

SOKERIPALA

2/2021





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>

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

Teemu Niiranen
professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen
varsinaista lääkärinkäyntiaikaa. Lääkärinkäyntien
yhteydessä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on
maksuton.

HOITAJA Diabetesasemalla

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Katariina Vahander

Toimiston aukioloajat:
Maanantai klo 9.30–16.30
Tiistai klo 9.30–16.30
Keskiviikko 9.30–16.30
Torstai klo 9.30–19.00
Perjantai klo 8.30–13.00

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka
Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
numerosta 040 758 5113. Jos jou-
dut peruuttamaan vastaanottoai-
kasi, kun Diabetesasema on kiinni,
niin kerro vastaajaan, kuka olet ja
milloin aikasi on. Vastaanottoajan
peruutus tulee tehdä vastaajaan
viimeistään edellisenä päivänä
ja myös viikonloppuna. Peruutta-
mattomasta ja käyttämättömästä
vastaanottoajasta veloitetaan 41 e.

Jos epäilet koronavirustartuntaa
itselläsi tai läheiselläsi, jää kotiin.
Kotiin jäämistä suosittelemme
myös, jos sinulla on tavallinen kau-
siflunssa. Ilmoita meille puhelimitse
040 7585 113 tai sähköpostitse
info@lounais-suomendiabetes.fi,
mikäli et pääse tulemaan sovitulle
ajalle Lounais-Suomen Diabetes-
asemalle. Näin estämme epide-
mian leviämisen riskiryhmiin.

JALKATERAPEUTIT

Tiina Ala-Nissilä,
jalkojenhoitaja
Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)
Emmi Isotalo,
jalkaterapeutti (AMK)
Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)
Tuija Ojala
jalkojenhoitaja
Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 2/2021

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopiston-
katu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU

Myynti ja aineisto Toimisto,
puh. 040 758 5113 tai 044 7350 121,
markkinointi@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka PAINO-KAARINA OY,
painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva Katariina Vahander

Sokeripala nro 3 elo-syyskuussa ja
materiaalin palautuspäivä 6.8.2021 ja
Sokeripala nro 4 marras-joulukuussa ja
materiaalin palautuspäivä 5.11.2021

Toimiston aukioloajat 21.6.-31.7.2021:

Maanantai klo 9.30–16.30

Tiistai klo 9.30–16.30

Keskiviikko 9.30–16.30

Torstai klo 9.30–16.30

Perjantai klo 8.30–13.00

Hoitajat paikalla sovituksi. Olemme lopet-
taneet muistutussoitot ajanvarausta edeltä-
vänä päivänä. Muistutustekstiviesti lähtee
edelleen edellisenä päivänä. Muistathan
kuitenkin edelleen vastaanotolle tullessasi
käyttää kasvomaskia, säilyttää turvavälit ja
sekä pestä, että desinfioida kätesi.

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

tiistaina 07.09.2021 klo 18.00

Taimi II.seen, os. Puutarhakatu 21.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

JUICE-MUSIKAALI VIIDESTOISTA YÖ

tiistaina 10.8. klo 18 Ruissalon Kesäteat-
terissa, Ruissalon kansanpuistossa meren
rannalla. Lipun hinta on 30 €. Ilmoittautu-
miset ja maksut toimistoon 02.07. menses-
sä puh. 040 758 5113.

Musikaali on kunnianosoitus Juice Leskisen
elämäntyölle. Esityksessä tehdään huikea
aikamatka Juicen ja hänen ystäviensä
maailmaan. Juicen tie kulki Juankoskelta
Tampereelle, jossa hänestä kehkeytyi Suo-
mea kiertävä, kaikkien tuntema ja rakasta-
ma taiteilija. Musikaalin keskiössä on myös
Juicen ja Mikko Alatalon ainutlaatuinen
ystävyyden, joka säilyi tärkeänä läpi Juicen
elämän. Esityksessä seilataan hulvattomasti
Tuuliajolla risteilyllä Saimaalla, käydään
levyttämässä Lontoossa sekä koetaan alko-
holin aiheuttamaa tuskaa. Juicen elämään
vaikuttivat myös suuret rakkaudet ja niihin
liittyvät menetykset. Juicen sanotaankin
eläneen rakkaudesta.

HALLITUS 2021

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Hihnala Sakari

Paajanen Pirjo, uusi hallituksen jäsen

Salminen Arto, uusi hallituksen jäsen

Vähätalo Markku

Väisänen Arja, uusi hallituksen jäsen

Varajäsenet:

Artukka Anne

Jääskeläinen Riikka, uusi hallituksen
varajäsen, perhokerhotoiminnan vastaava

Aalto Hanna, Facebook-vastaava

LIITY JÄSENEKSI

osoitteessa

www.lounais-suomendiabetes.fi

PÄÄKIRJOITUS

KEVÄT KEIKKUEN TULEVI

Tuo vanha sanonta ei nykyään noin vain aukea. Keikkuminen tarkoitti nimittäin aikanaan nälässä horjumista, kun ruuat oli talven mittaan syöty pois. Nälkähän meillä ei ole, mutta kulkutauti eli korona on leimannut tätä kevättä. Nyt taitaa olla parempaa tulossa, kiitos rokotusten. Ota sinäkin rokotus!

Yhdistyksemme toiminnasta ovat kaikkinaiset kasvokkain-tilaisuudet puuttuneet, mutta se on ollut pakon sanelemaa. Palvelumme ovat pelanneet, jalkahoidoissa ja lääkärissä on voinut käydä, toimistokin on palvellut. Yhdistyksellämme on myös Facebook-sivut. Kävijämääriä en ole tullut kyselleeksi, mutta käydä kannattaa. Kun hakukenttään kirjoittaa ”Lounais-Suomen” niin jo tulee meidän sivumme tarjolle. Kesäkuussa on tarkoitus myös linkittää sinne pari videota, joissa on puheenjohtajaltamme terveisiä ja kahdelta yhdistyksen lääkäriltä tietoisuuksia. Hiukan eläväisempää kuin pelkät tekstit.

Tämä painettu lehti on kuitenkin kaikille sopiva tiedottamisen muoto. Siihen voivat tutustua kaikki, vaikeivät diginatiiveja olisikaan. Lehtemme on arvioitu hyväksi, saimme siihen viime vuonna STEA (Sosi-aali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) -avustustakin. Painos on jopa noin 3000.

