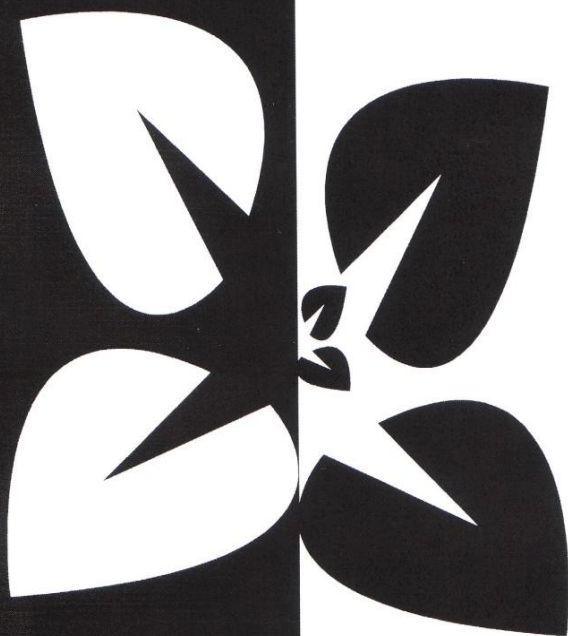


4 / 2012



Lounais-Suomen Diabetes ry
Tiedote



- ~Mittarinvaihtopäivät
- * Abbott FreeStyle
- * LifeScan - One Touch Vita
- ~Teatterimatka Tampereen
Työväen Teatteriin
- ~ Ostosretki Megamyyntiareenalle
- ~ Sauvakävely alkaa
- ~ ELIXIA Jokivarsi liikuntatunti



LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2012

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja

Aallontie Minna, lasten ja nuorten toiminta

Kulo Tapani, liikunta

Ahomäki Ritva

Laaksonen Jaakko

Nurmi Hanna

Varajäsenet:

Timonen Esa

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja tiedotus

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Diabetesasema Yliopistonkatu 37 A U-krs 20100 TURKU Puh. 040 758 5113 Fax (02) 469 5288 diabetesasema@gmail.com www.lounais-suomendiabetes.fi	Diabetesaseman toimiston aukioloajat Ma klo 11.00 – 16.00 Ti klo 12.00 – 16.00 Ke klo 12.00 – 16.00 To klo 12.00 – 19.00 Pe suljettu	HUOM! <u>Poikkeavat aukioloajat!</u> to 20.12.12 klo 12-16 Joululomalla 21.12-1.1.13 Toimisto suljettuna 2.1.-6.1.13
Seuraavien tiedotteiden ilmestymisviikko ja viimeinen materiaalin palautus päivä .		
1/2013 vk 6 28.1.2013		
2/2013 vk 18/19 22.4.2013		
3/2013 vk 34 5.8.2013		
Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa, Turun Sanomissa maanantaisin yhdistykset palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi . Painomäärä: 3000 Painopaikka: PainoSalama Oy, Turku		

Puheenjohtajan Palsta

Valkea jouluku

Jouluku on tulossa, vaikka ikkunasta ulos katsoessa ei se siltä vielä näytä, mutta valkea jouluaatto ei voi meitä pettää.

Turun kaupunki sai vihdoinkin toimeksi jalkojenhoidon kilpailuttamisen. Tarjous meni sisälle 8.11. 2012 klo 11.00. Meidän tarjous oli noin 5cm paksu nippu, joten asiaa oli mahdollisimman paljon. Tarjouspyynnössä oli kaikkiaan noin 50 sivua, kysymyksiäkin oli harvinaisen paljon. Jalkojenhoito maksusitoumuksilla tulisi alkaa 1.2.2013, joten tuloksia on odotettavissa vuoden vaihteessa.

Joulun odotuksen lisäksi jännitettävänä on siis myös kilpailutuksen tulosta.

Yhdistyksen syyskokous pidettiin 26.11.2012 Happy Housessa, siitä tarkemmin erillisessä artikkelissa.

Suomen Diabetesliitto ry:n valtuusto hyväksyi liiton hallituksen esityksen nostaa vuoden 2013 liiton jäsenmaksua 1 €:lla, joten mekin olemme pakotettuja siirtämään maksun jäsenmaksuumme.

Hyvää jouluku

Tapio Jokinen

Jalkojenhoidon hinnasto muuttuu 1.1.2013 lukien

Jalkojenhoidon hinnat muutetaan vastaamaan osittain tämän päivän kustannuksia

Jalkojenhoidon perusmaksut, hoitoaika 60 minuuttia, osahoito max 30 min

HINNASTO

ei jäsen	47 euroa	25 euroa
jäsen	42 euroa	23 euroa
peruuttamaton aika	33,90 euroa	
toimistomaksu	3 euroa	

Asiakkaat joille on kirjoitettu Turun kaupungin maksusitoumus vuonna 2012, omavastuuosuus on 7,50 euroa.

HUOMIO !

Vastaanottoajan peruutus tulee tehdä viimeistään edellisenä työpäivänä, tai viikonloppuisin vastaajaan.

Peruuttamattomasta vastaanottoajasta, ilman hyväksyttävää syytä, veloitetaan asiakasta 33,90 euroa

Syyskokouksen satoa

Marraskuun 26 p:nä illan hämärtyessä pidettiin yhdistyksemme syyskokous. Kokousväkeä oli jäsenmäärään nähden niukanlaisesti, mutta kuitenkin riittävästi. Ennen varsinaisen kokouksen alkua nautiskeltiin kahvit särpimien kera ja turistiin mukavia.

