

SOKERIPALA

4/2018



Tulevia tapahtumia:

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n ja Diabetesseuran
Joulukahvit 19.12.18 klo 11.00 – 15.00**

Tutustuminen TULE-keskukseen 14.1.19 klo 17.00

Bodianna esittely Diabetesasemalla 16.1.19 klo 11.00 – 15.00

Kulkurin valssi Luvian talviteatterissa 16.2.19

Keskustelukerho klo 18.00 – n. 19.30 alkaen 10.1.19

Allasjumppa klo 16.00 – 16.45 alkaen 7.1.19

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

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Seija Ritakallio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

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

HOITAJAT

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

LUOTSIMUUTOSOHJELMA

Monica Löfgren-Kortela
Terveystenhoitaja, terveysneuvonta, erityispätevyys
diabeteksestä ja terveyden edistämisestä (YMK)

Toimiston aukioloajat:

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

Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitaja
ovat paikalla sovittujen aikojen
mukaisesti, vaikka toimisto olisi
suljettu. Joulun aikaan Diabetes-
aseman toimisto on suljettuna
22.12.18 – 1.1.19.

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
puhelinnumerosta 040 758 5113.

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä
Anneli Heiskanen
Sokeripalan materiaalin toimitus
heiskanen.anneli@gmail.com

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Voit tukea Lounais-Suomen
Diabetes ry:n toimintaa ryhtymällä
kannatusjäseneksi. Kannatus-
jäseneksi voi ryhtyä myös yritys.
Kannatusjäsenen maksu on 50 e,
100 e tai 150 e, joka maksetaan
Lounais-Suomen Diabetes ry:n ti-
lille TOP F171 5710 7020 0873 47.

Kannatusmaksun maksaneiden
nimet julkaistaan nettisivuillamme,
ellei tätä ole erikseen kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 4/2018

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU
Myynti ja aineisto Toimisto, puh. 040 758 5113, info@lounais-suomendiabetes.fi,
Anneli Heiskanen heiskanen.anneli@gmail.com

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva: Ritva Nuutinen

Tapahtumat

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

Sokeripala nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 6.2.

Sokeripala nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa ja materiaalin palautuspäivä on 8.5.

Sokeripala nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 7.8.

Sokeripala nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä 6.11.

LIITY JÄSENEKSI!

<http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

Tiedätkö, mitä etuja paikallisyhdistys tarjoaa sinulle? Vertaistukea yhdistyksen syksyllä alkavissa kerhoilloissa, retkillä ja eri tapahtumissa.

Yhdistyksen jäsenenä saat alennuksia joistakin palveluista ja Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolla myytävissä olevista tuotteista.

Lisäksi Wiklundin ja Auranlaakson apteekit, FysioHetki, Turun Silmänilo ja KotiHammas tarjoavat alennuksia tuotteistaan ja palveluistaan.

Saat myös kaikki Diabetesliiton tarjoamat valtakunnalliset edut. Voimassa olevat Diabetesliiton edut löydät www.diabetes.fi/jasenedut

HALLITUS 31.12.2018 asti

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja, keskustelukerhon vetäjä

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Aalto Hanna, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, facebook-vastaava, nuorten vertaistuki yli 12 v

Laaksonen Jaakko

Lehto Irmeli

Tammisalo Minttu, nuorten vertaistuki yli 12 v

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

Varajäsenet

Artukka Anne

Kivini Annukka, perhekerho, lapset alle 12 v

PÄÄKIRJOITUS

Monica Löfgren-Kortela



Kiitos Teille jäsenille ja yhteistyökumppaneille 10-vuotiaan Lounais-Suomen Diabetes ry:n juhlahetkestä syyskuussa. Oli ilo nähdä Teidät niin runsaslukuisena ja aktiivisesti seurusteluun osallistuvina.

Juhlasta nousi mieleeni ajatuksia yhdistyksen tulevista vuosista. Haluankin nyt jakaa kanssanne mietteeni. Maailma muuttuu ympärillämme, kysymättä haluammeko sen muuttuvan. Mitä jäsenistö toivoo yhdistyksen olevan tulevaisuudessa? Otamme mielellämme Teiltä ideoita ja ajatuksia vastaan niin sähköpostitse tai käynnin yhteydessä asemallamme.

Oletteko samaa mieltä, että yhdistys on juurikin niin vahva kuin jäsenistön toimijuus. Ajattelen niin, että hallitus yhdistyksessä suunnittelee toimintaa jäsenistön toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Itse toiminta tulisi olla lisäksi jäsenistöstä lähtevää. Toivonkin Teidän kaikkien pohtivan, voisiko itsellä olla aikaa osallistua yhdistyksen toimintaan. Kaipaisimme Teidän läsnäoloanne toiminnassamme. Jokainen voi pohtia tätä omista lähtökohdistaan ja elämäntilanteestaan

käsin. Ole rohkeasti yhteydessä hallituksen jäseniin, otamme Sinut mielellämme aktiiviseen toimintaan mukaan!

On jälleen aika, kun syksy kilvoittelee talven kanssa. Luonto laskeutunut talviunille. Entä me ihmiset? Kevät ja kesä ovat usein aktiivista aikaa niin harrastusten, seuralämän ja tapahtumien kannalta. Joulun alusaika on usein pysähtymisen aikaa, jolloin tapaamme läheisiämme ja keräämme voimia jälleen uuteen vuoteen. Kellojen siirtäminen loi illoista taas pimeämmät, nyt on siis hyvä ajankohta polttaa kynttilöitä ja tunnelmoidsa.

Rauhoitutaan siis Joulun viettoon ja toivottamekin Teille kaikille Toiveiden Mukaista Uutta Vuotta 2019!

Monica Löfgren-Kortela, Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja

Ajankohtaisia diabetesuutisia korvattavuusmuutoksista

– 1.9.2018 lähtien Tresiba-perusinsuliini sai 100 % rajoittamattoman erityiskorvattavuuden yli 1-vuotiailla diabeetikoilla.

– 30.9.2018 Humalog 100 yks/ml kwicpen-kynän ja penfill-ampullin korvattavuus päättyi. Tilalle joko Humalog 100 yks/ml Junior kwickpen (jossa puolen yksikön annosväli) tai Humalog 200 yks/ml (yksikkömäärä sama) tai Insulin Lispro 100 yks/ml Solostar kynällä tai penfill-ampulli, joka sopii AllStar Pro tai Junior STAR -kynään. Jos haluaa vaihtaa ateriainsuliinia, vaihtoehtoina myös Novorapid, Apidra tai Fiasp.

– GLP-1 analogeista liraglutidin (=Victoza) korvattavuuden BMI raja laski 1.5.2018 30:een. 1.12.2018 myös muilla GLP-1 analogeilla BMI raja laskee 30:een. B-lausunto rajoitetusta korvattavuudesta edelleen tarvitaan.

Kuvia Lounais-Suomen Diabetes ry:n 10-vuotisjuhlilta



Janne Juvakka ja Diabetesliiton tervehdys. Takana oikealla Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja Tapio Jokinen.



Diabetesyhdistyksen onnitelukukkia.



Päivi Pietari ja sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtajan tervehdys.



Markku Vähätalo ja diabeteksen hoidon kehitys.



Kuvassa vasemmalta Tapani Kulo, Heidi Saarinen ja Essi Mäkinen.

Onnittelumaljat 10-vuotiaalle Lounais-Suomen Diabetes ry:lle ja lisäksi vapaata seurustelua aulatiloissa.



Kuvassa mm. Tapio Jokinen.



Essi, Heidi ja Emmi.



Juhlaväkeä.



Kuvassa mm. Jaakko Laaksonen.



Esittelijät ja Mirja Kulo.



Edessä Juhani Koskinen.



Juhani Koskinen ja Mirja Kulo.



Lasse Nygård ja selin Monica Löfgren-Kortela.



Kuvat: Anneli Heiskanen ja Tapani Kulo



Toimistosihteeri Leena Hannonen-Niekkä.



