



SOKERIPALA

3/2019



Terve Olo -messut 25.-27.10.2019

Turun kaupunginteatteri Komisario Palmun erehdys 23.10.2019

Tuurin matka 16.-17.11.2019

Turun kaupunginteatteri Babe Possu 23.11.2019

Keskustelukerhot, allasjumppa

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.

HOITAJA

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

HYVINVOINNIN MAJAKKA, LUOTSI-MUUTOSOHJELMA

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

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

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä
Anneli Heiskanen

Sokeripalan materiaalin toimitus:
markkinointi@lounais-suomen-
diabetes.fi

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
Diabetesasemalta numerosta
040 758 5113. Mikäli puhelu
menee aukioloaikana vastaajaan,
puhumme silloin samanaikaisesti
toista puhelua. Voit halutessasi
jättää viestin ja otamme yhteyt-
tä sinuun tai voit soittaa hetken
kuluttua uudelleen.

Jos joudut peruuttamaan vastaan-
ottoaikasi, kun Diabetesasema on
kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka
olet ja milloin aikasi on. Vastaan-
ottoajan peruutus tulee tehdä
vastaajaan viimeistään edellisenä
päivänä ja myös viikonloppuna.
Peruuttamattomasta ja käyttämät-
tömästä vastaanottoajasta veloite-
taan 41 euroa.

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 3/2019

Julkaisija

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

Myynti ja aineisto Toimisto, puh. 040 758 5113 tai 044 7350 121,
markkinointi@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva: Anneli Heiskanen

Tapahtumat

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

Sokeripala nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä on 6.11. Jos haluat joulukuun Sokeripala-lehteen oman joulutervehdyksen, niin ota yhteyttä Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistoon tai soita meille. Lyhyt joulutervehdys maksaa 20 e.



Anneli Heiskanen

LIITY JÄSENEKSI!

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

Tiedätkö, mitä etuja paikallisyhdistys tarjoaa sinulle? Vertaistukea yhdistyksen 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 2019

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Aalto Hanna, rahastonhoitaja, Facebook-vastaava, perhekerhotoiminnasta vastaava

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Laaksonen Jaakko

Lehto Irmeli, keskustelukerhon vetäjä

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

Hihnala Sakari

Varajäsenet:

Artukka Anne

Okslahti Helena

Perhekerho **Riikka Jääskeläinen**

Ykkösklubi **Petra Hämäläinen**

PÄÄKIRJOITUS

Yhdistys toimii

Lounais-Suomen Diabetes ry järjestää syksyllä 2019 eka-tokaluokkalaisille ja alle kouluikäisille diabeteslapsille ja heidän vanhemmilleen vertaistukitapaamisia.

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

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 17.00-18.00 eli 12.9.2019, 26.9.2019, 10.10.2019, 24.10.2019, 07.11.2019, 05.12.2019.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Riikka Jääskeläinen 040 7028510, rmjaaske@gmail.com

Turun kaupunki on kuluvan kesän aikana järjestänyt jalkojenhoidosta kilpailutuksen.

Kilpailutus on järjestetty kolmivuotisajoin vuodesta 2012 lähtien. Lounais-Suomen Diabetes ry on ollut aina ehdotomasti paras ja voittanut kilpailutuksen. Elämme jännityksen vallassa miten tänä vuonna kilpailussa käy. Toivotamme hyvää menestystä yhdistykselle.

Hyvää kesän jatkoa ja syksyn odotusta yhdistyksen jäsenille.

Tapio Jokinen



Riikka Jääskeläinen

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen 25.11.19 klo 18.00

Avoin kohtaamispaikka Happy Houseen, Ursininkatu 11, Turku

Mitä diabeetikon läheisen tulee tietää. Aiheesta kertoo meille yleislääketieteen erikoislääkäri Markku Vähätalo.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Tervetuloa!

Annali Heiskanen





KIITOKSIA VUOSIEN YHTEISTYÖSTÄ!

On tullut aika siirtyä lopullisesti eläkkeelle, mikä valitettavasti tarkoittaa töiden loppumista. Olen työskennellyt harvakseltaan Lounas-Suomen Diabetes ry:ssä niin kauan, että minun piti kirjanpidosta katsoa, koska olen aloittanut. Olen tavannut monia potilaita ja tehnyt heidän kanssaan hoitoyhteistyötä. Diabetes on hiukan omalaatuinen sairaus, sitä hoitaa diabeetikko itse arjessaan ja lääkäri pyrkii olemaan siinä avuksi konsultoimalla ja ohjaamalla tulosten mukaan. En oikein pidä siitä, että diabeetikko sanoo olevansa N.N. lääkärin hoidossa. Itse hän itseään hoitaa. Kun en oikein pidä asiakas-sanastakaan, täytynee sanoa olevansa ko. lääkärin potilas. Itse olen Anne Artukan potilas.

Olen ollut diabeteksestä kiinnostunut vuodesta 1974. Silloin laihtuin yrittämättä äkkiä 7 kg, ja minulle tuli kova jano. Pyysin kollegalta lähetteen yksityislaboratorioon, sokerirasitus-kokeeseen. Arvasin siis, mikä vika oli, joskin lähete tuli tehdyksi väärin. Kun sain tulokset käteeni, ei niissä ollut sellaista käyrää kuin

tavallisesti, vaan kaikki arvot oli merkitty käsin paperin yläreunaan, ne kun olivat yli 20. Jouduin TYKS:n rapistuneelle yksityisosastolle (silloin sellainen oli) ja siellä ystävälliset hoitajat sanoivat minulle: "Tuo sairaus sinun pitää hyvin hoitaa, viereisessä huoneessa on juuri lääkäri, jolta amputoitiin jalka." Kohentavaa... Minulla oli ns. LADA, joten nieleskelin 3 v tabletteja ja sitten koin uuden sairastumisen kun insuliini piti aloittaa. Olen siis nähnyt hoidon kehityksen aika läheltä. Ensimmäinen verensokerimittari tuli 1976, siitä diabeteshoitaja Irmeli sanoi, ettei sitä voi käyttää kuin kesällä, talvella ei saa niin suurta pisaraa kuin se vaati.

Insuliinipumppuun tutustuin v. 1981. Jouduin/pääsin HYKSiin koekaniiniksi. Se oli kiinnostavaa. Alkuun teipit olivat niin huonoja, että kun avasin daamille autonoven, lähti neula irti ja piti pistää uudelleen. Nyt on tilanne vallan toinen, vilkaisemalla rannekellostani näen sokerini tilanteen ja vyössäni nakuttaa Medtronic, joka myös osaa pysäyttää insuliiniannostelun, kun sokeri laskee.

Tein väitöskirjani tietysti insuliinihoidosta. Silti olen toiminut myös yleislääkärinä, alkuun Kaarinassa, yli 20 v Turussa ja lopuksi 12 v Loimaalla. Pidän ihmisistä ja tulen useimpien kanssa hyvin toimeen. Olen myös hiukan utelias: ihmisten tarinat kiinnostavat minua. Olen myös yrittänyt opetella nöyryyttä. Lääkärin ammatti on monen potilaan rinnalla kulkemista, eikä sitä voi ylimielinen tehdä.

