

SOKERIPALA

3/2017



Syksyn ja talven 2017 tapahtumia:

6.9.2017 Free style Libre, Abbottin edustaja paikalla

20.9.2017 "Onni-Kalle" Ekoweb

21.10.2017 Sinun omasi -konsertti

11.11.2017 pienoismessut/päivityspäivä

20.11.2017 Lounais-Suomen Diabetes ry:n sääntömääräinen syyskokous

22.11.2017 Toivon ja tuhon tie -teatteri

28.12.2017 Seitsemän veljestä

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>

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

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.

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojohtaja

Kaikille vastaanotoille
ajanvaraus puhelinnumerosta
040 758 5113

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan ohjeen mukaisesti!

Voit tukea Lounais-Suomen
Diabetes ry:n toimintaa ryh-
tymällä kannatusjäseneksi.
Kannatusjäseneksi voi ryhtyä
myös yritys. Kannatusjäsenen
maksu on 50 e, 100 e tai 150 e,
joka maksetaan Lounais-
Suomen Diabetes ry:n tilille
TOP FI71 5710 7020 0873 47.

Kannatusmaksun maksaneiden
nimet julkaistaan nettisivuil-
lamme, ellei tätä ole erikseen
kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 3/2017

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU

Myynti, aineisto ja web-vastaava

Toimisto, puh. 040 758 5113, info@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva

Anneli Heiskanen: Syksyinen aamu

Tapahtumat

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

Tiedotteen ilmestymisaika ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 4/2017 marras-joulukuu/2017

maanantai 6.11.2017

LIITY JÄSENEKSI! osoitteessa <http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

HALLITUS 2017

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Lögfén-Kortela Monica, varapuheenjohtaja, keskustelukerhon vetäjä

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava, Pieni ele-keräysvastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko

Hällfors Leila

Tammisalo Minttu, Pieni ele -keräysvastaava

Varajäsenet

Artukka Anne

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

PÄÄKIRJOITUS

Lääkekorvaussäästöjen kustannuksista

Pyrkimys säästää lääkemenoja vähentämällä diabeteslääkkeiden korvaustasoa voi käydä yhteiskunnalle kalliiksi. Käydessäni Wiklundin apteekissa hakemassa omia lääkkeitäni, palveltiin edessäni asiakasta, jolla oli myös diabetes. Farmaseutti antoi hänelle reseptien mukaiset lääkkeet, jolloin asiakas totesi, että lääkkeet ovat liian kalliit. Asiakas sanoi, että täytyy ottaa puolet pois, jotta hänen rahansa riittäisivät. Sen jälkeen he keskustelivat lääkkeiden välttämättömyydestä, mutta lopputulos oli, että puolet lääkkeistä jäi apteekkiin.

Tämä on aivan katastrofaalinen tilanne. kun otetaan huomioon sokeritasapainon vaihtelu ja sivusairauksien mahdollisuuden lisääntyminen. Yhteiskunnan täytyy ottaa huomioon vakava tilanne ja korvattavuus tulee palauttaa vähintään entiselle tasolle.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jalkojenhoitopalvelut ovat lisääntyneet yhdellä jalkojenhoitajalla, joten pystymme nyt palvelemaan entistä lyhyemmällä varausajoilla.



Meillä on nyt kolme jalkaterapeuttia ja yksi jalkojenhoitaja. Saimme myös vihdoin ja viimein sähköisen reseptin toimimaan. Tässä oli viranomaisten kanssa erilaisia käsityksiä, joiden selvittely vei melkein puoli vuotta, mutta päätyi meidän voitoksemme.

Syksy tulee taas. Toivomme Sokeripalan lukijoille hyvää syksyä ja seurata toimintaamme ja osallistukaa järjestettyihin tilaisuuksiin.

*Tapio Jokinen
Lounais-Suomen Diabetes ry,
puheenjohtaja*

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
SYYSKOKOUKSEEN 20.11.2017 klo 18.00

Avoin kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11, 20100 Turku

Luennoitsijana professori Hannu Järveläinen
ja hän kertoo mm. hypoglykemiasta.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Tervetuloa!
Hallitus

Diabeteslääkitystä käyttävät potilaat apteekissa

Vuoden 2017 alusta muiden kuin insuliinia sisältävien diabeteslääkkeiden korvaus-oikeuksia muutettiin potilaiden kannalta huonompaan suuntaan: tablettimuotoiset ja eräät pistettävät (GLP-1 analogit) kakkostyyppin diabeteksen hoitoon tarkoitetut lääkkeet menettivät kokonaan korvattavan statuksensa. Kokonaan korvattavuuden sijaan näille lääkevalmisteille tuli uusi, KELA-kortissa numerolla 2 alkava, 65 prosentin korvattavuus.

Korvattavuuden muutoksia perusteltiin kustannussäästöillä sekä sillä että muutosten jälkeen lähinnä kakkostyyppin diabeteksen hoitoon tarkoitettujen lääkevalmisteiden korvaukset olisivat samalla tasolla mm. astman, reuman ja sydän- ja verisuonitautien lääkkeiden kanssa, jotka kakkostyyppin diabeteksen kanssa ovat väestötasolla suomalaisten yleisimpiä sairauksia. Sinänsä tältä kannalta katsoen muutosta voidaan pitää perusteltuna, onhan esimerkiksi osoitettu, että elämäntapamuutoksilla on suuri merkitys niin kakkostyyppin diabeteksen kuin sydän- ja verisuonitaudinkin hoidossa. Terveellisellä ruokavaliolla ja esimerkiksi erityisesti painonpudotuksella voidaan tarvittavia lääkemääriä vähentää ja jopa lopettaa, jolloin potilaiden lääkekustannukset luonnollisesti pienenevät. Kannustavatko kasvaneet lääkekustannukset sitten tekemään remonttia elämäntapoihin jää nähtäväksi.

