Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 4/2022

Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113, WhatsApp 044 7350 121
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry
https://www.instagram.com/lounaissuomendiabetesyhdistys/

ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
LKT, 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

Samu Lumijärvi
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys.

Teemu Niiranen
LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin. Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 30 minuuttia ennen varsinaista lääkärinkäyntiaikaa. Lääkärinkäyntien yhteydessä diabeteshoitajan vastaanotto on maksuton.

DIABETESHOITAJA, ASEMAN ESIMIES

Marjo Grönfors
terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, diabeteksen hoidon erikoistumisopinnot

TOIMISTOSIHTEERI

Leena Hannonen-Niekka

Katariina Vahander (tiedotusvastaava)

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen
jalkaterapeuti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Tiina Ala-Nissilä,
jalkojenhoitaja (AT)

Tuija Ojala
jalkojenhoitaja (AT)

HALLITUS 2022

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Vähätalo Markku, varapuheenjohtaja
Paajanen Pirjo, sihteeri
Koskinen Rauni, uusi hallituksen jäsen
Monnonen Markku, uusi hallituksen jäsen
Paajanen Antti, uusi hallituksen jäsen
Ranti Timo, uusi halituksen jäsen
Salminen Arto
Väisänen Arja

Varajäsenet:

Mirja Kulo, uusi hallituksen varajäsen
Carita Virtanen, uusi hallituksen varajäsen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 4/2022

Julkaisija
Lounais-Suomen Diabetes ry,
Yliopistonkatu 37 A, U-kerros
20100 Turku

Myynti ja aineisto Puh. 044 7350 121,
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka PAINO-KAARINA OY,
painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva

Nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa, materiaalin palautuspäivä 5.2.

Nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa, materiaalin palautuspäivä 7.5.

Nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa, materiaalin palautuspäivä 6.8

Nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa, materiaalin palautuspäivä 5.11.

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 (sekä aattopäivät) klo 8.30–13.00

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus numerosta 040 758 5113.

Ajan peruutus tehtävä viimeistään edellisenä päivänä toimiston aukioloaikana. Saapumatta jättäminen ei ole peruutus. Jos joudut äkillisissä tapauksissa peruuttamaan vastaanottoaikasi kun Diabetesasema on kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka olet ja milloin aikasi on.

HUOM! Peruuttamattomasta ja käyttämättömästä vastaanottoajasta veloitetaan 41 €.

Maanantaiaamuisin toimiston puhelin on ruuhkautunut. Jos mahdollista, soita muuna ajankohtana.

LIITY JÄSENEKSI
osoitteessa
www.lounais-suomendiabetes.fi tai toimistolla.
Yhdistyksen vuosijäsenmaksu on 27 euroa vuonna 2023. Jäsenenä saat Lounais-Suomen Diabetes ry:n neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden Sokeripalan, sekä alennuksia mm. jalkojenhoidoista ja toimistomaksuista. Kysy lisää!

Alkutalven terveiset Lounais-Suomen Diabetes ry:stä!

Mitä on yhteiskunnassamme meneillään? Korona helpottaa, eli ainakin sen leviämisen estämiseksi käytetyt toimet ovat helpottaneet. Tartuntoja on edelleen paljonlaisesti.

Ilahduttavat asiat ensin. Yhdistyksemme tilojen remontti on nyt valmis. Olemme saaneet hyvät, tilavat työhuoneet, kokoustilan ja parannetut WC-tilat; vain esimerkkejä mainitakseni. Tärkeää oli se, että toimintamme pyöri koko remontin ajan (mikä tietysti hiukan pidensi sitä). Toimintamme luonteen takia näin oli kuitenkin meneteltävä. Lopussa kiitos seisoo!

Sitten vähemmän mukavat asiat.

Vuodenvaihteen jälkeen alkaa *sote-alueitten* toiminta. Yhdistyksemme alue on nyt Varsinais-Suomen hyvinvointialue *Varhaa* (eri asia kuin Satakunnassa *Varhila*☺). Koska yhdistyksenä emme kuulu kunnalliseen terveydenhuoltoon, saattaisi luulla, ettei tällä ole toiminnallemme merkitystä. Väärin! Meillä on laaja ja hyvin toimiva jalkojenhoito. Osa kävijöistä maksaa käyntinsä itse, osalla on esim. Turun terveydenhuollon maksusitoumus. Maksusitoumuksellinen toiminta tulee ensi vuoden puolella siirtymään *Varhan* alaiseksi. Koska sopimuksemme Turun kaupungin kanssa on ollut määräaikainen, on juuri nyt meneillään kilpailutus uudesta sopimuksesta. Olemme antaneet palveluita myös mm. Paimio/Sauvolle ja Paraisille. Uusi kilpailutus edellytti tarjousten antamista muuallekin kuin Turkuun. Paraisten kanssa meillä on voimassa oleva sopimus, joka sitten siirtyy *Varhalle*. Olemme istuneet lukuisissa kokouksissa asian takia ja lukeneet läpi hankalia dokumentteja, jotta tarjoukset tulisivat oikein tehdyksi. Jos tarjouksemme kelpaavat, pitää vielä alkuvuodesta jännittää siirtoa *Varhalle*. Toivossa on hyvä elää (onko?).

Miellä on ollut myös muunlaista hyödyllistä yhteistoimintaa kunnallisen terveydenhuollon kanssa. Nämä toiminnot toivottavasti jatkuvat *Varhallakin*; vielä ei ole tiedossa, miten. Äkillistä katkoa ei kuitenkaan ole odotettavissa. *Varha* joutuu vielä suunnittelemaan aika paljon ennen kuin uusia toimintatapoja voidaan ottaa käyttöön. Jos sinulla on poliittista vaikutusvaltaa, käytä sitä yhdistyksemme hyväksi!