Toimistosihteeri ja yhdistyksen sihteeri Anneli Heiskanen.



10-vuotiaan yhdistyksen juhlakukkia.



Jan Vuokko.



Tapani Rönnemaa, Janne Juvakka.



Selin Markku Vähätalo, Pertti Aarras, Anne Artukka.



10-vuotisjuhlissa muistettiin viireillä puheenjohtaja Tapio Jokista, jalkaterapeutti Heidi Saarista ja lääkäri Markku Vähätaloa. Tilaisuudesta puuttui kaksi viirien saajaa.

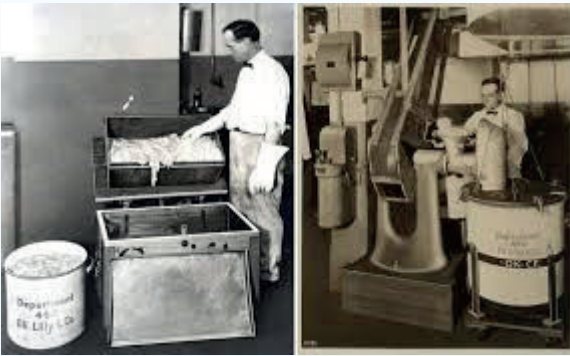


Pirjo-Riitta Seppälä, Tuomo Seppälä ja Tapio Jokinen diabetesasemalla. Viiri luovutettiin entiselle pitkäaikaiselle yhdistysaktiiville ja diabetesaseman esimiehelle Pirjo-Riitta Seppälälle.

Diabetes ja sen hoito kautta aikojen

Diabetes käsitteenä on tunnettu jo kauan, ensimmäiset kuvaukset ”virtsaudesta” ovat ajalta 1500 v. eKr., egyptiläisestä käsikirjoituksesta. Kyseessä oli tyypin 1 diabetes ja potilaat kuolivat tautiinsa muutamassa kuukaudessa sen ilmentymisestä. Tyypin 2 diabeteksen tunnistivat intialaiset n. vuonna 400 jKr. intialaiset havaitsivat virtsaan erittyvän sokeria, ja puhuivat ”hunajavirtsasta”.

Tautiin ei ollut hoitoa. Toki kokeiltiin: kurkkujauhoa, olutkeittoa, lähdevettä. Ruokavalio kuitenkin kehitettiin: kaalia ja sianihraa syömällä elettiin pidempään, jatkuva käveleminen myös tuntui auttavan. Lopulta kuitenkin (vanha suomalainen teksti): ”kehittyy kitukume ja sairastuu kuolee näivetykseen”.



Vasta 1900-luvun alkupuolella ymmärrettiin haiman merkitys, ja sen erittämän insuliinin (alkuun ”isletini”). Ensimmäiset kokeet tehtiin koirilla, ja havaittiin että haimasta eristeyllä insuliinilla saatiin haima sitomalla diabetekseen sairastuneen koiran verensokeri laskemaan. Banting ja Best saivat keksinnöstä Nobelin palkinnon. Teollisuus ymmärsi hyvin nopeasti keksinnön mahdollisuudet ja insuliinia alettiin tuottaa jo 1920-luvulla (Eli Lilly USA:ssa). Suomessa hoidot aloitettiin jo 1925. Alkuun käytössä oli vain lyhytvaikutteinen insuliini, ruiske otettiin aina ennen ateriala. Jos ei heti syönyt, tuli sokki. Verensokeria mitattiin vain sairaalassa. Pitkävaikutteinen insuliini keksittiin



1930-luvulla, humaani-insuliinit 1970-luvulla ja lopulta analogit 1990-luvulla. Alkuun insuliini valmistettiin uuttamalla sian tai naudan haimoja, jotka toimitettiin Suomenkin teurastamoista syväjäädetytynä insuliinitehtaisiin. Sittemmin insuliinia valmistetaan E. Coli bakteerien tuottamana synteettisesti.

Tyypin 2 diabetesta hoidettiin alkuun insuliinilla, vaikka jo havaittiin, että hoitotulos oli erilainen kuin tyypissä 1 (1930-luku). Metformiinin vaikutus tautiin oli havaittu aikaisin (1922), silti Suomessa tulivat tabletit käyttöön vasta 1950-luvulla ja ne olivat sulfonyyliureoita (tolbutamidi; Rastinon).

Insuliiniruisku oli alkuun vain ontto putki, johon liitettiin neula. Lasiruiskut olivat edistyneempiä, ne säilytettiin spriissä ja keitettiin kerran viikossa. Neulat olivat monikäyttöisiä ja ne teroitettiin itse. Kertakäyttöiset ruiskut tulivat myyntiin Australiassa 1956.

Insuliinia on siis käytetty jo 100 vuotta, mutta se ei paranna tautia. Uusia ideoita tässä suhteessa toki on: haimansiirtoja tehdään, ja tauti tavallaan paranee. Se on kuitenkin liian vaikea hoitokeino näin yleiseen tautiin. On ajateltu haiman insuliinia tuottavien beetasolujen siirtoja, Niitä on tehty, mutta ne eivät korvaa insuliinin tarvetta kokonaan. Geeniterapialla voitaisiin ehkä tulevaisuudessa saada kantasolut immuuneiksi normaalille hylkimiselle, ja siten kehittää pysyvästi toimivia beetasoluja, mutta tämä on vielä tulevaisuutta.

Diabeteksen voittaminen on Diabetesliiton toiminta-ajatus, ja on varmasti vielä pitkään :)

Markku Vähätalo

Työterveyshuolto ja diabetes

Työterveyshuolto on näköalapaikka tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn, seulontaan ja varhaisdiagnostiikkaan. Diabeteksen mahdollinen riski on huomiotava kaikissa kontakteissa, etenkin terveystarkastuksissa, mutta myös sairausvastaanotoilla. Diabetesliiton materiaali (www.diabetes.fi) ja Käypä hoito- suositus antavat tähän hyvät ohjeet. Diabeteksen riskitesti ja riskitekijöiden kartoitus kuuluvatkin kaikkiin terveystarkastuksiin.

Diabetes on hyvin yleinen sairaus, noin 10% suomalaisista arvioidaan sairastavan diabetesta, valtaosa heistä tyypin 2 diabetesta. Moni diabetekseen sairastuneista on vielä ilman diagnoosia. Heitä koitamme työterveyshuollossa löytää. Diabetes on huonosti hoidettuna vakava sairaus. Hyvällä hoidolla valtimotaudin riski puolittuu ja elinikä on normaali. Kansansairauksien estäminen on työterveyshuollon painopistealueita Terveystalossa. Tietojärjestelmämme on tässä avuksi; jokainen työterveyslääkäri saa asiaksyrytyksistään tarkkaa tietoa diabetesriskissä olevista ja diabeetikoiden hoidosta.

Tyypin 2 riskitekijät tunnetaan, ehkäisynä ovat tuetut elintapamuutokset ja seuranta täytyy muistaa. Viimeinen hetki estää sairauden puhkeaminen on, kun sokerit ovat jo koholla, mutta arvot eivät vielä ole diabeettiset. Elintapahoito on ainoa keino estää diabeteksen puhkeamista (painonhallinta ja liikunta). Tupakoimattomuus on keskeistä valtimotaudin estossa, samoin alkoholinkäytön pitäminen kohtuullisena. Elintapahoito parantaa diabeteksen hoitoa sairauden kaikissa vaiheissa ja siinä tarvitaan usein terveydenhuollon tukea (työterveyshoitaja tai diabeteshoitaja). Sairauden luonne on hyvästä hoidosta huolimatta aina etenevä ja elintapamuutoksien voidaan tätä kehitystä jarruttaa.