Joka tapauksessa lääkekorvausjärjestelmän muutos näin apteekkilaisen silmistä tuntuu tulleen monelle kakkostyyppin diabeetikolle tulleen täytenä yllätyksenä ja vielä näinkin myöhään kuin kesällä 2017 me apteekkilaiset joudumme selittämään korvattavuuden muutoksia potilaille lähes päivittäin. Onneksi emme kuitenkaan niin usein kuin alkuvuodesta, jolloin joidenkin suosittujen lääkevalmisteiden kustannus potilaalle oli likipitään kymmenkertaistunut – pistettävillä valmisteilla ero oli kasvanut vieläkin enemmän. Onneksi vanha hyväksi todettu ja

yleisimmin käytetty metformiini on valmisteena niin edullinen, että sen hinnassa muuttunut korvattavuus ei tuonut paljoakaan lisää kustannuksia potilaalle. Lisäksi monelle erityisesti pistettäviä kakkostyyppin diabeteslääkkeitä käyttäville hieman helpotusta tuo lääkekaton täytyminen jossain vaiheessa vuotta, jolloin potilas saa loppuvuoden korvattavat lääkkeensä kahdella ja puolella eurolla toimitettua korvattavaa reseptiä kohti.

Ikävänä puolena korvattavuuden muutoksessa oli joidenkin potilaiden päätös hinnan kuultuaan jättää lääkkeensä kokonaan ostamatta ja näin ollen hoidon toteuttamatta, jolloin myöskään lääkehoidon hyödyt eivät toteudu. Joskus potilaat eivät ymmärrä, mistä kustannusten kasvu johtuu ja kertovat menevänsä toiseen apteekkiin ostamaan lääkkeensä – lääkevalmisteiden hinnat ovat kuitenkin aivan samat apteekista riippumatta, jolloin apteekin vaihtaminen kustannusten vähentämiseksi ei kannata. Noin ylipäätään voidaan todeta, että lähes kaikkien uudempiä tablettimuotoisia diabeteslääkkeitä käyttävien potilaiden kohdalla olemme apteekissa joutuneet käymään jonkinlaisen keskustelun kasvaneista lääkekustannuksista ja vain muutaman kerran potilas on jättänyt lääkkeet ostamatta. Korvauksen muutos herättää kuitenkin useissa potilaissa jonkin verran ihmetystä ja joissakin jopa suuttumusta, jonka farmaseutti sai varsinkin alkuvuodesta usein ensimmäisenä huomata.

Farmaseutin työ apteekissa on muutenkin viime aikoina muuttunut lääkeneuvonnan ammattilaisesta yhä enemmän hintakeskustelujen kävijäksi eikä diabeteslääkkeiden korvattavuusmuutos yhtään helpottanut tätä – onneksi kustannusten muutoksiin on jo diabeetikoidenkin osalta totuttu ja apteekki-käynnit sujuvat entiseen malliin.

Mika Kaja, proviisori, Wiklundin apteekki

Uusi tapa mitata verensokeria

Minulta pyydetiin juttua tästä asiasta. Niinpä alkuun muutamia muisteluksia: olen mitannut verensokeria itse vuodesta 1975. Silloin sain ensimmäisen mittarin, johon laitettiin liuska, jolle ensin oli puristeltu pisara sormenpääverta. Mittari tarvitsi suuren pisaran: diabeteshoitaja Irmeli Hämäläinen sanoikin, että tällä mittarilla voi mitata vain kesällä, koska talvella kylmästä sormesta ei saa tarpeeksi suurta pisaraa. Sitä ennen oli mitattu vain ”puolen tunnin tuorevirtsa”.

Sen jälkeen ei ole tapahtunut mitään ratkaisevaa uutta. Mittarit ovat toki parantuneet, tarvittava verimäärä on pienentynyt ja lansettineulat tekevät nykyään aika paljon pienemmän reiän. Mutta sormenpäähän täytyy edelleen pistää.

Pari vuotta sitten tuli kuitenkin tähänkin jotain uutta: verensokerin mittaaminen skannaamalla. Tälle verbille ei vielä ole suomalaista vastinetta, mutta se viittaa verensokerin mittaamiseen liikuttamalla lukulaitetta esim. olkavarren suuntaisesti. Olkavarteen on tätä ennen liimattu sensori, joka tuottaa tämän verensokeriarvon, lukulaite siis vain lukee sen.

Sormenpäähän ei tarvitse pistää, liuskaa ei tarvitse vaihtaa. Sensorissa on kuitenkin pieni piikki, joka ulottuu kudospäähän, jonka sokeripitoisuutta sitten mitataan. Se on hiukan jäljessä verensokerin muutoksista, mutta kuitenkin ilmeisestikin riittävän tarkka. Lukulaitteesta näkee senhetkisen sokeriarvon, mutta myös – käyrän muodossa – verensokerin käyttäytymisen usean tunnin aikana ennen mittausta.