Tavaratalot ovat aloittaneet joulumyynnin (jo lokakuussa). Joulu siis tulee. Odotettavissa on sähkön suuret hinnannousut ja mahdolliset sähkökatkotkin. Onneksi olemme siirtyneet LED-lamppuihin, josta seuraa, että valaistuksen sähkönkulutus on varsin pientä. Sinun täytyy siis luopua ehkä vain sähkösaunasta ja pestä pyykkisi yöllä!

Hyvää loppuvuotta ja joulua!

Markku Vähätalo

Aseman uusi työntekijä

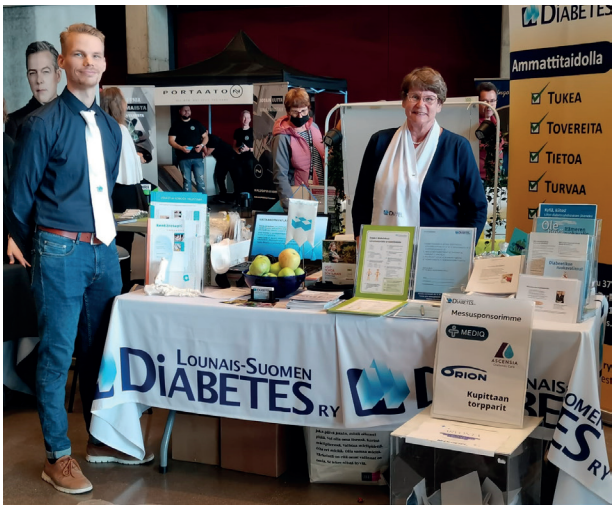
Samu Lumijärvi

Syntymävuosi ja -paikka: 1981, Muurame
Koulutus: LL 2007, yleislääketieteen erikoislääkäri 2015, diabeteksen hoidon erityispätevyys 2017.
Perhe: Aviopuoliso ja 10 lasta
Toimenkuva: Yleislääkäri ja diabetesvastuulääkäri, Paimion-Sauvon ktky. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin diabetestyöryhmän jäsen.
Harrastukset: pyöräily, jääkiekko, jalkapallo

Meistä on moneksi: Syksyn aikana meillä toteutettiin myös onnistuneesti ensi kertaa lääkärin etävastaanotto Tokioon. Tekniikka toimi loistavasti ja asiakas oli tyytyväinen.

Aidot ja alkuperäiset
X-static®-hopeasukat
THE SILVER FIBER™
Saatavana nyt
Lounais-Suomen
diabetesasemalta.
Kysy lisää hoitajilta!

SYKSYN TAPAHTUMIA



Syyskuun alussa vietettiin koronatauon jälkeen jälleen K50-messuja Logomossa. Meidän pisteellämme mm. mitattiin verensokeriarvoja ja jalkaterapeuttimme Olli Rautiainen jakoi jalkojenhoitovinkkejä. Näytteilleasettajia oli monipuolisesti eri aloilta, ja messutarjonta olikin saanut ihmisiä runsaasti liikkeelle.

Turun uuden kauppatorin avajaisia juhlittiin monipäiväisin menoin. Me yhdistystoimijatkin saimme oman juhlapäivämme tiistaina 20.09.
Aurinkoinen syyssää sai ihmisiä mukavasti liikkeelle, ja meidänkin pisteellämme oli paikoitellen jopa ruuhkaa.

Valmistuneen remontin kunniaksi vietimme asemalla torstaina 06.10. avoimien ovien päivää. Ohjelmassa oli mm. arvontaa ja verensokerin mittausta, ja lisäksi sai tutustua uusittuihin tiloihimme. Tietysti tarjolla oli myös kahvia maistuvien herkkujen kera. Kiitos kaikille kävijöille, oli mukava päivä!

Maailman diabetespäivää vietettiin jälleen maanantaina 14.11. teemalla "Diabeteksen hyvä hoito kantaa huomiseen".
Asemalla tätä juhlistettiin mm. pullakahveilla, diabetesnäyttelyllä ja kasvistietovisalla, jossa piti tunnistaa mikä hedelmä tai kasvis on kyseessä. Visailu kirvoittikin hyväntuulista jutustelua kävijöiden keskuudessa, ja moni tuumasi ettei se niin helppoa ollutkaan!

Vertaisryhmätapaamiset käynnistyivät syksyn osalta mukavasti. Meille kävi puhumassa mm. Abbottin edustaja Jaana Kaarttinen Libre-glukoosiseurantajärjestelmästä, sekä Infucaren Lasse Nygård letkuttomasta Omnipod Dash-insuliinipumppujärjestelmästä. Hienot, kattavat esittelyt saimmekin, ja niistä virisi hyvää keskustelua. Syksyn aikana ryhmien kokoontumisissa puhuttiin myös jalkojenhoidosta, diabeteslääkkeistä, ravitsemuksesta ja insuliineista. Keskustelu on ollut vilkasta, ja ryhmissä on ollut kivasti kävijöitä.

Glögitarjoilu
torstaina 22.12.
klo 10-18

Diabetesasemalla
os. Yliopistonkatu
37 A
Tervetuloa!