Kokous soljui puheenjohtajan vetämänä leppoisan ripeästi, eivätkä hyvin valmistellut toimintasuunnitelma ja talousarvio toimintavuodelle 2013 aiheuttanut kysymyksiä.

Toimintasuunnitelmassa kiinnitettiin enemmän huomiota jäsenten vapaa-aikaan, liikuntaan ja harrastuksiin, vertaistukea unohtamatta. Talousarvio oli realistisen toiveikas.

Jäsenmaksua korotettiin yhdellä eurolla 23 euroon, koska liitto oli nostanut omaa maksuaan samaisella summalla.

Yhdistyksen puheenjohtajaksi toimintavuodelle 2013 valittiin yksimielisesti nykyinen pj:mme Tapio Jokinen. Sääntöjemme mukaan muiden hallitusten jäsenten toimikausi on kaksi vuotta, joten hallituksessa jatkavat vielä vuoden Anneli Heiskanen, Tapani Kulo, Sonja Lindblom-Suominen ja Pirjo Seppälä. Erovuorossa olivat varsinaisista jäsenistä Minna Aallontie, Ritva Ahomäki, Hanna Nurmi ja Jaakko Laaksonen sekä varajäsenistä Esa Timonen ja Petteri Koskivaara. Kaikki erovuorossa olleet valittiin yksimielisesti uudestaan.

Kiitos jäsenistölle luottamuksesta ja onnea sekä puhtia vuodelle 2013

*Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesaseman väki toivottaa
kaikille asiakkaille, jäsenille, yhteistyökumppaneille
Rentouttavaa joulun odotusta*

*Raikasta Joulua
&
Reipas Uuden Vuoden toivotus 2013*



in memoriam



Anne Marjatta

Majuri

1956 – 2012

Lounais-Suomen Diabetes ry:n perustaja Anne Marjatta Majuri poistui keskuudestamme 5.9.2012. Siunaus- ja muistotilaisuus pidettiin 28.9.2012. Tilaisuutta kunnioitti lähes sata Annen ystävää, tuttavaa ja sukulaista.

Anne tunnettiin laajalti vammaispiireissä tarkkana, vahvana, oikeudenmukaisena persoonallisena ihmisenä, hän otti aina huomioon kaikki tasapuolisesti, nostamatta mitään tai ketään toisen edelle. Ei tullut ongelmaa oikeinkirjoituksesta lakipykäliin johon hän ei olisi osannut vastata.

Anne kantoi suuren taakan joutuessaan nuijimaan konkurssiin edellisen Diabetesyhdistyksen. Ne nuijan kopautukset tuntuivat kirveeniskuilta, kuitenkin siitä tuhkasta ja säleistä nousi fenikslinnun lailla yhdistyksemme. 9.1.2008 pidettiin Lounais-Suomen Diabeteksen perustamiskokous, Annen unelma oli täyttynyt. Hän usein kutsuikin yhdistystä lapsekseen synnytystuskineen päivineen. Vaikka hän jätti puheenjohtajuuden ja siirtyi rivijäseneksi kuulemme vieläkin Annen huomiot olkapäillämme. Hän jätti meille perinnön, joka on vaalimisen arvoinen.

Lapsuudessa puhjennut diabetes lisäsairauksineen otti viimein voiton hänen sitkeydestään ja elämänilostaan huolimatta. Paljon jäi vielä kesken, liian monta unelmaa.

Kiitos Anne,

muistoasi vaalien

Lounais-Suomen Diabetes ry

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

HANNU JÄRVELÄINEN,

dosentti, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

HANNA LAINE

dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

LASSI NELIMARKKA

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

TAPANI RÖNNEMAA

LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

MINNA SOINIO

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

MARKKU VÄHÄTALO

yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

JUHA PELTONEN

endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

JALKOJENHOITAJAT:

MIRVA HUTTUNEN

jalkaterapeutti (AMK)
(*äitiyslomalla*)

HEIDI SAARINEN

jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT

rek. jalkojenhoitaja

DIABETESVASTUUHOITAJA:

MIRJA KULO

Diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo

Puhelinaika:

perjantaisin klo 10 – 13

puh. 040 758 5017

KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA

PUH. 040 758 5113

Puhumme toista puhelua, jos puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan. Voit halutessasi jättää viestin ja otamme yhteyttä Sinuun tai soita ystävällisesti hetken kuluttua uudestaan.

Jos joudut peruuttamaan vastaanottoaikasi ja Diabetesasema on kiinni.

Kerro vastaajaan kuka olet, milloin aikasi on ?

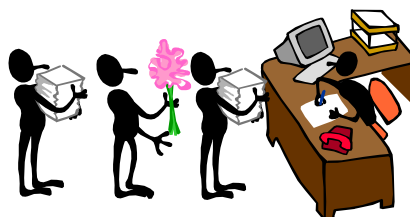
Onko se jalkojenhoitoon, lääkärille vai hoitajalle.

PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA

VELOITETAAN 33,90

ESITTELYSSÄ

Marja Liisa Hietala



Olen 46 -vuotias turkulainen toimistoassistentti ja aloitin syyskuussa Diabetesasemalla. Toimistolla työhöni kuuluu jalkojenhoitojen ja vastaanottojen laskutusta sekä ajanvarausta. Lisäksi teen erilaisia kirjanpidon avustavia tehtäviä. Alkuaikani yhdistyksellä on ollut mielenkiintoista. Olen oppinut uutta diabeteksestä ja asiakaspalvelussa on ollut mukavaa ja vauhdikasta.

Opiskelin alunperin sosiologiaa mutta sittemmin toimisto- ja taloushallintotyöt veivät kuitenkin mukanaan.

Suoritin taloushallinnon ammattitutkinnon ja näissä töissä olen edelleen.

Olen aikaisemmin työskennellyt tilitoimistoissa sekä erilaisissa yhdistyksissä. Tehtäväni ovat olleet kirjanpitoa, palkanlaskentaa sekä laskutusta. Ennen nykyistä työtä olin Martoissa kurssisihteerinä.

Monipuolisten ja vaihtelevien työtehtävien lisäksi henkilökunta osallistui aika ajoin myös kokouskursseille.

Asun Turussa ja perheeseen kuuluu myös 13 -vuotias tytär.

Vapaa-aikanani harrastan ulkoilua ja musiikin kuuntelu.

TAPAHTUMAKALENTERI

Lounais-Suomen Diabetes ry täyttää 5-vuotta, ke 9.1.2013. Vietämme päivän työnmerkeissä, mutta kahvipannu on kuumana klo 11-15 välisenä aikana. Tervetuloa!



MITTARINVAIHTOPÄIVÄT DIABETESASEMALLA

Ke 16.1.13 klo 11-15

Verensokerimittarit Abbott FreeStyle. Edustaja Esa Salomäki paikalla, kahvitarjoilu.

Ke 11.2.13 klo 11-15

Verensokerimittari One Touch Vita. Edustaja Susanna Kurki paikalla, kahvitarjoilu.

RETKET

la 26.1.2013 Teatteriretki

Tampereen työvänteatteriin. Esitys Lento, kesto 2,5 h väliajalla, näytös klo 13.

"_Sirku Peltolan uusin näytelmä sijoittuu lentokoneterminaaliin, jonne kokoontuu 11 toinen toistaan sytyttävämpää persoonaa odottamaan lomamatkaa etelään. Aamulentoa varjostaa pieni univelka, joka toimii lähtölaukauksena monenlaisille sattumuksille. Sanaharkoille, välien selvittelylle, rakkaudentunnustuksille ja kommelluksille".

Lähtö ortodoksisen kirkon luota klo 9.15, ennen teatteria ruokailu Pirkanhovissa. Illalla paluu ortodoksisen kirkon luo. Maksu Diabetesasemalle tai tilille OP FI 715 71070 20087 347. Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle 20.12.2012 mennessä. Hinta jäsenille 61 € ja ei jäsenille 65 €, sis. bussin, ruokailun ja teatterilipun.

pe 15.3.2013 Ostosretki

Megamyyntiareena, Orimattila. Katso tarkemmat tiedot mainoksesta, sivulla 10.

KERHOT

Yhdistetty joulujuhla ruotsinkielisen kerhon kanssa, 11.12.12 klo 18. Cafe Elvira, Yliopistonkatu 15, Turku. Ennakkoilmoitus 5.12.12 Sonja Lindblom-Suomiselle puh. 040 512 7581. Hinta 10 € / henkilö.

JULFESTEN

För både de svenskspråkiga och finspråkiga har det ordnats ett gemensamt julfest tisdagen den 11.12.2012 i cafe Elvina, Universitetsg. 15 kl. 18.00, € 10,-/person (anmälning senast den 5.12.2012 SL-S tel. 040 512 7581)

Keskustelukerho.

Vuoden 2013 kevään aikataulu: 16.1., 20.2, 20.3., 17.4 Vetäjänä toimii Sonja Lindblom-Suominen puh. 040 512 7581



Måndagsklubben Meddelar

Måndagsklubben – diabetesträffen på svenska träffas under vårperioden måndags

21.1., 18.2., 18.3., 15.4., 20.5.

Måndagsklubben- diabetesträffen

på svenska kommer att åka till

Diabetesförbundets säte i

Tammerfors i april eller maj. Är du

intresserad, ta kontakt med

ledaren. Dragare Magnus Taxell

tel. 041 465 1172 eller

magnustaxell@gmail.com

LIIKUNTA

NYT KAIKKI KUNTOILEMAAN!

SAUVAKÄVELY ALKAA !

Ma 7.1.2013 klo 14.00,

jatkuen säästä riippumatta joka

maanantai. Kokoontuminen

Kupittaa puiston reunassa,

Uudenmaan- ja Kupittaankadun

kulmauksessa olevan valkoisen

sähkökeskustalon vieressä

Mukana Elixia Länsikeskuksesta

Personal Trainer Mikko Kontinen,

opastamassa sauvakävelyn oikeata tekniikkaa.

Omat sauvat mukaan!

Liikunta on parasta lääkettä, siis

kaikki nyt liikkeelle!

Kävely kestää noin tunnin ja

aloitamme rauhallisella sykkeellä.

Muistathan ottaa varmuudeksi välipalaa mukaan.