Olemme kokeilleet laitetta joillakin potilailla, ja siitä on selvät hyödyt: mittausten lukumäärä on helppouden takia moninkertaistunut. Se auttaa diabeetikkoa mutta myös lääkäriä, kun tämä miettii jatkohoitoa.

Kokeilin itse laitetta kuukauden ajan (minun

piti ostaa se Ruotsista sairaanhoitajaystäväni nimiin) ja olin vaikutettu. Joudun työni vuoksi ajamaan paljon autoa, ja tämä laite on ensimmäinen mahdollisuus mitata sokeri myös autoa ajaessa. Nettikaupasta ei suomalainen voi laitetta ostaa, ei siis Ruotsistakaan.



Lukulaite.

Yksi haitta siinä on, ja se on hinta. Lukulaite on halpa, n. 60 €, mutta sensorit maksavat n. 100 €/kk. Kun kilpailutetut liuskat maksavat n. 17 snt/kpl, saa satasella jo aika monta liuskaa! Sairaanhoitopiiri onkin laatinut ohjeen, jonka mukaan skannaavia laitteita sensorilätkineen saavat mm. toistuvista hypoglykemioista kärsivät, liikaista työtä tekevät, raskaana olevat sekä lapset ja nuoret. 6 kk käytön jälkeen arvioidaan seurantatiheys ja tasapaino. Jos tasapainossa ei ole muutosta tai skannauksia on suoritettu vähänlaisesti, siirrytään takaisin aikaisempaan mittaustapaan.

Hinnanalennuksia ei ole odotettavissa, valmistajallahan on patentti menetelmään. Sen vanhennuttua toki tullaan näkemään myös hintakilpailua. Uskon kuitenkin, että tämä on tulevaisuuden mittaustapa – kunnes keksitään vielä parempi.

*Markku Vähätalo. LT, diabetologi
Loimaan terveyskeskus/Lounais-Suomen
Diabetes ry.*

Hyvinvointiteemaa Sokeripala-lehteen...

Kesällä olemme saaneet nauttia valosta ja auringosta, monet meistä lomilla myös vapaammista aikatauluista ja kiireettömyydestä. (Eikö olekin tehnyt hyvää?)

Näin kesän loppupuolella illat alkavat jo hämärtyä, ja pikkuhiljaa muutenkin arjen menot ja toiminnot alkavat. Voisimme hetken miettiä millä saisimme lisää jaksamista ja hyvinvointia elämäämme pitkää talveakin ajatellen.

Hyvinvointimme koostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista tekijöistä, mutta kaikkiin osa-alueisiin emme täysin pysty esim. perimän vuoksi vaikuttamaan.

Paljon voimme kuitenkin tehdä hyvinvointimme eteen. Asenne millä kohtaamme elämän ja sen haasteet merkitsee jo paljon. Keskitymme nyt lähinnä fyysiseen hyvinvointiin, johon meillä on mahdollisuus aika paljonkin itse vaikuttaa.

Lepo on ihmiselle todella tärkeä voimavaran lähde, siksi kunnon yöuniin kannattaa satsata. Säännöllisyys ja reilusti ennen puolta yötä nukkumaanmeno, sekä aikuisella 7–9 h yöunet tuntuvat monipuolisina hyötyinä.

Elimistö palautuu levon aikana, mm. stressi lievittyä, vastustuskyky kasvaa sekä parantuneen vireyden myötä jaksamme paremmin arjessa ja pitää esim. muita hyviä elämäntapoja yllä.

Joskus tarvittaessa 20–30 min nokoset päivälläkin auttavat asiaa. Uniryhtiin kannattaa keskittyä, ja etsiä ratkaisuja ja apua jos unenlaadussa tai määrässä on ongelmia.

Ravinto on keskeisessä roolissa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa. Sanonta ”jokainen suupala on kunnianosoitus tai mielenosoitus kehollesi” on miettimisen arvoinen. Jo pienillä muutoksilla saadaan aikaan huomattavia asioita, puoleen tai toiseen.

Tavoitteena olisi saada säännöllisesti monipuolista ja laadukasta ravintoa sekä oikea energiamäärä.

Painonpudotuksessa/hallinnassa ei ihmedieeteillä tai kuureilla pitkälle pötkitä, niistä saattaa olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Muuttamalla ravitsemustottumukset pikkuhiljaa suositusten mukaisiksi, saadaan kauaskantoisia hyötyjä. Elämäntapamuutokset kannattaa muutenkin tehdä askel kerrallaan, jokaisesta onnistumisesta iloiten, ja repsahduksesta oppia ottaen.

Säännöllinen ruokailu 3–4 h välein pitää verensokerin tasaisempana, ehkäisee napostelua ja pitää annoskoon maltillisena. Aamupala on tärkeä opetella syömään, se antaa perustan päivän jaksamiselle.

Proteiinia on hyvä saada joka aterialla, myös aamupalalla esim. kananmuna, rahka tai raejuusto puuron tai leivän ja hedelmän ohella täyttävät hyvin. Riittävä veden juominen kannattaa opetella, siitä on paljon hyötyä niin sisäisesti kuin ulkoisestikin.

Lounaalla ja päivällisellä on hyvä noudattaa valtion ravitsemussuosituksen lautasmallia, ja täyttää puolet lautasesta kasviksilla, raasteilla ja salaateilla.

Terveelliset välipalat tarvittaessa sekä iltapala täydentävät ruokarytmiä ja ehkäisevät epäterveellisiä mielihaluja.

