

SOKERIPALA

3/2020



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

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

Seija-Leena Ritakallio
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, pitkä kokemus
diabeteksen hoidosta

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

HYVINVOINNIN MAJAKKA, LUOTSI-MUUTOSOHJELMA

Yhteistyökumppanimme Hyvinvoinnin majakka
tarjoaa Luotsi-muutosohjelman avulla lisääntyvää
hyvinvointia terveyden ylläpidoksi ja diabeteksen
hallitsemiseksi.

Toimiston aukioloajat normaalioloissa:

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

Koronaepidemia voi aiheuttaa muu-
toksia aikatauluihin.

TOIMISTOSIITEERI

Leena Hannonen-Niekka

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
Diabetesasemalta numerosta 040 758
5113. Jos joudut peruuttamaan vas-
taanottoaikasi, kun Diabetesasema
on kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka
olet ja milloin aikasi on. Vastaanotto-
ajan peruutus tulee tehdä vastaajaan
viimeistään edellisenä päivänä ja
myös viikonloppuna. Peruuttamatto-
masta ja käyttämättömästä vastaanot-
toajasta veloitetaan 41 euroa.

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

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Sofia Ervasto
jalkaterapeutti (AMK)

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Anneli Heiskanen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 3/2020

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 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 Anneli Heiskanen

Sokeripala nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä 6.11.2020.

Diabetesaseman uusi tulokas – jalkaterapeutti Sofia

Nimeni on Sofia Ervasto ja olen työskennellyt alkuvuodesta lähtien Lounais-Suomen diabetesasemalla. Olen asemalla yleensä pari kertaa viikossa.

Jalkaterapeutti töiden ohella opiskelen tällä hetkellä sairaanhoitajaksi.

Historiaani sen verran, että olen valmistunut

jalkaterapeutiksi (AMK) vuonna 2017. Sen jälkeen olen työskennellyt Turun kaupungin vanhustalossa ja Pöytyän terveyskeskuksessa jalkaterapeutina.

Vapaa-ajalla minun tulee käytyä juoksulenkeillä ja yleensä osallistun johonkin juoksutahtumaan pari kertaa vuodessa.



Sofia Ervasto

HALLITUS 2020

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Aalto Hanna, Facebook-vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsen-asiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä, Sokeripalan lehtivastaava

Hihnala Sakari

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Kulo Mirja, diabetesaseman esimies (lukuunottamatta jalkahoidon yrittäjiä)

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja

Lehto Irmeli, keskustelukerhon vetäjä

Varajäsenet:

Artukka Anne

Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Perhekerho **Riikka Jääskeläinen**,

perhekerhotoiminnan vastaava

Ykkösklubi ei toiminnassa tällä hetkellä

KORONA LISÄÄNTYY – SYKSY LÄHESTYY

Paljon on puhuttu, että koronan jälkeen emme enää palaa entiseen. Tilalle tulee uusi normaali. Emme tiedä, miten pitkään virus pyörii keskuudessamme. Emme tiedä, mitä ohjeita meillä on syksyllä. Emme tiedä, mikä on uusi normaali. Emme tiedä, onko uusi normaali pysyvä olotila vai palataanko pikkuhiljaa entiseen.

Yhdistystoiminnalle korona on aiheuttanut ymmärrettävän hiljentymisen monella tapaa. Iäkkään jäsenistön digivalmiudet eivät myöskään ole kaikilta osin kehittyneitä.

Kun yhteiskunta vähitellen avautuu ja rajoitukset lievenevät on aika miettiä, mitä diabetesyhdistys pystyy tarjoamaan ensi syksynä. Pakollinen kevätkokous on siirtynyt myöhemmän ajankohtaan kuten meilläkin pidettäväksi yhtä aikaa syyskokouksen kanssa.

Erityisesti koronaeristyksissä olleilla iäkkäimmillä jäsenillä on varmasti tarve monenlaiselle kohtaamiselle ja toiminnalle. Enemmän ja matalalla kynnyksellä. Pöhinää ja pörinää. Varovaisuutta, rajoitukset ja ohjeet muistaen.

Lopuksi täytyy kiittää diabetesaseman henkilökuntaa ansiokkaasta ja huolellisesta työstä, jotta on voitu asema pitää toiminnassa koko ajan ja siten palvella jäsenistöä. KIITOS KAIKILLE!

Syysterveisin puheenjohtaja Tapio Jokinen



Anneli Heiskanen

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN 7.11.2020

lauantaina klo 13.00 alkaen ja

SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN 7.11.2020

lauantaina klo 16.00 alkaen

Taimi II Puutarhakatu 21, Turku.

Kokouksessa on mukana kaksi esittelijää, joista toinen kertoo uudesta Librestä ja toinen CareSens verensokerimittareista.

Laitteisiin voi tutustua paikan päällä. Kevätkokouksen jälkeen tarjoamme osallistujille kahvit ja voileipäkakkua.

GLUKOOSINPOISTAJAT – UUTTA TUULTA DIABETEKSEN HOITOON

Diabetes on tunnetusti sairaus, jossa verensokeri on pysyvästi koholla ja jossa riski sekä pienten että suurten verisuonten aiheuttamille liitännäissairauksille, kuten sepelvaltimotaudille, munuaisten vajaatoiminnalle, silmien verkkokalvosairaudelle ja jalkaongelmien kehittymiselle on kohonnut merkittävästi.

Diabeteksen hoidon keskeisinä tavoitteina ovat täten pyrkimys pitää potilaan verensokeri mahdollisimman hyvällä tasolla ja estää liitännäissairauksien kehittyminen sekä hidastaa niiden pahenemista.

Diabeteksen tyypistä riippumatta nämä tavoitteet saavutetaan parhaiten terveellisiä elintapoja noudattamalla ja yksilöllisesti toteutetulla lääkityksellä, johon glukoosinpoistajat eli natriumin- ja glukoosinkuljettajaproteiini 2:n (SGLT2:n eli sodium glucose co-transporter 2) estäjät ovat tuoneet merkittävää uutta tuulta lähinnä tyypin 2 potilaiden hoitoon.

Nimensä mukaisesti glukoosinpoistajat (SGLT2:n estäjät) poistavat verenkierrosta ensisijaisesti glukoosia estämällä sen takaisinottoa munuaistiehyissä, jolloin glukoosia joutuu ylimäärin virtsaan. Glukoosinpoistajat aiheuttavat siis glukosurian, jota asiasta tietämättömät voivat pitää virheellisesti yksinomaan liian korkeasta verensokeritasosta johtuvana. Esimerkiksi glukoosinpoistaja dapagliflotsiinin poistaa virtsan mukana glukoosia keskimäärin 70 grammaa vuorokaudessa. Energiamääränä tämä vastaa 280 kilokaloria.

Glukoosinpoistajiin liittyvä historia on mielenkiintoinen. Nykyisten synteettisesti valmistettujen glukoosinpoistajien ”esi-isä” tunnettiin jo yli 200 vuotta sitten. Kyseinen ”esi-isä” on luonnontuote nimeltään floritsiini, joka eristettiin ensimmäisen kerran

omenapuun rungon kuoresta vuonna 1835.

Alun perin floritsiinin ajateltiin alentavan kuumetta ja vaikuttavan malariaan, ja vasta myöhemmin sen havaittiin olevan glukosurinen aine suurina annoksina nauhattuna.

Nykyisistä synteettisesti valmistetuista glukoosinpoistajista hyväksyttiin kliiniseen käyttöön ensimmäisenä dapagliflotsiini. Tämä tapahtui Euroopan lääkeviraston EMA:n toimesta marraskuussa 2012.