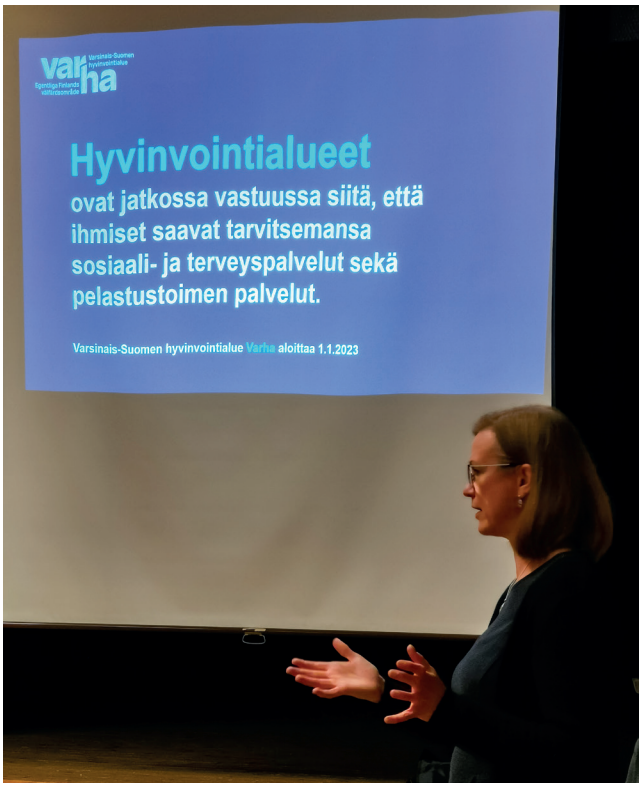
Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidettiin 29.11. tuttuun tapaan Taimi II:ssa Puutarhakadulla.
Kokouksessa puhui Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hankejohtaja Katariina Kauniskangas aiheesta "Miltä sote-uudistus näyttää diabeetikon näkökulmasta".

Lisäksi yhdistykselle valittiin uusi hallitus vuodelle 2023:

Tapio Jokinen (pj)
Markku Vähätalo (varapj)
Pirjo Paajanen (siht.)
Antti Paajanen
Rauni Koskinen
Markku Monnonen
Timo Ranti

Uudet jäsenet:
Raimo Oksa
Jyri Chryssanthou

Varajäsenet:
Mirja Kulo
Carita Virtanen



Tavoitteena tyypin 2 diabeteksen torjunta

Lääketutkimuksesta toivotaan apua raskausdiabeteksen sairastaneille

Valtaosa raskausdiabeteksen sairastaneista tietää, että moni heistä sairastuu myöhemmin tyypin 2 diabetekseen. Omasta terveydestä ja painonhallinnasta huolehtiminen voi kuitenkin vauva-arjessa olla heille vaikeaa, ja riittävä liikunta ja terveellinen syöminen jäävät taka-alalle. Parhaillaan käynnissä olevassa tutkimuksessa selvitetään, voidaanko raskausdiabeteksen sairastaneiden tyypin 2 diabeteksen ehkäisyä tukea lääkehoidolla.

Raskausdiabetesta sairastavien naisten määrä on Suomessa kasvanut huolestuttavaa vauhtia, jopa viidennes odottavista äideistä saa raskausdiabetesdiagnoosin. Raskausdiabetes päättyy synnytykseen, mutta sen seuraukset voivat olla kauaskantoisia.

Raskausdiabeteksessa on erilaisia vakavuuden asteita, mutta jopa joka toinen raskausdiabeetikoista voi sairastua myöhemmin tyypin 2 diabetekseen. Viiden vuoden kuluessa synnytyksestä riski saada tyypin 2 diabetes on heillä jopa 17 kertaa suurempi kuin muilla äideillä.

- Nuorella iällä todettu tyypin 2 diabetes on usein oireiltaan vakavampi kuin ikääntyneille puhkeava. Se ja sairautta edeltävä metabolinen oireyhtymä ovat naisten suurimpia sydän- ja aivoinfarktin riskitekijöitä, kertoo sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, LT **Heidi Immonen** Turun yliopistollisesta sairaalasta TYKSistä.

Immosen mielestä raskausdiabeteksen ennustamaa tyypin 2 diabetesta pitää pyrkiä ehkäisemään kaikin mahdollisin keinon. Hän on pahoillaan siitä, että raskausdiabeetikoiden seuranta synnytyksen jälkeen on perusterveydenhuollossa puutteellista. Vaikka heidän riskinsä saada tyypin 2 diabetes tunnetaan hyvin, ei riskissä olevien verensokeria seurata.

- Siksi raskausdiabeteksen sairastaneiden täytyy itse olla aktiivisia ja pyytää verensokerinsa seurantaa säännöllisin väliajoin, Immonen huomauttaa.

Auttaako liraglutidi?

TYKSin endokrinologian poliklinikalla diabetesta sairastavia hoitava Immonen tekee päivätyönsä ohella raskausdiabeteksen sairastaneisiin kohdistuvaa LIRAGEST-tutkimusta. TYKSin koordinoimassa tutkimuksessa ovat mukana myös Kuopion, Oulun ja Tampereen yliopistosairaalat.

Tutkimus on saanut nimensä liraglutidi-lääkevalmisteesta. Se on ihmisen GLP1-suolistohormonin kaltainen lääke, joka stimuloi haiman insuliinineritystä.

Raskausdiabeteksen sairastaneet tutkimuspotilaat saavat pistoksina joko liraglutidia tai lumelääkettä. Tutkijat ja tutkittavat eivät tutkimuksen kestäessä tiedä kumpaa valmistetta kukin tutkittava itseensä pistää.

- Odotamme, että liraglutidia saaneilla glukoosiaineenvaihdunta heikkenee hitaammin, ja tyypin 2 diabetes todetaan harvemmilla heistä kuin lumelääkettä saaneilla. Lisäksi toivomme, että kaikkien tutkimuspotilaiden paino putoaa, mutta liraglutidia saavilla paino pudonnee enemmän, Immonen selventää.

Tutkimus tukee äitien terveyttä

Tutkimuksessa on jo mukana noin 80 raskausdiabeteksen sairastanutta, joista noin 30 osallistuu siihen TYKSissä. Mukaan on pyydetty imetyksen lopettaneita äitejä, joiden vauvat ovat enintään 1,5-vuotiaita. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe lääketutkimuksineen kestää vuoden, minkä kuluessa naiset eivät saisi tulla uudestaan raskaaksi.

- Käytännössä tutkimuksessa on mukana pääosin 30-40-vuotiaita äitejä, joiden lapsiluku on täynnä. Kaikkien raskausdiabetesta on hoidettu joko metformiinilla tai insuliinilla, Immonen tarkentaa.