Lisätietoja Tapsalta 0400-824381

tapsakulo@gmail.com

ELIXIA

Liikunta- ja hyvinvointikeskus

ELIXIA Jokivarsi.

Itäinen Rantakatu 60

20810 Turku

pe 18.1.2013 klo 13-14

Ilmainen ryhmäliikuntatunti,

4 erilaista liikuntamuotoa

kokeilemme yhdellä liikuntatunnilla.

- Keppijumppa

- Fittball (iso pallo)

- Kahvakuula

- Kehonhallinta

Nyt kaikki joukolla ilmoittautumaan, mukaan mahtuu 40 henkeä.

Ilmoittautumiset Diabetesasemalle

to 10.1.13 mennessä,

puh. 040 758 5113 tai

diabetesasema@gmail.com

.....

OSTOSRETKI

Megamyyntiareena, Orimattila, **pe 15.3.2013.**
Suomen suurin Outletmyymälä, 7000m² .

Lähtö ortodoksisen kirkon edestä klo 8.30 ja ½h
tauko matkalla, ruokailu perillä n.klo 12-13 ja
ostosaikaa jää 4h ja koti matkalle lähdemme klo 17,
Turussa n. klo 20.30.

Hinta 30 € sis. bussin ja ruokailun.

Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle

to 14.2.13. puh. 040 758 5113 tai diabetesasema@gmail.com

(Jos lähtijöitä ei ole riittävästi, min 30 henk., matka ei toteudu.)

Suomen suurin outlet MEGAMYYNTI AREENA on avoinna seitsemän kertaa
vuoden aikana. Jokaisessa myyntiperiodissa areenan ilme on aina erilainen,
tuotevalikoimat sesongin mukaisia ja tuotteet aina edulliseen outlet –hintaan.
TERVETULOA USKOMATTOMAN EDULLISILLE OSTOKSILLE

Megamyynti Areenalla avattiin Miesparkki, jossa tarjolla tuoreet päivän
sanomalehdet sekä tanakka kattaus tuoreita harraste- ja aikakauslehtiä,
pelata voi myös Nintendo Wiitä.





Liity jäseneksi

Liittymällä jäseneksi liityt samalla Diabetesliittoon.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenmaksu on 23 euroa (2013). Jäsenmaksu sis.mm. neljästi vuodessa ilmestyvän Lounais-Suomen Diabetes ry:n Tiedotteen. Jäseneduista voi lukea www.lounais-suomendiabetes.fi

Uudet jäsenet saavat laskun liittymiskuukautta seuraavan kuukauden aikana. Kuluvan vuoden jäsenmaksu veloitetaan tammi-syyskuun aikana liittyviltä jäseniltä. Loka-joulukuussa liittyvät jäsenet liitetään jäseniksi vasta seuraavan vuoden tammikuun alusta.

Uusi jäsenmaksunsa maksanut jäsen saa [Diabetes-lehden](#) maksutta liittymisvuoden loppuun saakka (liittymisedun voi saada vain kerran, ensimmäistä kertaa liittyessään). Loka-, marras- ja joulukuussa liittyneet jäsenet saavat Diabetes-lehden maksutta liittymisajankohdasta alkaen seuraavan kalenterivuoden ajan. Seuraavina vuosina uusi jäsen voi tilata Diabetes-lehden edulliseen jäsenetuhintaan

Jäsenalennukset

Voimassaolevaa jäsenkorttia näyttämällä saa seuraavat jäsenedut :

Jäsentiedotteen saa ilmaiseksi neljä kertaa vuodessa

Diabetesliiton julkaisema lehti edulliseen vuosikertahintaan.

Jalkojenhoito 42 € / kerta (2013)

Verensokerimittareiden testiliuskat 50 kpl / pkt 35 €

Teatteri- ym. tapahtumissa edulliset jäsenhinnat

Tanssiurheiluseura Fregolina ry
E-mail: pirjo.helenius@fregolina.net
Puh: 040 - 5042 392
Jäsenkorttia näyttämällä saa 5% alennusta.

AA Performance
Fysioterapeutti Arto Ahtola
Aurakatu 14 b 3 krs, Turku
puh. 040 572 1314
Jäsenkorttia näyttämällä saa 10% alennusta.

Wiklundin apteekki ja Auranlaakson apteekki
Ravattulan K-Citymarketin yhteydessä.
10 % alennus käsikauppatuotteista.
HUOM! Alennus ei koske resepti- tai tarjoustuotteita. Alennuksen saaminen edellyttää Wiklundin apteekin kanta-asiakkuutta.

EA – terveydenhoitomyymälä
Yliopistonkatu 28, Turku
puh. 045-653 9110.

ELIXIA Light Club
Jokivarsi, Centrum, Länsikeskus

PIENOISMESSUT

La 13.10.12 oli Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11, Turku. Teksti ja kuvat: Pirjo Hack-Rahkala

Lauantaiaamu valkeni ja ilma oli mukavan syksyisen kuulas.