Minulle perheettömälle potilaat ovat varmasti olleet myös perheen korvike, ja siksi olenkin hiukan huolissani siitä, miten selviän kun kontaktini alkavat rajoittua kahdesti viikossa K-kauppaan. Onneksi sentään harrastuksia on: vokaaliyhtyeessä kelpaan ainakin toistaiseksi laulamaan ja siellä on monta ystävää.

Täytän pyöreitä vuosia syyskuussa, ja esikuvani Tapani Rönnemaa sanoi, että tuolla vuosiluvulla pitää työt lopettaa. Itse lisäisin: ennen kuin muut alkavat kehotella lopettamaan.

Hyvää jatkoa kaikille, muillekin kuin diabeetikoille!

Markku Vähätalo

LIONS CLUB TURKU/LINNALTA LAHJOITUS LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:LLE

Lions Clubs International on maailman suurin palvelujärjestö, jossa on jäseniä yli 1,4 miljoonaa joka puolella maailmaa. Diabetes on yksi järjestön viidestä tärkeimmästä avustuskohdesta (muut ovat: näkökyky, nälän helpottaminen, ympäristö sekä lapsuusiän syöpä). Strategisena tavoitteena on vähentää diabetesta ja parantaa sitä sairastavien elämänlaatua.

Suomen Lions-liitto ry:n jäsenenä toimii Suomessa n. 900 itsenäistä lionsklubia, joissa on yhteensä n. 23 000 jäsentä. Suomi on yksi maailman suurimmista Lions-maista.

Lions Club Turku/Linna perustettiin 16.12.1968 ja toiminta alkoi varsinaisesti seuraavana vuonna. Näin ollen vuosi 2019 on klubin 50. toimintavuosi, jonka merkeissä on juhlittu, mutta myös päätetty merkittävistä avustuksista, joista yksi on Lounais-Suomen Diabetes ry:lle luovutettu 3.000 €. Avustuksen luovutus ja julkistus tapahtui kauden viimeisessä klubi-illassa 14.5.2019 Ravintola Vellamossa, jonne sitä vastaanottamaan oli saapunut yhdistyksen puheenjohtaja Tapio Jokinen. Hän kertoi mielenkiintoisia ja tärkeitä asioita Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnasta, diabeteksesta yleensä, sekä omakohtaisista kokemuksistaan sairautteen liittyen.

LC Turku/Linna kerää muiden klubien tapaan lahjoitettavat varat suurelta yleisöltä erilaisten vapaaehtoistyönä toteutettavien varainhankinta-aktiviteettien kautta. Tärkeimpiä, jo perinteiksikin muodostuneita varainhankintamuotoja

ovat teatterilippujen myynti Samppalinnan kesäteatteriin sekä Kaarina-teatteriin joulun tienoilla. Kaarinan Krossin Nesteellä vaihdetaan syksyllä ja keväällä autojen renkaat tulevaan vuodenaikaan sopiviksi. Lisäksi joulun tienoille asettuu pikkujoulukuusien myynti jo osittain vakiintuneellekin asiakaskunnalle. Vähemmässä määrin myydään lisäksi joulukortteja, joita on saatavilla eri tyyppisiä ja omilla teksteilläkin varustettuna. Kaikki yleisöltä kerätyt varat menevät järjestön periaatteiden mukaisesti aina lyhentämättöminä kulloinkin ilmoitettaviin kohteisiin. Kansainvälisen järjestön määritelmien avustuskohdeiden lisäksi LC Turku/Linna tarjoaa lähinnä rahallista apua nuorison syrjäytymistä sekä huumeiden käyttöä ehkäisevään työhön, vanhusten, sekä sotiemme veteraanien auttamiseen.

*Lions Club Turku/Linna
Markku Patrikainen
tiedotusvastaava*

*Yhteystiedot:
Sähköposti:
turku.linna@lions.fi
Kotisivut:
turkulinna.lions-piiri107a.fi*



Markku Patrikainen

TURUN YLIOPISTON TUTKIJAT MENESTYIVÄT APURAHAAUSSA

Turun yliopiston PET-keskuksessa työskentelevät diabetestutkijat menestyivät hienosti Diabetestutkimussäätiön viime kevään apurahaussa. Dosentti Jarna Hannukainen sai säätiön suurimman apurahan, 100 000 euroa. Lisäksi kolme tutkijaa sai pienemmän apurahan.

Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten perustama Diabetestutkimussäätiö myönsi huhtikuun lopussa apurahoja kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 24 tutkijalle. Säätiö tukee apurahoiltaan korkealuokkaista suomalaista diabetes-tutkimusta.

Apurahoilla on usein keskeinen merkitys diabetestutkijoiden työn edistymiselle. Kokeineet senioritutkijat voivat apurahan turvin esimerkiksi palkata tutkijoita tutkimusryhmiinsä, nuoremmat tutkijat alkaa pysyttää tutkimusryhmää ja väitöstutkimuksen tekijät saada mahdollisuuden keskittyä väitökseensä. Apurahoilla tutkijat voivat myös rahoittaa muun muassa laboratoriokustannuksia.

Samaan aikaan kun yhteiskunnan tuki tieteiliselle tutkimukselle on vähentynyt, on kilpailu tutkimusrahoituksesta kiristynyt. Ilman säätiötukea moni tieteellisesti ansiokas tutkimus voisi jäädä aloittamatta tai jo aloitettu tutkimus jäädä kesken.

Tutkittua tietoa liikunnasta

Diabetestutkimussäätiön apurahaa haki 110 tutkijaa. Turun yliopiston tutkijoilta säätiö sai kaikkiaan 22 hakemusta, joista neljä sai säätiöltä myönteisen apurahapäätöksen.

Suurapurahan saaneen filosofian tohtori **Jarna Hannukaisen** tutkimusryhmä selvittää tyypin 2 diabeetikoiden aineenvaihduntaa. Ryhmän mielenkiinnon kohteita ovat muun muassa aivot ja suolisto sekä liikunnan terveysvaikutukset.

Myös filosofian tohtori **Marja Heiskasen** tutkimus liittyy sokeritasapainoon. Heiskanen tutkii insuliiniresistenssiä ja liikunnan vaikutuksia.

Hänen saamansa apuraha on suuruudeltaan 12 500 euroa.

Filosofian tohtori **Sanna Honkalan** 12 500 euron apurahan saaneen tutkimuksensa ot-sake puolestaan kuuluu ”Muuttuneen aivojen sokeriaineenvaihdunnan mekanismit insuliiniresistenssissä: liikuntaharjoittelun vasteet”.

Lisäksi **Prince Dadson** sai 13 000 euron apurahan tutkimukseen, jonka tavoitteena on tyypin 2 diabeteksen uusien biomarkkerien kehittäminen.