Tutkimukseen sisältyy kaikkiaan viisi tutkimuskäyntiä sekä laboratorio- ja sokerirasituskokeita. Tutkimuspotilaat tapaavat tutkijalääkärin tutkimuksen aluksi sekä puolen vuoden ja vuoden kohdalla.

Lääkevalmistetta tutkimuksessa käytetään vuosi, ja tutkimuspotilaita seurataan kaikkiaan viiden vuoden ajan.

- Lääkärin ja tutkimushoitajan tapaamisiin sisältyy painonhallintaa tukevaa elintapaneuvontaa. Kannustamme naisia sovittamaan arkeensa liikuntaa ja kiinnittämään huomioita ruokailutottumuksiinsa. Äidit pitävät odotusaikana hyvää huolta itsestään, mutta vauvan synnyttyä oma terveys jää usein taka-alalle, Immonen huomauttaa.

Monella on jo prediabetes

Usealla LIRAGEST-tutkimukseen osallistuvalla on Immosen mukaan havaittu poikkeamia sokeritasapainossa.

- Osalle on jo kehittynyt prediabetes eli tyypin 2 diabeteksen puhkeaminen kolkuttelee ovella. Tutkimukseen osallistuminen ja tutkimuskäynnit tarjoavat mahdollisuuden tilanteen säännölliseen seurantaan, ja ovat varmasti yksi motivaatiotekijä itsestä huolehtimiseen.

Jos tutkimus kykenee näyttämään, että liraglutidi-lääkitys estää tyypin 2 diabeteksen kehittymisen, olisi tutkimuksen tuloksilla huomattava yksilöllinen ja kansanterveydellinen merkitys.

- Pyrimme lisäksi osoittamaan, että hoidon tulos kantaa ainakin viiden seurantavuoden ajan. Selvitämme myös suolistohormonien roolia rasvamaksan sekä valtimotautien kehittymisen estämisessä, Immonen kuvaa tutkimuksen tavoitteita.

Vaikka liraglutidi-lääkitys ja elintapaneuvonta eivät pitkällä tähtäimellä lopulta estäisi tyypin 2 diabeteksen puhkeamista, on jo sairauden lykkääminen toivottu saavutus.

- Äidit ovat syystäkin huolissaan siitä, mitä tyypin 2 diabeteksen puhkeaminen jo nuorella iällä voi pahimmillaan merkitä. Moni tuntee syyllisyyttä ja pohtii sitä, kuinka säilyä terveenä ja hyvävoimaisena lasten varttuessa, Immonen sanoo ja uskoo tutkimukseen osallistumisen keventävän naisten taakkaa.

Tutkimus on yhteistyötä

Heidi Immonen sai syksyllä 2020 alkaneeseen LIRAGEST-tutkimukseen Diabetestutkimussäätiön 10 000 euron apurahan vuonna 2022.

Tutkimus on alun perin emeritusprofessori **Risto Kaajan** ideoima. Sisätautilääkärinä Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikalla parikymmentä vuotta työskennellyt Kaaja työskenteli TYKSissä sisätautiopin professorina vuodesta 2009 alkaen, ja tekee edelleen tutkimustyötä.

- Ratkaisujen löytäminen tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn on jo eläkkeellä olevan Riston sydämen asia. Minulla on ilo käydä tiivistä vuoropuhelua hänen kanssaan, ja pohtia yhdessä tutkimuskysymyksiämme. Risto on tutkimuksemme turbiini, Immonen hymyilee.

Immonen alleviivaa koko tutkimusryhmän panosta: ilman innostunutta tutkimushenkilökuntaa ei tuloksia syntyisi.

Diabeteshoitaja **Elise Nieminen** on kohdannut tutkimukseen soveltuvia raskausdiabeetikoita jo ennen synnytystä.

- Elise työskentelee diabeteshoitajan työnsä ohella tutkimuksemme tutkimushoitajana. Hän on ollut korvaamaton apu tutkimuspotilaidemme rekrytoinnissa ja huolehtii myös tutkimuskäynneillä annettavasta ohjauksesta, Heidi Immonen kiittää kokenutta työpariaan.

Tutkimuksessa on mukana myös laboratoriotuloksista saatavaa aineistoa analysoivia väitöskirjatutkijoita. TYKSissä Immosen ohjauksessa väitöskirjaa tekee lääketieteen lisensiaatti **Roosa Perämäki**.

Triathlonia harrastavan erikoislääkäri Heidi Immosen oma esimerkki näyttää, että terveyttä edistävälle liikunnalle voi löytyä aikaa myös tiivistahtisen työ- ja perhe-elämän lomasta.

Tutkimuspotilaiden rekrytointi on vielä käynnissä. Jos sovellut itse tutkimukseen tai lähipiirissäsi on tuoreita raskausdiabeteksen sairastaneita äitejä, kerro tutkimuksesta heille. Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimushoitaja Elise Nieminen, TYKS, elise.nieminen@tyks.fi.

Teksti: Pirita Salomaa

Verensokeriseurannan edelläkävijät

Fiksut CareSens®-verensokeri-mittarit

"Perusmittari" CareSens® N NFC

- Helppo ja tarkka
- Pieni ja tyylikäs
- Ateriamerkinnät: ennen ja jälkeen aterian, paasto

"Paras mittari" CareSens® Dual

- Erityisen suuri näyttö
- Ketoaineet samalla mittarilla
- Henkilökohtaiset tavoitearvot
- Sopii myös lisähappea saaville
- Liuskanpoistaja

Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinnällisiä laitteita. CE 0123

CareSens-verensokerimittareiden viimeisin standardin mukaisuus ja mittaustarkkuus: EN ISO 15197:2015 (ISO 15197:2013). Langaton tiedonsiirto yhteensopivaan älypuhelimeen, joko NFC-lähikosketuksella (CareSens N NFC) tai Bluetooth BLE (CareSens Dual).