Riskitesti on hyvä tapa diabeteksen seulontaan ja sen voi täyttää itsekin ([\[tes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti\]\(http://tes.fi/terveydeksi/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti\)\). Lisäksi pitää muistaa riskitekijät; tyypin 2 diabeteksen esiintyminen lähisuvussa, painoindeksi yli 30, vyötärön ympärys mehillä yli 100cm, naisilla yli 90cm, verenpainetauti ja todettu valtimotauti.](http://www.diabe-</p></div><div data-bbox=)

Sokerirasituskoe (2 tunnin laboratorioskoe) on kultainen standardi diagnostiikassa. Kokeeseen ohjataan ne,
- jotka saavat riskitestissä ≥ 12 pistettä
- joilla on vähintään 2 riskitekijää (ks. yllä)
- jotka ovat jo sairastuneet valtimotautiin ja ne,
- joilla paastosokeri on lievästi koholla (fP-gluk 6.0-6.9 mmol/l).

Diagnoosiin tarvitaan seuraavat tekijät:
- Satunnaisesti mitattu verensokeri >11.0 mmol/l ja diabetekseen sopivat oireet (väsymys, janotus, lisääntynyt virtsaneritys, laihtuminen)
- HbA1c (ns. pitkä sokeri, joka kuvaa sokeritasapainoa 1-3 edeltävän kuukauden ajalta) $\geq 6.5\%$ (48mmol/l)
- paastosokeri (fP-gluk) ≥ 6.0 mmol/l ja 2 tunnin arvo (P-gluk) >11.0 mmol/l, **kahtena eri päivänä mitattuna**

Kun diagnoosi asetetaan, aloitetaan lääkehoito. Kriteerit kolesterolin ja verenpainelääkkeiden aloitukseen kiristyvät, koska kyseessä on valtimotauti. Diabeteslääkityksestä laaditaan B-lausunto lääkekorvattavuuden saamiseksi Kelalta. Hoito on suurelta osin valtimotaudin riskitekijöiden hallintaa, elintapamuutoksien ja lääkehoidolla. Lisäsairauksia pyritään havaitsemaan mahdollisimman aikaisin säännöllisellä seurannalla. Lisäsairauksien hoito onkin vuosien varrella suuresti kehittynyt ja diabeetikon ennuste siten parantunut.

Lisäsairauksista suurin riski ovat valtimotaudit; sepelvaltimotauti, aivoverenkierroksen sairaudet ja alaraajojen tukkiva valtimo-

tauti. Hiussuonistoa sisältävät elimet ovat erityisen herkkiä kohonneelle verensokerille; munuaissairaus, verkkokalvon muutokset ja hermoston toimintahäiriöt.

Tyyppin 2 diabeteksen hitaan kehittymisen ja oireettomuuden vuoksi arvioidaan, että diagnoosihetkellä 20-50%:lla on jo jokin diabeteksen lisäsairaus todettavissa, joten lisäsairausseurannat alkavat myös heti. Silmänpohjat kuvataan yleensä 3 vuoden välein kotikunnassa. Kartoitetaan kokonaistilanne ja laaditaan hoitosuunnitelmaa yhdessä potilaan kanssa. Tyyppin 2 diabeetikot ovat kaikki yksilöitä ja hoitoa räätälöidään potilaan ominaisuuksien, elämäntilanteen, työtehtävien ja jopa omien toiveiden mukaan. Työterveyshoitajan tai diabeteshoitajan tukea ja ohjausta tarvitaan myös. Useimmat käyvät kerran vuodessa lääkärissä ja puolivuosittain hoitajan vastaanotolla.

Lääkärin vastaanotolla seurataan laboratorioarvoja, tehdään kliininen tutkimus, kartoitetaan muualla tehtyt tutkimukset (jalkahoito, hammashoito ja silmänpohjakuvaukset) ja tuetaan lääkehoidon, oma-seurannan (verenpaineet ja verensokerit) ja elintapamuutosten onnistumista. Myös jaksamiseen, kroonisen sairauden aiheuttamiin huoliin ja pelkoihin sekä työssä selviytymiseen kiinnitetään huomiota.

Ensikäynti on diagnoosin jälkeen usein aika massiivinen, infoähkyä voi välttää jakamalla tietoa sairaudesta useammalle käynnille. Ensikäynnillä käydään sairauden perusasiat läpi, aloitetaan lääkitys ja laaditaan B-lausunto. Seuraavalle käynnille potilas tulee useimmiten 1-3 kuukauden kuluttua, jolloin katsotaan lääkehoidon sopivuus ja riittävyys. Käsitellään potilaan huolia ja suunnitellaan jatkoa (vuosittain laaditaan hoito- ja kuntoutussuunnitelma). **Hoitajakäynti** on hyvä myös saada tähän alkuun, siinä on enemmän aikaa potilaan elintapojen kartoitukseen; millaiset muutokset kullekin olisivat hyödyllisiä tai riittäviä. Seuraava

lääkärikäynti on 6 kuukauden kuluttua ja sitten vuosittain (jos kaikki sujuu hyvin).

Diabeteslääkitys on usein runsas ja vaatii hoitotaholta ohjausta ja potilaalta motivoitumista; pitää ymmärtää valtimotautiriskien hoidon merkitys, kun laboratorioarvojen nousu on useimmiten oireetonta. Tukea hoitoon saa myös erilaisilta diabeteskursseilta (esim. Diabetesliiton verkkokurssit, paikalliset kurssit). Myös diabetesyhdistykset tarjoavat tukea ja tietoa.

Oma lukunsa on **tyypin 1 diabetes**, joka nuorilla alkaa aika nopeasti ja useimmiten potilas lähtee vastaanotolta sairaalaan päivystysläheteellä. Joskus vanhemmalla iällä alkava tyyppin 1 diabetes alkaa hitaasti ja tällöin sen erottaminen tyyppin 2 diabeteksestä voidaan tehdä vasta-ainetutkimuksella (veren GAD-vasta-aineet). Hoitona on insuliini, tablettien teho jää yleensä pian heikoksi. Tyyppin 1 diabetesta voi epäillä, jos tabletit eivät tehoa, potilas on hoikka tai hänellä on samanaikaisesti muita autoimmunisairauksia, kuten keliakia tai kilpirauhasen toimintahäiriö.

Hoidon sisällön laajuuden työterveyshuollossa ratkaisee kunkin asiakasyrityksen kanssa tehty työterveyshuoltosopimus. Se kattaa diabeteksen hoidon kokonaan, osittain tai siihen ei lainkaan sisälly kroonisten sairauksien hoitoa. **Yhteistyötä tarvitaan.** Tietoja täytyy siirtää esimerkiksi potilaan mukana terveyskeskukseen työterveyshuollosta (jalkojen hoito, hammashoito, silmänpohjakuvaukset, hoitovälineet ja jotkut laboratoriokokeet). Toisaalta työkyvyn arvioinnissa työterveyshuolto tarvitsee diabetesta hoitavalta taholta tietoa, jos hoito toteutuu pääosin oamssa terveyskeskuksessa.

Diabeteksen ennaltaehkäisy ja varhaistointaminen kuuluvat silti keskeisiin tehtäviin työterveyshuollossa.

*Liisa Sorakivi, työterveyslääkäri,
diabeteslääkäri Terveystalo Turku*



Säätiöllä on väliä – Diabetestutkimussäätiö tukee vain suomalaista diabetestutkimusta

läkäs appiukkoni on tänäkin vuonna saanut useasti postia ikätoveriltaan, lääkäri Walter M. Bortzilta. Kirjeissään yhdysvaltalainen Bortz pyytää lahjoituksia diabetestutkimuksen tukemiseen.

Bortzin allekirjoittamat kirjeet ja niiden mukana saapuneet postikortit, seinäkalenterit ja muistivihot ovat herättäneet hämmennystä diabetesyhdistysten jäsenistössä. Mikä on Diabetes Wellness Suomi -säätiö, joille kirjeissä pyydetään rahaa?

Diabetes Wellness -verkosto toimii Yhdysvalloissa, Englannissa, Ranskassa ja Ruotsissa. Vuodesta 2012 lähtien se on toiminut myös Suomessa Diabetes Wellness Suomi

-säätiön nimellä. Diabetesliiton ja Diabetes-tutkimussäätiön kanssa verkostolla ei ole mitään tekemistä.