Kuidun saanti on tärkeää, se tasapainottaa verensokeria ja auttaa painonhallinnassa antamalla kylläisyydentunteen. Kasviksia lisäämällä sekä täysjyvätuotteita valitsemalla saadaan kuidun määrää lisättyä. Hiilihydraateissa kannattaa satsata laatuun.

Piilorasvaa ja/tai -sokeria löytyy usein ainakin eineksissä, rasvaisissa maitovalmisteissa, eläinkunnan tuotteissa ja leivonnaisissa sekä naposteltavissa. Rasvan valinnassa kannattaa suosia pehmeitä rasvoja kovien

eläinrasvojen tilalla. Kala ja vähärasvainen liha (kana, kalkkuna) tai soija/muut palkokasvit ovat parempia vaihtoehtoja kuin korkeintaan 500 g/viikossa suositusten mukaan nautittava punainen liha/lihavalmiste.

Herkkuja voi leipoa terveellisemminkin, ja vähempään sokerin ja suolan käyttöön tottuu nopeasti vaikkapa muita mausteita käyttämällä.

Hyvä ohje on nauttia joka suupalasta ja syödä kiireettömästi, monipuolista ja värikästä ruokaa riittävä määrä!

Liikunta pitää meidät kunnossa ja vireessä, ja siihen paras resepti on mahdollisimman suuri arkiaktiivisuus. Säännöllisyys on myös liikkumisessa avainasemassa. Mahdolliset sairaudet ja rajoitukset saattavat asettaa rajoja liikkumiselle, mutta jokaiselle varmasti löytyy kuitenkin jokin oma laji ja tapa liikkua.

Varsinkin diabetes 2 ennaltaehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on iso merkitys. Samoin diabetes 1 sairastaville sillä on monia hyötyjä. Positiivisia vaikutuksia saadaan sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, kohonneeseen verenpaineeseen, veren hyytymistekijöihin, painonhallintaan ja mielialaan. Liikunta vähentää myös matala-asteista tulehdustilaa.

Arkiaktiivisuutta voi harjoitella, ja miettiä miten saisi askelia lisättyä esim. vähentämällä istumista ja harrastamalla hyötyliikuntaa. Terveysliikuntasuositukset diabeetikoille ovat samat kuin yleiset terveystieteiden suositukset, eikä diabetes rajoita liikkumista jos on muuten terve. Terveystieteiden suositukset ovat kohtuulliset, ja kunnon kohotessa voi lisätä maltillisesti kertoja, sitten aikaa ja lopuksi tehoja liikunnan harjoittamisessa. Liikunnan suunnittelussa on varsinkin diabetes 1 kuitenkin otettava huomioon, ainakin jos on lisäsairauksia. Jos ei ole harrastanut liikuntaa aikoihin tai sen määrää lisätään, kannattaa kääntyä hoitohenkilökunnan puoleen. Heiltä saa neuvoa insuliinin annostelussa ja samalla tarkastetaan liikunnan

turvallisuus omaan kuntoon nähden.

Viikossa olisi hyvä olla kestävyysliikuntaa, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua sekä liikkuvuutta, näitä voi ja kannattaakin yhdistellä.

Lihaskuntoharjoittelu parantaa insuliiniherkyyttä, painonhallintaa, tuki- ja liikuntaelimiä, toimintakykyä sekä ehkäisee ja hoitaa osteoporoosia, myös tasapaino ja liikehallintakyky kasvavat.

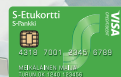
Liikkuvuusharjoitteilla voidaan puuttua myös nivelten ja niitä ympäröivien pehmytosten sokeroitumiseen ja liikelaajuuksien alenemisiin sekä ehkäistä mahdollisia tuki- ja liikuntaeliongelmia.

Liikunta kannattaa aina, kymmenen minuutin pätkissäkin, terveysvaikutukset tulevat jo liikuttaessa kevyillä tehoilla. Kevyt pitkäkes-

PALVELEMME SINUA!

Katso ajankohtaisimmat Myllyn Apteekin uutiset ja tarjoukset
www.myllynapteekki.fi

Meiltä saat
Bonusta
vapaan kaupan
tuotteista.



MYLLYN APTEEKKI

Palvelemme ma-pe 9-21, la 9-19 ja su 11-19.
Puh. 02 332 3910

toinen liikunta edistää rasva-aineenvaihduntaa, ja lisää happea elimistöön.

"Pitää Pystyä Puhumaan Puhkumatta" – vauhdilla saadaan huomattava osa terveysvaikutuksista, esim. verenpaineeseen ja mielialaan, ja luodaan kuntopohjaa. Jatkossa kuntoa voidaan kohottaa erilaisilla sykkeennostoilla, ja vauhdikkaammilla lajeilla. Kävely, sauvakävely, pyöräily, uinti, lenkkeily ja esim. ruumiilliset kotityöt ovat hyviä lajeja kaikille ja niitä on helppo tehdä omaan tahtiin.

Stressi ja kiire pitkään jatkuessaan ovat haitallisia kuormittaessaan mieltä ja kehoa. Niitä olisi hyvä oppia lievittämään ja mahdollisuuksien mukaan välttämään. Hyvä uni, ravinto ja liikunta auttavat osaltaan stressin hallinnassa. Pitää olla itselle armollinen, eikä ottaa stressiä stressin päälle. Jos on väsynyt tai ei muuten motivoitu, kannattaa liikunta ottaa kevyemmin itseään kuunnellen, tavoite liikunnalle voi olla myös kehon ja mielen elvyttäminen.