Edustin yhdistystämme Diabetesliiton liittokokouksessa huhtikuussa. Etäkokous sujui hyvin, niin yksimielisesti, ettei hienoa äänestysjärjestelmää päästy kertaakaan kokeilemaan. Liiton talous pääsi viime vuonna plussalle (johtuen pääasiassa toimintojen perumisesta ja siirtämisestä verkkoon koronan takia). Taseessa on vielä paljon käyttämätöntä rahaa Diabe-

teskeskuksen myynnistä jääneenä. Liiton sääntömuutosta valmistelee toimikunta, väliaikatieoissa minua ilahdutti se, että ns. **suorajäsenyyttä** ei ilmeisesti ole tulossa. Se olisi ollut yhdistyksille karvas pala. Toinen uusi asia oli **maakunnallisuus**, joka käytännössä tarkoittaa sitä, että suurimmat yhdistykset sulauttavat itseensä pienemmät, joiden toiminta jatkuu esim. kerhoina. Etelä-Pohjanmaalla Seinäjoen yhdistys on tämän jo tehnyt. Perusteluna on sote-uudistus: emme jatkossa neuvottele kuntien kanssa, vaan sote-keskusten, jolloin vain yksi neuvottelukumppani olisi paras ratkaisu. Minkä makuinen pala tämä taas olisi pikkuyhdistyksille, ei vielä minulle selvinnyt.

Toivotan kaikille kanssadiabeetikoille ja omaisilleen hyvää kesää! Pysykää terveinä, syksyllä nähdään (toivottavasti...).



Markku Vähätalo

HENKILÖKUNTAUUTISIA

Kiitos kaikille asiakkaileni ihanista hetkistä ja kullannarvoisista muistoista. Vakavan sairastumiseni vuoksi jouduin lopettamaan työni diabetesasemalla alkuvuodesta.

Toivotan teille kaikkea hyvää

*Ritva Nuutinen,
Valviran rekisteröimä jalkojenhoitaja,
perushoitaja*

Lopetan työni Diabetesasemalla 1.8.2021 alkaen. Haluan kiittää kaikkia asiakkaitani vuosien varrelta mukavista hetkistä jalkojenhoidon parissa. Mukavaa kesää toivotaen,

*Emmi Isotalo
Jalkaterapeutti (AMK),
Haavanhoidon asiantuntija*

Terve! Olen **Vahanderin Katariina**, Turussa vuodesta 1996 asunut raumalainen. Aloitin Diabetesyhdistyksessä toimistosihteerinä tammikuussa 2021, ja työhöni kuuluvat erinäisten toimistotöiden lisäksi myös Sokeripalan toimitus, sekä tapahtumien järjestäminen sitten kun se taas on mahdollista.

Vuosien varrella olen opiskellut matkailua, IT-alaa, markkinointia ja viestintää, sekä kerännyt monipuolista työkokemusta mm. erilaisista toimistotöistä, viestinnästä, markkinoinnista ja asiakaspalvelusta.

Perheeseeni kuuluu miesystävä ja kaksi päiväkotiiän ylittänyttä lasta, ja vapaa-ajallani liikun paljon luonnossa, matkustelen, sekä harrastan voimaharjoittelua ja valokuvausta.



KYSELYTUTKIMUKSEEN HAETAAN OSALLISTUJIA!

Diabetesta sairastavien potilaiden jalkaterveys ja jalkojen omahoito -tutkimukseen haetaan aikuisia (yli 18-vuotiaita), tyyppin I tai II diabetesta sairastavia henkilöitä.

Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida diabetesta sairastavien henkilöiden jalkojen omahoitoa.

Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena ja elektroniseen kyselyyn

vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Jos olet halukas osallistumaan tutkimukseen, pääset vastaamaan kyselyyn tästä linkistä:

ty.fi/jalkakysely

Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimuksen vastuullinen johtaja:

Minna Stolt dosentti, yliopistonlehtori, jalkaterapeutti (AMK), Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto

minna.stolt@utu.fi

046 9237973

Kysely on auki 27.6.2021 asti.

INSULIINI 100 VUOTTA

Diabetes on tunnettu jo muinaisessa Egyptissä, virtsataudin nimellä. Sen syytä ei tiedetty. 1889 saksalaiset tukijat poistivat koiralta haiman, ja kun koiralle kehittyi diabetes, tiedettiin haiman ylläpitävän normaalia verensokeritasoa. 1911 löydettiin haiman Langerhansin saarekkeet, joissa insuliini muodostui. Insuliinin nimi tuli juuri tästä saareke-alkuperästä (lat. insula, saari). Insuliinin eristivät haimasta kanadalaiset Banting ja Best vuonna 1921. He saivat myöhemmin keksinnöstään Nobelin palkinnon. Insuliinin teho osoitettiin ensin Marjorie-koiralla ja sittemmin diabetekseen kuolevalla pikkupojalla kanadalaisessa sairaalassa.

Eli Lilly -yhtiö, joka edelleen tuottaa insuliinia, aloitti tuotannon ensimmäisenä 1921. Nuori Isoisotätini Märtha ehti kuitenkin kuolla diabetekseen samana vuonna. Vasta vuonna 1923 insuliinia saatiin Suomeen (aika nopeasti, itse asiassa). Valmistus Suomessa aloitettiin 1925. Alkuun oli vain lyhytvaikutteista insuliinia, joka edellytti pistosta aina ennen ateriala. Annostelu oli arviokauppaa, koska verensokerin mittausta voitiin tehdä vain sairaaloissa.

1930-luvulla sairastuneen turkulaisen kultasepän tytär oli äitini ystäviä, ja hän kertoi isän pistäneen paksulla neulalla insuliinia. Jos ei heti syönyt, meni sokkiin. Syödä piti nimenomaan kaalia, jonka haju seurasi tytärtä koko lapsuuden.

Insuliini tuotettiin eläinten haimoista uuttamalla. Suomenkin teurastamoista vietiin eläinten (sian ja lehmän) haimat pakastetuina Tanskaan Novon tehtaille tätä varten. 1940-luvulla Tanskassa lisättiin insuliiniin protamiinia ja saatiin ensimmäinen pitkävaikutteinen insuliini. Seuraava huomattava edistys insuliinin valmistuksessa tuli käyttöön vasta 1982, kun alettiin tuottaa ”ihmisinsuliinia”, joka valmistettiin Coli-bak-

teereissa. Haimojen keräily loppui. Suomessa Orion tuotti insuliinia 1990-luvulla; joku ehkä muistaa nimen Insulin Pitkä. Tuotanto loppui, mutta linjasto kai edelleen on, eli se voidaan hätätilassa uudelleen käynnistää.