Yli kymmenkertainen ero myönnettyissä apurahoissa

Kesällä 2018 lähettämässään kirjeessä Bortz kertoi, että Diabetes Wellness -verkosto on tukenut diabetestutkimusta noin 1,5 miljoonalla eurolla. Verkoston nettisivuilta ilmenee, että suomalaistutkijoiden siltä vuonna 2016 saama apurahasumma oli 52 000 euroa.

Tuoreempaa tietoa verkoston Suomessa jakamista apurahoista tai tarkkaa tietoa siitä, miten verkoston myöntämät apurahat

jakautuvat eri maiden kesken, ei Diabetes Wellnnessin kirjeistä tai verkkosivuilta löydy.

Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jo vuonna 1976 perustama Diabetestutkimussäätiön tukee suomalaista diabetestutkimusta vuosittain yli kymmenen kertaa suuremmalla summalla kuin Diabetes Wellnness.

Diabetestutkimussäätiön tutkijoille jakama apurahasumma on tällä hetkellä 550 000 euroa vuodessa. Nykyrahassa mitattuna tämä ainut täysin suomalainen, vain suomalaista diabetestutkimusta tukeva säätiö on tukenut diabetestutkimusta ja -tutkijoita jo noin 8,5 miljoonalla eurolla.

Diabetestutkimussäätiön myöntämät apurahat perustuvat lahjoittajien tahtoon tukea nimenomaan suomalaista korkealuokkaista diabetestutkimusta. Säätiölle voi lahjoittaa haluamansa rahasumman tai säätiön voi merkitä edunsaajaksi testamentissa.

Diabetestutkimussäätiö ohjaa saamansa lahjoitukset lyhentämättöminä tutkijoiden apurahoihin. Säätiön luottamustehtävissä toimivat eivät saa palkkaa, eikä säätiön toimielimen jäsen voi saada säätiön apurahaa.

Miksi juuri suomalainen diabetes-tutkimus tarvitsee tukea?

Suomalaislapset sairastuvat tyypin 1 diabetekseen todennäköisemmin kuin yhdenkään muun maan lapset. Muun muassa siksi suomalaisilla tutkijoilla on ainutlaatuiset mahdollisuudet ratkaista tyypin 1 diabetekseen liittyviä kysymyksiä.

Vastauksia etsitään esimerkiksi tyypin 1 diabeteksen ennustamista ja ehkäisyä tutkivassa DIPP-projektissa, jossa vastasyntyneiltä haetaan tyypin 1 diabetekselle altistavia perintötekijöitä. Myös Turussa syntyvien vauvojen perheitä pyydetään osallistumaan tutkimukseen.

DIPP-näytteet ovat olleet merkittävässä roolissa lukuisissa diabetestutkimushank-

keissa. Niitä on hyödynnetty muun muassa enterovirusrokotteen kehittämiseen tähtävässä tutkimuksessa.

Myös tyypin 2 diabeteksen ja raskausdiabeteksen tutkimus ovat Suomessa maailman huipputasoa. Tutkimuksen jatkuvuus on kuitenkin vaakalaudalla, koska valtion rahoitus terveyden tutkimukseen yliopistosairaaloissa ja tutkimuslaitoksissa on pudonnut rajusti. Se saattaa estää uusien tutkimusten aloittamisen ja viivästyttää jo käynnissä olevia.

Diabetestutkimus ja -tutkijat tarvitsevat tukea, jotta jo sairastuneet saisivat parasta mahdollista hoitoa, ja tulevaisuudessa kenenkään ei enää tarvitsisi sairastua diabetekseen.

Miten minä voin tukea tutkimusta tai diabetesyhteisön toimintaa?

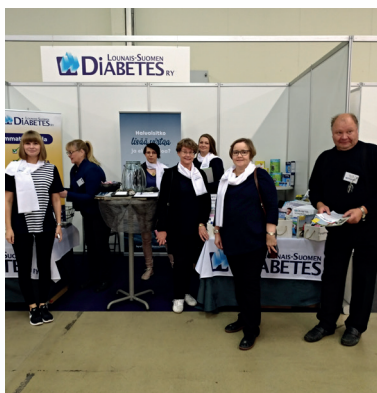
Kun haluat tukea Diabetestutkimussäätiötä ja sitä kautta suomalaista diabetestutkimusta, löydät toimintaohjeet säätiön verkkosivuilta www.diabetestutkimus.fi/tue. Voit ottaa yhteyttä myös säätiön asiamieheen Jarmo Riihelään, jarmo.riihela@diabetes.fi, p. 0400 723 660.

Kun haluat ohjata tukesi oman diabetesyhdistyksesi toimintaan, ota yhteys yhdistyksesi toimistoon tai hallituksen jäseneen. Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi/tue saat tietoa siitä, miten voit tukea keskusliiton toimintaa.

Diabetestutkimussäätiöllä ja Diabetesliitolla on Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa.

Teksti: Pirita Salomaa

Useassa Diabetestutkimussäätiön tukemassa tutkimuksessa hyödynnetään DIPP-tutkimuksessa kerättäviä näyteaineistoja. DIPP-tutkimukseen osallistuvat suomalaiset vauvat ja perheet ovat korvaamattoman tärkeitä tutkimuksen tukijoita.



Anneli Heiskanen

Lounais-Suomen Diabetes ry ja yhteistyökumppanimme Hyvinvoinnin Majakka Terve olo messuilla 26.–28.10.2018.



Leena Hannonen-Niekkä

Messuilla pidettiin arpajaiset. Voittajat arvottiin heti maanantaina Lounais-Suomen Diabetesasemalla.



Anneli Heiskanen

Arvonnassa Onnetar suosi Leila Hämäläistä, Eija Saajalaa, Risto Heikkilää ja Virpi Hokkasta. Jokainen heistä voitti jalkahoidon lahjakortin. Abi-mittauksiin sai lahjakortin Leena Huttunen ja Katriina Rantakare. Verensokerimittarin voitti Virpi Ylijoki. Onnea voittajille.

Oletko jo käynyt TULE-tietokeskuksessa?

Tuki- ja liikuntaelimestön (tule) hyvinvointi on meille kaikille tärkeää. Huolehtimalla luustosta, nivelistä ja lihaksista liikunnan, ravitsemuksen ja ergonomian avulla, voimme säilyttää toimintakykymme pitkään hyvänä mahdollisista sairauksista huolimatta. Tuki- ja liikuntaelimestä on kokonaisvaltainen järjestelmä. Sen tehtävänä on tukea kehoa, suojata sisäelimiä sekä mahdollistaa monipuolinen liikkuminen ja toimiminen arjessa.

Lähes jokainen meistä saa elämänsä aikana tule-oireita, kuten esimerkiksi kipua tai särkyä selkään, niskaan, niveliin tai lihaksiin. Yleensä oireilu on lyhytaikaista. Toisinaan oireet pitkittyvät ja aiheuttavat huolta työ- ja toimintakyvystä. Vaivat voivat heijastua selviytymiseen arjessa, jolloin ohjausta ja neuvontaa sekä hoitoa ja kuntoutusta tarvitaan. Tällöin on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota liikuntaan, tai sen puuttumiseen, arjen asentokuormitukseen, tupakoinnin vähentämiseen, painonhallintaan, ravinnon puutteellisuuksiin sekä unen laatuun. Myös tarkempi lihaskunnon ja liikehallinnan tarkastelu voi olla tarpeellista.

TULE-tietokeskus keskittyy tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin ohjauksen, neuvonnan ja tiedottamisen avulla. Tule kysymään neuvoja

keskuksen fysioterapeuteilta mitä voisit itse tehdä oman tuki- ja liikuntaelimestösi hyväksi. Voit myös osallistua kaikille avoimiin ja maksuttomiin teemapäiviin, jotka löydät verkkosivuiltamme www.tule.fi/teemapaivat. Ryhmävierailut ovat myös mahdollisia. Tervetuloa käymään!