Kävijöitä oli harvakseltaan – mahdollisesti ”Hullut päivät” veivät omansa. Olin suunnitellut kauan pienoismessuja ja kun sain luvan järjestää ne, alkoi kova puhelinrumba. Päivän kun olin päättänyt, niin Happy Housen varaus oli helpoin osuus. Olin jo alustavasti keskustellut AA Performande, fysioterapeutti Arto Ahtolan ja Tapolan pariskunnan kanssa keväällä, kun pidimme jalkojen hyvinvointiluennon. Ahtola edusti Feelmax Silver Healt varvassukkia ja Tapola myi erilaisia rasvoja mm. Jalkis, Nixi – hoitovoidetta. (Diabetesasemalla on myös myynnissä kyseiset tuotteet)

Heille oli siten helpoin soittaa ja herättää muistikuva alustavasta keskustelusta. Fysioterapeutti Arto Ahtola lupasi tulla ja hänellä olikin hopeaa sis. varvassukkien lisäksi tavallisia varvassukkia joissa oli varaa valita väriskaalasta sekä paljasjalkakenkiä, keveitä tossuja. Hän oli kesällä juossut puolimaratonin tällaisillä paljasjalkakengillä.



Tapolat eivät ikävä kyllä päässeet tulemaan kun olivat messuilla toisaalla. Minulle soitti Systeri Oy:stä edustaja Jyrki Puustelli ja hän tiedusteli onko

yhdistyksellä tilaisuuksia tai kerhoja joihin hän voisi tulla esittämään Systeri Oy:n valmistamia työ- ja vapaa-ajan kenkiä sekä Ortobio - erikoisjalkineita, materiaalien kuoseja sekä värejä on lukemattomia, hän kertoi. Minä innostuin aiheesta ja sovimme hänen tulostaan pienoismessuille. Hänellä oli kahden pöydän verran erivärisiä ja mallisia kenkiä esillä. Sovin myös Ekoweb eli OnniKalle – On Call Advance ja LifeScan eli One Touch Vita edustajien kanssa tulosta pienoismessuille.

Mukana oli myös:

* Rosmaria ravitsemusasiantuntija (ETM) Maria Jokinen, hän on lisäksi suorittanut Paula Heinosen FLT ravintovalmentaja – Pro Health koulutuksen. Ravintovalmennus perustuu funktionaalisen lääketieteen periaatteelle.

* Mary Kay ihokonsultti Aija Salerto sekä hänellä oli avustajana Heidi Ranta. Meistä muutamat saivat koenäytteen käsien ihonkuorinnasta.

* Aloe Vera edustaja Niina Vuori, fysioterapeutti. Hänellä oli myös Himalajan kristallisuola tuotteita.

* Lounais-Suomen Diabetes ry:llä oli oma pöytä, jossa diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo keskusteli asiakkaiden kanssa heitä askarruttavista asioista ja verenpaineen, verensokerin ja pitkäaikaissokerin sai mittauttaa.

* Arpajaiset, arpajaispalkinnot saatiin:

- Ekoweb
- Turun Osuuskauppa
- Punatukka parturikampaamo
- Turun kaupungin vesilaitos
- Pirjo Seppälä
- Pirjo Hack-Rahkala
- Tapio Jokinen





Lounais-Suomen Diabetes ry Kiittää

*Teitä kaikkia vapaaehtoisia, jotka olitte mukana
Pieni ele – keräyksen lipasvahteina kuntavaaleissa*

*Teidän avulla yhdistys sai keräystuottona 1565,97
euroa, joka käytetään kaikkien jäsentemme hyväksi.*

Keräystuotto Jurussa oli 1048,73

Kaarinassa 321,24 ja Liedossa 196,00 euroa



INSULIINIEN SÄILYTYS JA VAIHTOEHTOISIA SÄILYTYSMUOTOJA



Suojaa pakkaselta

Insuliini ei saa jäättyä, eikä jäätynyttä insuliinia pitäisi käyttää. Jäätyminen vaikuttaa insuliinin ominaisuuksiin ja rakenteeseen, jolloin sen teho ja imeytyminen saattavat muuttua täysin ennalta arvaamattomiksi. Jäätyneet insuliinisuspensiot (sameat insuliinit) eivät enää sekoitu kunnolla lämpi-minäkään. Silmämääräisesti ne saattavat kyllä näyttää sekoittuvan, mutta insuliinin rakenteessa on voinut tapahtua muutoksia. Jäätyminen voi vahingoittaa myös lasisia ampulleja ja pulloja. Jo pienet halkeamat voivat vaarantaa niiden steriiliyden. Insuliinikynäkään ei siedä jäätymistä. Muovi-osat voivat rikkoutua tai kynäsäiliössä oleva mäntä mennä pois paikaltaan. Tehokkain tapa suojata insuliinit ja verensokerimittari pakkaselta on säilyttää niitä lähellä kehoa. Insuliinikynät voi vielä laittaa styroksiseen lääkelaatikkoon. Myös erilaiset lämpöä eristävät tekstiilipussit ovat käytännöllisiä. Takin ulkopuolella olevassa taskussa tai laukussa suojaamatto-mana säilytetty insuliini voi kovassa pakkasessa jäättyä. *Lähde: Diabetesliiton juttuarkisto*

Lämpimällä ilmalla



Auringonvalo on haitallista insuliinille, joten myös käytössä oleva insuliini on suojattava suoralta auringonvalolta. Aurinko saattaa lämmittää insuliinin yli 50-asteiseksi, jolloin se tuhoutuu. Valo taas hajottaa insuliinin raken-netta, mistä seuraa sen tehon lasku.