Suomessa on tällä hetkellä käytössä neljä eri glukoosinpoistajaa, joista kaikista on lisäksi yhdistelmävalmisteita verensokeria alentavien metformiinin ja suolistohormoneihin vaikuttavien dipeptidyyli-peptidaasi-4 (DPP-4)-entsyymien estäjien kanssa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Suomessa markkinoilla olevat glukoosinpoistajat (SGLT2:n estäjät). Dapagliflotsiini (kauppanimi Forxiga) Empagliflotsiini (kauppanimi Jardiance) Ertugliflotsiini (kauppanimi Steglatro) Kanagliflotsiini (kauppanimi Invokana)

Yllä mainituista glukoosinpoistajista on Suomessa saatavilla kanagliflotsiinia lukuunottamatta myös yhdistelmävalmisteet metformiinin kanssa. Lisäksi dapagliflotsiinista on yhdistelmävalmiste saksagliptiinin, empagliflotsiinista linagliptiinin ja ertugliflotsiinista sitagliptiinin kanssa. Saksagliptiini, linagliptiini ja sitagliptiini ovat suolistohormonien kautta vaikuttavia, verensokeria alentavia lääkkeitä, joiden vaikutus perustuu dipeptidyyli-peptidaasi-4 (DPP-4)-entsyymien estoon.

Glukoosinpoistajat (SGLT2:n estäjät) – uutta tuulta diabeteksen hoitoon, mutta miksi

Kuten edellä on mainittu, diabeteksen hoidon keskeiset tavoitteet ovat verensokerin pitäminen mahdollisimman hyvällä tasolla ja diabetekseen liittyvien elinmuutosten (liitännäissairauksien) kehittymisen estäminen sekä niiden pahenemisen hidastaminen.

Miksi voidaan sanoa, että glukoosinpoistajat ovat tuoneet uutta tuulta diabeteksen hoitoon? Tämä toteamus sai alkunsa vuonna 2015, jolloin julkaistiin glukoosinpoistaja empagliflotsiinilla tehty ns. EMPA-REG-tutkimus korkean riskin tyypin 2 diabeetikoilla (= tyypin 2 potilailla, joille oli jo kehittynyt sydänsairaus).

Kyseisessä tutkimuksessa osoitettiin, että hoidettaessa sydänsairaita tyypin 2 diabetespotilaita kolmen vuoden ajan empagliflotsiinilla potilaiden sydän- ja verisuonitapahtumissa sekä kuolleisuudessa tapahtui

huomattava väheneminen. Kun tutkimuksen tuloksista kerrottiin ensimmäisen kerran Euroopan diabetestutkimusyhdistyksen EASD:n kokouksessa Tukholmassa syyskuussa 2015, kuulijakunta taputti valtaisesti, sillä tulokset olivat ”sensaatiomaisia”. Diabeteksen hoitoon oli saatu jotain todella uutta ja merkittävää. Tutkimuksen tuloksista on mahdollista laskea, että hoidettaessa empagliflotsiinilla 1000 korkean riskin tyypin 2 diabetespotilasta kolmen vuoden ajan ennenaikaiselta kuolemalta välttyy 25 potilasta ja heistä 22 kohdalla tämä on seuraus sydänkuolemien vähenemisestä. Lisäksi sairaalahoitoa vaativien sydämen vajaatoimintapotilaiden määrä vähenee 14 potilaalla.

Sittemmin muillakin glukoosinpoistajilla (SGLT2:n estäjillä) on saatu vastaavia hoitotuloksia, joten glukoosinpoistajiin liittyy samanlainen ns. luokkavaikutus. Glukoosinpoistajien sydän- ja verisuonisairauksiin sekä kokonaiskuolleisuuteen kohdistuvien edullisten vaikutusten on viime aikoina todettu ulottuvan myös munuaisia koskevaksi.

Lukuisat tutkimukset ovat kiistatta osoittaneet, että glukoosinpoistajat hidastavat merkittävässä määrin diabetekseen liittyvän munuaisten vajaatoiminnan kehittymistä ja pahenemista. Glukoosinpoistajien mukanaan tuomat merkittävät uudet tuulet diabeteksen hoidossa on otettu huomioon uusimmissa diabeteksen kansainvälisissä hoitosuosituksissa, joissa glukoosinpoistajat (SGLT2:n estäjät) on nostettu tyypin 2 diabeteksen hoidossa kakkosasemaan heti metformiinin jälkeen.

Euroopan sydänlääkäriyhdistys ESC on asettanut ne jopa ykkösasemaan sydänsairaille tyypin 2 diabeetikoilla. Glukoosinpoistajien käyttö sydämen vajaatoiminnan hoidossa diabetesta sairastamattomillakin vaikuttaa suotuisalta.

Lisäksi glukoosinpoistaja dapagliflotsiini on saanut myyntiluvan ylipainoisten tyypin 1 potilaiden hoidossa. Tämä käyttöindikaatio

TARJOUS
Lounais-Suomen
Diabetes ry:n
jäsenkortilla
-10% 100 tabl.
norm.
26,48
Betolvex®
SOKERI-
TASAPAINON
TUEKSI



Betolvex®
SUGAR BALANCE
B12
B12-vitamiini
+ D3-vitamiini
+ kromi
100 kpl

Soveltuu ruokavalion tueksi erityisesti 2-tyypin diabeetikoille, joilla on metformiinilääkitys. B12-vitamiinin, kromin ja D3-vitamiinin saannin turvaamiseen. Pienikokoinen, nieltävä tabletti. Annostelu: 1 tabletti päivässä

**APTEEKKI**

NUMMENMÄEN APTEEKKI
Hämeentie 24, 20540 Turku
Puh. (02) 276 4740

Ma-pe klo 8.30-21, La klo 10-18, Su klo 12-18
www.nummenmaenapteekki.fi

VOIMASSA 31.12.2020 SAAKKA

tullee koskemaan jatkossa muitakin SGLT2:n estäjiä, joskin näytöt sen puolesta, että glukoosinpoistajat parantavat myös tyypin 1 potilaiden ennustetta, puuttuvat toistaiseksi.

Mihin glukoosinpoistajien (SGLT2:n estäjien) suotuisat sydän- ja verisuoni- sekä munuaisvaikutukset tyypin 2 diabeetikoiden hoidossa perustuvat?

Mekanismit, joihin glukoosinpoistajien suotuisat vaikutukset sydämeen, verisuoniin ja munuaisiin perustuvat tyypin 2 diabeetikoiden hoidossa, ovat moninaiset ja osittain vielä tuntemattomiakin. Poistaessaan glukoosia ja alentaessaan verenkierron glukosipitoisuutta glukoosinpoistajat pienentävät hyperglykemiasta johtuvia haittoja monin eri tavoin, joista merkittävimpänä pidetään vaikutusta oksidatiiviseen stressiin eli tilaan, jossa elimistön vapaiden radikaalien ja antioksidanttien suhde on epätasapainossa.

Glukoosinpoiston seurauksena diabeetikko menettää myös energiaa, jolloin hänen painonsa alenee muutaman kilogramman, ja sen seurauksena ylipainoon liittyvä, elinkomplikaatioita aiheuttava elimistön ns. ”hiljainen” tulehdustilanne kohenee. Glukoosinpoistajat vaikuttavat edullisesti elimistöä kuormittavaan ”hiljaiseen” tulehdusprosessiin lisäämällä myös kihtimolekyylinä tunnetun ja tulehdusta ylläpitävän virtsahapon eli uraatin erittymistä virtsaan.

Voidaankin todeta, että glukoosinpoistajien elinkomplikaatioilta suojaavat vaikutukset välittyvät ainakin osittain niiden ”anti-inflammatorisen” (tulehdusta rajoittavan) ominaisuuden kautta, sillä tiedetään, että varsinkin sydän- ja verisuonisairaudet kehittyvät kroonisesta tulehduksesta johtuvien biologisten solutapahtumien seurauksena.