Terhi Pihlajaniemi

Poimintoja teemapäivistä:

JOULUKUU 2018

Ke 5.12. klo 12 – 18 Mittauspäivä ja

klo 12 Liikunnan palveluohjausta

To 12.12. klo 12 Ergonomiaa joulusiivoukseen -miniluento

Ke 19.12. klo 12 – 18 Mittauspäivä ja jouluglögä

TAMMIKUU 2019

Ke 16.1. klo 12 Liukastumatta liikkeellä -miniluento

Ke 23.1. klo 12 ja 15 Rentoutusharjoitus

Ke 30.1. klo 12 Osteopatia ja selkäkipu -miniluento

Tule käymään!

Ma, Ti & To 10-15

Ke 11-18

Humalistonkatu 10,

20100 Turku

044 744 7085

www.tule.fi

Suojelusenkeli



Kevätauringon kultaiset säteet sukeltavat säleverhon raoista makuuhuoneeseen. Auringon virkistysviisari painaa puhelimen ase-
tuksen päälle. Vai onko se isoäidin aurinko; Vertti? Älypuhelimen kukko alkaa laulamaan käskystä: "KUKKO KIEKU, kukko kie-
ku"! Kolmevuotias, valloittava pojanpoika on yökylässä "Mammalassa". Miehen alku ei malta millään odottaa leppoisan, mutta omaperäisen kaverinsa heräämistä. Tohtori Sykerö on ipanan isovanhempien alivuokra-
lainen, Vertin jalomielinen painikaveri. Hän on lapseton, leikkisä poikamies, diabetekseen perehtynyt kotilääkäri.

Tohtori Sykerö, oikealta nimeltään Tobias Christian Walker herää hyväntuulisena joka aamu kukon lauluun. Pähkinäruskeat sil-
mänsä ovat vasta raollaan hänen aloittaes-
saan raukean venyttelyn. Tobias notkistelee lihaksikkaita raajojaan verkkaisesti aina ennen ylösnousuaan. Vertti seuraa syrjäsil-
mällä vierestä ja matkii ystävänsä auvoista aamujumppaa.

Vanterra Tobias astelee kylpyhuoneen kautta keittiöön. Veikeä Vertti tepastelee kyljessä kiinni koko matkan. Tobias vilkaisee ohimennen puuronkeitäjä, joka pistää juuri insuliiniannoksen vatsaansa. Huojentunein mielin hän huomaa "apulaisensa" olevan hyvinvoipa. Kodinhengetär kattaa kummal-
lekin omanlaisensa terveellisen aamiaisen. Pikkumies syö ruispuuronsa reippaasti. "Mää voitin" hän ilakoi. Lääkärin lautanen on täpösen täynnä.



Tiivisrunkoinen tohtori unelmoi usein taivaallisesta breakfastistaan, en-
tisessä elämässään Englannissa.

Tarjolla ei ole greipin puolikasta, ei muroja, ei munia, ei nakkeja eikä paahto-
leipää hunajalla. Tobias on miellyttämisha-
luinen herrasmies, eikä purnaa sanallakaan aamupalastaan. Hän säntää suinpäin ulos, syömättä, maha kurnien.

Aamulenkin aikana vankkaraken-
teinen, vaalea komistus saa 43 viestiä. Tobias vastaa vain rakkaus-
kirjeisiin. Hän on aktiivinen ja liikunnallinen. Lenkkeily on lempiharrastuksensa. Hän on myös intohimoinen uimari. Viestien huuma saa tohtorin hormonit hyrräämään niin, että hän haaveilee vilvoittavasta vedestä, mutai-
sestakin. Nälkä voittaa himokkaan hepun aja-
tukset ja ajaa salskean sinkun kuivana kotiin, mutakylpykin jää tällä kertaa ottamatta.

Happihyppelyltä palatessaan Tobias käy kul-
honsa kimppuun ja Vertti Tobiaksen. Lääkäri on luonteeltaan kärsivällinen, eikä pikku-
nassikan taputtelu ja takiaisenä olo häiritse syömistä. Tohtorin apulainen, Vertin isoäiti komentaa kuitenkin hellästi kullannuppuaan. "Annahan Tobiakselle ruokarauha, mene vaikkapa piirtämään papalle Nuuskamuikkun-
nen". Vertin pikku kolttoiset keskeytyvät sa-
nasta Nuuskamuikkunen. Vesselin ajatukset liitävät valonopeuden lailla Muumilaaksoon. Hän fanittaa muumeja yli kaiken, jopa yli To-
biaksen. Ruokailtuaan tohtoria ramasee, hän päättää ottaa pienet nokoset. Vertti tuhertaa tussien kanssa aikansa, kunnes havahtuu huomattessaan kaverinsa kadonneen. Sin-
ne jäi muumit ja muikkuset. pojankoltiainen alkaa kuikuilemaan ystävänsä.

He kipittävät peräkanaa ympäri huoneistoa niin, että hippulat vinkuu. Tobias saa pian kyllikseen ja menee taas maaten. Vartis-
sa tohtori virkistyy ja leikki jatkuu piilosilla ololla. Kivan kisailun jälkeen poika haetaan hoidosta kotiin. Tobias huokaisee syvään, helpotuksestako? Ei suinkaan, koska tohtori ei viihdy yhtään yksinään. Hän on seurallinen ja ikionnellinen isäntäväestään, eläkeläispa-
riskunnasta. Loikoillessaan hän muistelee edellisyötä.

"Oli aamuyö. Tassuttelin tapani mukaan hipi-
hiljaa isäntäväen makuuhuoneeseen kont-
rollikierrokselle. Isoäiti hengitti vaimeasti ja

haisi oudolta. Pyjama oli litimärkä. Ravistelin ja tökkisin emännän nihkeää, velttoa kättä ja sain, kuin sainkin hänet virkoamaan. Annoin mojavon, märän suukon poskelle. Isäntä vain kuorsasi tyytyväisenä vieressä. Miehenkõri-
lään uni katkesi vasta, kun loikkasin sänkyyn emännän viereen. Kattokruunu häälyi, kun möreä-ääninen mies murahti. ”ALAS, heti alas vai joko taas?” Unenpöpperöinen mies vilkaisi vaimoan ja huomasi heti tilanteen vakavuuden. Mittari pisti onneksi isännän silmiin. Sokerimittauksen tulos oli 2.6. Tein neljännen HYPO-hälytykseni omatoimisesti. Kännykän käytössä tarvitsen isännän apua, valvonnan hoidan omin avuin, tunnollisesti aamusta aamuun.

112. Isäntä huusi hädissään puhelimeen. ”Tarvitaan ambulanssi Unikkokujalle, VAIMO ON TAJUTON, on tajuton, veltto ja harmaa. ON KYLMÄ HIKI, VAPISEE, EI PUHU, PERKELE, tulkaa nyt äkkiä tänne, ei vaan TÄNNE. Hirveläntielle. Unikkokuja on entinen osoite. ÄKKIÄ, TULEEKO AUTO JO?”

Vaimo voipui viikossa Tyksissä. Isäntä paapoi kotona kotilääkäreitä parhaansa mukaan, molemmat kaipasivat kodinhengetärtä kotiin. Isäntäväen ja tohtorin yhteys on vahva ja koskettava. Labradorinnoutaja Topi on kymmenvuotias, sympaattinen koira, älykäs, itseoppinut diabeteslääkäri.

Meillä jokaisella on oma suojelusenkelimme.

Riitta-Liisa Snällström

Opaskoira – liikkumisen apuväline

Tätä kirjoittaessani on kulunut lähes tulkoon päivälleen 5 vuotta siitä kun sain avukseni liikkumiseen opaskoiran. Ja kyllä on sen jälkeen liikuttukin.

Koira mahdollistaa itsenäisen liikkumisen ja antaa vapauden lähteä liikkeelle omalla

aikataululla. On aivan eri asia lähteä lenkille opaskoiran kanssa kuin jonkun toisen ihmisen käsipuolella. Omat ajatukset jäivät omiksi. Ja vaikka koira niitä mutinoita joutuukin toisinaan kuuntelemaan, ne jäivät silti vain meidän kahden välisiksi asioiksi.