Lähde: Diabetesliiton juttuarkisto, Diabeteslääkäri Markku Vähätalo

Jos on kuuma, pakkaa insuliini esim. kylmäpakkaukseen, termospulloon ym. Älä säilytä insuliinia auton hansikaslokerossa tai jätä pysäköityyn autoon. Insuliinia ei pidä missään tapauksessa säilyttää pakastimessa tai muussa hyvin kylmässä tilassa. **Jäätynyttä insuliinia ei saa käyttää.** Jos matkustat lentäen, pakkaa insuliini ja sen annosteluvälineet käsimatka-tavaroihisi, jotta ne eivät katoa.

Lähde: Novodiabetespalvelu

Insuliinin kuljettamiseen esim.

*** Frion kylmäsäilytuspussi.**

Duo, Large, Extra Large sekä pumpulle oma pussi. Kylmä-pakkauksen aktivointi, pussi upotetaan kylmään veteen 5-15 min. Pussi pitää vähintään 45 tuntia jopa 35 asteen lämpötilassa. Pussi mahtuu kätevästi käsi-laukkuun tai taskuun.

Käyttöikä 12 -18 kk

*** Annox Pen-Plus:** Sisätaskussa geelityyny ja pitää 12 tuntia viileänä

*** Annox Pen-Tote retkilompakko:** Sisätaskussa geelityyny ja pitää 12 tuntia viileänä.

*** Thermo-Annox styroxinen lääkelaatikko:** Iskun kestävä ja likaa hylkivä. Laatikoon mahtuu 4 insuliinikynää.

*** Igloo kylmälaukku:** Kokoja löytyy valtaisa määrä.

*** IAKK – Insuliinin aktiivinen kuljetuskotelo:** Sopii 3-4 insuliinikynän ja pumpun säilytykseen ja kuljettamiseen. Pitää -15 °C lämpötilassa insuliinit yli + 2 °C:ssa ja + 40 °C lämpötilassa jäädyttää kotelon sisälämpötilan alle + 25 °C (Diabetesasemalta löytyy Frion kylmäsäilytyspusseja, Pen-Plus ja Pen-Tote)

Käyttäjän kokemuksia Frion kylmäpakkauksesta:

Hän on pitkään käyttänyt kylmä-pakkausta ja kokenut sen positiivisenä, varsinkin kauko-matkoilla. Pakkauksen aktivointi kylmäksi voidaan tehdä nopeasti kylmällä vedellä, joten se onnistuu lähes kaikkialla ja nopeasti. Hän koki karvaan kokemuksen, insuliinien mennessä pilalle, väärään säilytyksen vuoksi. Insuliinit olivat kylmäpakkauksessa ja pakkaus säilytettyä autossa. Pakkaus toimi hyvin ensimmäisen päivän, mutta toisena päivänä insuliinit pilaantuivat liiallisesta lämmöstä johtuen. Kylmäpakkaus oli haihduttanut nesteen geelikiteistä kun auton sisälämpötila oli noussut.

DIABETESTA SAIRASTAVAN AJO-OIKEUDEN EDELLYTYKSET UUDEN AJOKORTTILAIN PERUSTEELLA

Dos. Hannu Järveläinen, Turun yliopisto ja TYKS



Uusi ajokorttilaki astuu voimaan 19.1.2013, jonka jälkeen myönnettävät ajokortit ovat kortin luokasta ja kortinhaltijan iästä riippuen voimassa 2-15 vuotta. Uusi ajokorttilaki muuttaa myös vanhojen ajokorttien voimassaoloaika siten, että ne ovat voimassa enintään 18.1.2033 saakka.

Diabetesta sairastavilla ajokortin voimassaolo riippuu kuitenkin oleellisesti siitä, täyttyykö ajoterveys. Jatkossa diabeetikon ajoterveys on arvioitava ja kirjattava hoitavan lääkärin toimesta 1-5 vuoden välein, mikäli diabeetikolla on ryhmään 1 kuuluva ajokortti, ja 1-3 vuoden välein, mikäli diabeetikon ajokortti kuuluu ryhmään 2. Ryhmään 1 lukeutuvat ajokortit, jotka oikeuttavat ajamaan kevyitä ajoneuvoja (ajokorttiluokat AM, A1, A2, A, B, BE, T, LT) ja ryhmään 2 puolestaan ne ajokortit, jotka oikeuttavat ajamaan kuorma-autoa, linja-autoa tai näiden ajoneuvoyhdistelmiä (ajokorttiluokat C1, C1E, C, CE, D1, D1E, D, DE). Ryhmän 2 ajokorttisäännöksiä sovelletaan myös niihin B-luokan ajokortin omaaviin kuljettajiin, jotka käyttävät ajokorttiaan ammattimaisesti. Tällaisia henkilöitä ovat mm. taksin- ja ambulanssikuljettajat.

Mitkä sitten ovat diabetesta sairastavien ajoterveysvaatimukset uuden ajokorttilain perusteella? Laissa sanotaan, että diabetesta sairastavalla ryhmän 1 ajokortin terveysedellytykset täytyvät, mikäli (1) hänellä ei ole esiintynyt kahta vakavaa eli toisen apua vaatinutta hypoglykemiaa viimeisten 12 kk:n aikana, (2) hänen kykynsä havaita hypoglykemia ei ole heikentynyt ja (3) hän ymmärtää hypoglykemian riskin ja diabeteksen riittävän seurannan merkityksen ajoneuvon kuljettamiselle.