Syksyn ensimmäisessä Sokeripalassa julkaistaan PET-tutkimuskeskuksessa työskentelevän professori **Pirjo Nuutilan** haastattelu. Nuutila kertoo siitä, mitä PET-tutkimus tarkoittaa, ja miksi Turussa tehtävä tutkimus on kansainvälisestikin arvioiden huippuluokkaa.

DIPP täyttää 25 vuotta

Turun yliopiston PET-keskuksessa tehdään nimenomaan ansiokasta tyypin 2 diabeteksen tutkimusta, mutta myös tyypin 1 diabeteksen tutkimus on Turussa vahvaa.

Kesäkuun Diabetes-lehden välissä jaettavassa Diabetestutkimussäätiön vuosikertomuksessa on tyypin 1 diabeetikoiden raskausaikaa tutkineen TYKSissä työskentelevän synnytyslääkäri **Lara Lehtorannan** haastattelu. Lehtoranta sai säätiön apurahan vuonna 2018.

Useimmat tyypin 1 diabetesta tutkivat diabetestutkijat voivat tutkimustyössään hyödyntää tyypin 1 diabeteksen ennustamiseen ja ennaltaehkäisyyn keskittyvän suomalaisen DIPP-tutkimuksen aineistoja. Yhä käynnissä oleva DIPP-tutkimus aloitettiin Turussa – ensimmäisenä tutkimuspaikkana Suomessa – 25 vuotta sitten.

DIPP-tutkimuksessa mukana olleet ja olevat perheet ovat antaneet korvaamattoman lahjan suomalaiselle diabetestutkimukselle. Tutkimusta voi siis tukea monin arvokkain tavoin.

Pirita Salomaa



KIINAMYLLYNMÄELLÄ TEHDÄÄN MAAILMANLUOKAN DIABETESTUTKIMUSTA

Turussa tehtiin kolmisenkymmentä vuotta sitten hankintapäätös, joka on vienyt diabetestutkimusta eteenpäin aimo harppauksin. PET-kameran ostosta käynnistyi diabetestutkimuksen ala, josta on kasvanut maailman ykkönen omalla sarallaan.

Tyksin sairaala-alueella Kiinamyllynmäellä toimivassa PET-keskuksessa on nykyisin käytössä useita PET-kameroita, ja tämän vuoden aikana arvokkaaseen kamerakalustoon saadaan täydennystä.

PET-kuvantaminen tuottaa tietoa kudosten toiminnasta, elimistön aineenvaihdunnasta ja lääkeaineiden käyttäytymisestä kudoksissa. Sen avulla voidaan löytää ratkaisuja muun muassa tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Lähtötulevaisuudessa menetelmä tarjoaa uusia mahdollisuuksia myös tyypin 1 diabeteksen tutkimiseen.

- PET-tutkimuksen avulla saamme ainutlaatuista tietoa muun muassa siitä, miten ihmisen kudosten toiminta on häiriintynyt aineenvaihduntasairauksissa. Näemme myös, kuinka lääkähoidot korjaavat näitä häiriöitä, kertoo PET-kuvantamistutkimusta pian 30 vuotta tehnyt professori **Pirjo Nuutila**.

PET-menetelmällä on useita etuja

PET on lyhennys sanasta positroniemissiotomografia, mikä tarkoittaa positronisäteileviä radioaktiivisia radiolääkeaineita käyttävää tietokoneleikekuvausmenetelmää.

- PET-menetelmän etuja ovat sen herk-

kyys, tarkkuus ja kajoamattomuus. Voimme saada sen avulla selville esimerkiksi, miten lääkitys tai vaikkapa liikunta vaikuttaa lihasten, sydämen, maksan ja aivojen sokerinkäyttökykyyn.

Yksi lihavuusleikatuilla tehdyistä PET-tutkimuksen ja toiminnallisen magneettitutkimuksen havainnoista on, että valtaosa vaikeaan lihavuuteen liittyvistä häiriöistä aivoissa alkaa lihavuusleikkauksen myötä korjaantua nopeasti.

- Lihavuus ei ole tahtotila. Lihavien ihmisten aivojen fysiologia on häiriintynyt, aivojen reaktiot ruokaärsykkeille ovat muuttuneet ja kylläisyyden tunnetta välittävien myy-opioidireseptorien määrä on vähentynyt.

- PET-kuvantamisella on voitu muun muassa osoittaa, että kuusi kuukautta lihavuusleikkauksen jälkeen näiden reseptorien määrä on lisääntynyt terveitten tasolle, Nuutila mainitsee.

Uusia keinoja tyypin 1 diabeteksen tutkimiseen

TYKSin suojissa alkoi aikanaan myös toinen uraa uurtavaa suomalainen diabetestutkimus, kun tyypin 1 diabeteksen ennustamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvä DIPP-tutkimus käynnistyi siellä 25 vuotta sitten.

DIPP- ja PET-tutkijat tekevät yhteistyötä, joka voi tuo uusia mahdollisuuksia tyypin 1 diabeteksen tutkimukseen.

- Olen yhdessä radiokemian professori **Olof Solinin** kanssa kehittänyt PET-kuvantamiseen merkkiainetta, joka mahdollistaisi ihmisen haiman beetasolujen määrän mittaamisen. Vuoden 2020 alussa voimme todennäköisesti edetä sen tutkimiseen ihmisillä.

Nuutila uskoo, että uusi merkkiaine voi helpottaa muun muassa insulooman eli insuliinia erittävää haimakasvainten löytämistä sekä kertoa GLP-1:n sydän- ja aivovaikutuksista.

Turkuun tulleet apurahat ilahduttavat

Professori Nuutila iloitsee PET-keskuksen tutkijoiden hyvästä menestyksestä Diabetestutkimussäätiön apurahahaussa keväällä 2019.

Keskuksen tutkija dosentti **Jarna Hannukainen** sai säätiön 100 000 euron suurapurahan ja kolme muuta tutkijaa pienemmät apurahat.

- Kaikki apurahan saaneet ovat tehneet tutkimusta, josta on kerrottu diabetestutkimusalan parhaissa tieteellisissä julkaisuisa. Yksi rahoituksen saamisen edellytys eli laadukkaat apurahahakemukset viestivät omalta osaltaan, että nämä tutkijat kykenevät viemään hankkeensa maaliin, Nuutila painottaa.

Professori Nuutila on Diabetestutkimussäätiön hallituksen jäsen. Säätiön hallituksen jäsenet eivät osallistu apurahapäätöksiin, jotka koskevat heidän omaan lähipiiriinsä kuuluvien tutkijoiden apurahoja.

Haluatko tietää lisää? Lue Nuutilan pidempi haastattelu: www.diabetestutkimus.fi/nuutila

Pirita Salomaa



Lounais-Suomen Diabetesasemalla myynnissä olevia verensokerimittareita.