Alussa nuori koira saattaa olla erittäin herkkä ulkopuolisille häiriöille. Tämän takia on tärkeää että kanssakulkijat osaavat suhtautua opaskoiraan neutraalisti. Pelkkä pitkään koiraa tuijottaminen saati sille puhuminen saat-
taa aiheuttaa liikenteessä vaaratilanteen kun koiran keskittyminen häiriintyy. Eli kun kohtaat opaskoiran ja sen käyttäjän, muistathan aina puhutella käyttäjää! Koiraan koskemisessa pätee samat säännöt kuin muillekin koirille; on kohteliasta pyytää lupa koiran silittelyyn!

Opaskoira on siis ensisijaisesti apuna liikkumisessa. Se kulkee opittuja reittejä eri asointipaikkoihin, ilmaisee suojatiet ja risteykset, etsii kohteita kuten portaat, penkit ja hissit. Lisäksi se on diabeetikolle erinomainen liikuttaja ja verensokerien tasaaja. Useat lenkit päivässä antavat runsaasti sitä hyvää perusliikuntaa ja mielen vireyttä!

Opaskoira, virallisesti

Opaskoiria työskentelee Suomessa kaikkiaan hieman yli 200, joista Varsinais-Suomessa tällä hetkellä 17. Ne eivät siis ole kovinkaan yleisiä apuvälineitä.

Lisäksi Turussa työskentelee yksi opaskoira, jolla on lisäkoulutuksena hypokoiran opit. Tätä Hypo- ja opaskoira yhdistelmää tullaan tulevaisuudessa kouluttamaan lisää. Onhan useat näkövammautuneet myös diabeetikkoja.

Opaskoira on sairaanhoitopiiriin myöntämä apuväline vaikeasti heikkonäköiselle tai täysin sokealle. Koira myönnettäessä pohditaan kokonaisuutta yksilöllisesti kunkin koiraa anovan henkilön kohdalla. Koira ei ole ensisijainen apuväline vaan esim. valkoisen kepin

käyttö tulee olla hallinnassa ennen opaskoiran saamista.

Opaskoiran käyttäjällä on lähtökohtaisesti oikeus kulkea koiransa kanssa kaikkialla eli minne voin itse omin jaloin kävellä, sinne saa koirakin tulla.

Opaskoirankäyttäjällä on aina oikeus päästä ravintoloihin ja muihin elintarvikehuoneistojen asiakastiloihin kuten ruokakauppoihin ja kioskeihin opaskoiransa kanssa. Ravintoloita velvoittavassa elintarvikehygieniasta koskevassa asetuksessa (Maa- ja metsätalousministeriön asetus 1367/2011) on nimenomaisesti säädetty poikkeus opaskoirien osalta.

Jos ravintolassa on koiran tuontikieltoa ilmaiseva kyltti, ei se koske opaskoiria.

Myös esim. terveyskeskukset, laboratoriot ja sairaalat ovat opaskoiria apunaan käyttäville henkilöille paikkoja, joihin kuljetaan koiran kanssa.

Yhdenvertaisuuslaki kieltää syrjinnän vammaisuuden perusteella. Vammaisen henkilön tulee saada yhdenvertainen kohtelu vammattomaan nähden.

Myös rikoslaki kieltää syrjinnän. Opaskoiran käyttäjän sisäänpääsyn estäminen voi täyttää syrjinnän tunnusmerkit. Ketään ei saa asettaa muita huonompaan asemaan vammaisuuden perusteella. Sisäänpääsyn estämisestä tai muusta syrjivästä käytännöstä voidaan tuomita rikosoikeudellinen rangaistus kärkeä-oikeudessa.

Opaskoirat ja allergiat

Näkövammaisten liiton ja Allergia- ja Astma-liiton yhteisessä kannanotossa 15.10.2005 suositetaan, että opaskoirankäyttäjä ja allerginen ihminen neuvottelevat keskenään ratkaisun, miten tilanteessa menetellään. Kummallakaan ryhmällä ei ole ensisijaista ja toista ryhmää poissulkevaa osallistumisoikeutta. Opaskoiran käyttöä ei saa estää vetoamalla allergisiin ihmisiin.

Eli kuten huomataan on opaskoirankäyttäjän liikkuminen turvattu eri lakien perusteella ja näin on varmistettu mahdollisuus yhdenvertaiseen elämään.

Tässä pieni kurkistus koiramaailmaan. Oikein mukavia lenkkejä teille kaikille toivotelee Taru ja Pluto!

BODIANNA

bodianna.fi

LIQUA-CARE®

Terapeuttiset nestevirtapohjalliset

Tehokas väsymyksen lievittäjä jaloille ja säärillem.

Sopii käytettäväksi

- suonikohju- ja diabetespotilaille
- jos joudut seisomaan tai kävelemään pitkään
- kylmille, väsyneille ja turvonneille jaloille
- niveltulehduksen hoitoon
- raskauden aikana

pohjallisten
koot: 35–46

**Olemme mukana
seuraavassa tapahtumassa**

Paikka: Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry
Osoite: Yliopistonkatu 37 A, U-keros, Turku
keskiviikkona 16.1.2019 klo 11–15

bodianna@bodianna.fi • P. 040 686 1450

**Laaja
valikoima
TERAPEUTTISIA
NAISTEN KENKIÄ**
(kengissä nestevirta-
pohjalliset
jo valmiina)

Meiltä on toivottu lehteä sähköisenä. Näkövammaisten lukuohjelma vaatii tiettyä tallennusmuotoa, jotta Sokeripalan voi lukea. Testataan onnistummeko. Muutkin voivat tilata lehden sähköisesti. Ilmoita info@lounais-suomendiabetes.fi, jos olet kiinnostunut.

Näytteen tie tieteellisiin läpimurtoihin käy biopankin kautta

Sairaaloissa otetaan päivittäin tuhansia näytteitä erilaisiin diagnostisiin tarkoituksiin. Näytteet ja niistä saadut tulokset auttavat potilasta, mutta voisivatko taudinmäärityksen ja hoidon yhteydessä otetut näytteet auttaa myös jotakuta toista? Mitäpä jos näyte ja siihen liittyvä tieto pistetäänkin talteen, jotta sitä voitaisiin hyödyntää myöhemmin lääketieteellisessä tutkimuksessa ja lääkekehityksessä, vaikkapa diabeteksen tutkimuksessa?

Idea potilasnäytteiden säilyttämisestä tutkimustarkoituksiin ei ole uusi, mutta biopankkien perustamisen mahdollistava biopankkilaki saatiin voimaan vasta vuonna 2013. Biopankkeihin kerättyjä näytteitä voidaan henkilön suostumuksella käyttää alkuperäiseen käyttötarkoituksen lisäksi myös tieteelliseen tutkimukseen. Näin näyte saa 'uuden elämän' diagnostisen käytön jälkeen, ja saattaa jopa olla ratkaiseva osa uusia lääkkeitä ja hoitomuotoja kehitettäessä.

Suomen ensimmäinen biopankki, Auria Biopankki, perustettiin länsirannikolle. Auria toimii Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Vaasan sairaanhoitopiirien alueella. Auria Biopankki on kiinteä osa sairaalaa, ja näytteiden ja tietojen käsittely tapahtuu sairaalan tietoturva- ja tietosuojakäytäntöjen mukaisesti.

Näytteen käsittely ja hyödyntäminen perustuu annettuun suostumukseen. Suostumus on voimassa toistaiseksi, ja sen voi perua milloin tahansa. Biopankkisuostumuksen tekemällä näytteen antaja suostuu siihen, että hänestä sairaalassa kerättyjä näytteitä ja tietoja voidaan hyödyntää myös lääke-



Mikko Tukiainen

Syväjääpakastettuja biopankin näytteitä odottamassa tutkimuksia.

tieteelliseen tutkimukseen, ja näin suostumuksen antaja edistää omalta osaltaan tieteen kehitystä.