Mitä meillä on tänään? Olemme saaneet tasaisemmin vaikuttavat insuliinit (Toujeo, Tresiba), nopeammin vaikuttavan lyhytvaikutteisien (Fiasp; Novo). Toinenkin ultra-nopea (Lyumjev; Lilly) on tulossa amerikoista. Insuliinin annostelu on nykyään helppoa ja tarkkaa. Ei tarvitse keittää lasiruiskuja eikä teroittaa itse neuloja, Insuliinikynän tarkimpien versioitten annostelu on puolen yksikön tasoinen. Insuliinipumput pystyvät vielä parempaan.

Mitä vielä toivoisimme? Esimerkiksi vielä nopeampia pikainsuliineja. Ongelmana on insuliinin annostelu ihon alle, josta sen imeytyminen ja vaikutuksen alkaminen kestää selvästi kauemmin kuin terveen haiman suoraan verenkiertoon erittämän insuliinin. Tekniikka toki edistyy: nyt on jo mm. saatavilla insuliinipumppuja, jotka annostelevat insuliinia automaattisesti verensokerisensorin antamien sokeriarvojen perusteella.

Diabetesliitto perustettiin 1950-luvulla, kun insuliinin hinta nousi niin, että alettiin pelätä etteivät potilaat pystyisi sitä ostamaan. Diabetesliiton tavoitteissa on ”diabeteksen voittaminen”, mutta se ei ole oikein näköpiirissä. Haimansiirtoja on Suomessakin tehty, mutta jo saatavilla olevien haimojen määrä ja tarvittava hylkimisenestolääkitys rajoittavat määrän pieneksi. Samoin on käynyt Langerhansin saarekkeiden solujen siirroissa.

Hoidamme siis varmaan vielä pitkään diabetespotilaita insuliinilla. Edellä kuvatujen tulevaisuuden hoitojen lisäksi olisi

jo nyt tarpeen halvempi insuliini. Kehitys-
maissa eivät tahdo valtioiden rahat riittää
hoitoon, saatikka potilaitten. Työskentelin
lyhyen aikaa Tansaniassa 1990-luvulla.
Siellä tyyppin 1 potilaan elinajan sanottiin
olevan n. viisi vuotta diagnoosista. Syynä

oli insuliinin saatavuus ja kaikkinaisten
seurantavälineitten puute. Meillä Suomes-
sa eivät siis ole asiat ollenkaan huonosti.
Toivottavasti halpa insuliini saadaan kehi-
tetyksi.

Markku Vähätalo



*Diabetesaseman pitkäaikainen ja pidetty lääkäri Lassi Nelimarkka piti täällä viimeisen vastaanotton-
sa kesäkuun ensimmäisenä päivänä. Kakkukahvit nautittiin heti vastaanoton jälkeen. Yhdistyksen
puheenjohtaja Tapio Jokinen lausui muutaman sanasen, ja Lassille luovutettiin kesäinen kiitoslahja.
Kiitos yhdistyksen hyväksi tekemästäsi työstä Lassi, ja hyvää jatkoa!*

MUISTILISTA HYVÄÄN DIABETEKSEN OMAHOITOON

Diabetesta sairastavalla on paljon muistettavaa ja hoito vaatii jatkuvaa opettelua ja ajan tasalla pysymistä. Tässä diabeteslääkäriin kokoama muistilista omahoitoon liittyvistä asioista.

Ota selvää asioista ja ole aktiivinen!

- Hyvää perustietoa diabeteksen hoidosta löytyy Diabetes-lehdestä, diabetestalo.fi , diabetes.fi , terveyskirjasto.fi -nettisivuilta ja Facebookin tyyppiin 1 ja tyyppiin 2 diabetesvertaistukiryhmistä, jotka ovat Suomen Diabetesliiton ylläpitämiä.
- Tutustu OmaKantaan, josta löydät lääkärin ja diabeteshoitajan kirjaukset ja jatkosuunnitelmat, tutkimustulokset, sekä ajan tasalla olevan tiedon resepteistä ja niiden voimassaolosta.

Diabeteksen hoito on ”välineurheilua”

- Tarkista, onko verensokerimittarisi kunnossa ja onko liuskojen päiväys voimassa?
- Vaikka Sinulla on sensorointi käytössä, tarvitaan edelleen myös sormenpäämittauksia.
- Pidä hyvää huolta hoitotarvikkeistasi ja muista myös välillä puhdistaa niitä
- Muista myös ketoainemittaukset, jos Sinulla on insuliinipumppu tai insuliininpuutos ja käytössä glukoosinpoistajalääke. Heillä, jotka käyttävät FreeStyle Libren lukulaitetta, on käytössään lukulaitteessa sekä verensokerimittari että ketoainemittari.

Tiedä tavoitteesi!

- Mikä on verensokerin tavoitteesi aamulla herätessä ja ennen aterioita? Entä nukkumaan mennessä? Miten verensokeri saa muuttua aterian jälkeen tai illasta aamuun?
- Mikä on verenpainetavoitteesi?
- Entä LDL (=huono kolesteroli) -tavoite? Dyslipidemia käypä hoito -suositukset päivitettiin vuodenvaihteessa, ja tavoitteet ovat muuttuneet. Tavoitteeseen vaikuttaa

nykyään diabeteksen kesto, lisäsairaudet ja muut riskitekijät, kuten tupakointi, lihavuus, verenpaine ja sukurasitus. Kysy lääkäriltäsi, mikä on Sinun LDL -tavoitteesi!

Säännöllisyys on diabeteksen hoidossa plussaa!

- säännöllinen vuorokausirytmisi
- säännöllinen ateriointi
- Säännöllinen lääkkeiden otto. Metformiini kannattaa aina ottaa aterian yhteydessä. Ateriainsuliini pistetään ennen ateriaa, usein jo 10-20 min ennen ateriaa, poikkeustapauksissa aterian jälkeen. Jos käytössäsi on kerran viikossa pistettävä suolitoihormonilääke, valitse pistosajankohdaksi päivä, jonka parhaiten muistat ja merkitse se kalenteriisi.