Vastaavasti ryhmän 2 ajokortin terveystiedot täyttyvät uuden lain mukaan diabetesta sairastavalla seuraavin edellytyksin: (1) potilaalla ei ole esiintynyt yhtään toisen apua vaatinutta hypoglykemiaa viimeisten 12 kk:n aikana, (2) potilaalla on täysi kyky havaita hypoglykemia, (3) potilas osoittaa seuraavansa tilaansa riittävästi mittaamalla verensokeriaan säännöllisesti (vähintään kaksi kertaa päivässä sekä ajotilanteisiin liittyen) ja (4) potilas osoittaa ymmärtävänsä hypoglykemian riskin ajoneuvon kuljettamiselle.



Diabetekseen ei myöskään saa liittyä sellaisia lisäsairauksia kuten sydän- tai näköongelmia, jotka olennaisesti heikentävät ajoterveyttä.

Edellä olevan perusteella voi todeta, että jos ryhmän 1 ajo-oikeuden omaavalla diabeetikolla on kaksi toisen apua vaatinutta hypoglykemiaa 12 kk:n aikana, lääkärin tulee kieltää potilasta ajamasta (ns. väliaikainen ajokielto, jota ei ilmoiteta poliisille) ja merkittävä kielto myös potilaskertomukseen, josta annetaan potilaalle kopio. Vastaavasti diabeteksen liitännäissairaudet voivat johtaa ajokieltoon.

Lääkärin on näissä tapauksissa aina käynnistettävä tehostettu hoidonohjaus ja tehtävä tarpeelliset hoitomuutokset. Mikäli vakava hypoglykemia ei uusiudu puolen vuoden seurannassa, ajokielto voidaan purkaa edellyttäen, että myös muut kriteerit täyttyvät. Ilmoitusvelvollisuus poliisille tulee kyseeseen silloin, jos diabeetikolla ilmenee kolmas vakava hypoglykemia 12 kk:n aikana hoitotoimista huolimatta.

Ryhmän 1 ajokortin säädöksistä poiketen ryhmän 2 ajokortin omaavalla diabeetikolla yksikin toisen apua vaatinut hypoglykemiakohtaus on syy kieltää potilasta ajamasta ryhmän 2 luokan ajoneuvoja (ns. väliaikainen ajokielto, jota ei ilmoiteta poliisille) ja kielto on merkittävä potilaskertomukseen, josta annetaan potilaalle kopio.

Diabeteksen liitännäissairaudet voivat luonnollisesti myös johtaa ajokieltoon. Ajokiellon antaessaan lääkärin on käynnistettävä tehostettu hoidonohjaus ja tehtävä tarpeelliset hoitomuutokset. Ammattiautoilijan kohdalla tulee välittömän työkyvyn lisäksi arvioida myös pitkäaikaista työkykyä ja tarvetta ammatilliseen kuntoutukseen. Jos vakava hypoglykemia ei ryhmän 2 ajokortin omaavalla diabeetikolla uusiudu vuoden seurannassa, hänen ajokieltonsa voidaan purkaa edellyttäen, että muutkin kriteerit täyttyvät.

Lääkärin ilmoitusvelvollisuus poliisille on aiheellinen, jos ryhmän 2 ajokortin omaavalla diabeetikolle tulee toinen vakava hypoglykemiakohtaus 12 kk:n aikana hoitotoimista huolimatta. Ilmoitusvelvollisuus voi tulla kyseeseen myös diabeteksen lisäsairauksien tai muiden sairauksien vuoksi. Jokaisen diabeetikon on kuitenkin syytä ymmärtää, että riippumatta siitä, mitä uudessa ajokorttilaissa sanotaan, vastuu ajamisesta on aina kuljettajalla itsellään. Ajamiseen liittyvät riskit on tiedostettava eikä turhia riskejä kannata ottaa.

9-12-VUOTIAIDEN LASTEN VIKKONLOPPULEIRI PERNIÖN KRAILASSA

17-19.8. 2012 järjestettiin viikonloppuleirin 9-12-vuotiaille diabetesta sairastaville lapsille Perniön Krailassa, Salon seurakunnan leirikeskuksessa. Leirikeskus sijaitsee n. 90 km Turusta etelään ja tarjosi hienot puitteet leirille. Leirillä oli mukana yhteensä 24 lasta Turusta ja Turun ympäristökunnista sekä Salosta. Leirillä toimivat ohjaajina diabeteshoitajat Päivi Ruusu TYKS lastenlinikalta sekä Seija Laine Salon aluesairaalaasta sekä lastentauteihin erikoistuva lääkäri eli allekirjoittanut. Lisäksi leirillä oli kolme apuohjaajaa, joista kaksi on lähihoitajia. Aiempina vuosina Salon diabetesyhdistys on järjestänyt kyseisen leirin, mutta tänä vuonna järjestämisvastuu siirtyi Lounais-Suomen Diabetes ry:lle. toimimista. Matalat verensokerit tunnistettiin hyvin ja hiilihydraattitankkausten avulla tilanteet hoituivat mallikkaasti. Glucagenia ei tarvittu. Lauantaina järjestettiin leikkimielinen luontopolku ja lisäksi käytiin läpi hoitajan opastuksella verensokerimittaukseen liittyviä asioita. Iltapäivällä lapset pääsivät uimaan ja saunomaan rantasaunassa. Välipalaksi maistuiivat takassa paistetut makkarat. Lauantai-ilta jatkui rennolla yhdessäololla mm. biljardipeluulla ja ulkoilulla. Tänä vuonna lapset eivät innostuneet discoillasta. Jatkossa keksimme muita aktiviteetteja illanviettoon. Sunnuntaina puhuttiin aiheesta diabetes ja liikunta ja lapset olivat keskustelussa aktiivisesti mukana. Lapset tuntuivat viihtyvän leirillä ja ”Mä