Glukoosin poiston ohella glukoosinpoistajat lisäävät myös natriumin erittymistä virtsaan, jolloin potilaan systeeminen verenpaine laskee muutaman elohopeamillimetrin. Tämän myötä kohonneesta verenpainees-

ta johtuvat haittavaikutukset sydämeen, verisuoniin ja munuaistiehyisiin vähenevät. Glukoosinpoistajilla on lisäksi kyky alentaa munuaistiehyisiin kohdistuvaa verenpainetta spesifisesti supistamalla munuaistiehyisiin johtavaa pikku valtimoa. Tätä mekanismia on pidetty yhtenä keskeisimmistä glukosinpoistajien aikaansaaman munuaissuojan taustalla.

Kirjallisuudessa on esitetty lukuisia muitakin mahdollisia mekanismeja, joiden avulla glukoosinpoistajat vaikuttavat suotuisasti diabetekseen liittyvissä sydän- ja verisuoni- sekä munuaisongelmissa. Paljon huomiota osakseen on saanut teoria, joka liittyy glukoosinpoistajien aiheuttamaan lisääntyneeseen ketoaineiden muodostukseen. Ajatellaan, että lisääntynyt ketoaineiden muodostus turvaa sydämelle ja munuaisille riittävän energiavarannon, jota ne tarvitsevat suojautuakseen niihin kohdistuneelta, diabeteksen aiheuttamalta lisääntyneeltä stressiltä. Yhteenvedo edellä kerrotuista glukosinpoistajiin liitetystä sydäntä ja verisuonia sekä munuaisia suojaavista vaikutusmekanismeista on esitetty taulukossa 2.

Mitä haittavaikutuksia glukoosinpoistajien käyttöön (SGLT2:n estäjiin) liittyy?

Valitettavasti glukoosinpoistajien käyttöön liittyy elinkomplikaatioiden kehittymiseltä ja niiden pahenemiselta suojaavien vaikutusten lisäksi myös tiettyjä haittavaikutuksia.

Yleisin glukoosinpoistajien käyttöön liittyvä haitta on urogenitaalialueen infektiot kuten ulkosynnyttymien ja emättimen sienitulehdus naisilla, hiivasienien aiheuttama balaniitti eli peniksen tulehdus miehillä ja virtsatieinfektiot. Mainittuja infektoita kehittyä 6-10 %:lle diabeetikoista glukoosinpoistajan käytön aloituksen seurauksena.

Onneksi urogenitaalialueen infektiot eivät yleisesti ottaen ole vaarallisia, ja niiden hoito on helppoa. Lisäksi niiden ilmaantumista voidaan vähentää merkittävästi hyvällä

Taulukko 2. Mekanismeja, joilla glukosinpoistajien ajatellaan vaikuttavan suotuisasti diabeetikon sydämeen, verisuoniin ja munuaisiin.

1. Glukosuria → Verensokeri laskee → Hyperglykemian toksiset vaikutukset (oksidatiivinen stressi) ↓

2. Glukosuria → Energiaa menetetään → Paino putoaa → Ylipainosta johtuva "hiljainen" tulehdustilanne ↓

3. Urikosuria (Lisääntynyt virtsahapon erittyminen) → Elimistön "hiljainen" tulehdustilanne ↓

4. Systeemisen verenpaineen lasku → Kohonneen verenpaineen aiheuttamat haitat ↓

5. Munuaistiehyisiin johtavan pikku valtimon supistuminen → Munuaiskeräsiin kohdistuva verenpaine laskee → Kohonneesta verenpaineesta johtuvat munuaishaitat ↓

6. Muut mekanismit (Esim. lisääntynyt ketoaineiden muodostus ja sen seurauksena tapahtuva solujen energiavarannon turvaaminen)

kuoliota aiheuttava faskiitti, ns. Fournier`n gangreena.

Muita glukosinpoistajiin liitettyjä haittavaikutuksia ovat ääreisosien amputaatoriskin lisääntyminen ja luun murtumat, joita todettiin kanagliflotsiinilla tehdyssä laajassa tutkimuksessa, mutta joiden mahdollista ilmaantumista seurataan myös muiden glukosinpoistajien kohdalla.

Lisäksi glukosinpoistajien seurauksena on todettu tiettyjä elektrolyyttitasapainon häiriöitä, kuten seerumin magnesium- ja fosfaattipitoisuuksien nousua. Niin ikään glukosinpoistajien käyttöön saattaa liittyä huimausta, kutinaa, ihottumaa ja muutoksia rasva-aineenvaihdunnassa.

Kaiken kaikkiaan glukosinpoistajat ovat kuitenkin turvallisia lääkkeitä, joista saadut hyödyt ovat merkittävästi suuremmat kuin niiden mahdollisesti aiheuttamat haitat.

Yhteenveto

Glukosinpoistajat eli natriumin- ja glukosinkuljettajaproteiini 2:n (SGLT2:n) estäjät ovat tuoneet merkittävää uutta tuulta ensisijaisesti tyypin 2 diabeetikoiden hoitoon. Sydämeen, verisuoniin ja munuaisiin kohdistuvien suojavaikutusten vuoksi glukosinpoistajiin kuuluvan lääkevalmisteen tulisi tänä päivänä sisältyä kaikkien, etenkin sydänsairaiden tyypin 2 potilaiden lääkearsenaaliin, mikäli glukosinpoistajiin liittyvä lisääntynyt urogenitaalialueen infektioherkkyys ei koidu esteeksi. Lisäksi glukosinpoistajien käyttöä rajoittaa potilaan jo valmiiksi huono munuaisfunktio-tilanne, joskin sen suhteen suositellut raja-arvot ovat muuttumassa ja kanagliflotsiinin osalta ovat jo muuttuneetkin.

Hannu Järveläinen, LKT

Sisätautiopin professori, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteslääkäri

hygienialla.

Glukosinpoistajien käyttöön liittyvä vakava, mutta onneksi harvinainen haittavaikutus on ketoasidoosin (happomyrkytyksen) kehittyminen. Tutkimuksissa absoluuttinen vuosittainen riski sille on suurentunut noin 4 % (1,5 - 6 %) lumeeseen verrattuna.

Erityispiirteenä on euglykeeminen ketoasidoosi, jossa glukosipitoisuus on glukosinpoistajien aiheuttaman glukosurian vuoksi vain hieman suurentunut. Tästä johtuen jopa henkeä uhkaavan ketoasidoosin diagnoosi saattaa vaikeutua ja viivästyä.

Vakava ja onneksi myös harvinainen glukosinpoistajiin liitetty haittavaikutus on välilihan

PURENTAELIMISTÖN FYSIOTERAPIA ON MONELLE TUNTEMATON HOITOMUOTO

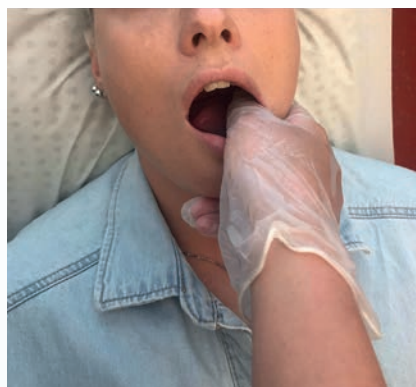
Oletko miettinyt, kuinka monta tuhatta toistoa purentalihaksesi tekevät päivässä? Entä jos purentaelimistön toiminta ei olekaan optimaalinen ja siitä aiheutuu kipua?

Purentaelimistöön kuuluvat leukanivelet, purentalihakset, hampaisto ja niihin läheisesti liittyvät kudokset. Purentaelimistön toimintahäiriöt (temporomandibular disorders, TMD) voidaan luokitella nivelperäisiin, lihasperäisiin tai näiden yhdistelmiin. Purentaviat ovat yleisiä ja niitä esiintyy kaikenikäisillä. Purentalihakset ja leukanivelet joutuvat jokapäiväisessä arjessa tekemään ylimääräistä työtä etsiessään leuoille sopivaa asentoa, jolloin ne kuormittuvat ja kipeytyvät. Vastaavanlainen tilanne saattaa aiheutua myös huonosti sopivista ja liian matalista hammasproteeseista. Kyseiset vaivat ovat usein lieviä eivätkä aina vaadi suurempaa hoitoa. Joskus virheellinen purenta voi kuitenkin aiheuttaa monenlaisia kipu- tai toimintahäiriöitä hampaiden, leukanivelten ja purentalihasen alueella. Tällöin oireiden sekä hammaslääkärin tai purentaelimistön toimintaan erikoistuneen fysioterapeutin tutkimuksen perusteella selvitetään johtuvatko vaivat purentalihaksista, leukanivelistä, vaiko mahdollisesti molemmista.