Valmistaudu vastaanotolle

- Tuo mukanasasi lääkelista, verensokerin mittaussäilytysvälineet, insuliinikynät ja omamittauksien tulokset.
- Ellei Sinulla ole jo verenpainemittaria, kannattaa hankkia. Paras tapa arvioida verenpainetta on tehdä kotona levossa 3-4 päivän aamu-ilta kaksoismittauksia ja laskea niistä keskiarvo. Diabetesta sairastavalla verenpainetavoite on yleensä alle 140/80. Jos on valkuaista virtsassa, on tavoite tiukempi, alle 125/75.
- Mieti myös valmiiksi kysymyksiä. Kirjoita ne tarvittaessa ylös muistiin tueksi ja kysy rohkeasti lääkäriltä/hoitajalta!
- Hypoglykemia! (eli matalat verensokerit, alle 3.9 mmol/l)
- Päivystyskäynnit, ambulanssikäynnit
- Sairaalahoidot
- Mieliala ja hoitoväsymykseen liittyvät huolet
- Päihteitten, tupakan ja nuuskan käyttö
- Unettomuus ja unihäiriöt (muista uniapnea!)
- Erektiohäiriöt

- Muistiin liittyvät asiat
 - Jalkaongelmat ja haavat
- Kerro rehellisesti
- jos olet lopettanut jonkin lääkkeen käytön
 - jos unohtelet tabletteja, insuliinipistoksia

Ota käyttöön

- Dosetti. Vaikka käytössäsi olisi vain 2-3 tablettilääkettä, on dosetin käytöstä hyötyä. Lääkkeiden ja pistosten unohtaminen ei ole harvinaista. Lääkkeet tulisi ottaa säännöllisesti.
- Verenpainemittari.
- Vaaka. Painoa on hyvä seurata ja mitata ainakin ennen lääkäri/hoitajakäyntejä.
- Lautasmalli.
- Sydänmerkkituotteet
- Mobiilihiilihydraattikäsikirja (etenkin, jos käytössäsi on ateriainsuliini)
- Askelmittari

Sensorointi

- Jos käytössäsi on FreeStyle Libre sensorointi, skannaa riittävästi, esim. 10 kertaa päivässä, jotta käyriin ei tule katkoksia. Yli 8 h skannausväliä ei tulisi olla. Tarkista ajoittain sormenpäämittauksia, etenkin uutta sensorin aloitus/lopetusvaiheessa. Älä joka tilanteessa luota sensoriin, vaan kuuntele oireitasi. Jos tulee hypoglykemia, tarkista sormenpäästä verensokerisi.
- Jos Sinulla on ongelmia sensoroinnin osalta, ole yhteydessä hoitopaikkaasi tai asiakastukeen.

Ota yhteyttä hoitopaikkaasi

- Tallenna kännykkääsi hoitopaikan ja hoitotarvikejakelun yhteystiedot
- Mikäli hoitopaikassa on käytössä sähköinen asiointi, käytä sitä. Sähköpostitse ei yleensä suositella asiointia.

Vertaustuki

- Vertaistuki on tärkeää. Koronapandemian vuoksi vertaistuki on ollut paljon somessa.
- Kunhan koronatilanne Suomessa rauhoittuu, lisääntyy varmasti vertaistukiryhmien

kokoontumiset

- Kannattaa tutkia, millaista kuntoutuskurssitarjontaa ja verkkokursseja Suomen Diabetesliitolla on. Tietoa löytyy <https://www.diabetes.fi/kurssit> ja Diabetes-lehdestä.

Jatkohoitosuunnitelma:

- Kun olet käynyt lääkäriillä/hoitajalla, sovi/kysy seuraavan käynnin ajankohta. Käyntifrekvenssi on yksilöllinen. Jos on hyvä hoitotasapaino, eikä ole merkittäviä lisäsaureuksia, riittää vuoden välein käynnit. Huonossa hoitotasapainossa tarvitaan tiiviisti diabeteshoitaja- ja lääkärikäyntejä.
- Etäyhteydet ja sähköinen asiointi ovat korona-aikana lisääntyneet. Jos hoitopaikassasi on sellaisia käytössä, käytä niitä!

Hyvää vointia ja aurinkoista kesää kaikille!

Anne Artukka

diabetesvastuulääkäri

Turun kaupunki, hyvinvointitoimiala,

Diabetesvastaanotto ja

diabeteslääkäri L-S Diabetesyhdistyksessä



KIINNOSTAAKO KASVISRUOKAILU, TAI KENTIES FLEKSAUS?



Kiinnostaako kasvisruokailu? Mutta miten vaivalloista se on? Entä sopiiko se diabetesta sairastavalle? Täytyykö tehdä päätös ”lihaa vai ei lihaa” ja sitten pitäytyä siinä? Tai onko välimuodoista mitään hyötyä?

Kasvisruokailu on nyt paljon esillä medias-
sa ja ihmisten puheissa, ja sen voisi sanoa olevan jopa trendikästä ja muodikasta. Mutta toisin kuin monet muut ”muotidieetit” joita ilmantuu tasaisin väliajoin ja joista on pitänyt välillä varoitellakin diabeetikoita, tämän muodin ohimenumista ei ole syytä toivoa. Kasvisten lisäämisestä ja lihan vähentämisestä on etua sekä ympäristölle että terveydelle, eli kaksi kärpystä yhdellä iskulla. Terveysnäkökulmasta diabeetikolla korostuvat erityisesti vaikutukset sydän- ja verisuoniterveyteen. Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio esimerkiksi alentaa verenpainetta.

Täysin vegaanin ruokavalion (eli ei lainkaan eläinkunnan tuotteita) noudattaminen vaatii paneutumista ja perehtymistä, esimerkiksi miten kerätään riittävä proteiini määrä ja millaisia ravintolisiä vegaanin on syytä käyttää. Helpompi tapa on pescovegetarismi eli lihan korvaaminen kalalla, tai lakto-(o-vo)-vegetaarinen ruokavalio eli kasvisten lisäksi käytetään maitotuotteita, mahdollisesti kananmunaa. Näin turvataan esimerkiksi välttämättömien aminohappojen saanti ilman erityistä huomiota.

Kaikki nämä edellä mainitut sopivat hyvin diabeetikoille oikein toteutettuna, mutta omia voimavarojaan kannattaa miettiä. Diabeteksen hoidossa itsessään on jo sen verran työtä, ettei ruokavaliosta kannata tehdä liian monimutkaista ja vaativaa. Helpoin tapa on se, ettei varsinaisesti ryhdy minkään kasvisruo-

kavalion noudattajaksi, vaan tekee pikkuhiljaa työtä sen eteen, että lihan osuus vähenee ja kasviksen osuus lisääntyy. Tätä voi aloitella perinteisillä keinoilla: esimerkiksi kokoaa lautasmallin niin että lihan sektori pienenee ja kasviksen osuus kasvaa, lisää keittokattilaan ylimääräisen pakastejuurespussin ja laittaa lihaa tai makkaraa vähemmän, lisää lihapulla- ja mureketaikinaan juuessosetta tai -raastetta eli ns. "laimentaa lihaa", ja leivälle lihaleikkelettä vähemmän ja makua vihanneksista. Sydänterveydelle ja ympäristölle on hyväksi myös se, että valitsee punaisen lihan tilalta vaaleampaa lihaa, kuten broileria, tai kalaa. Erityisen ympäristöystävällinen valinta on kotimainen järvikala.