CareSens-verensokeri- ja ketoainemittarit on valittu VSSHP:n alueella käyttöön 5/2020 alkaen. Tarkista CareSens-verensokerimittareiden saatavuus ja valikoima hoitopaikastasi. CareSens N NFC käyttää CareSens N -verensokerimittaliuskaa. CareSens Dual käyttää CareSens PRO -verensokerimittaliuskaa.

MEDIQ *at the heart of healthcare*

Markkinoija Suomessa: Mediq Suomi Oy
Vuoritontunkuja 6, 02200 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi/caresens

i·sens

Marjon matkakertomus – pilkahduksia pohjoisesta

Onnistuneiden Logomon K50 -messujen jälkeen oli passeli aika syyslomalle. Tarkoitus oli ulkoilla ja nauttia värikkäästä luonnosta, joten luonnikas valinta oli suunnata auton nokka kohti pohjoista tänäkin vuonna.

Matkalla patikoimme muutaman päivän Pyhä-Luoston kansallispuistossa, kaivoimme ametisteja Lampivaaralla Suomen ainoalla ametistikaivoksella sekä poikkesimme kuuluisalla Jounin kaupalla Ylläksen ja Särkitunturin maisemien ihailun lomassa.

Kilpisjärven upeissa maisemissa vietetyn ajan jälkeen matka jatkui Norjan puolelle Tromssan läpi pieneen kalastajakylään Sommarøyn saarelle, jonka valkoisten hiekkarantojen ja turkoosin kirkkaan meren ympäröiviin maisemiin olisin melkein voinut vaikka jäädä asumaan. Suuren vaikutuksen teki myös Lyngenin niemimaa ”alppeineen”, jonka sydämessä sinisyydestään kuuluisa Blåvatnet -järvi oli juuri niin sininen kuin sanotaan. Vaikka matkallamme ei ollut valmiita reittisuunnitelmia eikä aikatauluja, tuntui, että aika loppui taas kerran kesken. Vajaaseen kahteen viikkoon mahtui verkkokalvojen täydeltä upeita maisemia, vaaroja, tuntureita, revontulia, vesiputouksia, reilusti toistasataa kilometriä patikointia ja ymmärrys siitä miten pieni ihminen onkaan kaiken keskellä.

Suomen suurin kuru, Isokuru, on 220 m syvä ja yli kilometrin mittainen, Pelkosenniemi.

”Lapin luonto luo outoa taikaa
Se on kaunis ja vertaamaton
Huiput vaarojen kauaksi hohtaa
Ruska loistossaan kuin satu on”

Kilpisjärven mahtava Saana ruskan loisteessa. Tulomatkalla syyskuun puolivälissä Saana oli muiden pohjoisten vuorten tapaan saanut jo kevyen lumihunnun päällensä.

Uteliaille, sympaattisille kuukkeleille kelpaa pähkinät, Pelkosennniemi.

Tromssan 1203 sherpaporrasta oli kunnon treeni. Nousua yli 400 metriä lähes suoraan merenpinnasta. Paikallisille portaat vaikuttivat olevan normaali iltalenkki.

Ørnfløyan huipulta näkymät Sommarøyn saarelle.

Neljä kivikkoista kilometriä johdattivat Lenangsbreen -jäätikön edustalle Blåvatnetille. Mittasuhteita oli vaikeaa hahmottaa edes luonnossa. Järven pinnan ja takana näkyvän jäätikön reunan välillä on lähes 1000 pystymetriä.

Teksti ja kuvat: Marjo Grönfors

Potilastiedon arkisto

Kanta -palvelut ja potilastiedon arkisto ovat viime vuosien aikana tulleet tutuiksi. On totuttu, että laboratoriotulokset ja lääkärien tekstit ovat Kannassa useiden toimipaikkojen löydettävissä. Iso osa kansalaisista käyttää myös jo itse Omakanta -palvelua.

Meillä Diabetesasemallakin Kanta on otettu portaittain käyttöön niin, että syyskuusta 2022 alkaen kaikki lääkärien sekä diabeteshoitajan tekstit siirtyvät Kantaan potilastiedon arkistoon, ja vuoden 2022 loppuun mennessä potilastiedon arkistoon siirtyvät myös kaikki jalkojenhoidon käyntitekstit. Kantaan liittyminen on lakisääteinen velvoite kaikille terveydenhuollon toimijoille, jotka kirjaavat potilastietoja sähköiseen järjestelmään.

Jalkojenhoidon ammattilaiset kirjaavat Diabetesasemalla eri järjestelmään kuin lääkärit sekä diabeteshoitaja, ja kirjauksissa käytettävään Diarium -ohjelmaan saatiin Kanta -yhteys hieman myöhemmin. Kanta -yhteyden myötä mm. jalkojenhoidon lähetteen tehneen tahon on mahdollista nähdä käyntitekstit jokaisen käynnin jälkeen ja näin seurata potilaansa hoitojakson etenemistä. Vuoden loppuun mennessä saamme Diariumiin vielä ostopalveluvaltuutuksen mahdollistavan yhteyden, jonka jälkeen myös hoitojaksojen palautteet kulkevat sähköisesti lähetteen tehneelle taholle.

”Sote -uudistuksen myötä kansalaiset informoidaan uudelleen”

Hyvinvointialueiden aloittaessa toimintansa 1.1.2023, Kanta -käytäntöihin tulee muutos, kun aiempien erillisten julkisten toimijoiden (esim. terveyskeskusten) potilastiedot ja potilasrekisterit yhdistetään hyvinvointialueiden mukaisesti. Tämän vuoksi kaikille Suomen kansalaisille annetaan uusi Kanta -informointi Omakannassa tai terveydenhuollon yksikössä. Kun annat tietojesi luovutusluvan, potilastietojasi voidaan hyödyntää sinua hoidettaessa mahdollisimman turvallisen ja joustavan hoidon takaamiseksi. Voit hallinnoida tietojesi luovutuslupia sekä myös luovutuskieltoja Omakannan kautta.