VERENSOKERIN OMAMITTAUS

Veren glukoositason mittaamisella on keskeinen merkitys diabeteksen hoidossa. Omamittausten tarve, ajankohta ja tavoitteet määritellään yksilöllisesti ja tämä tehdään yhdessä diabeteksen hoidon ammattilaisten kanssa. Insuliinihoitoisen diabeetikon tulee tehdä sokerin omamittaukset vähintään aamulla herätessä, illalla ennen nukkumaan menoa ja päivän aikana ennen aterioita. Tyypin 2 diabetesta sairastava henkilö voi selvitä ilman päivittäin tehtävää veren sokeripitoisuuden tarkkailua, jos diabetes on hyvässä hoitotasapainossa eikä matalalle verensokerille altistavia tekijöitä ole. (Käypä hoito – suositus 2018.)

Koska veren sokeripitoisuuden omaseurannalla on suuri merkitys diabeteksen hoidon onnistumisen arvioinnissa, tulisi jokainen mittaus tehdä mahdollisimman oikein. Työssäni laboratoriohjoitajana törmään varsin usein virheellisiin toimintatapoihin asiakkaan omamittauksen toteutuksessa. Jotta omamittausten tulokset kuvaisivat mahdollisimman totuudenmukaisesti veren sokeripitoisuutta, välineiden kunnosta huolehtiminen ja mittauksen suorittaminen teknisesti oikein on välttämätöntä.

Liuskapurkkiin tulisi merkitä purkin avaamispäivä, erityisesti silloin, jos mittauksia tehdään harvakseltaan. Liuskapurkki suljetaan välittömästi liuskan ottamisen jälkeen ja liuskoja säilytetään suljetussa purkissa. Liuskojen kostuminen (jo ilmankosteus voi kostuttaa liuskat) tai liuskojen joutuminen kosketuksiin minkä tahansa aineen kanssa (vesi, mehu, ruoka-aineet, voiteet, pesuaineet ym) voivat pilata liuskojen sisään kuivattujen reagenssien toiminnan, jolloin tulokset voivat olla virheellisiä.

Pistokynän terän säädöt kannattaa tarkistaa aina välillä, etteivät ne ole muuttuneet käytön yhteydessä. Oikea pistosyvyys tarkoittaa sitä, että pisto ei ole liian syvä, jolloin se tuntuu tarpeettoman kipeältä ja aiheuttaa ylimääräistä arpeutumista pistopaikkaan. Liian matala pisto taas vaikeuttaa hyvän näytteen saamista, sillä piston pitää ulottua ihon alle verekkääseen kudoserrokseen asti. Pistokynän terä tulee vaihtaa riittävän usein, se tylsyy pistokertojen myötä,

jolloin pistäminen sattuu enemmän. Terän vaihto määrävälein on tarpeellista myös hygieenisistä syistä. Pistokynä on aina henkilökohtainen eikä sitä pidä koskaan lainata toiselle henkilölle.

Sokerimittarin tulee olla puhdas ja toimintakuntoinen ja siinä tulee olla kunnolliset patterit. Mittarin pinta on hyvä pyyhkiä nihkeällä pyyhkeellä käyttömäärästä riippuen vaikkapa kerran viikossa tai kerran kuukaudessa ja aina, kun siinä näkyy likaa. Likaantuneen mittarin pinnalta voi siirtyä liuskaan tai mittausalueelle vieraita aineita, jotka saattavat vääristää tulosta.

Sokerimittarin tai liuskojen toimintakuntoa voidaan mitata tekemällä mittaus mittarin valmistajan suosittelemalla kontrolliliuksella. Näitä liuksia voi yleensä tilata samalta toimittajalta kuin mittaliuskojakin. Kontrolliliukselle on annettu tavoitetulos ja mittarin antaman tuloksen on osuttava annettuihin hyväksymisrajoihin. Mikäli näin ei käy, tulee tarkistaa liuskojen ja mittarin kunto sekä liuskojen vanhenemispäivämäärä. Myös omaa toimintaa mittauksilanteessa kannattaa miettiä, tuliko varmasti tehtyä ohjeiden mukaisesti. Jos syy virheelliseen kontrolliliuksen tulokseen ei omin avuin selviä, tulee olla yhteydessä diabetesneuvolaan, diabetesyhdistykseen tai muuhun sopivaan tahoon.

Kuten tiedämme, puhtaus on puoli ruokaa. Kädet tulee pestä vedellä ja saippualla ennen mittauksen suorittamista. Pesemättömään sormeen pistäminen altistaa pistokohdan tulehtumiselle. Muistathan, että sormi voi olla likainen, vaikka se silmällä vilkaisten näyttäisi melko siistiltä. Myös mittauksen tulos voi olla virheellinen, jos pistokohdassa on vaikka kuinka pieniä jäämiä sokerista. Pesu lämpimällä vedellä vilkastuttaa myös verenkiertoa sormissa, jolloin hyvän veripisaran saaminen helpottuu. Vaikka mittaukseen tarvittava verimäärä on hyvin pieni, kovin pienen pisaran tavoittelemisen ei ole kannattavaa. Näytteeksi otetun pisaran tarkoitus on edustaa elimistön koko verimäärää, joten puolukan kokoinen pisara on laadullisesti parempi kuin juuri ja juuri liuskan mittauskanavan täyttävä pikkupisara. Vähän reilumman kokoisesta pisarasta on

helpompi täyttää mittaliuska. Lämpimästä sormenpäästä veri myös virtaa paremmin, jolloin ei tarvitse puristaa pistokohtaa. Kova puristaminen aiheuttaa kudosten sekoittumisen näytepysaraan, jolloin saadaan virheellisiä sokerituloksia. Kudosten ja veren sokeripitoisuudet voivat olla merkittävästi toisistaan poikkeavia. Voimakkaalla puristamisella voi saada pistokohdan mustelmankin.

Ensisijaiset pistokohdat ovat keskisormen ja nimettömän sivuosat ylimmän kärkinivelen kohdalla, missä iho alkaa kaartua. Käytännössä noin kynnen korkeudella, sormen sivulla, ei kuitenkaan ihan kynnen lähellä. Ennen pistoa sormenpää puristetaan pinkeäksi ja pinkeys säilytetään piston ajan. Näin pisto on kivuttomampi ja syntyvä reikä on riittävän syvä, jotta näyte saadaan hyvin. Piston jälkeen puristus hellitetään, jotta veri pääsee taas vapaasti virtaamaan pistoalueella. Jos mittaukseen halutaan käyttää vaihtoehtoisia näytteenottokohtia, kannattaa siitä keskustella ensin diabeteshoitajan kanssa.

No niin, paljon tekstiä ja nyt vasta alkaa verta näkyä. Tässä kohtaa on vielä oikein helppo vääristää sokeriarvoja. Nimittäin kovin yleisesti vaikuttaa olevan ensimmäisen veripisaran käyttö sokerimittaukseen. Niin ei kuitenkaan pidä tehdä, sillä ensimmäisessä pisarassa on aina mukana kudostenestettä, joka ei ole sama asia kuin veri. Siksi pyyhitään aina ensimmäinen pisara pois, puristetaan uusi pisara ja vasta siitä tehdään verensokerin mitta.

Ja vielä yksi juttu: pistokohtaan jäänyttä verta ei tule nuolaista pois, vaan se siistitään puhtaalla paperilla tai vastaavalla. Ihmisen suussa kuhisee niin paljon bakteereita, että sinne ei ole viisasta työntää sormeaan.