Trendikäs ja monelle hyvin sopiva vaihtoehto on myös fleksaus eli ns. osa-aikainen kasvisruokailu. Tällöin syödään kasvispainotteisesti silloin kun se on mahdollista, mutta tarpeen mukaan joustetaan. Esimerkiksi kylässä ja juhlatilanteissa syödään liharuokaa jos sitä on muillekin tarjolla, tai kiireinen valitsee lihaa sisältävän valmisruuan mikäli kasvisvaihtoehtoa ei ole helposti saatavilla.

Mitä diabeetikon on huomioitava, jos kiinnostuu kasvispainotteisesta ruokavaliosta?

- Joissakin lihaa korvaavissa kasviproteiini-valmisteissa on lisättyä suolaa sen verran, että se täytyy huomioida ruuanvalmistuksessa. Suolamäärää kannattaa vertailla ravintosisällöistä tuotetta valittaessa ja valita sellainen missä on suolaa enintään 1%.
- Valmiissa kasvituotteissa, kuten kasvispyöryköissä, voi myös olla suolaa reippaasti. Niistäkin kannattaa valita tuotteita, joissa on suolaa enintään 1%.
- Mikäli diabeteksen hoidossa käyttää hiilihydraattiarviointia pikainsuliinin annostelussa, on syytä huomioida, että kasviproteiini-valmisteiden hiilihydraattimäärät vaihtelevat.

Tieto löytyy ravintosisällöistä. Hiilihydraatti-arvioinnissa täytyy huomioida myös joidenkin vihannesten hiilihydraattimäärä, kuten kypsennetyt pavut ja linssit. Näitä käytetään kasvisruokailussa myös proteiinin lähteenä, joten käyttömäärät ovat suuria. Tietoa löytyy esimerkiksi diabetes.fi hiilihydraattitaulukosta otsikon "Vihannokset, palkokasvit, pähkinät, manteli" alta. <https://www.diabetes.fi/terveysdeksi/syominen/hiilihydraattitaulukko>

Jos kaipaa konkreettisia ohjeita kasvispainotteiseen ruokailuun, löytyy Diabetesliiton keittokirjoista vaihtoehdot kahdenlaiselle kokille: Innokkaalle ruuanvalmistajalle Kalaa, kanaa ja kasviksia- kirja, jossa kasvikset ovat yksi raaka-aineista tai ohje on laadittu siten, että kasvislisäke valmistuu pääruuan ohessa. Ja laiskalle kokille Helppoa, halpaa, hyvää – kirja: edullisia ruokareseptejä, joissa ohjataan raaka-aineiden valintaan vuodenajan mukaisesti. Seuraavaksi näytereseptejä kirjoista. Kirjoja voi tilata Diabetes.fi sivuilta D-kaupasta <https://d-kauppa.diabetes.fi/> tai puhelinnumerosta 03 2860111.

Helppoa, halpaa hyvää- kirjasta ruoka, jonka raaka-aineet voivat olla aina kaapissa varalla:

Linssi-tomaattikastike (noin 5 dl)

- ½ sipulia*
- 1 rkl öljyä*
- 1 purkki kirsikkatomaatteja, säilyke*
- 1 purkki kypsää punaisia linssejä (380g, linsien osuus 230g), suolaa enintään 0.5%*
- 1 maustemitta chilijauhetta*
- 1 tl basilikaa*
- 1 maustemitta mustapippurirouhetta*
- ½ tl suolaa*

Kuori ja hienonna sipuli, tai käytä pakaste-sipulikuutioita. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia hetki niin, että se pehmenee. Lisää kirsikkatomaatit (liemineen) kattilaan ja keitä noin 10 minuuttia. Kaada linssit siivilään ja huuhtelee juoksevan veden alla. Lisää

linssit ja mausteet kattilaan ja keitä noin 5 minuuttia. Tarjoa esimerkiksi ohra- tai kaurali-säkkeen kanssa.

1.5 dl kastiketta sisältää energiaa noin 120 kcal (505 kJ) ja hiilihydraattia noin 10 gram-maa.

Kalaa, kanaa ja kasviksia- kirjasta ruoka, joka sopii vaikka kesäiseksi retkievääksi:

Papu-leipäsalaatti

Kastike:

pieni punasipuli

valkosipulin kynsi

puolikkaan sitruunan raastettu kuori ja mehu

kourallinen yrtejä (esim. basilikaa ja persil-jaa)

½ dl öljyä

2 rkl punaviinietikkaa

½ tl suolaa

2 maustemittaa mustapippuria

½ tl sokeria

250 g kirsikkatomaatteja

4 dl ruskeita kypsiä papuja

100 g (vaaleaa) leipää, voi olla myös kuivah-tanutta

Tee ensin kastike: Silppua sipuli ja valkosipuli hienoksi. Pese sitruuna, raasta sitruunan kuori ja puserra mehu. Silppua yrtit. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset.

Kokoa salaatti: Halkaise kirsikkatomaatit. Se-koita pavut, tomaatit ja kastike keskenään ja anna maustua pari tuntia jääkaapissa. Lisää kuutioitu leipä hieman ennen tarjoilua.

2 dl sisältää energiaa noin 140 kcal (590 kJ) ja hiilihydraattia noin 15 grammaa.

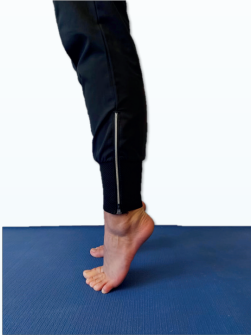
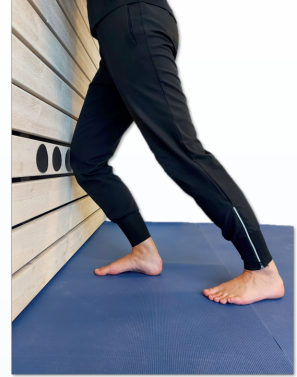
*Ravitsemusterapeutti Eija Ruuskanen,
Diabetesliitto*



JALKATERÄ LIIKKEELLE

NILKKANIVELEN LIIKKUVUUS

Seiso lantionleveyteisessä asennossa niin, että toinen jalka on irti seinästä n. 5-10 cm ja toinen sen takana. Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Kantapää pysyy lattiassa. Koukista etummaista polvea ja tee joustoliikettä eteenpäin. Tavoittele polvella seinällä olevia kolmea mustaa palloa.