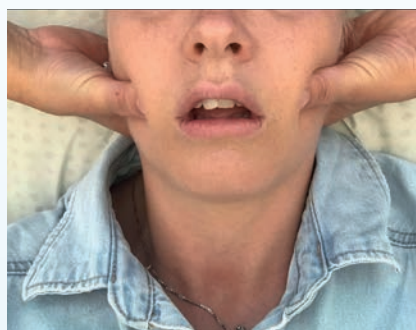
Normaalia tai ihanteellista purentaa ei pystytä yksiselitteisesti määrittelemään. Sen sijaan normaaliiksi purentaksi käsitetään tasapainoinen, toimiva purenta, jossa purentakontaktien määrä on maksimaalinen. Tällaisessa tapauksessa purentakuorma kohdistuu tasaisesti hampaille ja koko hammaskaarelle, varsinkin väli- ja poskihammasalueilla. Väli- ja poskihampaat ylläpitävät purentan maksimaalista kontaktipintaa samalla, kun alaleuka päätyy mainittuun asentoon sulkemisliikkeen lopussa hampaiden kosketuspintojen muodon ohjaamana yhteen purtaessa. Pääsääntöisesti etuhampaat osallistuvat kosketusliikkeisiin, kun alaleuka työntyy eteenpäin. Tasapainoisessa purennassa purentakuorman tulee siis olla mahdollisimman tasainen alaleuan työntyessä eteenpäin mielellään etuhampaiden osoittamaa kontaktipintaa pitkin, ja alaleuan työntyessä taaksepäin kohti kallonpohjaa sivuttaissuunnassa tapahtuvien liikkeiden aikana.

Tavallisimpia purentavaivoja ja niiden oireita

Purentavaivat ilmenevät usein päänsärkynä, tinnituksenä, leukanivelten naksumisina, aamulla herätessä



Leukanivelen mobilisointia suun sisäpuolelta.



Purentalihasen pehmytkudos-käsittely poskien alueella.



Purentalihasen pehmytkudos-käsittely ohimoiden alueella.

jähmeänä tunteena leukaperissä, suun avausrajoituksina sekä niska- ja hartiaseudun oireina. Sivuoireina esiintyy usein kasvo- tai korvakipua. Hampaiden kuluminen, aristaminen sekä hampaiden ja paikkojen lohkeaminen ovat myös tavallisia purentavikojen oireita. Yleensä vaivat johtuvat hampaiden öisestä narskuttelusta eli bruksaamisesta tai hampaiden puremisesta yhteen päiväiän. Stressi ja jännitystilat saattavat pahentaa tilannetta entisestään. Seurauksena voi olla univaikeuksia, jotka osaltaan pahentavat stressiä.

Mikä altistaa purentavaivoille?

Purentavaivoja esiintyy naisilla miehiä enemmän. Altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi hampaiden narskuttelu eli bruksaus, hampaiden virheasennot sekä kasvojen ja leukojen alueen vammat. Myös yleissairaudet, kuten reumataudit, voivat aiheuttaa purentaelimistöön toimintahäiriöitä. Stressillä ja psyykkisillä tekijöillä on myös havaittu olevan merkitystä.

Miten purentavaivoja hoidetaan?

Purentaelimistön fysioterapiaan perehtyneen fysioterapeutin antamat aktiiviset harjoitteet, venytykset, pään asennon korjaaminen, sekä mobilisoivat liikkeet helpottavat tilannetta nopeallakin aikataululla. Purentavaivojen hoitoon yhdistetään usein säännöllinen harjoittelu sekä purentakiskon käyttö. Kiskon tehtävänä on rentouttaa purentalihaksia sekä suojata hampaita mekaaniselta rasitukselta. Kokonaisuudessaan hoidon tavoitteena on kipujen vähentäminen ja normaalin toiminnan palauttaminen.

Coronaria Fysiohetkessä Verkahovilla purentaelimistön fysioterapiaan ovat erikoistuneet fysioterapeutit Riikka Heinonen ja Minna Merilä. Voit varata ajan soittamalla 044 7022220 tai netistä www.coronaria.fi -> etusivulta varaa aika. Valitse palveluvalikosta Fysioterapia ja Purentafysioterapia. Lounais-Suomen Diabetes yhdistyksen jäsenenä saat fysioterapiapalveluista -10 % alennuksen.

Kuvat ja teksti: Riikka Heinonen ja Minna Merilä

FOOTCARE – JUURI SINUN JALKAASI SOPIVA ERIKOISPOHJALLINEN

Onko sinulla kipua jalkaterässä, polvissa tai lonkissa? Onko kävelyysi hankalaa? Tiesitkö, että pohja koko kehon hyvinvoinnille rakentuu jalkaterästä ylöspäin?

Jalkoja tukevia pohjallisia on markkinoilla monenlaisia. Ominaisuuksien ja muokattuuden mukaan ne voidaan jakaa lääkinnällisiin yksilöllisesti valmistettuihin pohjallisiin sekä ns. mukavuuspohjallisiin, joiden tarkoituksena on ainoastaan parantaa jalkaterien sopivuutta kenkiin. Mukavuuspohjallisia myyvät muun muassa urheilukaupat.

FootCare®-pohjalliset ovat suomalaiset erikoispohjalliset, jotka valmistetaan yksilöllisesti

mittailaustyönä Savonlinnassa. Niiden tarkoitus on ennaltaehkäistä ja hoitaa alaraajojen kiputiloja. Ne eivät passivoi jalkaasi, vaan helpottavat elämää ja saavat sinut liikkeelle.

Usein alaraajakivun- tai toimintahäiriön vuoksi hakeudutaan fysioterapeutin vastaanotolle. FootCare®-pohjallisten suunnittelu aloitetaan tekemällä monipuolinen ja kattava alaraaja-analyysi, jolla selvitetään, miten jalkaterä käyttäytyy liikkeessä esim. kävellessä, portaissa tai kyykistyessä. Alaraajatutkimuksen tekee asiaan perehtynyt fysioterapeutti, jotta dynaamiset havainnot voidaan hyödyntää suoraan pohjallisten yksilöllisiin. Alaraajatutkimuksen tulisi aina olla toiminnallinen eikä

sisältää vain staattisia tutkimuksia esim. paikallaan seisomista. Jalkaterän häiriöt, kun oirehtivat usein jalkaa kuormitettaessa.

Alaraaja-analyysin jälkeen FootCare®-pohjallisia varten jalkaterät kuvataan ainutlaatuisella 3D-fotoskannerilla. Tarkan skannauksen avulla voidaan suunnitella tuennat jalkaterän pitkittäis- ja poikittaiskaarille. Varsin yleistä on myös jalkojen pituuseron korjaaminen, mikä onnistuu vaivatta ja millimetrin tarkasti FootCare®-tekniologian avulla. Jalkaterän painealueiden keventämismahdollisuuksista hyötyvät monet alaraajaongelmaiset, kuten diabeetikot ja reumaatikot. Valokuvan tarkat muokkaukset tekevät pohjallisesta yksilöllisen ja auttavat pääsemään jalkavaivoista tehokkaasti eroon. Lämpömuokattavilla pohjallisilla tällainen täsmähoito ei ole mahdollista. Tarkkuuden lisäksi FootCare®-pohjalliset ovat nopeasti käytössä: pohjalliset toimitetaan noin viikon kuluessa tilauksesta. Digitaalisen kuvantamisen myötä pohjallisten uusimien on myös vaivatonta.