Kerron tässä vielä todellisen tapausesimerkin oikean mittaustavan merkityksestä. Diabeetikko söi omenan ennen verensokerin mittausta eikä pessyt käsiään ennen mittausta. Hän käytti mittaukseen ensimmäistä veripisaraa ja sai sokeritulokseksi 14.8 mmol/l. Diabeetikko ei uskonut tulosta ja päätti uusia mittauksen. Hän muisti diabeteshoitajan ohjeen käyttää vasta toista veripisaraa mittaukseen, joten hän pyyhki ensimmäisen pisaran pois ja uusi mittauksen toisesta

pisarasta. Kädet olivat edelleen pesemättä. Nyt hän sai tulokseksi 8 mmol/l, mutta vieläkin tulos ei tuntunut sopivan olotilaan. Diabeetikko pesi tässä vaiheessa kädensä, uusi vielä kerran mittauksen käyttäen taas toista veripisaraa mittaukseen. Tulos oli 5 mmol/l, joka vastasi hänen olotilaansa.

Niinpä. Näin helppoa se on!

1.8.2019 Mari Tamminen

Kirjoittaja toimii laboratoriohoitajana ja vierianalytiikan tukihenkilönä Tykslabin osastolla 183.

Lähteet:

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärin yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 29.7.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Alanko-Kotila, P. 2019. Ihopistonäytteenotto vieritutkimuksessa.

Turpeinen, V. 2015. Miten valitsen oikean näytteenototekniikan ja välineet? Moodi. 3, 102-104.

Tykslab. 2019. Potilaan glukosimittarin laadunvarmistusohje. <http://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/t12/tykslab/ammattilaisille/Ohjeetammattilaisille/Potilaan%20glukosimittarin%20laadunvarmistus%20v2%2023.1.2019.pdf>



Libre myynnissä Lounais-Suomen Diabetesasemalla hoitosuhteessa oleville.

TERVEELLISTÄ RUOKAA DIABEETIKOLLE

Annali Heiskanen



Verisuoniterveys on diabeetikolle erittäin tärkeää

Diabeetikolle ei ole enää omia ravitsemus-suosituksia, vaan suositukset ovat samat kuin muullekin väestölle. Ruokavaliossa painotus on sydän- ja verisuoniterveellisissä valinnoissa. Tavoitteena on auttaa verensokerin hallinnassa, ehkäistä lisäsairauksia, sekä hoitaa jo todettuja alkavia lisäsairauksia kuten lievää ja kohtalainen munuaisten vajaatoiminta. Lisäksi sama ruokavalio auttaa mm. monien syöpätautien ja muistisairauksien ehkäisyssä. Ruokavaliossa painotetaan erityisesti rasvan laatua, kuitua, kasviksia sekä suolan määrää, koska tutkimusnäyttö näiden merkityksestä terveydelle on vahva ja lisääntyy edelleen.

Myös sokerin suhteen suositus on sama kuin muulle väestölle, lisättyä sokeria suositellaan korkeintaan 10 prosenttia energiansaannista päivässä, joka on noin 45-55 grammaa sokeria. Tähän ei lasketa mukaan hedelmien ja marjojen luontaista sokeria, josta ei tarvitse välittää. Keinomakeutusaineita ei diabeetikon ole enää välttämätöntä käyttää, mutta esimerkiksi juomissa ja lisämakeuttamiseen ne ovat hyvä vaihtoehto. Makeat tuotteet on kuitenkin hyvä nauttia kohtuullisina kerta-annoksina, jotta niiden aiheuttama verensokerin nousu pysyisi maltillisena.

Suosi kuitua ja kasviksia

Kuidulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia terveyteen ja tutkimusnäyttöä kuidun terveellisyydestä on viime vuosien aikana tullut runsaasti. Kuitu mm. pienentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta sekä auttaa verensokerin hallinnassa. Lisäksi kuitupitoinen ruoka pitää kylläisenä pidempään, joka puolestaan auttaa painonhallinnassa. Arjen valinnoissa kannattaa kuidun saannin takaamiseksi suosia täysjyväviljavalmisteita (leipä, puuro, murot, myslit, pasta ym.). Arkileivässä ja viljalisäkkeissä (riisisekoitteet, ohralisäkkeet, pasta ym.) tulisi olla kuitua vähintään 6 prosenttia. Leivän kuitumäärä kannattaa aina tarkistaa, koska leipä saattaa näyttää hyvinkin kuitupitoiselta (esim. siemeniä päällä tai tumma väri), mutta olla silti hyvin vähäkuituinen. Täysjyväviljan, siementen ja pähkinöiden lisäksi kuitua saadaan runsaasti kasviksista (vihannekset, marjat, hedelmät ja sienet), joita tulisi syödä puoli kiloa päivässä.

Kuidun lisäksi saamme kasviksista myös monia muita terveydellisiä hyötyjä. Kasvikset keventävät ateriaa, koska ne sisältävät vähän energiaa, mutta täyttävät vatsan tehokkaasti. Lisäksi saamme kasviksista runsaasti erilaisia ravintoaineita (mm. vitamiineja ja kivennäisaineita). Kasvien sisältämät yhdisteet myös parantavat verisuonten sisäpinnan (endoteelin) toimintaa ja sen joustavuutta, joka auttaa mm. ehkäisemään verenpaineen nousua. Myös kasvien sisältämä kalium auttaa verenpaineen hallinnassa. Kasviksia kannattaa lisätä päivän jokaiselle aterialle, Joko ruuan joukkoon, sellaisenaan tai lisäkkeenä. Osa kypsänä ja osa tuoreena. Myös pakastekasviksilla on samoja hyviä terveyttä edistäviä vaikutuksia ja ovat hyvä vaihtoehto tuoreiden ohella.

Pehmeää rasvaa

Rasvan suhteen olennaisinta on rasvan laatu, joka on hyvä olla pääosin pehmeää. Pehmeästä rasvasta saamme välttämättömiä rasvahappoja, joita ei kovassa, tyydyttyneessä rasvassa ole riittävästi. Ruokavalion kovan

rasvan korvaaminen pehmeällä rasvalla myös pienentää LDL-kolesterolipitoisuutta ja parantaa insuliiniherkkyyttä. Lisäksi ruokavalio, jossa rasvat ovat pääosin pehmeitä parantaa kolesterolilääkkeen tehoa. Rasvaa siis tarvitaan, mutta määrä on hyvä pitää kohtuullisena. Runsaasti rasvaa sisältävä ruoka heikentää insuliiniherkkyyttä, jonka vuoksi runsasrasvaisia aterioita on hyvä pyrkiä välttämään. Rasvan maltillinen käyttömäärä auttaa sekä elimistön omaa että pistettyä insuliinia tehoamaan paremmin.