POHJELIHAKSEN VAHVISTAMINEN

Seiso tukevasti jalkapohjat alustalla. Nouse päkiöille ja laskeudu alas kantapäille. Tee liikettä tasaiseen tahtiin. Liike tehostaa alaraajojen laskimoverenkiertoa. Liikkeen voi tehdä myös istuen.



SÄÄREN TAKAOSAN VAHVISTAMINEN

Aseta pyyherulla jalkaterän etuosan alle. Pidä kantapää lattiassa. Paina jalan etuosaa voimakkaasti pyyhettä vasten. Tee sama liike toisella jalalla.



JALKATERÄN KIERTOLIIKE

Aseta pyyhkeen kulma isovarpaan tyven alle. Näin saat tuntumaa harjoitteluun. Huomioi, että jalan ulkoreuna osuu lattialle, ei pyyhkeen päälle. Paina pyyhkeen kulmaa niin, että se painuu kasaan. Pidä isovarvas suorana. Toista liike toisella jalalla.



NILKKANIVELEN LIIKKUVUUS

Ojenna nilkka ja vie jalka taakse. Aseta varpaat ja jalkaterä lattiaa vasten tai pehmeän pyyhkeen päälle. Työnnä nilkkaa kevyesti kohti lattiaa. Venytyks tuntuu nilkan ja säären etupinnalla. Tee sama toisella jalalla.

DIABEETIKON JALKOJEN OMAHOITO

Diabetes on (krooninen) sairaus, joka edellyttää diabeetikon omaa aktiivista osallistumista sairauden hoitoon. Tällä tarkoitetaan päivittäistä omahoitoa, jonka avulla voidaan ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Omahoito on välttämätöntä, sillä alentuneen insuliiniherkkyyden tai riittämättömän insuliinin tuotannon vuoksi diabetes aiheuttaa veren sokeripitoisuuden kohoamista. Insuliinia voi siis muodostua, mutta sen vaikutus jää heikoksi. Korkea verensokeripitoisuus voi aiheuttaa elimistössä hermo- ja verisuonivaurioita.

Erityisesti jalat ovat alttiita diabeteksen aiheuttamille muutoksille. Hermo- ja verisuonivauriot voivat johtaa muun muassa jalkaterän tuntoaistin alenemiseen, ihon kuivumiseen, nivelten jäykistymiseen ja jalkaterän virheasentoihin. Jalan vaurioita voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä huolellisella jalkojen omahoidolla.

Jalkahygienia on osa diabeetikon jalkojen omahoitoa. Jalkahygieniasta huolehtiminen (jalkojen pesu juoksevilla vedellä muistaen varvasvälit ja huolellinen jalkojen kuivaaminen) tulisi omaksua päivittäisiin omahoitotottumuksiin. Liotusta ei kuitenkaan suositella, koska liottaminen voi altistaa varvasvälien hautumiselle ja ihon kuivumiselle. Liottaminen häiritsee ihon omaa kosteustasapainoa ja hautumat voivat johtaa bakteeri- ja sieni-infektioihin. Jos jalkojen likaisuuden vuoksi pitää käyttää pesuainetta, on hyvä käyttää hapanta pesuainetta.

Hyvä on myös tarkastaa veden lämpötila ennen jalkojen pesemistä. Sen tulisi olla kehonlämpöistä. Kuuma vesi voi aiheuttaa jalkojen ihoon palovammoja. On myös hyvä totuttautua veden lämpötilan testaamiseen kädellä jo ennen kuin neuropatiaa on ehtinyt kehittyä (neuropatia heikentää lämpötilaerojen havainnointia). Jalkojen pesun jälkeen jalat kuivataan pehmeällä pyyhkeellä tai

pehmeällä paperilla. Mieluummin painellaan iho kuivaksi (ei hankausta). Myös varvasvälien kuivaus samaan tapaan.

Jalkojen rasvaus on hyvä suorittaa päivittäin. Rasvaamalla jalkojen iho pysyy joustavana. Pitämällä jalkojen ihon pehmeänä ehkäistään kovettumien ja känsien syntymistä. Voiteen levittämistä varvasväleihin tulee kuitenkin välttää, koska se voi altistaa varvasvälihaudumille (poikkeuksena lääkevoiteet, esimerkiksi sienivoiteet). Jos kuitenkin varvasvälit ovat ehtineet hautua, iho on rikki, niin silloin kannattaa käyttää puhdistettua lampaanvillaa varpaiden väleissä, jotta iho saa ”ilmaa” ja varpaiden välit korjaantuvat.

Kuinka toimia, jos jalassa on känsä tai kovettumia: Älä poista itse kovettumia tai känsiä, ei edes niiden hoitoon tarkoitetuilla kemiallisilla känsänpoistotuotteilla. Syövyttävä aine voi imeytyä myös terveelle iholle aiheuttaen siihen ihorikon. Anna jalkojenhoitajan tai jalkaterapeutin poistaa kovettuma tai känsä ja selvittää niiden syntymisen syy. Omatoimisuus voi olla riski haavojen tai ihorikkojen syntymiselle.

Kynsien hoito on tärkeä osa jalkojen omahoitoa. Liian pitkiksi kasvaneet kynnet voivat aiheuttaa viereiseen varpaaseen haavan, tai pyöristetyt kynsien reunat voivat kasvaa sisäänpäin ja aiheuttaa kynsivallin tulehduksen. Myös yhteydenotto jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan ovat osa omahoitoa, jos kynsiongelmaan ei pysty itse vaikuttamaan. Myös jos kynsi on paksuntunut tai huomaat kynnessä tai kynsivallissa punoitusta, kipua tai jotain muuta tavallista poikkeavaa, on hyvä ottaa yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan.

Sukat: Oikean kokoista sukkaa käyttämällä voidaan tukea jalkaterveyttä ja ehkäistä jalkavaivojen syntyä. Esimerkiksi liian pienen

sukan käyttäminen on riski jalkavaivoille, joita ovat esimerkiksi vaivaisenluu, rakko, kovettuma ja pieni haavauma. Oikean kokoinen sukka suojaa jalkaterien ihoa muun muassa jalkineen aiheuttamalta hankaukselta. Huomioitavaa on myös sukan kutistumisvara. Liian suuri sukka puolestaan menee helposti ryppyyn, jolloin se voi aiheuttaa ihoon painaumuksia ja siten ihorikkoja. Sukkien resori ei myös saa puristaa, sillä se häiritsee jalkojen verenkiertoa. Hyvä on myös kiinnittää huomiota sukkamateriaaliin: keskeisiä sukkamateriaaleja ovat luonnonkuidut ja synteettiset eli keinotekoisesti valmistetut kuidut (tekokuidut). Luonnonkuiduista silkki esimerkiksi alussukissa käytettynä siirtää hyvin kosteutta sukasta. Se on ihanteellinen valinta ihoa vastaan olevaksi kerrokseksi. Harjatusta puuvillasta valmistettujen sukkien kyky kuljettaa kosteutta on perinteistä puuvillaa parempi. Yhdistämällä luonnonmateriaaleja ja synteettisiä kuituja, sukkiin on saatu uudenlaisia ominaisuuksia, kuten tehokasta kosteuden siirtämistä, lämmön eristämistä, kestävyyttä ja nopeaa kuivumista verrattuna periteiseen puuvillaan.