Kun alaraaja-analyysi on tehty ja jalkaterät 3D-skannattu, lähtee suunnitelma sähköisesti tehtaalte. Muiden valmistajien tavalliset pohjalliset on useimmiten leikattu ja liimattu kasaan useammasta palasta, jolloin riski saumojen repeytymiselle ja pohjallisten hajoamiselle on suuri. FootCare®-pohjalliset sen sijaan valmistuvat yhdestä kappaleesta ilman saumoja tai rakenteita. Jyrsin työstää suunnittelun pohjallisen millimetrin tarkasti. Jyrsinän jälkeen ahio hiotaan käsityönä asiakkaan jalkineeseen sopivaksi. Viimeistely tulos saadaan pinnoittamalla pohjallinen asiakkaan tarpeiden mukaan. Tämän jälkeen pohjallinen matkaa tyytyväisen asiakkaan luokse. FootCare®-pohjalliset voit hankkia Coronaria Fysiohetkestä Turun Verkahovista, jossa pohjallisia suunnittelevat fysioterapeutit Riikka Heinonen, Minna Merilä ja Arto Sainio. Varaa aika soittamalla numeroon 040 7022220 tai internetistä www.coronaria.fi ja etusivulta varaa aika. Palveluvalikosta valitse "Fysioterapia muut" ja "Alaraajatutkimus 60min". Lounais-Suomen Diabetes yhdistyksen jäsenenä saat alaraajatutkimuksesta sekä FootCare®-pohjallisista -10 % alennuksen normaalihinnoista.

FootCare®-konseptista löydät lisätietoja footcare.fi

Tervetuloa tapaamaan hyvinvoivat jalkasi!

Kuvat ja teksti: Riikka Heinonen ja Minna Merilä



3D-valokuvaskannerilla jalat kuvataan tarkasti pohjallisia varten.



Alaraajatutkimuksessa tutkitaan mm. jalkojen linjauksia, nivelten toimintaa sekä kävelyä.

KUMINAUHAJUMPPA

Kuminauha on monipuolinen treeniväline. Se on edullinen, helppo käyttää ja kuljettaa mukana vaikka mökille. Tässä jumppassa käytössä on pitkä, litteä kuminauha. Sopiva pituus n.1,5 m, jotta voit säätää vastuksen itsellesi sopivaksi eri liikkeissä. Muista, että kuminauhasta saat vastusta molempiin suuntiin liikkeessä. Älä anna kuminauhan viedä sinua, vaan sinä määrää tahdin. Tee liikkeet hallitusti.

Ennen jumppaa voit kevyesti lämmitellä esimerkiksi kävelylenkillä tai siivoamalla. Tämä jumppa toimii erinomaisesti myös taukojumppana. Kaikkia liikkeitä voit tehdä esimerkiksi 2-3 kierrosta ja 10-15 toistoa/liike. Pidä taukoja tuntemusten mukaan. Liikunnan on tarkoitus virkistää kehoa ja mieltä, hiki saa tulla. Muista, ettei liikkeen ole tarkoitus aiheuttaa kipua. Mukavia jumppahetkiä!

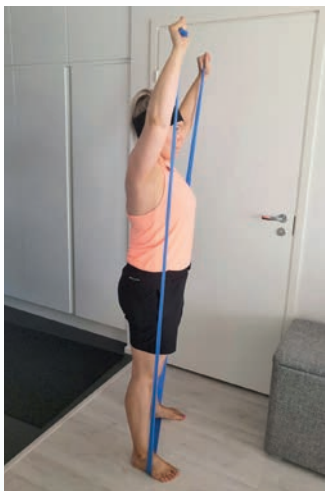
Jumppahetken teksteineen ja kuvineen ovat laatineet Riikka Heinonen ja Minna Merilä

1. Kyykky ja ylöstyöntö

Aseta kuminauha jalkapohjien alle, jalat n. lantion levyisessä haarassa. Ota nauhan molemmista päistä kiinni. Tarpeen mukaan kiristä nauha sopivan mittaiseksi. Nauhan pitäisi olla kireällä, ns. löysät pois, kun seisot alkuasennossa.

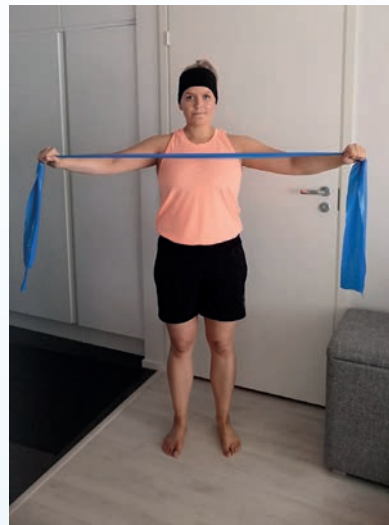
Kyykisty alas, kuten istuisit penkille. Koukista kädet. Nouse ylös ja ojenna kädet suoriksi, tunne kuminauhan vastus. Liike on kevyempi, jos teet pelkät käsien ojennukset. Voit tehdä liikkeen myös istuen. Liike vahvistaa monipuolisesti ylä- ja alavartalon lihaksia.





2. Ylävartalon kierto

Kiinnitä kuminauha puolivälistä johonkin tukevaan esim. ovenkahvan tyveen. Aseta nauhan päät yhteen ja ota ote. Asetu seisomaan tarpeeksi kauas kyljittäin kuminauhan kiinnityspisteeseen suhteen. Kuminauhasta on ns. löysät pois. Tee kiertoliike pois päin kiinnistyspisteestä ylävartalon voimalla, kädet melko suorina. Palauta hallitusti, säilytä kuminauhan kireys. Tee kierroja oikealle sekä vasemmalle. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia ja lisää liikkuvuutta selkärankaan.



3. Rintakehän avaus

Seiso tai istu ryhdikkäästi. Ota kiinni nauhan keskiosasta n. hartioiden levyisellä otteella. Ojenna kädet. Kuminauhasta on ns. löysät pois. Kiristä nauhaa vieden käsiä auki sivulle, palauta hallitusti alkuasentoon säilyttäen kuminauhan kireyden. Avauksessa tunnet liikettä yläselässä, kun lapapuut lähestyvät toisiaan. Keskity, etteivät hartiat pääse nousemaan eikä kaula jännity. Liike vahvistaa yläselän ja olkavarsien lihaksia.



4. Soutu

Istu ryhdikkäästi tuolilla tai lattialla. Aseta kuminauha puolivälistä jalkapohjien alle ja ota nauhan päistä kiinni. Koukista kädet vieden kyynärpäät läheltä vartaloa taakse, palauta hallitusti. Tunnet taas lapaluiden liike yläselässä. Liike vahvistaa yläselän lihaksia.

5. Vinot kierrot

Istu ryhdikkäästi tuolilla tai lattialla. Jos istut tuolilla, asetu turvalisesti reunalle. Taita kuminauha puoliksi ja ota päistä kiinni. Nojaa ylävartalosta taakse. Älä anna alaselän pyöristyä. Kierrä ylävartalon liikkeen avulla kuminauhaa suorana puolelta toiselle. Voit myös tehdä melontaliikettä kuminauhan ollessa airona. Pysy koko ajan pienessä takanojassa. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia.



Edullista
viikonloppu-
majoitusta

alk. 52 €

/hlö/vrk/ 2hh

*Monipuolisia palveluita,
mielen ja kehon hyvää oloa!*



Kruunupuisto on Punkaharjulla, Saimaan rannalla sijaitseva kuntoutuskeskus ja hotelli. Tarjoamme laajan valikoiman Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä harkinnanvaraista ja vaativaa lääkinällistä yksilökuntoutusta. Kylpylä-hotellissamme rentoudut ja vietät lomaa ympäri vuoden!