Pehmeää rasvaa on runsaasti: kasviöljyissä, kuten rypsi- ja oliiviöljy sekä soija-, auringonkukka- ja maissiöljy, kasvimargariineissa, kalan rasvassa, kasvipohjaisissa juuston, jogurtin ja kerman kaltaisissa tuotteissa (kaura- ja soijatuotteet), pähkinöissä, manteleissa, siemenissä ja avokadossa.

Kovaa rasvaa on runsaasti: kookosrasvasa, palmuöljyssä, voissa sekä voin ja kasvirasvan seoksissa (-riini päätteiset levitteet), leivonta- ja talousmargariineissa (foliokätreessä), lihan ja makkaran rasvassa, maidon, kerman ja juuston rasvassa, rasvaisissa leivonnaisissa, pitsoissa ja hampurilaisissa.

Leivälle on suositeltavaa valita pehmeä kasvimargariini, jossa on rasvaa mielellään vähintään 60 prosenttia. Paistamiseen ja leivontaan suositellaan kasviöljyä, pullomargariinia tai rasiamargariinia. Runsaasti kovaa rasvaa sisältävistä tuotteista (esim. juustot ja leikkeleet) on hyvä valita vähärasvaisia vaihtoehtoja tai käyttää tavallista pienempi määrä. Myös kevyt-tuotteissa on hyvä kiinnittää huomiota käyttömääriin. On hyvä muistaa, että suositukset koskevat arkivalintoja ja juhlatuotteet voi hyvillä mielin valita maun ja mieltymysten mukaan.

Vähennä suolaa

Suolan päivittäinen enimmäissaantisuositus on 5 g. Ihmisen päivittäinen suolantarve on kuitenkin vain noin 1,3 g, joka täyttyy elintarvikkeiden luontaisesta natriumista, joten lisättyä suolaa emme tarvitse. Runsaalla suolan saannilla on elimistölle monia haitallisia vaikutuksia. Se mm. nostaa verenpainetta, lisää sydän- ja

verisuonisairauksien riskiä myös verenpaineesta riippumatta, kuormittaa munuaisia sekä lisää kalsiumin eritystä, joka puolestaan altistaa osteoporoosille. Lisäksi liiallinen suolan saanti saattaa lisätä mahasyövän riskiä. Suolan saannin vähentäminen voi tuntua haastavalta ja ajatus vähäsuolaisesta ruuasta ei houkuttele. Makuaistimme kuitenkin tottuu vähäsuolaisempaan ruokaan noin 2-4 viikossa, jonka jälkeen eroa ei enää huomaa. Suolaa voi ruuanvalmistuksessa korvata lisäämällä yrttejä ja mausteita ja esimerkiksi happamat maut korostavat suolaisia makuja. Leivästä on hyvä valita vaihtoehto, jossa suolaa on alle yksi prosentti. Ruuanvalmistuksessa kannattaa muistaa, että useat marinadit, liemikuutiot, fondit ja maustesekoitukset (grillimausteet, broilerimausteet ym.) sisältävät usein runsaasti suolaa. Juustojen, lihaleikkeleiden ja muiden runsaasti suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttömääriin kannattaa kiinnittää huomiota ja pyrkiä suosimaan vähempisuolaisia versioita (esim. sydänmerkittyjä). Viime vuosina markkinoille on tullut runsaasti erilaisia erikoissuoloja kuten ruususuola, vuorisuola, himalajan suola ja erilaiset sormisuolat. Nämä erikoissuolat sisältävät 98-99 prosenttia natriumkloridia kuten tavallinen ruoka- ja merisuola, eivätkä näin ollen ole yhtään sen terveellisempiä, vaikka niitä sellaisina usein markkinoidaankin.

Sydänmerkki helpottaa sydänterveellisten tuotteiden valinnassa

Merkki ei automaattisesti tee tuotteesta terveyttä edistävää (esim. joillakin kekseillä ja jäätelöillä on sydänmerkki), mutta sydänmerkillä varustettu tuote on aina omassa tuoteryhmissään sydänterveydelle parempi vaihtoehto. Seuraavissa tuoteryhmissä Sydänmerkki ohjaa suoraan terveellisiin valintoihin (rasvan laatu, suola, kuitu, sokeri): leipärasva, ruoka-kermat ja kasvirasvasekoitteet, nestemäiset maitotuotteet, valmisruuat, murot ja myslit, leivät. Lisää tietoa sydänmerkistä löytyy osoitteesta: www.sydänmerkki.fi

Ateriarytmi auttaa syömisen hallinnassa

Aterioiden rytmitys on tärkeää syömisen hallinnassa ja terveellisessä ruokailussa. Jokai-

sella voi olla oma yksilöllinen rytmensä, mutta hyvä nyrkkisääntö on 4-5 ateriaa, 4-5 kertaa päivässä, korkeintaan (3-) 4-5 tunnin ateriavälillä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa näläntunteen ja ruokamäärän hallinnassa. Säännöllinen ruokailu auttaa myös pitämään verensokerin tasaisena. Kun syömme tasaisesti pitkin päivää, nälkä ei pääse liian suureksi, jolloin teemme järkevämpiä valintoja ja makeanhimokin pysyy paremmin poissa. On kuitenkin tärkeää muistaa myös pitää ateriavälit, koska ruuan-sulatuksemme tarvitsee ”lepotaukoja”, jotta se pystyy toimimaan kunnolla. Myös insuliini tarvitsee taukoja ruokailuun toimiakseen mahdollisimman tehokkaasti. Säännöllinen ruokarytmi auttaa myös painonhallinnassa.

Ei laihdutuskuureja vaan painonhallintaa!

Painonhallinnassa on hyvä valita realistiset tavoitteet, jotka sopivat omaan elämään ja sen hetkiseen tilanteeseen. Laihdutuskuureja on syytä välttää, koska vaikka paino usein kuurin aikana putoaakin, niin se hiipii helposti kuurin loputtua takaisin. Laihdutuskuurit ovat myös usein hyvin rajoittavia ja liian tiukat kiellot johtavat helposti repsahduksiin, joka puolestaan johtaa painon jojotteluun. Painonhallinnassa on tärkeää muistaa, että hiljaa hyvä tulee. Jos paino laskee nopeasti, menetetään myös enemmän lihasmassaa. Hidas painonpudotus johtaa myös pysyvämpään tulokseen, kun muutokset omaksutaan osaksi arkea pikkuhiljaa. Liikunnan merkitys painonhallinnassa on ensisijaisesti lihasmassan säilyttämiseksi ja lisäämiseksi, ei energian kuluttamiseksi. Lihasmassan kasvu lisää pitkässä juoksussa energiankulutusta, mutta liikunnan kuluttamat kalorit usein myös yliarvioidaan. Painonpudotuksessa ruokavalion merkitys on suurempi kuin liikunnan (ruokavalio n.80%, liikunta n.20%), mutta liikunta on silti tärkeää, koska sen avulla voidaan varmistaa lihasmassan säilyminen. Tämä on erityisen tärkeää toimintakyvyn kannalta, kun ikää kertyy. Yli 65 vuotiailla lievä ylipaino ei ole terveydelle haitallista ja varsinaista laihduttamista ei enää suositella. Mikäli ylipainoa on paljon, voi laihduttaminen olla toimintakyvyn kannalta suositeltavaa, mutta tällöin on erityisen tärkeää tehdä se



Annelli Heiskanen

rauhallisesti (enintään ½ kg / 1-2 viikkoa) ja aina fyysisistä aktiivisuutta tai liikuntaa lisäten. Tärkeintä ikääntyessä on ruokailun monipuolisuus ja lihasmassan säilyttäminen.

