmällä saa todella näppärästi tiedon kulloisestakin verensokerin tasosta. Olen kokenut järjestelmän hyödyllisenä.

Kuvat ja haastattelu: Johanna Lampinen



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN Sijainti Sokos Wiklundin Katutasossa
- Ohittamattomat Kanta-asiakasedut
- Asiantunteva palvelu kaikissa apteekkiasioissa



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



**AVOINNA: ARKISIN 8-21, LAUANTAISIN 9-18
SUNNUNTAISIN 12-18**

Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku - www.wiklundinapteekki.fi