Auria Biopankissa suostumuksen pyytäminen on osa sairaalan rutiinia. Potilaat saavat kutsukirjeen mukana biopankki-suostumuslomakkeen, jonka he voivat palauttaa täytettynä tullessaan sairaalaan. Suostumuksen voi tehdä myös ilman asiaa sairaalaan, joko tulostamalla suostumuslomakkeen Aurian verkkosivuilta tai täyttämällä suostumuksen sähköisesti osoitteessa www.suostumus.fi.

Pinnan alla tapahtuu

Suostumuksen antamisen jälkeen biopankki on lähes näkymätön potilaalle, mutta pinnan alla tapahtuu paljon. Jokaiselle suostumuksen antaneelle potilaalle luodaan oman alueen sairaalan potilasjärjestelmään biopankkiverinäytelähetä, ja näyte otetaan seuraavan kerran kun potilas on käymässä laboratorioissa. Näyte otetaan aina muiden näytteiden ohella, jolloin mitään lisävaivaa ei näytteen otto aiheuta eikä se häiritse taudinmääritystä tai potilaan hoitoa.

Laboratoriot lähettävät kerätyt verinäytteet biopankkiin, joka käsittelee näytteet, jakaa pienempiin osiin ja pakastaa ne syväjähän -80 C pakastimiin odottamaan tulevaisuuden tutkimustarpeita. Verinäytekäsittely tapahtuu monilta kohdin automatisoidusti, koska näytemäärä on jo tällä hetkellä yli 1000 näytettä kuukaudessa, ja tahdin odotetaan vähintään kaksinkertaistuvan ensi vuoden aikana.

Verinäytteiden lisäksi leikkaussaleissa potilaista otetut kudospalat ovat suostumuksenannon myötä edistämässä tutkimusta, kuitenkin siten että näytteen diagnostinen tarve on aina etusijalla.

Näytteet ovat kuitenkin arvottomia ilman niihin liitettyä tietoa. Tietoja voidaan pyytää näytteen antajalta itseltään, potilasasiakirjoista ja valtakunnallisista sosiaali- ja terveydenhuollon rekistereistä. Sairaalabiopankkiin kerättäviin näytteisiin voidaan yhdistää näytteen antajan terveydentilaa koskevia tietoja, jolloin saadaan kuva potilaan tautihistoriasta, diagnooseista, laboratorioarvoista, hoidoista, lääkityksistä ja tehdyistä toimenpiteistä. Tietojen avulla löydetään tutkimukseen juuri oikeat näytteet, joita sitten lähdetään tutkimaan, esimerkiksi etsi-

mään taudille altistavia vielä tuntemattomia geenimarkkereita.

Sähköisistä potilastietojärjestelmistä löytyvä potilasasiakirjatieto onkin Suomen vahvuus; juuri missään muualla maailmassa ei ole yhtä kattavasti potilastietoa sähköisessä muodossa. Se, että tätä tietoa voidaan hyödyntää biopankkitutkimuksissa, tekee Suomen biopankeista kansainvälisestikin erittäin merkittäviä, ja tämän ovat huomanneet useat kymmenet akateemiset tutkimusryhmät sekä lähes kaikki maailman johtavat lääkealan yritykset. Auria Biopankissa on käsitelty tähän mennessä yli 140 biopankkitutkimusta. Esimerkkejä tästä useat tutkimukset, jotka ovat kohdistuneet diabeteksen hoitoon.

Sairaalalan yhteydessä toimivia biopankkeja on Aurian lisäksi Helsingissä, Tampereella, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Oulussa. Lisäksi valtakunnallisesti toimii THL Biopankki, Veripalvelun biopankki, hematologisten sairauksien biopankki FHRB ja uusimpana Terveystalon Biopankki.

Tällä hetkellä Auria Biopankki työllistää 16 henkilöä. Lisätietoa Auria Biopankista saa osoitteesta www.auria.fi/biopankki.

Mitä voin tehdä jotta minäkin olisin mukana edistämässä tiedettä?

Mikäli haluaa varmistaa että sairaalassa otetut näytteet ja tiedot ovat myös tutkimuksen ja tuotekehityksen käytössä, kannattaa suostumus antaa vaikka heti. Se onnistuu kätevästi osoitteessa www.suostumus.fi. Suostumus allekirjoitetaan pankkitunnuksilla.

*Perttu Terho
IT-suunnittelija
Auria Biopankki*



Biopankki käsittelee toista tuhatta verinäytettä kuukausittain.

PIAN LIIKUNTAVINKKI

Teksti: fysioterapeutti Pia Nykänen

Kuvat: Kimmo Torkkeli

Jalkajumppa istuen

Huomioi:

- Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä suorana
- Muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Tee liikkeet rauhallisesti ja välillä reippaammin
- Tee jokaista liikettä 10-15 kertaa
- Rentouta jalat liikkeiden välillä
- Jumppaa päivittäin

1. NILKKOJEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Nosta molemmat jalat hieman irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkoja vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Tee liike rauhallisesti venyttäen niin pitkälle kuin voit. Tee liikettä välillä rauhallisesti ja välillä reippaammin. Näin lihaksissa olevat erityyppiset lihassäikeet saavat harjoitusta. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.

2. POLVEN OJENNUS JA KOUKISTUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi eteen rauhalliseen tahtiin. Liike vahvistaa polven lihaksia.

3. VARPAILLE NOUSU

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.

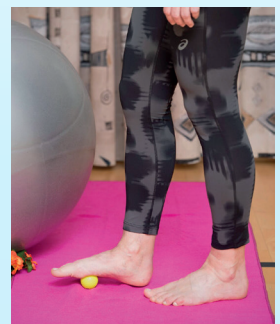
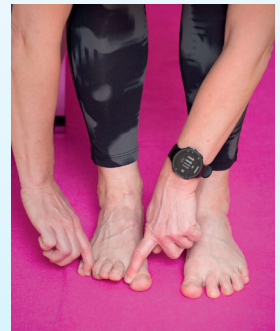
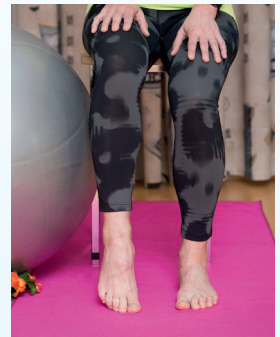
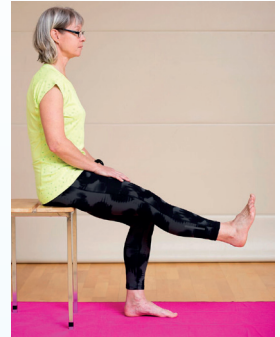
4. VARPAIDEN HARITUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Harita varpaita erilleen ja yhteen. Kantapää ja varpaat pysyvät lattiassa. Jos haritus ei onnistu, voi liikettä aluksi avustaa sormin. Liike vahvistaa varpaiden ja jalkaterän välissä olevia lihaksia, jotka mm. tukevat jalan poikittaista kaarta. Vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontajalihaksia.

5. JALKAPOHJAN RENTOUTUS

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Laita esim. tennis- tai golfpallo jalkapohjan alle. Paina kevyesti palloa ja kuljeta sitä etu-takasuunnassa. Paina välillä eri voimakkuuksilla palloa. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoa. Liike aktivoi ja rentouttaa jalkapohjan pieniä lihaksia.

Pia Nykänen, Tampereen Diabetesyhdistys



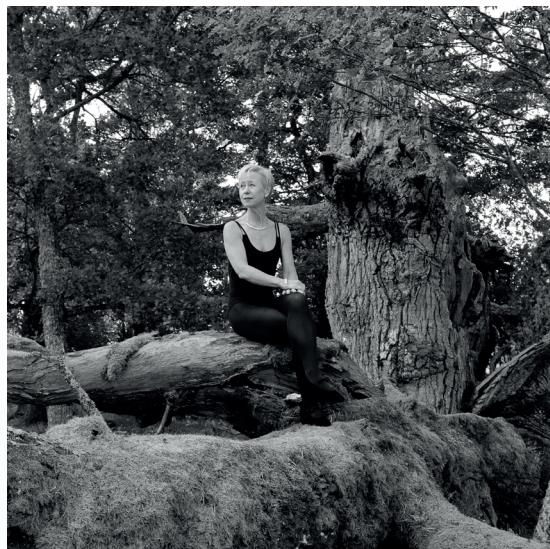
JOULUINEN TERVEHDYS TEILLE KAIKILLE,

Ja kiitos, että saan esittäytyä.