On hyvä muistaa, että myös terveelliseen ravitsemukseen mahtuu herkuttelua. Sallivuus auttaa säilyttämään hyvät valinnat arjessa, kun ajattelu ei ole liian mustavalkoista. Hyvä ohjenuora on, että kun 80 prosenttia ajasta syö terveellisesti ei lopulla 20 prosentilla ole niin suurta merkitystä.

Niina Hämäläinen

TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN MUISTITAU

- Suosi pehmeää rasvaa
- Runsaasti kuitua
- Suosi täysjyväviljaa
- Leivässä kuitua vähintään 6 g, suolaa alle 1 g
- Kasviksia ½ kg päivässä
- Sokeria enintään 45-55 g päivässä
- Etsi sydänmerkkiä
- Rytmitä ateriat: 4-5 ateriaa, 3-5 tunnin välein
- Suolaa enintään 5 g päivässä
- 80 % terveellisiä valintoja, 20 % herkuttelua

KUVIA TEKEMISTÄMME MATKOISTA JA TAPAHTUMISTA

Kuvat: Anneli Heiskanen

Kevätpuutarha - askel kohti kesää -messut Helsingissä 6.4.2019

Helsingin messumatka alkoi jännittävästi. Odottelimme bussia, jota ei sitten ollenkaan kuulunut. Puhelinsoitto varmisti, että kuskimme oli vielä nukkumassa. Salon Tilausmatkat järjesti ripeästi korvaavan kuljetuksen ja keräsimme väkeä eri pysähdyspaikoista. Kaarinassa kyytiin tuli yksi matkalainen. Missä toinen? Soitto hänelle ja hän oli jo toisessa bussissa matkalla Helsingin messuille. Bussista olivat kysyneet, mihin hän on matkalla ja suunta



oli sama ja kyytiin - tällä yhtiöllä oli menossa Helsinkiin kaksi bussia ja meidän retkeläisemme luuli muiden olevan toisessa bussissa. Minun soittoni paljasti, että hän oli väärässä linja-autossa. Onneksi saimme kaikki ilmoittautuneet mukaan yhteen bussiin Kivihovissa. Ja kaikki vielä kotiin päivän päätteeksi.

Umpimähkään matkalla 4.5.2019

Umpimähkään matkalla kuljimme pitkän Vanhaa härkätietä, Kättylänkylä, Killa-lankyä, mylly ja saha. Ohitimme muinaistraktoripuiston, piispojen Kolin keltaisen talon ja Pietari Brahen muinoin omistaman Juvan kartanon. Matkalla näimme tuulivoimaloita, harmaan koulun kirpparin ja Partelan puun ja korun.



Kuva ensimmäisestä pysähdyksestä ja kahvipaustista.



Kuvassa oppaamme Ensi Kulta Forssassa, vanhalla Tammelan Finlaysonin kutomoalueella.



Jalkauduimme Jokioisten museorautatie-alueelle.



Meillä oli innokkaita, nuoria junaharrastajia oppaina.



Kiertelyä junahallissa.



Kuva vanhasta tehdasjunasta, jonka raideleveys on 75 cm.



Kuvia junahallin seinällä.



Seniorimessut 4.6.2019 Mynämäen lukiossa

Irmeli Lehto kuvassa Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen esittelypisteellä, joka olikin tarpeen, sillä moni luuli, ettei diabetesyhdistystä enää ole.

Tutustuminen Tampereen diabetesyhdistyksen tiloihin 8.6.2019

Matkapäivä perjantai yllätti kaksi pariskuntaa. Ensimmäiset matkalaiset otettiin kyytiin kymppipysäkiltä Turussa. Missä puuttuva pariskunta? Pariskunnan isäntä vastasi puhelimeen ja haimme yllätetyn ostosmatkailijan Turun torin läheisyydestä perästä vedettävän ostoskärryn kanssa. Vaimon haimme kotoa Turun lähiöstä. Siis bussilla. Soitin seuraaval-

le pysähdyspaikalle omalle tyttärelle ja ilmoitin, että tulemme vähän myöhässä. Varmistin samalla ovatko kaikki sieltä kyytiin tulevat paikalla. Eivät olleet. Ja sitten soittamaan. Rouva löytyi ostoksilta Prismasta. Hän jätti ostosmatkan kesken ja ennättivät miehensä kanssa mukaan matkaan. Kotiin matkalta pääsimme ilman suurempia kommelluksia.



Kuvia Tampereen Diabetesyhdistyksen tiloista ja heidän diabeteshoitajansa Outi.

Himolan kesäteatteri Yläneellä sunnuntaina 30.6.2019 *Kuin telkkä pöntössä*



Teatterikappaleen alkua odotellessa.



Teatteriliput jaettu kaikille meidän porukkalaisille.

Kesäretki 1.7.2019, vierailu Laitilan virvoitusjuomatehtaalla



Retkipäivänä liikuimme pikkubussilla.



Kävimme ostoksilla Kivikylän tehtaanmyymälässä, Lappi TL:ssä.



Kivikylän myymälän oma possu.



Narvijärven rannan lähellä olevan kahvipaikan yhteydessä oli mahdollisuus ostoksille.



Piirakan valmistumista odotellessa Narvijärven kahvilassa.



Kahvipaikan emäntä kertoo astioiden tarinaa.



Kahvilanpitäjän kuppikokoelma.

PÖYTYÄN KESÄTEATTERI 2.8.2019 Virta vie



Pöytyän kesäteatterin katsomossa.



Pöytyän kesäteatterissa yönäytöksessä Virran viemää.



Väliaikakahvit ja myös mahdollisuus grillimakkaran ostoon.

VAPAA LEIKKI- MÄÄN

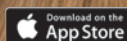
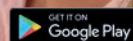
ILMAN LANSETTEJA*

Omaiset voivat tarkastella etänä läheisensä skannaamia glukoosi-arvoja milloin¹ ja missä² tahansa.

Saat entistä tarkemmat tulokset päivittämällä FreeStyle Libre -lukulaitteesi ja FreeStyle LibreLink -sovelluksesi!^{3,4}

Lue lisää:
[FreeStyleLibre.com/update](https://www.freesstylelibre.com/update)

Entistä
tarkempi



LibreLinkUp

📞 www.freesstylelibre.fi ☎️ 0800 555 500
Abbott Oy · Abbott Diabetes Care · Linnoitustie 4 · FI-02600 Espoo

1. Sensori vaatii 60 minuutin käynnistysajan. 2. Sensori kestää vettä enintään metrin syvyyteen asti. Älä pidä pinnan alla 30 minuuttia pidempään. *Sensorin skannaaminen ei vaadi sormenpään pistoketta. 3. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc. 4. FreeStyle Libre -suorituskykytaulukko. LibreLinkUp on mobiilisovellus, jonka kehittäjä ja toimittaja on Newyu Inc.