Katso lisää palveluistamme

www.kruunupuisto.fi



KRUUNUPUISTO

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
+358 (0)44 763 9130 | myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

KUNTOUTUSTA PUNKAHARJULLA

Kauniin kesäisen aamun aurinko hellii kulkijaa harjulla mutkittelevalla vuosisadan tiellä. Saimaan pinta on peilityyni. Kalastaja kokee verkkojaan parvi lokkeja seuranaan. Rauha valtaa kulkijan mielen. Puhdas harjuilma kannustaa vetämään sitä keuhkot täyteen. Kulkija saapuu määränpäähensä, jyhkeän kivirakennuksen äärelle, Kruunupuistoon. Kulkija on aloittamassa kuntoutuskurssia diabeetikoille.

Kuntoutuskeskus Kruunupuisto sijaitsee Punkaharjulla, 33 km Savonlinnasta itään keskellä jääkauden muovaamien harjujen muodostamaa luonnonsuojelualuetta.

Kruunupuistossa historian lehdet havisevat, sillä alueella on toiminut keuhkoparantola 1900-luvun alusta aina sotavuosiin saakka. Sota-aikaan Kruunupuistossa toimi sota-





sairaala. Varsinaisen kuntoutustoiminnan juuret ulottuvat puolen vuosisadan taa. Siitä lähtien Kruunupuistossa on tehty ja kehitetty kuntoutusta varsin tuloksekkaasti.

Kruunupuisto tuottaa Kelan kuntoutusta tyyppin 1 ja 2 diabetesta sairastaville. Kurssit ovat tyyppiltään sopeutumisvalmennuskursseja. Sairauteen sopeutuminen liitetään usein sairastumisen aikaan, mutta todellisuudessa sopeutumista voivat vaatia myös muuttuneet tilanteet sairaudessa ja elämässä yleensä.

Kruunupuistossa teemme työtä asiakkaasta aidosti välittäen, yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti. Olemme sitoutuneet kehittämään osaamistamme, joten kuntoutuksessa tukena on moniammatillinen asiantuntija-

työryhmä. Teemme yhdessä kuntoutujien kanssa tavoitteellista, elämässä eteenpäin kuljettavaa työtä.

Kuntoutusviikko on takana. Kulkija katselee haikein mielin ympärilleen. On aika lähteä jatkamaan matkaa muuttunein ajatuksin. Mukaan lähtee repullinen mukavia muistoja, uusia ystäviä sekä neuvoja ja intoa itsestä huolehtimiseen. Saimaan pinta väreilee, niin kuin innostuneen kulkijan mieli. Aurinko paistaa.

*Outi Kurttila, Kruunupuisto
Terveystenhoitaja, Sairaanhoitaja AMK
Diabeteshoitaja*





Virallinen hypokoira Kauno.

HYPOKOIRA

Mikä on hypokoira?

Hypokoira toimii diabeetikon omahoidon tukena ilmaisemalla verensokerinvaihteluita.

Koirat pystyvät erinomaisen hajuaistinsa avulla erottamaan verensokerinvaihtelut ihon ja hengityksen tuoksun perusteella. Koira voidaan kouluttaa ilmaisemaan matalat ja korkeat verensokeriarvot omistajalleen. Tällaista koulutettua koira kutsutaan hypokoiraksi ja sen on todettu kykenevän ilmaisemaan verensokerivaihtelut ennen kuin diabeetikko itse havaitsee oireita verensokerinarvon vaihtelusta.

Hypokoira on saanut nimensä hypoglykemiasta, matalasta verensokeriarvosta.

Mitä hypokoira tekee

Hypokoiran työhön kuuluu verensokeriarvon vaihtelun ilmaiseminen. Tässä on tärkeänä,

että koira ilmaisee matalat verensokeriarvot eli hypoglykemit. Nämä tilanteet ovat joillekin diabeetikoille hengenvaarallisia. Mutta meillä on hypokoiria, jotka ovat tosi taitavia ja ilmaisevat hypoglykemit, hyperglykemit, voimakkaat laskut/nousut verensokeriarvossa ja ketoaineet.

Hypokoira osaa myös tuoda käskystä verensokerimittarin ja jotain verensokeriarvoa nostavaa esim. mehupurkki ensiapuna silloin, kun verensokerit ovat alhaalla.

Hypokoiran voi myös opettaa ilmaisemaan diabeetikon verensokerivaihtelut toiselle henkilölle esim. vanhemmille, jos lapsi on tosi nuori.

Hypokoiran hyödyt diabeetikolle

Verensokerivaihteluiden havaitsemisen ja ilmaisun myötä hypokoira tuo helpotusta

ja turvaa diabeetikon arkeen esimerkiksi mahdollistamalla rauhallisemmat yöunet tai tuoden turvaa diabetesta sairastavan koululaisen muutaman tunnin yksinoloon kotona koulun jälkeen.

Koiralla on myös terapeuttinen vaikutus, tuomalla lohtua ja uskoa tulevaisuuteen diabeetikolle. Murrosikäisille diabeetikoilla on usein vaikeuksia hyvän hoitotasapainon saavuttamisessa johtuen oman sairauden salailusta ja jopa kieltämisestä. Hypokoira helpottaa diabeteksesta puhumista ja lisää avoimuutta tuoden myönteisiä kokemuksia ja tuntemuksia omistajalleen.

Koira myös edistää omistajan terveyttä säännöllisellä ulkoilulla, joka tuo myös rytmiä elämään.

Tehokkaan hypokoiran myötä diabeetikon omahoito paranee, keholle rasittavat rannat verensokeriarvojen heitot eivät ole niin jyrkkiä ja diabeetikon elämänlaatu paranee. On tilanteita, jolloin koirat ovat pelastaneet diabeetikon tajuttomuustilanteista ja pelastaneet henkilön tällä tavalla aivovaurioilta.

Hypokoira ry

Hypokoira ry on Diabetesliiton alla oleva valtakunnallinen jäsenyhdistys. Yhdistys perustettiin 2010 kehittääkseen hypokoiratoimintaa Suomeen. Hypokoira ry näkee tärkeänä että koirien koulutus on laadukasta ja että diabeetikot saavat apua, tukea ja turvaa arkeensa koirien myötä. Yhdistys laati standardit, mitä valmiiksi koulutetun hypokoiran pitää osata ja myös ”valvoo”, että koirien taso pysyy yllä. Ainoastaan testeistä läpäisseet koirat saavat Hypokoira statuksen ja työliivit.

Hypokoiran koulutus

Olemme kouluttaneet hypokoiria nyt 10 vuoden ajan 1 tyyppin diabeetikoille. Tammi-kuussa 2021 alkaa ensimmäinen koulutus, jossa keskitytään kouluttamaan Hypokoira 2 tyyppin diabeetikolle, joka kokee suurta tarvetta koirasta apuvälineenä.

On useampi mahdollisuus hankkia hypokoira; oman koiran kouluttaminen tai hypokoira hanke.



Oman koiran koulutuksia järjestetään penuille sekä nuorille aikuisille koirille. Koulutuksen kesto noin 1½ vuotta. Opetuspäiviä on noin kerran kuussa ja väljaksot vaativat sinnikästä treenaamista kotioloissa. Hypokoira ry:n kotisivuilta löytyy infoa, milloin alkaa seuraavat koulutukset.

Hypokoira hanke tarkoittaa, että kouluttaja hankkii koiran ja peruskouluttaa sen ja siirtää koulutuksen diabeetikoperheeseen. Koira on silloin noin vuoden ikäinen. Hankeversio Hypokoirasta on aikaa vievä projekti, sillä pentua lähdetään hankkimaan siinä vaiheessa, kun perhe on sitoutunut hankkeeseen.

Teksti ja kuvat: Elisa Forsman



Koulutuksessa oleva Kaapo.