Monesti huollamme ja hoidamme hyvin autojamme, lemmikkejämme, ym. tärkeitä asioita. Mitä jos sen lisäksi panostettaisiin nyt myös kunnolla itseemme, ja pikkuhiljaa omaksuisimme terveellisempiä elämäntapoja! Panostamalla uneen, ruokailuun ja liikuntaan tulet huomamaan positiivisia muutoksia itsessäsi =)

Ei anneta edessä tulevan pimeän syksyn haitata, vaan nautitaan ulkoilusta ja reippailusta ja otetaan ystävät mukaan! Yhdessä on mukava liikkua ja motivoitua.

Meilläkin Myllyn Apteekissa on taas syksyllä alkamassa elämäntapa/painonhallintaryhmät, joissa Personal trainerien johdolla saa tietoa, tukea ja taitoa terveellisempien elämäntapojen löytämiseen sekä noudattamiseen ja lisäksi yhdessä liikkumisen iloa! Tervetuloa mukaan! =)

Aurinkoista ja pirteää syksyn alkua!

Terveisin Myllyn apteekin

Personal trainerit

Hanna Mäkinen ja Miiu Rodrigues



Lulu-kissa.



Cosmo ja Aatu.

Minun tarinani elämäntapamuutoksesta

Tämä on tarina siitä, kuinka voi laihtua syömällä. Tämä on myös tarina timmeistä mimmeistä.

Helmikuun 2. päivänä 2017 neljä huomattavasti ylipainoista sairaanhoitajaa perusti laihdutusryhmän. Ryhmäläiset sopivat, että jokainen punnituskerta maksaa 10 euroa ja sakkomaksu 10 e. Punnitukset tapahtuvat minun luonani ja käytössä on aina sama vaaka. Tapaamisia on sovittu kaksi kertaa kuukaudessa. Tavoitteena on laihtua 12 kiloa vuoden aikana. Lisätavoitteena on tehdä oma kalenteri saavutuksista vuodelle 2018 ja kuvaukset on kerran kuukaudessa. Tyttäreni kuvaa meitä.

Ryhmä ei urheile yhdessä vaan jokaisella on omat harrastuksensa. Punnituksen jälkeen ryhmä lähtee kuitenkin tekemään jotain hauskaa yhdessä: suolahuonehoito, issikkaratsastus, bailatino, lavatanssit, fisuhoito jaloille jne. Hauskaa on ollut!

Mutta miten laihdumme? Yksinkertaisesti – syömällä ja tämä on totta! Kartoitimme aluksi, mikä on ongelmana syömisessä -> liian pitkät ruokavälit, leipää ja leivänpäällistä varsinaisen ruoan korvikkeena ja toki itse ruoka ja annoskoko.

Itse jätin leivän pois. Aiemmin söin leipää ja varsinkin niitä leivänpäällisiä, noin 10 palaa päivässä. Nyt syön aamuisin enintään yhden palan näkki-leipää. Jos valmis lihakeittoannos sisältää 120 kcl annos ja hampurilaisateria yli 1 000 kcl annos, kumman valitsen? Ruokailuvälini on maksimissaan 3 tuntia. Nautin paljon esim. mehukeittoa (10 kcl lasillinen), raejuustoa, hedelmiä, kasviksia. Olen löytänyt myös ihania välipaloja.

Lähes joka viikko olen ollut illanistujaisissa – tarjolla viiniä ja leipää ym. Syön kaikkea, mitä tarjotaan. Mutta paino vain laskee! Uskokaa tai älkää, mutta tämä on helppoa! Yhtään sakkoa en ole joutunut maksamaan – tavoitteenikin 12 kg on jo saavutettu ja nyt on vasta kesä. Grillimakkaraa olen nauttinut joka viikko, ei haittaa. Olo on ihana! Itselläni riski diabetekseen on suuri, joskin nyt voin vähän huokaista tämän saavutukseni jälkeen.

Ryhmämme paras saavutus on ollut 20 kg ja itse olen nyt laihtunut 15 kg. Ja syömällä! Tammikuussa työvaatteeni koko oli XL ja nyt S/M.

Helppoa ja hauskaa.



*Leena heinäkuussa 2016 ja
Leena heinäkuussa 2017.*

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys saaristoseikkailulla 19.8.2017



Maisema Loistokarin saarelta.



Loistokarin saarella.



Herrankukkarossa.



Kotiinlähdössä Herrankukkarosta.

Pirjon päivä

Kesäkuun 29. päivä vietettiin Diabetesasemalla tervetuloa takaisin -tapahtumaa. Toimiston aina iloinen ja hyväntuulinen Pirjo Paajanen oli viimeistä säännöllistä työpäivää diabetesasemalla. Päätti kuitenkin, ettei jäähyväisiä vietetä vaan toivotaan, että Pirjoa voitaisiin vielä jatkossakin nähdä diabetesasemalla.

*Lounais-Suomen
Diabetesaseman
esimies Mirja Kulo,
Pirjo Paajanen,
Lounais-Suomen
Diabetesyhdistyk-
sen rahastonhoitaja
Esa Timonen.*



Lounais-Suomen Diabetesaseman kesäapu

Moikka! Minun nimeni on Eveliina Vahter, olen 17-vuotias ja käyn Puolalanmäen lukiossa toista vuotta. Harrastan tanssia (balettia, nykytanssia ja jazzia), käyn laulutunneilla ja laulan koulun kuorossa. Olen siis Puolalanmäen lukiossa musiikki-linjalla. Musiikki ja tanssi on intohimoni ja niiden avulla jaksan koulussa ja saan motivaatiota opiskeluun.