Toimin samoissa tiloissa yhdistyksen kanssa ja olemme ehkä kohdanneetkin.

Työssäni ja terapioissani toteutan systeemistä lääketiedettä. Keskityn selvittämään kehollisten ongelmatiikkojen taustaa, jotta löydämme keinoja terveyttä ja terveyttä edistäviin toimenpiteisiin.

Terveydellä käsitän mahdollisimman hyvää toimintakykyä kehollisuuden, hermoston toiminnallisuuden ja palautuskyvyn osalta. Tavoitteena olla ”terveitä” omilla rajoillamme mahdollisista sairauksista huolimatta.



Kehon kuormittuessa oikein, olosuhteissamme mahdollisimman rajoituksitta, kehosta poistuu jännitteitä ja hermoston edellytykset vahvistaa korjaantumista aktivoituvat.

Aina ei ole mahdollisuutta muuttua, mutta aina on mahdollista palautua ja ylläpitää olevaa! Tavoite voi olla kivuttomuus, parempi verenkierto tai parempi hermostollinen toiminta... vaikka oman liikkumiskyvyn osalta.

Oman toiminnallisen kehon harjaantuminen luo mielihyvää itsestämme, kun opimme uutta ja koemme mahdollisuuden vaikuttaa itseemme. Tietoisuus itsestämme tuo hymyn huulille ja vahvistaa jaksamaan kaikilla elämänalueilla.

Sairaudet on aina ensisijaisia hoidettavia, mutta terveys on tärkein huolehdittava... nämä yhdessä on erinomainen resepti hyvään elämänlaatuun omilta lähtökohdiltamme.

Vastaanotolleni on tervetulleet kaikki terveydestään kiinnostuneet... tai siis vaikka terveyttä kyseenalaistavat. Voit tulla fysioterapialähetteellä tai ilman!

Tervetuloa teille kaikille. Olen kiinnostunut juuri sinusta !!!

Elina Hohde
040 5505940

**RAUHALLISTA JOULUA
JA
LIIKUNNALLISTA VUOTTA 2019!!**



Tampereen Diabetesyhdistys vierailulla 2.11.18 diabetesasemalla

Kiitos mukavasta ja hyödyllisestä vierailusta Diabetesasemalla.

Keskustelimme yhdistystoiminnan haasteista ja viittelimme yhteistyökuvia.

Tampereen Diabetesyhdistyksestä Liisa-Maria, Pia ja Outi toivottavat Sokeripala-lehden lukijoille rentouttavaa joulun aikaa!



Anneli Heiskanen

Rauhallista Joulua, pidetään toisistamme sekä hampaistamme hyvää huolta, toivottaa Kotihampaan ja Hammaslääkärikeskus Dentan henkilökunta

TAPAHTUMAT



Ritva Nuutinen

LOUNAIS-SUOMEN DIABETESASEMALLA JOULUKAHVIT

keskiviikkona 19.12.18
klo 11.00 – 15.00

Tule viettämään kiireetön hetki kahvikupposen äärellä. Samalla voit tehdä jouluostoksia diabetesasemalla.



Anneli Heiskanen

APUA, TUKEA, TIETOA

Tarvitsemme kiinnostuneita henkilöitä jatkamaan toimintaa meidän diabeteslasten ja -nuorten hyväksi. Jos olet asiasta kiinnostunut, diabeteslapsen vanhempi tai läheinen tule suunnittelemaan vuoden 2019 toimintaa yhdessä meidän diabetesyhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa Avoin kohtaamispaikka Happy Houseen 31.1.19 klo 18.00.

Diabetesliiton jäsenet, joiden perheessä on alle 15-vuotias diabetesta sairastava lapsi, voivat tilata lapsille ja perheille tarkoitettua painettua oppaata maksutta ilman posti- ja lähetyskuluja - yksi opassarja jäsentä kohden. Tilaukset sähköpostilla materiaalitilaukset@diabetes.fi. Voit käyttää myös osoitetta https://www.diabetes.fi/d-kauppa/oppaat/jasenetu_perheille. Tilattaessa on mainittava, mihin yhdistykseen (esim. Lounais-Suomen Diabetes ry) kuuluu. Etu koskee myös uusia jäseniä. Tarjous on voimassa vuoden 2018 loppuun.

TUTUSTUMINEN TULE -TIETOKESKUKSEEN

Mikä on TULE -tietokeskus? Mennään tutustumaan **14.1.19** klo 17.00 TULE-tietokeskukseen Humalistonkatu 10, Turku. Meille on luvassa tietoa luennon muodossa niskasta ja nivelistä.

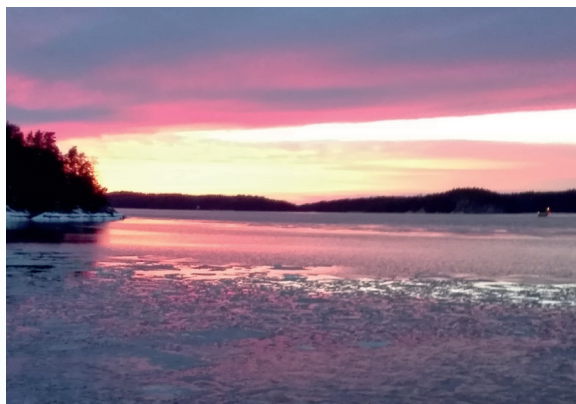
KULKURIN VALSSI 16.2.19

Tasalan Talviteatteri esittää musiikki-näytelmän Kulkurin Valssin. Matkaan lähdemme klo 10.30 Aurakatu 2 ja pysähdys Raisiossa Geon pysäkillä matkustajien ottoa varten klo 10.40. Poikkeamme ruokailemme ennen näytelmää ja jokainen maksaa ruokailun itse. Näytelmä alkaa klo 14.00 ja väliajalla nautimme kahvin ja makean syötävän. Kotiin lähdemme näytelmän päätyttyä. Ilmoittautuminen viimeistään 16.1.2019 mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-ai-neallergiat. Matkan hinta on jäseniltä 40 e ja ei-jäseniltä 45 e. Se sisältää bussimatkan, teatterin väliaikakahvin ja syötävän sekä teatteriliput. Matkan hinta maksetaan 1.2.2019 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72.

ALLASJUMPPA KEVÄÄLLÄ 2019

Kevään allasjummat alkavat 7.1.19 klo 16.00-16.45 maanantaisin ja viimeinen kerta 27.5.19, yhteensä 20 kertaa. Allasjumppaan ilmoittaudutaan Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolle 040 7585 113. Koko kevään allasjumpan hinta on 140 e ja se laskutetaan Diabetesaseman kautta. Nyt voit maksaa

valintasi mukaan joko yhdessä tai kahdessa erässä.



Anneli Heiskanen

KESKUSTELUKERHO KEVÄÄLLÄ 2019

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa joka kuukauden toinen torstai 2019 klo 18.00 – 19.30, siis 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 16.5. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Irmeli Lehto. Keskustelukerhomme alkaa keväällä n. 15 minuutin jalkajumpalla, jonka vetää meille jalkaterapeutti Emmi Isotalo.



Anneli Heiskanen

DIABETESASEMALTA PUKINKONTTIIN JOULUN PARHAAT LAHJAT

Ilahduta ystävääsi jalkojenhoidon tai
ABI-mittauksen lahjakorteilla,
jotka ovat tämän joulun toivelahjoja.

Löydät meiltä myös
muuta mukavaa lahjatavaraa.



Kiitos arvoiset asiakkaamme kuluneesta vuodesta.
Diabetesaseman henkilökunta



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