FreeStyle, Libre, ja siihen liittyvät tavaramerkit eri lainkäyttöalueilla omistaa Abbott Diabetes Care Inc. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita eikä potilastietoja. | © 2019 Abbott ADC-14691 v 1.0 06/19.

Abbott
life. to the fullest.®

TAPAHTUMAT

MESTARILLINEN DEKKARIKOMEDIA Turun kaupunginteatterissa 23.10.

Menemme katsomaan Komisario Palmun erehdystä keskiviikkona 23.10. klo 19.00. Teatterilipun hinta on jäseniltä 40 e ja ei-jäseniltä 42 e. Ilmoittautuminen viimeistään 18.9. mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai *heiskanen.anneli@gmail.com*. Lipun hinta maksetaan 18.9. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72.

BABEPOSSU 23.10.2019 klo 14.00

Turun kaupunginteatterissa. Teatterilipun hinta on 45 e aikuisilta ja lapsilta 25 e. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä Anneli Heiskanen 050 56 153434 tai *heiskanen.anneli@gmail.com*. Lipun hinta maksetaan 30.9. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72

TUURIN MATKA 16.11.-17.11.2019.

Matkaan kuuluu bussimatkat, hotellimajoittuminen Tuurissa, aamupala hotellissa ja ruokailut mennessä ja tullessa. Matkan hinta 140 e jäseniltä ja ei-jäseniltä 145 e. Matkan tarkempi aikataulu selviää myöhemmin. Ilmoittautuminen 30.10. mennessä Anneli Heiskanen 050 56 153434 tai *heiskanen.anneli@gmail.com*. Matkan hinta maksetaan 3.11. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72



Anneli Heiskanen

ALLASJUMPPA

Allasjummat Verkahovissa alkavat 2.9. maanantaisin klo 16.00 – 16.45 ja jatkuvat 9.12. asti. Allasjumpan ohjaajat Tiina-Liisa Hjelman-Petrov, Riikka Heinen, Minna Merilä ja Sari Helminen ovat kaikki fysioterapeutteja ja jokainen ohjaaja vetää allasjumpan omalla ohjelmalla. Varmista paikkasi ja ilmoittaudu allasjumpaan Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolle 040 7585 113. Lounais-Suomen Diabetes ry tukee meidän liikkumistamme ja jäsenten 15 viikon vesijumppa on 75 e, ei-jäsenten vesijumppa maksaa 105 e. Muutama paikka on vapaana.

KESKUSTELUKERHO 2019

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa Ursininkatu 11 joka kuukauden toinen KESKIVIikko 2019 klo 18.00 – 19.30 eli 11.9., 9.10. 13.11. ja 11.12.. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Irmeli Lehto. HUOMAA MUUTTUNUT VIKONPÄIVÄ.

Syyskuun keskusteluvieraana meillä on Alinayrittäjä, sairaanhoitaja Anne Virmajoki ja hän antaa meille arkipäivän vinkkejä toimintakyvyn tukemiseen ja arjen askareisiin. Pieni, leikkimielinen kilpailu siivittää keskustelua. Mahdollisuus kysyä myös Alinan tarjoamista palveluista.

Lokakuun keskustelukerhoon tulee diabetesaseman oma jalkojenhoitaja Ritva Nuutinen. Häneltä voit kysyä lisää jalkaterveyteen liittyvistä asioista.



TULE-TIETOKESKUS | SYKSY 2019

TULE-tietokeskus tarjoaa maksutonta ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelimestön (tule) hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

LOKAKUU

- | | | |
|------------------|-----------|---|
| Ke 2.10. | klo 11:30 | Liikunnan palveluohjaus, Liikuntapalvelukeskus |
| | klo 12-16 | Mittauspäivä |
| To 3.10. | klo 12:00 | Kulumapolven polvituet –miniluento, ft Markus Lindeqvist, Turun Tukikohta |
| Ti 8.10. | klo 12:00 | Jalkaterän toiminta ja jalkakivut –miniluento |
| Ke 9.10. | klo 12:00 | Fibromyalgia kipujen taustalla –miniluento, ft, asiantuntija Satu Gustafsson, Turun seudun Reumayhdistys |
| | klo 17:00 | Jalkojen itsehoito –miniluento työikäisille |
| Ke 16.10. | klo 12-14 | Selkäkeskuksen esittely, oh Elina Lauas, Tyks Orto |
| | | Selän kanssa sujuvasti, ft Suvi Mäntyniemi, Tyks Orto |
| | | Elämä kivun kanssa, psykologi Eva Ora, Tyks Orto |
| | | Kertomus omasta toipumisesta, vertaistukihenkilö Johanna Merivalli |
| Ti 22.10. | klo 12:00 | Reseptejä luustoterveyteen –miniluento ja pituusmittausta |
| Ke 23.10. | klo 15-18 | TULE-mittauksia työikäisille |
| Ke 30.10. | klo 12:00 | Faskia – lihaskalvon merkitys tuki- ja liikuntaelimestön toiminnassa – miniluento, ft Antti Rintamäki, Relaxion |
| | klo 17:00 | Faskiaharjoitteita (n. 20 min) |
| To 31.10. | klo 12:00 | Ravitsemus painonhallinnan tukena –miniluento |



**Tervetuloa keskustelemaan kanssamme.
Tule tutustumaan ja kuulemaan lisää toimin-
nastamme TerveOlo-messutapahtumassa. Voit
myös liittyä Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäseneksi tapahtuman yhteydessä.**



Annali Heiskanen

Yhdistyksemme tukee ja edistää diabeetikoiden arkea. Osallistumme tämän päivän keskusteluihin ja edistämme jäsenistömme etuja.

Diabetesasemamme tarjoaa ajantasaista ja kokonaisvaltaista hoitoa. Tavoitteena on diabeteksen hyvä hallinta, terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin lisääminen.

Meillä toimii diabetekseen erikoistuneita lääkäreitä ja diabetesvastuuhoitaja, jalkojenhoitoon erikoistuneita jalkaterapeutteja (AMK) ja jalkojenhoitaja. Jalkaterveyteen erikoistuneet ammattilaisemme hoitavat jalkasi turvallisesti ja luotettavasti. Lisäksi he antavat yksilöidyt kotihoito-ohjeet, jotka tukevat jalkojesi hyvinvointia.



**Tule tutustumaan
yhteistyökumppanimme
Hyvinvoinnin Majakan
kehittämään**

LUOTSI-muutosohjelmaan

Luotsi-muutosohjelma on terveydenhoitoalan asiantuntijoiden kehittämä valmennus, joka sopii erityisen hyvin diabeetikolle – toisaalta se voi palvella ketä tahansa, joka haluaa pitää terveydestään hyvää huolta.

**www.lounais-suomendiabetes.fi
www.hyvinvoinninmajakka.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