Sairastuin 3-vuotiaana 1. tyyppin diabetekseen ja elämäni muuttui ihan täysin, kun uutena juttuna elämääni tuli insuliini, josta tuli jokapäiväinen rutiinitoimi. Minulla oli pistoshoito joku kymmenen vuotta ja vanhemmat yrittivät suostutella koko ajan ottamaan pumpun mutta en vain suostunut. Kun sitten vihdoinkin ja viimein päätin ottaa pumpun, elämä helpottui todella paljon, koska ei enää tarvinnut kantaa kyniä ja neuloja mukana. Insuliinintarve putosi huimat 60% eli todella paljon ja hoitotasapainokin koheni entistä enemmän. Mittaan sokereita noin seitsemän kertaa päivässä ja syön välipaloja aterioiden väleissä, jotta sokeri pysyy tasapainossa eikä lähde heittelemään ylös alas. Hyvän hoitotasapainon avain on terveellinen ruokavalio ja liikunta.

Tänä kesänä pääsin kesätöihin Lounais-Suomen Diabetesasemalle. Oikeastaan isäpuoleni vinkkasi minulle tästä paikasta ja menin sitten tutkimaan netistä ja etsimään lisätietoa. Sitten lähtikin jo CV ja hakemus kohti diabetesyhdistystä. Odotin jotain kolme viikkoa eikä vastausta kuulunut, joten päätin laittaa vestiä. Sitten viikon päästä sielä tuli vastaus, että olen päässyt kesätöihin innokkuuteni takia ja myös sen takia että olen kiinnostunut oman yhdistykseni asioista. Hakijoita oli tänne ollut 82 ja vain yksi valit-



tiin. Olin niin otettu kun sain kuulla että juuri minut oli valittu. Ihan huippua, koska olin jo vaipunut epätoivoon etten saisi kesätöitä tänä vuonna! Näköjään innokkuus on hyväksi vaikka välillä sitä voisi luulla, että se on juuri toisinpäin.

Olen ollut nyt viikon ja kaksi päivää täällä töissä ja on ollut ihan huippua. Ihmiset ovat niin ihania ja niin kilttejä minulle. Olen tehnyt kaikkia toimitustöitä kuten, järjestänyt esitteitä ja laskenut niitä,

arkistoinut, korjailut esitteitä (joita on jäljellä vielä kaksi laatikollista), poistanut puhelinnumeroita nimiä sekä kastellut kukkia. Minusta on niin kivaa tehdä juuri tällaista hommaa, koska kun esimerkiksi teen niitä esitteitä niin tiedän että se on hyödyllistä hommaa ja tiedän myös sen, että minusta on ollut paljon apua kun olen tehnyt sellaisia hommia mitä ei yleensä ehditä tekemään. Välillä täällä on ollut silleen, että ei tule yhtään asiakkaita ja kukaan ei soita ja silloin on sellainen olo, että meinaa nukahtaa mutta välillä taas on niin, että puhelimet soivat toistensa perään ja on hirveä ruuhka. Kiireisimmät päivät ovat olleet maanantai ja tiistai.

Ruisrockin jälkeisenä maanantain olin niin poikki, että meinasin nukahtaa pöydän ääreen sillä olin nukkunut vajaat viisi tuntia mutta onneksi kahvi pelasti päivän. Tästä kesätyöpaikasta jää todella paljon hyviä ja hauskoja muistoja sekä saan todella hyvää ja tarpeellista työkokemusta.

Loppukesän aion vain lomailaa ja nauttia kauniista säästä ja lämmöstä vielä kun voi, koska niinkuin tiedetään Suomen kesä on todella lyhyt.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen tapahtumia

Meidän matka elämykselliseen Pilvilinnaan ja minifarmi&kukkamessuille Uudessakaupungissa

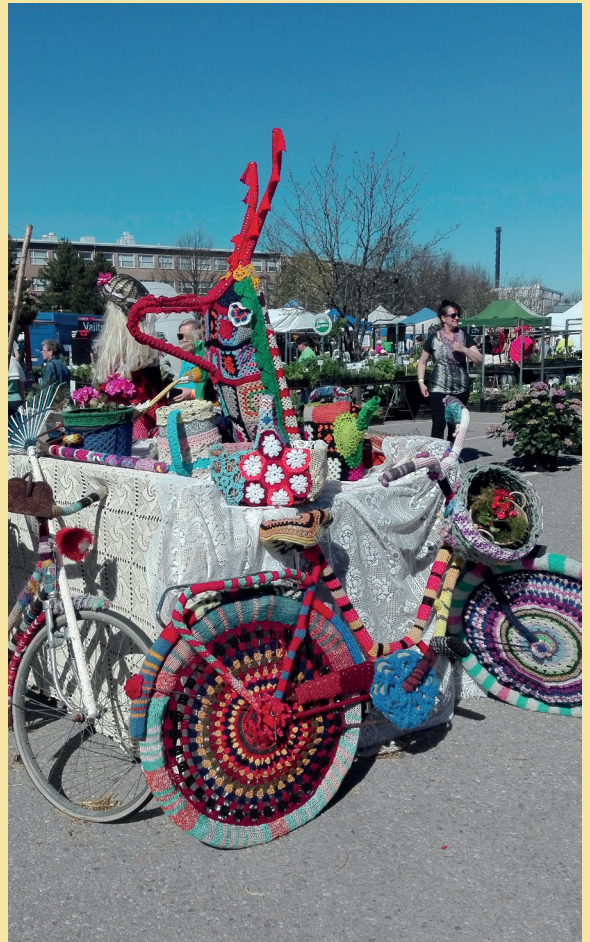
Matkalle lähdimme jo varhain klo 7.45 sunnuntaina 21.5. Turusta. Matkan varrelta poimimme lisää matkustajia Manhattinin edustalta ja Keon pysäkiltä Raisiosta. Liikkeellä olimme 22 hengen pikkubussilla.