Jalkine: Hyvät jalkineet ovat osa diabeetikon jalkaterveyttä. Jalkineiden tehtävä on suojata jalkavaivoilta, mutta ne voivat myös altistaa niille. Toistuvassa käytössä oleva epäsoviva jalkine on yleinen syy jalkahaavan syntymiselle. Jalkineilla voidaan kuitenkin suojata jalkaa muun muassa auringonkuumentamilta alustoilta tai muilta ulkoisilta tekijöiltä, esimerkiksi kiviltä. Jalkineiden kokoon tulee kiinnittää erityistä tarkkaavaisuutta, sillä jalat turpoavat päivän aikana. Jalkineessa tulisi olla vähintään 1-1,5 cm käyntivaraa pituussuunnassa pisimmästä varpaasta laskettuna. Talvijalkineissa tilaa on oltava enemmän, jotta jalkineisiin mahtuvat tarvittaessa lämpimät sukat. Huomioitavaa on myös jalkineen riittävä leveys, jotta varpaat eivät ole supussa. Nauha- tai tarra-

kiinnityksellä saa taas säädettyä jalkineiden kokoa tarpeen mukaan.

Ulkopohjan tehtävä on suojata jalkapohjaa paineelta, hankaukselta ja teräviltä esineiltä. Ohutpohjainen jalkine on riskitekijä esimerkiksi marssimurtumille. Kärjestä umpinaiset jalkineet suojaavat jalkoja ja varpaita ulkoisilta vauriotekijöiltä tai kolhuilta, kuten esimerkiksi kylmyydeltä tai jalkojen lyömiseltä kiveen.

Kannattaa myös tarkastaa kädellä tunnustelemalla jalkineen sisusta vierasesineiden ja painaumien varalta ennen käyttöä ja käytön jälkeen. Epäsopivat jalkineet voivat aiheuttaa jalkaan hiertymiä tai ihorikkoja. Sukkien käyttöä jalkineiden käytön yhteydessä suositellaan hankaumien vähentämiseksi.

Uusia jalkineita hankittaessa kannattaa ostoa sijoittaa iltapäivään. Jalat turpoavat päivän mittaan, joten sopivin koko löytyy varmemmin iltapäivällä. Jalkineet valitaan myös aina suuremman jalan mukaan. Aloita uusien jalkineiden käyttö vähitellen. Jos jaloissa ei näy merkkejä painaumista, käytökertoja voi vähitellen pidentää.

Diabeetikon kannattaa tarkoin harkita paljain jaloin kävelyä. Se voi aiheuttaa haavauksia, jotka voivat tulehtua. Kuumat alustat, esimerkiksi asfaltti tai hiekka, voivat aiheuttaa palovammoja. Diabeettinen neuropatia kehittyy usein huomaamatta, joten varovaisuus paljain jaloin kävellessä on suositeltavaa.

Tuija Ojala
Jalkojenhoitaja

LÄHILOMAVINKKEJÄ

Teksti ja kuvat: Katariina Vahander

Viime kesänä kotimaan matkailu kasvatti hurjasti suosiotaan, eikä syyttä. Suomesta löytyy valtavasti kiehtovia kaupunkeja ja lumoavia luontokohteita.

Sellaisia löytyy myös Turun lähiseuduilta. Täältä on helppo tehdä päiväretki esimerkiksi idylliseen puutalokaupunkiin Raumalle, ja luontoelämyksiä kaipaavat taas voivat suunnata kulkunsa Kurjenrahkan- tai Teijon kansallispuistoihin.



Rauma tunnetaan paitsi pitseistään, myös omasta giälestään, jota ulkopuolisten ei edes kannata yrittää ymmärtää. Se on myös kahden UNESCON maailmanperintökohteen vireä meri- ja kulttuurikaupunki.

Raumalla kannattaa ehdottomasti vieraila Vanhassa Raumassa, joka on toinen UNESCON maailmanperintökohteista. Se on Pohjoismaiden laajin, yhtenäisin ja parhaiten säilynyt vanha puukaupunkialue, jonka

asemakaava periytyy jo keskiajalta. Se on rakennettu pääosin 1700- ja 1800-luvuilla, ja rakennuskanta käsittää kaikkiaan 600 rakennusta. Alueen vanhin rakennus on keskiaikainen Pyhän Ristin kirkko, joka rakennettiin katolisen Rauman fransiskaanihuostarin kirkoksi. Sen kuorissa voi ihastella näyttäviä keskiaikaisia seinä- ja holvimaalauksia.

Kirkon lisäksi Vanhassa Raumassa kannattaa vieraila lukuisissa persoonallisissa puutiikeissa, Vanhan Raatihuoneen museossa, ja kotiseutumuseo Marelassa, jossa pääsee tutustumaan 1800- ja 1900-luvun vaihteen laivanvarustajan kotiin. Kun kahvihammas-ta alkaa kolottaa, kannattaa suunnata joko perinteikkääseen Kontion kahvilaan, jonka paistotuoreet vaniljamunkit ovat vertaansa vailla, tai viihtyisään Vanhan Rauman Kaffe Bariin, jonka herkulliset pullat ja munkit leivotaan itse joka aamu.

Vanhasta Raumasta löytyy myös ruoka-paikkoja joka makuun. Voit nauttia vähän fiinimpää ruokaa, meksikolaista, nepalilais-ta, italialaista, aasialaista, sushia tai perinteisempää suomalaista ruokaa. Nälkäisenä ei varmasti tarvitse kotiin lähteä!

Lisätietoja www.visitrauma.fi

Kurjenrahkan kansallispuisto sijaitsee vain noin 35 kilometrin päässä Turusta pohjoiseen. Sinne pääsee helposti omalla autolla, tai Fölin linjoilla 21 ja 23. Se on seitsemän kunnan alueelle levittäytyvä, Varsinais-Suomen suurin, suojeltu luonnontilainen suoalue. Kurjenrahkassa on mukavat, helppokulkuiset patikointimaastot, ja useita eri pituisia (1-6 km) merkittyjä reittejä. Luonto on monimuotoista: soita, aarnimetsää ja järvimaisemaa. Kurjenrahkalla voi myös bongata monia harvinaisiksi tai uhanalaisiksi luokiteltuja eläinlajeja, kuten liito-oravan, tuulihaukan, harmaapäätikan, luumittarin tai rosopelhiäisen.