Kannustamme kaikkia ottamaan käyttöön Omakannan, johon kirjaudutaan esim. pankkitunnuksilla. Kanta -uudistuksen myötä myös puolesta asiointi helpottuu, kun luottohenkilölleen voi antaa valtuudet asioiden hoitoon, vaikka itsellä ei pankkitunnuksia olisikaan. Luottohenkilö voi toisen puolesta tehdä esim. reseptin uusimispyyntöjä tai katsoa laboratoriotuloksia ja terveydenhuollon käyntitekstejä. Valtuutuksen voi hoitaa helposti esimerkiksi niin, että valtuutettava tekee Suomi.fi -palvelussa Terveydenhuollon asioiden hoito -valtuuspyynnön, johon täytetään valtuuttajan tiedot sekä palvelut, joita valtuuttajan puolesta käytetään. Tämän jälkeen valtuuttaja käy paikkakuntansa Digi- ja väestötietoviraston palvelupisteessä hyväksymässä valtuudet. Apua asian hoitamiseen ja Suomi.fi -valtuuksiin saa myös Kansalaisneuvonnasta p. 0295 000.

Teksti: Marjo Grönfors

Biomekaniikan taikaa

Kävin keväällä Ollin luona jalkahoidossa ja samalla tuli puheeksi lonkka-/jalkakipuni oikeassa jalassa.Sen lisäksi jalka retkahti aina istuessa ja maatessa reippaasti sivulle, mitä toinen jalka ei tehnyt.

Kerroin jalan ongelmista ja samalla kysyin Ollilta, että voisiko siitä biomekaanisesta jalkojen tutkimisesta kenties olla jotain hyötyä minulle? Olli kertoi, mitä se pitää sisällän ja niin varattiin minulle aika. Ei se ota, jos ei annakaan.

21.4. menin jännittynein mielin Ollin vastaanotolle paljain säärin. Olli käytti noin tunnin kävelemiseni, jalkojen pikkuluiden, nivelten liikkuvuuden ym. tutkimiseen. Sen jälkeen aloitettiin harjoitusten harjoittelemineen ja samalla Olli selvitti, miksi ja miten mikin harjoite vaikuttaa jalkaan.

Itse totesin peilistä katsoessani, että askeltamiseni oli kuin Charles Chaplinilla, mutta vain oikea sojotti sivulle, vasen astui suoraan. Sen lisäksi molemmissa jaloissani on vaivaisenluut, joita Olli ja Sofia ovat teippailleet jo aikaisemminkin. Teippaukset tuovat jalkaan aina ”uutta ryhtiä” ja onneksi teippaukset kestävät hyvin, kunhan ei liottele jalkoja vedessä. Siksi hankinkin ihan itseäni varten suihkuun pienen parvekerallin, jonka väleistä vesi pääsee valumaan lattialle, eikä suihkussa jalat likoa vedessä.

Lupasin olla ahkera oppilas, mutta joka päivä en luvannut harjoitteita tehdä ja oikeaoppisen astumisenkin lupasin aloittavani vain pienillä matkoilla, kodista talliin. Tähän sain isännän mukaan, sillä hän alkoi kulkea sen pienen matkan perässäni ja huomautti, jos Chaplin astui esiin.

Harjoitteita innostuinkin aluksi tekemään aina kun vain tilaisuus oli, 2–3 x päivässä. Tosin luppopäiviäkin tuli.

Kotijoukkojen mielestä kaikkein hassuin harjoitus oli se, kun yritin rypistää puolikasta nenäliinaa varpaillani ruttuun. Siinä kuulemma oli aika vahvasti ilmeet mukana ja kieli keskellä suuta!

Aivan ongelmitta homma ei sujunut, sillä noin 2–3 viikon kohdalla otin Olliin yhteyttä, kun polvi tuli kipeäksi. Se kuulemma oli luonnollista, kun nyt jalka joutui eri asentoon, kuin mihin se viimeisen vuosikymmenen aikana oli tottunut. Päätimme, että höllään hiukan harjoittelua ja jatkan taas, kun polvi tuntuu paremmalle. Siinä meni pari viikkoa kipugeeliä käytellessä, mutta kävelyharjoittelua en keskeyttänyt, vain osan jalkajumpasta. Loppukesällä huomasin, että autossa istuessani oikea jalka pysyi jo hyvin vasemman vieressä eikä retkahtanut sivulle. Samoin lonkan kipu oli minimoitunut.

1.11. kävin Ollin luona kontrollissa ja askeltaminen on suoristunut, mutta vieläkin väsyessään jalka pyrkii joskus sivulle.

Otimme jaloista valokuvia, tyyliin ennen ja jälkeen tutkimuksen ja harjoitteiden ja 1.11. otetussa kuvassa huomaa hyvin jalan asennon muuttuneen. Kävelyvideota tähän ei voi liittää, mutta voin kertoa, että askeltaminen on kevyempää eikä väsyessäkään tule ankkavankka kävelyä eli puolelta toiselle vaappumista.

Olen iloinen, että Diabetesaseman valikoimaan on tullut tämä biomekaaninen tutkimus ja olen saanut siitä omakohtaisesti apua. Olen myös suositellut tutkimusta muille. Eihän pelkkä tutkimus apua tuonut, mutta siinä esiin tulleiden löydöksien perusteella laaditut harjoitteet kyllä. Tosin omaakin aktiivisuutta tuloksiin pääsemiseksi tarvitaan

Ennen hoitoa.

Hoidon jälkeen.