Ensimmäinen kohteemme oli Taidetalo Pilvilinna. Kävimme tutustumassa Raija Nokkalan naivistiseen taiteeseen. Pilvilinna on värikäs ja omaperäinen taidetalo, jonka ulkoseinät ja talon sisäpuolen kaikki pinnat on koristeltu maalauksin ja nasevilla sulkautuksilla ja hempeillä runoilla. Kävelimme ensin ulkona aurinkoisessa kesäsäässä

pitkin hauskaa taidepolkua paikan isännän huumorinhöysteistä kertomusta kuunnellen.

Nautimme Pilvilinnan sisällä suolaista ja makeaakin välipalaa kahvin ja teen kera. Jopa itse vesipannu oli pirteän värikäs. Pilvilinna sai meidät jokaisen hyvälle tuulelle ja hymyt suupieliin.

Matkamme jatkui ja olimme seuraavaksi valmiit tutustumaan minifarmi ja kukkamessuille. Paikka sijaitsi jäähallin ympäristössä. Tapahtuma oli Puutarha-alan valtakunnallinen Kukkamessut ja Minifarmi-maaseutumessut. Monella oli messupäivän jälkeen mukana erilaisia tuliaisia messuilta kotiinviemisinä. Meillä oli tosi kiva ja onnistunut reissu.



Kuvia Diabetesyhdistyksen saaristoretkeltä la 3.6.2017



Aura-lautta Iniöön.



Saaristolaisbuffet Lolas servicellä srk-talossa.



Iltapäiväkahvit ja suomalainen välipala Majatalo Martassa.



Houtskarin kirkko.



Haloilmiö lauttamatkalla.



Lauttarannassa.



Kustavin Savipaja

Nuortenleiri 2017

Sinapin leirikeskus

Kakskerran merenrannalla

Sinapin leirikeskus täyttyi heinäkuun vaihteessa 11–15-vuotiaista nuorista ykköstyypin diabeetikoista.

Pääsimme tällä kertaa viettämään kesäistä leiriä moderniin leirikeskukseen, jonka ulkoalueet otimme hyvin käyttöön muun muassa pelailuun ja ulkoiluun sekä rentoon yhdessä oloon. Perinteitä kunnioittaen grillaus, saunominen sekä pulahtaminen mereen ja lauantai illan disco kuuluivat leirin ohjelmaan.

Kuvat kertovat paljon viikonlopun tapahtumista.

Kiitos leiriläisille mahtavasta viikonlopusta ja toivottavasti nuoret lähtevät mukaan syksyn nuorten tapaamisiin. Tapaamisiin on kaikki alueen nuoret tervetulleita. Lue lisää tästä lehdestä.

Leiriä ei saataisi pystyyn, jos meillä ei olisi innokasta ja osaavaa hoitotiimiä. Iso kiitos Mintulle, Outille, lidalle, Karolinalle, Sannille, Helenalle ja leirin isoselle lidalle.

Leirin mahdollisti myös avustukset, joita saimme Diabetesliitolta sekä Novo Nordiskilta.

Leiriterveisin Hanna Aalto





PÄIVITYSPÄIVÄ JA PIENOISMESSUT

Aika	Lauantai 11.11.2017 klo 9.00 – 15.30
Paikka	Taimi II, Puutarhakatu 21, TURKU
Kohderyhmä	Tyypin 1 sekä 2 diabeteksestä tietoa haluavat sekä siihen sairastuneet ja heidän läheisensä
Ilmoittautuminen	Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalle joko puhelimitse 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi viimeistään 31.10.2017
Osallistumismaksu	20,- € / henkilö sisältäen luentoja lisäksi ohjelmassa mainitut ruokailut. Ilmoita, onko sinulla ruoka-aineallergioita. Osallistumismaksu maksettava viimeistään 1.11.2017 Lounais-Suomen Diabetes ry:n tilille FI07 1474 3500 2045 72. Viestikenttään merkintä päivityspäivä sekä osallistujien nimet.

PÄIVÄN OHJELMA

klo 09.00 – 09.45	Ilmoittautuminen ja aamukahvi/tee, sämpylä
klo 09.45 – 10.00	Tervetulotoivotus sekä käytännön asiat Puheenjohtaja Tapio Jokinen
klo 10.00 – 12.00	Ne pienet arjen valinnat terveyden perustana. Lisäksi ajan salliessa kertaus hiilihydraattien laskemisesta. Diabeteshoitaja, elämäntapaohjaaja Monica Löfgren-Kortela
klo 12.00 – 13.00	Lounas
klo 13.00 – 13.45	Libren käyttömahdollisuudet ja ongelmien ratkointia Libren edustaja Lasse Nygård
klo 14.00 – 14.15	Tauko
klo 14.15 – 15.00	Jalkojen omahoito Jalkojenhoitaja Ritva Nuutinen
klo 15.00 – 15.15	Tilaisuuden päätös Diabetesvastuuhoitaja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies Mirja Kulo

Tilaisuudessa HbA1C (pitkäaikainen verensokeri) mittaus 10 e ja verensokerin mittaus 2 e. Tuotesittelyä ja –myyntiä. Arpajaiset Lounais-Suomen Diabetes ry:n hyväksi.