KORONA MUUTTI SUUNNITELMIA



Tulin keväällä 2017 Diabetesasemalle ns "kiireapulaiseksi". Tarkoitus oli tehdä 1-2 päivää/ viikko ja korkeintaan syksyyn ja tämä sopi minulle hyvin, asuinhan Riihimäellä jossa minulla oli vastaanottotilat palvelu- ja hoivakodissa. Syy, miksi hain oli uteliaisuus: halusin nähdä, miten tällainen yhdistyksen omistama asema toimii. Nimitäin vanhin tyttäreni sairastui vuonna 1992 diabetekseen, hän oli tuolloin 9v. Tyttären sairastumisen jälkeen olin Riihimäellä perustamassa perhekerhoa ja myös jonkin aikaa diabetesyhdistyksessä sekä myös Diabetesliiton perhetoimikunnan jäsen (1994-2000 vuodet).

Työpäiviä on tullut tässä vuosien saatossa lisää ja se "muutaman kuukauden" pesti on yllättäen vierähtänyt jo kolmeksi vuodeksi... Mutta on ollut hienoa tehdä työtä hausassa seurassa ja mukavien asiakkaiden parissa, joten aika on vierähtänyt lähes huomaamatta.

Tämän vuoden alussa aloin kuitenkin miettimään, olisiko minun jo aika päättää matkatyö täällä Turussa. Kotini on Riihimäellä, jossa minulla on vastaanottotilat ollut liki 20 vuotta samassa hoito- ja palvelukodissa.

Vaan sitten tuli korona, jonka vuoksi en saanutkaan mennä vastaanottotiloihin, koska oli tämä vierailukielto tämän tyyppisiin hoitolaitoksiin. Vierailukielto oli 30.6.20 asti. Töitä ei siis voinutkaan tehdä eikä tietoa, miten tämän viruksen kanssa elämä jatkuisi. Oli siis tehtävä pikaisia päätöksiä.

Diabetesasemalle sopi, että jatkaisin työtäni täällä. Olin tietenkin irtisanonut myös vuokra-asuntoni Turussa, joten kiireesti soitto vuokranantajalle. Hänelle onneksi myös sopi, että jatkaisinkin vuokrasopimusta. Hoitotilani Riihimäellä vaikeavammaisten hoitokodissa tyhjentyi, haikkein mielin meidän liki 20 vuoden yhteinen taival tuli päätökseen.

Nyt jatkan täällä Turussa Diabetesasemalla työntekoa, vaikka alkukeväästä olin toisin asian miettinyt ja päättänyt. Mikäpä on jatkaessa, kun saa viettää aikaa mukavassa seurassa.

Toivotaan ettei syksy tuo uusia yllätyksiä ja että pääsisimme koronan mahdollisesta uudesta aallosta pienin vaurioin kuten keväälläkin. Pidetään toisistamme ja itsestämme huolta: muistetaan turvavälit ja pestään käsiä.

Teksti ja kuvat:

Ritva Nuutinen, jalkojenhoitaja, perushoitaja





Johanna Laakso

Menossa Turun kaupungin järjestämä Vire-Lavis, ohjaajana Anu Väre. .

TERVETULOA HAPPY HOUSEEN!

Avoin ja esteetön kohtaamispaikka Happy House sijaitsee aivan Diabetesaseman vieressä, osoitteessa Ursininkatu 11, Turku. Happy House sopii jokaiselle: toimintaan voi tulla mukaan arkipäivisin asuinpaikasta, iästä tai mahdollisesta diagnoosista riippumatta. Happy Housea ylläpitää Varsinais-Suomen Vammais- ja Pitkäaikaissairausjärjestöt VAPI ry. VAPIn toimintaa on Happy Housen lisäksi vaikuttamistoiminta ja jäsenyhdistysten toimintaedellytysten tukeminen.

Happy Housessa voit

- tavata muita ihmisiä
- lukea päivän Turun Sanomat
- käyttää tietokonetta (2 kpl)
- osallistua ohjelmaan (mm. musiikki, visailu, digineuvonta)
- nauttia kahvion palveluista tai
- ihan vaan olla.

Happy House on auki syksyllä 2020 seuraavasti: ma 12-16, ti 10-15.30, ke-to 10-16 ja pe 10-14.

Happy Housen ohjelman ja VAPIn tapahtumat löydät Facebookista, Instagramista, kotisivuilta (www.vapiry.fi) – ja tietysti Happy Housesta. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme vaikkapa jalkahoidon yhteydessä! Mainitsemalla tämän jutun, tarjoamme Sinulle kahvit :)

Nähdään Happy Housessa!

*Päivi Kukkonen
toiminnanjohtaja
paivi.kukkonen@vapiry.fi,
p. 040 715 0004*

RISTEILYLLÄ ISONKARIN MAJAKKASAARELLE

Kuvat: Anneli Heiskanen



Kerttu lähtee Uudesta-kaupungista.



Merimetsojen saari.



Isokarin rannassa.

Kerttu-laivamme lähti kauniissa aurinkoisessa säässä Uudenkaupungin satamasta ja suuntasimme kohti Isonkarin majakka-saarta. Ohitimme Urpoisten saaren, jonka merimetsot ovat vallanneet. Merimetsojen ja saaren yllä leijaili kaksi merikotkaa, jotka verryttivät saaren lintuja. Merimetsojen lähdettyä saari kuulemma puhkeaa kukkaloistoon.

Avomerellä oli aallokkoista, mutta saavuimme turvallisesti Isokarin satamaan. Sataman yllä leijui kalalokki, jolla oli poikasia sataman

kivien kätköissä. Kävelimme luontopolkua saaren sisäosiin ja kuulimme olevamme Selkämeren kansallispuistossa. Saaren luonto oli vaihtelevaa – siellä kasvoi hies-rauduskoivua, tervaleppää ja lukemattomia saniaislajikkeita. Puna-aalikin löysimme, mutta saaren erikoisuutta ketonoidanlukkoa emme havainneet.

Kotimatkamme sujui leppoisasti laivan kannella vienossa tuulessa ja auringonlämössä istuen.

Anneli ja Jaakko



Majakkasaarella luontoa.



Osa kiipesi majakkaan.



Majakan remontti.



Isokarin luontoa.



Puna-ailikki.



Majakkasaarella kukkii.

MINUN TARINANI

Tässä oman polveni tarina. Noin vuoden verran kärsin siitä kipua. Sitten mittani täyttyi ja soitin oman terveystieteiden keskuksen ajanvaraukseen loppuvuodesta 2019. Sain ainoa jäljellä olevan vastaanottoajan. Aika oli uudelle ”varalääkärille”. ”No, ei se mitään, menen hänelle”, ajattelin. Vastaanotolla vastaan sipsutteli parrakas mies, jolla oli harmaa-siniset villasukat jalassa. ”Lattia on varmaan kylmä”, ajattelin. Esitettyäni asiani, hän tutki polveni, paperini ja lukuisat polvesta otetut kuvat ja ehdotti polven tekonivel-leikkausta. Ensin kauhistuinkin, mutta sitten ymmärsin sen olevan ainoa vaihtoehto. Lääkäri merkitsi lähetteeni kiireelliseksi.

Sain kutsun ortopedin vastaanotolle Tyks Ortoon helmikuun 2020 lopulla. Tutkittuaan polveni ortopedi totesi polven tekonivelen olevan ainoa vaihtoehto ja ihmetteli, että olin pärjännyt niinkin kauan säryn kanssa. Sain kutsun leikkaukseen 4.5.2020. Korona-tilanne ei onneksi aiheuttanut aikatauluun muutoksia ja polvi leikattiin Tyksin Ortossa klo 9 sovittuna päivänä.

Leikkauspäivästä en muista juuri mitään. Herättyäni tuntui oudolta, kun ei polveen enää sattunut. Olin aluksi neljä vuorokautta tekonivelosastolla ja sen jälkeen viikon verran Turun kaupunginsairaalan ortopedisellä kuntoutusosastolla. Kotiututtuani kotiutustiimi seurasi vointiani viiden päivän ajan ja varmisti, että yksinasuvana pärjään kotona. Onneksi minulla on kissa pitämässä huolta kuntoulustani. Kiitos Manki! Ensimmäinen tarkistuskäynti oli 4.6.2020. Fysioterapeutti totesi, että olin kuntoutunut oikein hyvin. Ensimmäinen lääkärintarkastus on elokuussa.