Noin 6 kilometrin pituisella Savojärven kierroksella saa mielestäni parhaan yleiskatsauksen alueen luontoon. Järven rannalla on myös useita kivoja paikkoja eväiden nauttimiseen. Reitin varrella sijaitsee myös Kuhankuonon rajakivi, joka toimii edelleenkin seitsemän kunnan rajakivenä. Kivelle ulottuvat Auran, Maskun, Mynämäen, Nousiaisten, Pöytyän, Turun ja Ruskon kunnat. Se on nykyään seudun merkittävimpiä nähtävyyksiä.

Lisätietoja www.luontoon.fi/kurjenrahka



Teijon kansallispuisto löytyy Salon kaupungin alueelta, noin 80 kilometrin päässä Turusta. Sinne on helpointa mennä omalla autolla.

Puistossa on tarjolla useita päiväretkeksi sopivia reittejä 2:sta kilometristä vajaan kymmeneen kilometriin. Reitit ovat hyvin merkittyjä ja viitoitettuja. Suosituin reitti

lienee Matildanjärven noin 5,5 kilometrin pituinen kierros, kulku-aika noin 2,5 tuntia. Se kiertää nimensä mukaisesti Matildanjärven, jonka hieno maisema hurmaa vuodenaikojen mukaan. Reitin varrella on mäntymetsää ja suota, ja polku kulkee suurimmaksi osaksi lähellä järven rantaa. 2 keittokatosta ja 2 laavaa mahdollistavat myös ruoan laittamisen.

Teijon kansallispuistosta löytyy järvi- ja mäntymetsämaisemien lisäksi myös jyrkkiä kallioita, reheviä lehtoja ja runsasravinteinen lettosuo. Sieltä löytyy nähtävää ja koettavaa monelle reissulle.

Kannattaa myös ehdottomasti tutustua kansallispuiston kupeessa sijaitsevaan Mathildedalin ruukkikylään. Idyllisessä ja eläväisessä kylässä järjestetään taidenäyttelyitä, konsertteja, keikkoja ja muita tapahtumia ympäri vuoden. Kylänraitti henkii historiaa punamultataloineen ja ruukkirakennuksineen, ja sieltä löytyy persoonallisia puoteja ja uniikkeja makuelämyksiä.

Lisätietoja www.luontoon.fi/teijo



Diabetestutkimussäätiö tukee tutkimusta – ei postita kortteja tai kalentereita

Oletko sinä tai läheisesi saanut postissa taidekuvakortteja tai muun tavaralahjan ja lupauksen ilmaisesta diabeteskorusta sekä vetoavan kirjeen ja pankkisiirtolomakkeen? Niiden postittaja Diabetes Wellness Suomi säätiö kertoo tukevasa diabetestutkimusta ja pyytää vapaaehtoisista lahjoitusta.

Toisin kuin moni on erehtynyt luulemaan, ei Diabetes Wellnessillä ole mitään tekemistä Diabetestutkimussäätiön tai Diabetesliiton kanssa. Sille tehdyt lahjoitukset eivät siis ohjaudu suomalaiselle Diabetestutkimussäätiölle ja sitä kautta diabetestutkijoiden tueksi.

Yhdysvalloista peräisin olevan Diabetes Wellnessin varainkeruukirjeissä on usein mukana pyytämättä lähetettyjä tuotteita, kuten kortteja, kyniä, kasseja ja kalentereita. Omien verkkosivujensa perusteella se on tukenut Suomessa tehtävää diabetestutkimusta harvakseltaan: toissa vuonna apurahan sai yksi tutkija, edelliset apurahat on Suomessa myönnetty vuonna 2016.

Ole tarkka siitä, mihin lahjoitat

Kun haluat tukea Suomessa tehtävää korkeatasoista diabetestutkimusta, lahjoita Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustamalle Diabetestutkimussäätiölle. Se on tänäkin vuonna myöntänyt 550 000 euroa apurahoja 20 diabetestutkijalle.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset apurahoihin lyhentämättöminä. Oman toimintansa kulut, kuten esimerkiksi Diabetes-lehden välissä jaettavan vuosikertomuksen toteutuksen, säätiö kattaa pääomansa tuotoilla. Diabetestutkimussäätiöllä ei ole palkattua henkilökuntaa, eikä se myönnä apurahoja toimielintensä jäsenille.

Apurahat Diabetestutkimussäätiö myöntää tutkijoiden tekemien apurahahakemusten tieteellisten ansioiden perusteella, mutta myös tutkimuksen jakautuminen eri diabetestyyppihin painaa vaa'assa.

Luotettavaa tietoa verkkosivuilta

Tietoa lahjoitusmahdollisuuksista, myönnettyistä apurahoista ja Diabetestutkimussäätiön toiminnasta saat verkkosivuilta:

www.diabetestutkimus.fi. Sieltä löydät myös diabetestutkimuksen etenemisestä kertovia uutisia sekä tutkijahaastatteluja. Seuraa lisäksi: www.facebook.com/diabetestutkimus



JALKATERAPIA

Jäsenet (koko aika)	49,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
Muut (koko aika)	52,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (puoli aika)	29,00 €	+ 5,00 €
Muut (puoli aika)	31,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (kontrolliaika)	13,00 €	+ 5,00 €
Muut (kontrolliaika)	15,00 €	+ 5,00 €
Lahjakortti (koko aika)	52,00 €	
Lahjakortti (puoli aika)	31,00 €	

LÄÄKÄRIT

Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärikäyntiä sis. hintaan		
Vastaanottomaksu 30 min.	105,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Etävastaanottomaksu	70,00 €	
Ajokorttitodistus	60,00 €	
B-lausunto suppea	30,00 €	
B-lausunto laaja	90,00 €	
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €	ei vastaanoton yhteydessä
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €	ei vastaanoton yhteydessä

**PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € LASKUTUSPALKKIO
HUOM - PERUUTUKSET VUOROKAUTTA AIKAISEMMIN, KIITOS!**

Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 € laskutuspalkkio.

DIABETESVASTUUHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	20,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €	+ 5,00 €
ABI-mittaus	20,00 €	+ 5,00 €
Tunnin vastaanottoaika	25,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	



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

**TERVETULOAA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



AVOINNA: ARKISIN 9-19, LAUANTAISIN 10-19
SUNNUNTAISIN 11-18

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