Biomekaanisella tutkimisella jalkaterapeutti kykenee arvioimaan mahdollisen yhteyden asiakkaan oireiden ja alaraajojen mekaniikan välillä. Tutkimusmenetelmiin kuuluvat pystyasennon ja kävelyn arviointi, alaraajojen nivel- ja lihastoimintojen tutkiminen, jalkapohjien kuormittumisen ja jalkaterän toimintojen tutkiminen. Biomekaanisella tutkimisella selvitetään johtuvatko alaraajojen, etenkin jalkaterän ja säären oireet/kiputila yleissairaudesta vai mekaanisesta virhetoiminnasta. Vastaanotolle kannattaa hakeutua silloin, kun jalkaterässä esiintyy kipuja, jotka haittaavat päivittäisessä elämässä liikkumista. Kipua ylläpitävät tekijät voidaan selvittää ja niihin olisi hyvä puuttua ajoissa.

Alaraajojen biomekaanista tutkimusta voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi jo ennen oireiden syntyä. Jokaisen asiakkaan kanssa suunnitellaan yhdessä yksilölliset harjoitteet sekä tavoitteet. Vastaanotolle ovat tervetulleet kaikenikäiset sekä -kuntoiset asiakkaat.

Teksti: Mirja Kulo ja Olli Rautiainen

Varaa oma aikasi toimistosta puh. 040 758 5113.
Hinta 75 € + toimistomaksu 5 €.

KERHOT JA TAPAHTUMAT

Allasjumppa

Allasjumppa **maanantaisin 9.1.2023 alkaen klo 16** Verkahovissa os. Verkatehtaankatu 4. HUOM! Kevätkausi kestää vain noin 8 viikkoa Coronarian toiminnassa tapahtuvien muutosten takia.
Ilmoittautumiset toimistoon puh. 044 7350 121/WhatsApp tai tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi.
Hinta 5 €/jäsenet 7 €/ei jäsenet, laskutetaan jälkikäteen.

Pienten lasten toiminnallinen kerho

Pienten diabeteslasten ja heidän vanhempiensa vertaistukitoimintaa järjestetään joka toinen torstai Turun AMK:n opetustiloissa Joukahaisenkadulla. Lapsille on tapahtumissa ohjattua liikunnallista toimintaa, jonka suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat AMK:n toiminta- ja fysioterapeuttiopiskelijat. Lasten toiminnan aikana vanhemmilla on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia.

Kevätkauden ensimmäinen tapaaminen **to 12.1.2023 klo 17.**
Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Riikka Jääskeläinen puh. 040 702 8510 tai rmjaaske@gmail.com.

Keho ja mieli rennoksi! - rentouttavan venyttelyn avulla.

Keskiviikkoisin 11.1.-15.2.2023 klo 11-12.15 aseman salissa os. Yliopistonkatu 37 A. Päälle rennot, joustavat vaatteet.
Tunnilla tehdään rauhallisia venytyksiä ja rentoutusharjoituksia tuolilla istuen. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, ja myös pyörätuolissa istuville.

Venytyksillä pyritään lisäämään kehon joustavuutta, ja niihin yhdistetyillä kiertotaivutusliikkeillä aktivoidaan kehon energiakiertoa. Syvä hengitys aktivoi kiertäjä- eli vagushermoa, joka tukee yleistä hyvinvointia, henkistä tasapainoa ja palautumista.
Ohjaajana Jomon-Shindo -rentoutusohjaaja Terhi-Maria Ekman.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot puh. 040 758 5113.

Hinta 15 €/krt tai 70 €/6 krt (+toimistomaksu 5 €).

Kakkosten kammari

2-tyypin diabeetikoille

keskiviikkoisin klo 13.00

seuraavina päivinä:

11.1.

8.2.

8.3.

12.4.

10.5.

7.6.

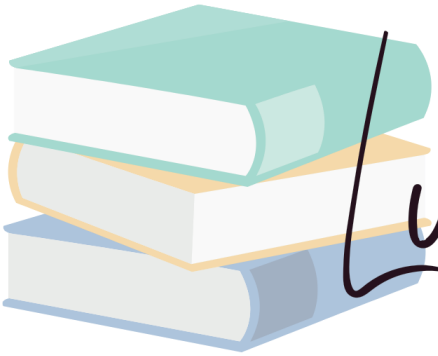
Kaikille avoin

Mistä voimia jaksaa diabeteksen kanssa? -luentotilaisuus tiistaina 10.1.2023 klo 17.30.

Puhujana ratkaisukeskeinen valmentaja ja lyhytterapeutti, 1- tyypin diabeetikko Terhi-Maria Ekman

Molemmat tilaisuudet Diabetesaseman salissa os. Yliopistonkatu 37 A.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Lukupiiri

OLETKO INNOKAS LUKIJA, JA OLISITKO KIINNOSTUNUT KESKUSTELEMAAN KIRJOISTA MUIDEN KALTAISTESI KANSSA?

MIKÄLI LÖYTYY TARPEEKSI OSALLISTUJIA JA RYHMÄLLE VAPAAEHTOINEN VETÄJÄ, JOKA JOHDATTELEE KESKUSTELUA, ALOITAMME RENTOHENKISEN LUKUPIIRIN, JOKA KOKOONTUU ASEMAN SALISSA KERRAN KUUKAUDESSA TIISTAISIN KLO 13.
ILMOITA KIINNOSTUKSESI TOIMISTOON
PUH. 040 758 5113/044 7350 121/WHATS APP, TAI
TIEDOTUS@LOUNAIS-SUOMENDIABETES.FI

Yksi aikamme intohimoisimmista tarinoista kuvaa musikaalimuodossa Francescan salamarakastumista ja siitä seuraavaa vaikeaa valintaa. Pysyäkö kotiäitinä vai antautuako tuntemattomalle tulevaisuudelle valokuvaaja Robertin kanssa? Sydän on kiinnittynyt perheeseen, mutta Robertin sytyttämää roihua ja avoimena odottavan maailman kutsua on vaikea vastustaa.