Ihanaa elämää ilman särkyjä on jatkunut nyt kuukauden. Kokemukseni perusteella voin nyt todeta, että jos teillä on samantyyppisiä vaivoja, älkää epäröikö, vaan menkää leikkaukseen!

Suurkiitos kaikille operaatiooni osallistuneille!

Leena Aittonen



Sakari ja hauki.

Alkukesästä, kun mitään ei saanut koronan takia tehdä, lähdin ongelle. Kalastuspaikka kaupungin pohjoisosia halkovan Vähäjoen/Paattistenjoen rannalla. Saalis oli joen nimen mukainen.

Siksi oli aina herkkua päästä Pohjois-Pohjanmaan eteläisimmän joen Kalajoen rantaan ongella.

Sielläkään ei kala aina syönyt, mutta se ei haitannut, sillä Hiekkasärkät ovat 20 minuutin ajomatkan päässä. Siellä on kymmeniä tai jopa satoja pyydyksiä ranta täynnä. Kuhina käy aina.



Sakari ja jokimaisema.



Sakari.

Kuvat: Mika Vesterinen



Maisemaa Ristikalliolta.



Kuva Taivalköngäs autiotuvasta

KUVIA KESÄSTÄ 2020

Kesälomani aikana kävin Kuusamossa patikoimassa ison Karhunkierroksen. Lähdimme Hautajärveltä ja patikoimme Ruka-tunturille, olimme kolme yötä reissussa. Nukuimme jokaisen yön eri autiotuvassa, toki oli meillä telttakin varmuuden vuoksi mukana.

Mäkäräiset ja vesisateet kuitenkin vaikutti päätökseen nukkua kamiinan lämmössä autiotuvassa. Kaiken kaikkiaan reissu oli onnistunut ja maisemat olivat päätä huimaavat. Suomen luonto on kyllä niin kaunis.

Teksti ja kuvat: Jalkaterapeutti Sofia Ervasto

Fiksut CareSens®-verensokeri-mittarit



Verensokeri-seurannan edelläkävijät



"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 lisähapsa saaville
- Liuskanpoistaja

Tervetuloa tutustumaan uusiin CareSens-verensokerimittareihin sekä päivittämään vanha mittarisi uuteen 7.10.2020 klo 10-15 Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiloissa, Yliopistonkatu 37 A U-krs, Turku. Kahvitarjoilu.

CareSens-verensokerimittareiden viimeisin standardin mukaisuus ja mittaustarkkuus: EN ISO 15197:2015 (ISO 15197:2013). Langaton tiedonsiirto yhteensopivaan älypuhelimeseen, joko NFC-lähikoketuksella (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.

Markkinoija Suomessa: Mediq Suomi Oy
Riihitontuntie 7 D, 02200 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi/caresens



TULEVAT TAPAHTUMAT

Lounais-Suomen Diabetes ry järjestää jälleen syksyllä 2020 pienten diabeteslasten ja heidän vanhempiansa vertaistukitoimintaa, tervetuloa mukaan!

Lasten ryhmässä liikutaan, leikitään, iloitaan ja pidetään hauskaa yhdessä muiden diabeteslasten kanssa. Lasten ryhmän liikunnallisen toiminnan toteuttavat Turun ammattikorkeakoulun fysio- ja toimintaterapiaopiskelijat opettajan ohjauksessa. Vanhemmat voivat lasten toiminnan aikana vaihtaa kahvitellen ajatuksia ja kokemuksia. Toimintahetken jälkeen lapsille tarjolla pieni välipala. Ryhmän tapaamiset ja toiminta on maksutonta lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 17.00 -18.00.

10.9.2020

24.9.2020

8.10.2020

22.10.2020

5.11.2020

19.11.2020

3.12.2020

17.12.2020

Ryhmätoiminta toteutetaan Turun ammattikorkeakoulun tiloissa Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku, A siipi, 2krs.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Riikka Jääskeläinen 040 702 8510 tai rmjaaske@gmail.com

SOKKOMATKA KEVÄÄLTÄ on siirretty lauantaille 3.10. Lähtö klo 8.30 Turusta matkahuollon kymppipysäkiltä Läntinen Pitkäkatu 7-9, Turku ja paluu n. 18- 19 välillä. Matkaan kuuluu

aamukahvit, lounas ja iltapäiväkahvit. Varaa mukaasi ostosrahaa, jos vaikka poikkeamme jossain kivassa paikassa. Ilmoittautuminen Annelille 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Ja maksu yhteensä 65 e jäsenet ja ei-jäsenet 70 e Lounais-Suomen Diabetes ry retkitilille FI07 1474 3500 2045 72. Aikaisemmin matkalle ilmoittautuneet ovat mukana tässä matkassa. Tälle matkalle mahtuu vielä osallistujia ja edellyttäen, että korona ei enää kiusaa meitä.

ALLASJUMPPA

Allasjummat Verkahovissa aloitetaan 6.9.2020 ja jatketaan 7.12.2020 asti. Kysy lisää Diabetesaseman toimistosta.

KESKUSTELUKERHO 2020

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa peruutetaan syksyn osalta koronan takia.

VIERAILU DIABETESKAUPASSA JA ENKELIPUISTOSSA

Lähdemme matkaan Turusta 24.10. klo 9.15 tutulta 10-pysäkiltä Turusta ja otamme matkalaisia kyytiin Raision Geon pysäkiltä klo 9.15. Perillä diabeteskaupassa olemme klo 10.00. Katso lisää seuraavan sivun mainoksesta. Matkamme jatkuu kohti ruokailupaikkaa, jonne saavumme n. klo 13.30. Sieltä jatkamme matkaa Enkelipuistoon. Bussimatka ja ruokailu maksavat jäsenelle 40 e ja ei-jäsenelle 45 e. Mukaan mahtuu 20 ensin ilmoittautunutta. Maksu FI07 1474 3500 2045 72 Lounais-Suomen Diabetes retkitili.

Kutsumme Lounais-Suomen
diabetesyhdistyksen jäsenet vierailulle.

lauantaina 24.10.
kello 10-12

Tarjoamme pientä purtavaa.
Kahvit tarjoaa Kahvilaite Esa Kiviniemi.

Ilmoittautumiset Anneli Heiskanen 0505615343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com



Myymälästä *kaikki*
normaalihintaiset tuotteet
-10%.

Suomen  diabeteskauppa

Yritystie 1, 21230 LEMU

045 654 8000

www.diabeteskauppa.fi

KESÄTEATTERISSA ELOKUUSSA 2020 KATSOMASSA BADDING-MUSIKAALIA

Kuvat: Anneli Heiskanen



Tuire Goman

DIABETESASEMAN HINNASTO 10.1.2020 alkaen

JALKATERAPIA (hoitoaika 60 minuuttia)

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

Vastaanottomaksu 30 min.	97,00 €	+ 10,00 € toimistomaksu jäsen
Vastaanottomaksu 45 min. (sisältää diabetesvastuuhoitajan vastaanoton ilman erillistä maksua)	117,00 €	+ 15,00 € toimistomaksu ei jäsen
Ajokorttitodistus	60,00 €	
B-lausunto suppea	30,00 €	
B-lausunto laaja	90,00 €	

- Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 e laskutuslaskio.
- ### 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 €	

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus Diabetesasemalta numerosta 040 758 5113. Mikäli puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan, puhumme silloin samanaikaisesti toista puhelua. Voit halutessasi jättää viestin ja otamme sinuun yhteyttä tai voit soittaa hetken kuluttua uudelleen. Jos joudut peruttamaan vastaanottoaikasi, kun Diabetesasema on kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka olet ja milloin aikasi on. Vastaanottoajan peruutus tulee tehdä vastaajaan viimeistään edellisenä päivänä ja myös viikonloppuna. **Peruuttamattomasta vastaanottoajasta veloitetaan 36 e + 5 e laskutuslisä.**



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