Perjantai-ilta meni vikkelään makuupaikkojen järjestämisessä ja tutustuessa. Lapset nukkuivat 3-6 hengen huoneissa makuupusseissa kerrossängyissä ja huoneen oviin lapset tekivät kartongista ”esittelyplakaatin”, jossa kerrottiin huoneessa asuvien nimet. Insuliiniannoksia vähensimme melkein kaikilta lapsilta jo heti leirin alussa aiempaan kokemukseen pohjaten ja mittailimme myös yöllä verensokereita. Ruokailujen yhteydessä kävimme aina läpi hiilihydraattilaskentaa ja insuliiniannoksen määrän arviointia jokaisen lapsen kanssa vuorollaan. Hiilihydraattilaskennan kertaaminen oli tarpeen ja lapset näkivät, että muidenkin tarvitsee tehdä samanlaisia juttuja, kuten verensokerin mittaamista, ruokailuihin yms. tilanteisiin liittyen. Samalla lapset näkivät kynäinsuliinien käyttöä ja insuliinipumppujen kanssa

tuun ens vuonnakin tänne leirille”-kuului useasta suusta. Jatkossa pyrimme siihen, että etusijalla ovat lapset, jotka eivät ole leirillä vielä tähän mennessä olleet. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi pääsisi osallistumaan leirille. Olin ensimmäistä kertaa mukana järjestämässä lastenleiriä. Leirin käytännön järjestelyt sujuivat hyvin; toki leirin järjestäminen vaati melko paljon työtä. Leirin järjestäminen oli hauskaa ja leiri oli erittäin antoisa leirin ohjaajillekin. Ensi vuoden leirin suunnittelu on jo aloitettu, joten jos haluat tulla mukaan leirin suunnitteluun tai talkooväeksi leirille, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen. Ritva Ahomäki
email: rijohu@utu.



MiniMed Paradigm® Veo™

Vapautta, jonka sinä ansaitset



Ensimmäistä kertaa jatkuvasti ympäri vuorokauden

Toisin kuin mikään muu pumppu Paradigm Veo käyttää sensoritietoja tunnistamaan, milloin verensokeriarvot ovat vaarallisen alhaisia. Se reagoi sitten keskeyttämällä perusinsuliinin annostelun kahdeksi tunniksi, jolloin saavutat tarpeellisen mielenrauhan nauttiaksesi elämästä täysin siemauksin.

MiniMed Paradigm® Veo™ System
Elä paremmin, murehdi vähemmän

www.medtronic-diabetes.fi

©2008 Medtronic



ELIXIA Light Club pähkinäkuoressa:

- Kesto 6 kuukautta
- Ryhmän tapaamisia on 26 kertaa, kerran viikossa kuusi kuukautta.

Ryhmätapaamisissa harjoitukset ja luennot vuorottelevat

- Lisäksi 2 Personal Training tapaamista
- Henkilökohtainen Light Club -kirja

ELIXIA
Light Club

TARJOUS!
6 kk ryhmä
6 x 80 €
Yht. 480 €

Ei edellytä jäsenyyttä.



LAHJAKORTTI

**OIKEUTTAA TUTUSTUMISKÄYNTIIN
SALILLE TAI RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE.**

Voimassa
31.1.2013
saakka.

- | | |
|---|----------------------|
| • AVOINNA 363 PÄIVÄÄ VUODESSA! | • ONLINE BOOKING |
| • KAKSI ILMAISTA
PERSONAL TRAINING -TAPAAMISTA | • ILMAINEN AAMIAINEN |
| • LAAJIN JA MONIPUOLISIN VALIKOIMA | • KURSSIT |
| • ILMAINEN LASTENHOITO | • KIDZ |
| | • MOTIVAATIO |

ELIXIA
Liikunta- ja hyvinvointikeskus

ELIXIA Centrum Puh. (02) 4809 2805, Kristiinankatu 8, Turku

ELIXIA Jokivarsi Puh. (02) 284 2500, Itäinen Rantakatu 60, Turku

ELIXIA Länsikeskus Puh. (02) 4809 2990, Viilarinkatu 4, Turku



Lounais-Suomen Diabetes ry:n
virallinen yhteistyöapteekki



**WIKLUNDIN
APTEEKKI**



**Wikken Winkki
jäsenille:**

**Kaikki itsehoitotuotteet
-10% jäsenkortilla**



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA**

S-Etukortilla Bonusta itsehoitotuotteista!

ARKISIN 9-21, LAUANTAISIN 9-18, SUNNUNTAISIN KUTEN SOKOS WIKLUND

Sokos Wiklundin katutasossa Kauppiaskatu 7, 20100 Turku, (02) 284 4455

www.wiklundinapteekki.fi