Hiljaisten siltojen pakahduttava rakkaustarina nyt Turun kaupunginteatterin päänäyttämöllä. Menemme katsomaan esitystä lauantaina 18.2.2023 klo 14.00.
Liput 58 €/jäsenet, 63 € ei-jäsenet. Sitovat ilmoittautumiset 15.1.2023 mennessä puh. 040 758 5113.
Maksu tilille FI96 5716 9020 1144 71 myös 15.1.2023 mennessä

Mitä ikinä keksit kysyä jalkakivuista ja -oireista -luentotilaisuus
Kysymyksiinne vastaa kokenut fysioterapeutti/ jalkaspesialisti Jarmo Kari, Jalkaneuvola Fysiopaletti Turku
Lisäksi tilaisuudessa esitellään:
-Nimco jalkineet, erityisesti diabeetikoille ja nivelrikkoisille suunniteltu hollantilainen jalkine.
-Hallufix- vaivaisenluusandaalit. UUTTA Suomessa!
-sisäsandaalit kantapää- ja plantaarifaskiittikipuisille.
- teippausratkaisuja varvaskivuille
Katso tarkemmat tiedot alta.
KAHVITARJOILU
Tervetuloa

Uutta Suomessa!
Fysiopaletti Oy Turussa edustaa Hollantilaisia NIMCO jalkinemallistoa.
Muodikkaat ja tilavat ortopediset jalkineet sopivat erityisen hyvin diabeetikoille, nivelrikkoisille ja turvonneille jaloille.
Jalkafysioterapeutti
Jarmo Kari
on vastaamassa jalkakipuihin ja jalkinevalintoihin liittyviin kysymyksiin.
Ti 11.1. 17:00
Diabetes ry:n tiloissa
Yliopistonkatu 37a
Tervetuloa!
fysiopaletti
JALKANEUVOLA
fysiopaletti.fi
est. 1904
NIMCO
MADE 4 YOU

Kutsu tapahtumaan

Respecta
ottobock.

Ennaltaehkäisyllä ja varhaisella puuttumisella voidaan välttää monia diabeetikon jalkaongelmia.

Tiesitkö, että diabetekseen liittyvät jalkaongelmat ovat merkittävä kansanterveydellinen haitta ja sairauskulujen aiheuttaja?

Teemapäivä diabeetikolle: Ennaltaehkäistään yhdessä

Tervetuloa mukaan Respectan ja paikallisen diabetesyhdistyksesi teemapäivään diabeetikoille ja heidän läheisilleen. Tilaisuudessa kerromme mm. hyödyllistä ja ajantasaista tietoa diabeetikon jalkaongelmien ennaltaehkäisystä ja esittelemme ratkaisuja diabeteksen eri vaiheisiin.

Tervetuloa mukaan Turussa!

keskiviikkona 18.1.
klo 14.30–16.30

Lounais-Suomen Diabetes ry

Yliopistonkatu 37a

#EnnaltaehkäistäänYhdessä

www.respecta.fi/diabetes

Ilkka Vainion juhlakonsertti - Koko Kansan Laulut

Pitkän linjan musiikillinen monilahjakkuus Ilkka ”Ile” Vainio juhlii 61-vuotissyntymäpäiviään kattavalla konserttisalikiertueella, jonka ohjelmisto rakentuu artistin oman tuotannon lisäksi myös Juha Vainion ikonisista lauluista.

Koko Kansan Laulut -konsertit tiivistävät suomalaisen viihteen perustuksiin sementöidyn Vainion uran klassikoita ja yllätyksiä sisältäväksi kokemukseksi. Musiikillinen matka kuljettaa yleisön läpi rakastettujen Junnu Vainio -laulujen sekä Ilkan oman, kotimaisen musiikkihistorian viihdehelmiä sisältävän tuotannon. Konserteissa kuullaan mm. ”Yksinäinen Saarnipuu”, ”Ota löysin rantein” ja ”Satasen laina”. Juhlakiertueella mukana kulkeva taustabändi koostuu suomalaisten eturivin artistien kanssa soittaneista huippumuusikoista ja luvassa on artistivieraita Ilkan uran varrelta.

Lauantaina 29.4.2023 klo 19.00 Turun konserttitalolla.
Liput 28 €/jäsenet ja 33 €/ei jäsenet.
Ilmoittautumiset 24.3.2023 mennessä puh. 040 758 5113.
Maksu tilille FI96 5716 9020 1144 71 myös 24.3. mennessä.

Ratkaisukeskeinen valmennus auttaa, kun

- tulevaisuus huolettaa
- töissä tai kotona on haasteita, opiskelu ei suju
- ihmissuhteissa on ongelmia
- haluat vähentää päihteiden käyttöä
- kaipaat muutosta elämääsi
- haluat kehittää itseäsi tai
- haluat muuten vain selventää ajatuksiasi.

Yksi käyntikerta 60 min / 84 € (sis. alv 24%)
Käynti sisältää halutessasi rentoutushetken
Vastaanotto Diabetesasemalla.

Soita ja varaa aika puh. 040 758 5113

Terhi-Maria Ekman
KTM, sertifioitu ratkaisukeskeinen valmentaja/lyhytterapeutti, Licensed Practitioner of NLP

Lounais-Suomen
Diabetesyhdistys toivottaa
kaikille oikein hyvää ja rauhallista
joulua!

DIABETESASEMAN HINNASTO 2023

(Voimassa 01.06.2022 alkaen)

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

Etävastaanotto videoyhteydellä Puhelimitse	125,00 € alk. 70,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs ja 15 € ei jäs.
Vastaanottomaksu 30 min.	110,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
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.

DIABETESHOITAJA

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	30,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	22,00 €	+ 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

TERVETULOA WIKLUNDIN APTEEKKIIN!

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

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