Järjestäjänä Lounais-Suomen Diabetes ry

TAPAHTUMAKALENTERI

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N TILOISSA MITTARIN- ESITTELYPÄIVIÄ

Keskiviikkona 6.9.2017 klo 12.00 -
15.00 Free style Libre, Abbottin edus-
taja paikalla

Keskiviikkona 20.9.2017 klo 11.00 -
15.00 OnniKalle (One Call) Ekoweb



TAPAAMISIA TURUN SEUDUN D-NUORILLE

Hei, Sinä 11-15 vuotias d-nuori! Vihdoin olisi luvassa nuorten omaa toimintaa vuodelle 2017-18. Tiedossa olisi kivaa yhdessä tekemistä, sillä tänä syksynä tapaamme kaksi kertaa keilailun ja lasersodan <http://www.huvilupa.fi/laserpelit/> merkeissä ke 20. syyskuuta ja marraskuussa.

Tapaamisissa mukana ovat Anna 13v, lida 16v ja Eveliina 17v. Järjestelyissä tausta-apuna toimivat d-leiriltä tutut Hanna ja Minttu Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksestä.

Aikataulut täsmentyvät vielä, joten pysythan kuulolla.

Lisäinfoa Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n facebook-sivuilla syksyllä 2017 ja <http://www.lounais-suomen-diabetes.fi/tapahtumat> tai ota yhteyttä hanna.dleiri@gmail.com minttu.dleiri@gmail.com.

Alustavia ilmoittautumisia otetaan mielellään vastaan yllä oleviin s-posteihin.

Ps. Nuorten oma toiminta hakee vielä muotoaan, joten kerro rohkeasti omat ideasi ensi kevään tapaamisiin.

ALLASJUMPPA SYKSYLLÄ

Syksyllä aloitamme allasjumpan Verkahovissa maanantaina 11.9.2017 klo 16.00 - 16.45. Käyntikertoja tulee syksyn aikana yhteensä 15 kertaa ja viimeinen allasjumppa pidetään 18.12.2017. Koko syksyn allasjumpan hinta on 90 e ja se laskutetaan Diabetesaseman kautta.

Ilmoittaudu Lounais-Suomen diabetes-aseman toimistoon numeroon 040 7585 113 tai numeroon 044 7350 121 tai sähköpostitse info@lounais-suomen-diabetes.fi. Vapaana kaksi paikkaa.

KESKUSTELUKERHO

Syksyn ensimmäinen keskustelukerho pidetään torstaina 14.9.2017 avoin kohtaamispaikka Happy Housessa klo 18.00 alkaen. Lokakuun keskustelukerho pidetään 12.10.2017 samoin Happy Housessa. Kerhon vetäjänä Monica Löfgren-Kortela ja Anneli Heiskanen. Tervetuloa.



Lauantaina 21.10. klo 16.00 SINUN OMASI KONSERTTI – Suomi 100 v viihdekonsertti konserttitalolla

Sinä, joka olet ilmoittautunut jo aikaisemmin, ota yhteyttä puhelimitse 050 56 15343 Anneli Heiskanen. Sovitaan, miten tilaamasi lippu toimitetaan.

Solisteina Angelika Klas, Maria Lund, Pentti Hietanen ja Tomi Metsäketo. Ilmoittautuminen 15.9. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 56 15343. Maksu on 45 e ja se maksetaan 2.10. mennessä Lounais-Suomen Diabetes/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72.



SYYSKOKOUS

Sääntömääräinen syyskokous 20.11.2017 klo 18.00, kahvit klo 17.00. Avoin kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11, Turku.

TOIVON JA TUHON TIE

Lounais-Suomen Diabetes ry on varannut koko näytöksen 22.11.2017 klo 19.00.

Näytelmä kuvaa Turun paikallishistorian kriittisistä ajoista vuosina 1917 - 1918. Näytelmän on käsikirjoittanut Harri Raitis ja sen ohjaa Mikko Rantanen. Esitykset tapahtuvat Taimi II tiloissa Puutarhakatu 21:ssä marraskuussa 2017. Tarkemmat tiedot näytelmästä löytyvät osoitteesta <http://www.koroinen.fi/artikkelit/>

Ilmoittautuminen Lounais-Suomen Diabetesaseman nroon 040 758 5113 tai sähköpostitse info@lounais-suomendiabetes.fi 30.10.2017 mennessä. Näytelmän liput maksavat 15 euroa ja ne maksetaan 1.11.2017 mennessä tilille FI07 1474 3500 2045 72.

Torstaina 28.12. klo 19.00 SEITSEMÄN VELJESTÄ

Seitsemän veljestä uudistetussa Turun kaupunginteatterissa. Ilmoittautuminen Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com 30.10.2017 mennessä. Näytelmän liput maksavat 37 euroa ja ne maksetaan 1.11.2017 mennessä tilille FI07 1474 3500 2045 72.



Uuvahtanut Misu-kissa.

Helena Anttila



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



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