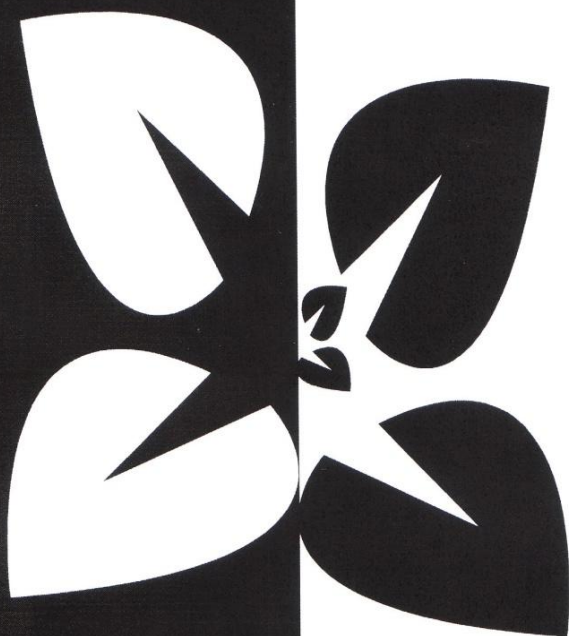


2 / 2013



Lounais-Suomen Diabetes ry

Tiedote



- ~ Mendor verensokerimittarin esittely
- ~ Kesäteatteri Kertunmäellä
- ~ Someron retki
- ~ Sisustusilamat
- ~ Liikuntatutkimus
- ~ Lasten leiri



LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2013

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja

Aallontie Minna, lasten ja nuorten toiminta

Kulo Tapani, liikunta

Ahomäki Ritva

Laaksonen Jaakko

Nurmi Hanna

Varajäsenet:

Timonen Esa

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja tiedotus

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Diabetesasema Yliopistonkatu 37 A U-krs 20100 TURKU Puh. 040 758 5113 Fax (02) 469 5288 diabetesasema@gmail.com www.lounais-suomendiabetes.fi	Diabetesaseman toimiston aukioloajat Ma klo 11.00 – 16.00 Ti klo 12.00 – 16.00 Ke klo 12.00 – 16.00 To klo 12.00 – 19.00 Pe puhelinaika klo 8.30 -12.30	HUOM! <u>Poikkeavat aukioloajat!</u> Suljettuna - ke 1.5 vappu to 9.5 helatorstai pe 21.6 juhannusaatto to 20.6 suljetaan klo 16 Huom! heinäkuu,s.18
Seuraavien tiedotteiden <u>ilместymisviikko</u> ja <u>viimeinen materiaalin palautus päivä</u> .		
3/2013 vk 34 ma 5.8.2013		
4/2013 vk 48 ma 11.11.2013		
1/2014 vk 4 ma 27.1.2014		

Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa,
Turun Sanomissa maanantaisin yhdistykset palstalla,
Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi.

Painomäärä: 3000

Painopaikka: PainoSalama Oy, Turku

Puheenjohtajan Palsta

Diabetesaseman taloyhtiöön tullaan kuluva kesän aikana asentamaan uusi hissi. Tämä tarkoittaa, että hissi ei ole käytössä juhannuksesta heinäkuun loppuun. Tämä tulee vaikeuttamaan aseman toimintaa, koska aseman asiakkaiden on vaikeampi päästä ullakolle. Kulkua tullaan helpottamaan siten, että pyritään joka kerrokseen sijoittamaan levähdyspaikka esim. tuoli, toivomme asiakkailta ymmärtämystä tässä tilanteessa.

Salon Diabetes ry täytti 40 vuotta 14.4.2013. Juhlia vietettiin Salon VPK:n talolla ja juhlapuheen piti LL Markku Vähätalo. Juhlaan osallistui runsaasti salolaisia diabeetikkoja ja toivotamme toimeliasta jatkoa yhdistykselle.

Diabetesasemalle on lisätty näöntutkimukseen liittyvä kontrastitaulu. Tämä taulu on ensimmäinen Turun kaupungissa. Jokaisen diabeetikon, jonka C ja D ajokortti oikeuttaa yli 3500kg ajoneuvon kuljettamiseen tai ammattimaiseen ajoon, täytyy ajokortin uusinnan yhteydessä suorittaa tällainen tutkimus. Tutkimuksen hinta on jäseneltä 20 € ja muilta 25€. Lisää tästä sisäsivulla.

Kevät on myöhässä ja lumet ovat sulaneet vain muutama päivä sitten. Kesä tulee nopeasti ja yhdistys toimii kesälläkin, joten tutustukaa tiedotteen tapahtumakalenteriin ja osallistukaa vilkkaasti eri tapahtumiin.

Hyvää kesää kaikille!

Tapio Jokinen

KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA

PUH. 040 758 5113

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

Jos joudut peruuttamaan vastaanottoaikasi ja Diabetesasema on kiinni.

Kerro vastaajaan kuka olet , milloin aikasi on ?

Onko se jalkojenhoitoon, lääkärille vai hoitajalle.

Vastaanottoajan peruutus tulee tehdä viimeistään edellisenä työpäivänä tai viikonloppuna vastaajaan.

PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA
VELOITETAAN 33,90

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

HANNU JÄRVELÄINEN,

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

HANNA LAINE

dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

LASSI NELIMARKKA

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

TAPANI RÖNNEMAA

LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

MINNA SOINIO

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

MARKKU VÄHÄTALO

yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

JUHA PELTONEN

endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

JALKOJENHOITAJAT:

MIRVA HUTTUNEN

jalkaterapeutti (AMK)
(äitiyslomalla)

HEIDI SAARINEN

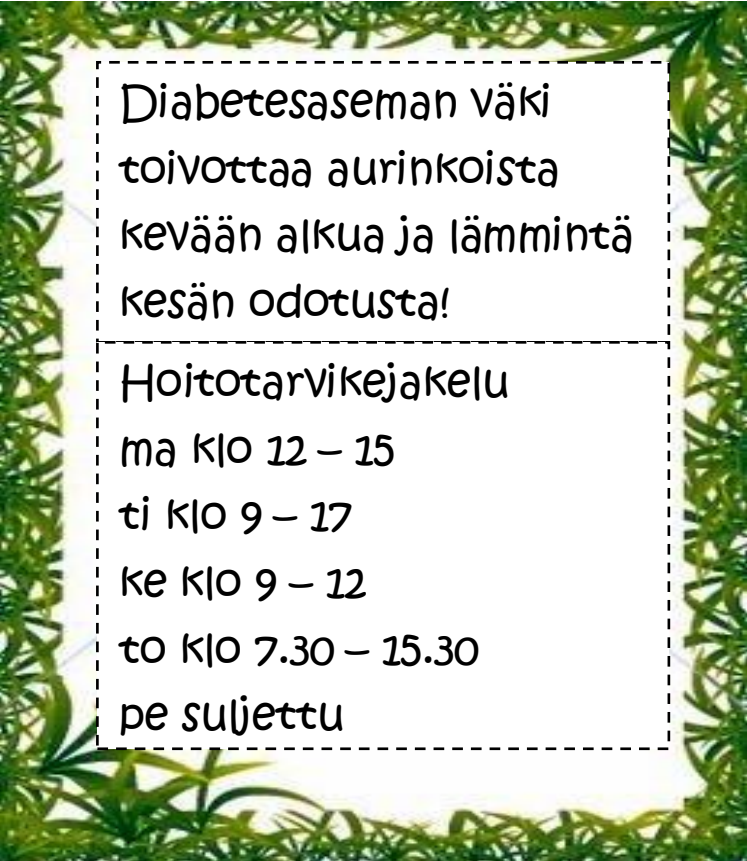
jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT

rek. jalkojenhoitaja

DIABETESVASTUUHOITAJA:

MIRJA KULO



Diabetesaseman väki
toivottaa aurinkoista
kevään alkua ja lämmintä
kesän odotusta!

Hoitotarvikejakelu
ma klo 12 – 15
ti klo 9 – 17
ke klo 9 – 12
to klo 7.30 – 15.30
pe suljettu

KERTUNMÄEN KESÄTEATTERI ESITTÄÄ NÄYTELMÄN



Soppa on valmis, kun Emilia Vilén aikoo avata ompelimon kaupunkiin, mutta päätyykin Sulon huutokauppareissun seurauksena totaalisen toisenlaisiin maisemiin. Tarinassa selviää myös, mistä Ulla saa uuden työpaikan huoltamon lopetettua toimintansa ja kuinka Juhana löytää kutsumuksensa. Ja kuten asiaan kuuluu, saa konstaapeli Reinikainen taas pyöräillä niin maan perusteellisesti sekä virantoimituksessa että vapaa-ajalla. Esitys on jälleen täynnä huumoria, kun tikahduttavan hauskat TV:stäkin tutut hahmot pääsevät vauhtiin. Menossa on mukana myös suuri joukko muita ”naurettavia” tyyppejä.

Pe 5.7.klo 19, hinta 40 € jäsenille ja 44 € ei jäsenille,
sis. bussikuljetuksen ja lipun.

Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle ke 5.6.2013 mennessä
puh 040 758 5113 tai diabetesasema@gmail.com

Lähtö ortodoksisen kirkon edestä klo 17.45 ja paluu samaan paikkaan illalla.
n. klo 22.15



Someron retki

Pe 9.8 klo 8.00 Lähtö ortodoksisen kirkon luota
klo 10.00 Hiidenlinna ja kahvitarjoilu
klo 12.00 ruokailu
klo n. 13.30 Pellavakeskus
klo n. 15.00 Yli-Eskolan Talonpoikaismiljö

Ohjelma: Aloitamme kahvihetkellä ja isäntäväki kertoo linnasta, ennen kiertoa.

Hiidenlinna on somerolaisen taiteilija Reino Koivuniemen työskentely- ja näyttelytila Someroniemellä. Luonnonkivestä ja betonista 1992 rakennetussa "linnassa" on esillä Koivuniemen omia teoksia, ja siellä järjestetään vaihtuvia näyttelyitä.

Ruokailu - Buffetlounas

Pellavakeskus jossa on paikallisten ja lähialueiden tuottajien viihtyisä ja kodikas suoramyymälä. Laadukkaissa tuotevalikoimissa on tuotteita yhteensä n.70 eri kädentaitajilta. Tehtaan-myymälässä on Elixin Ölin Pellavainen -merkkituotteita.

Yli-Eskolan Talonpoikaismiljö, Maija Lehti kertoo historiasta ja esittelee kartanon. Kahvitarjoilu ja pieni suolainen pala.

Hinta jäsenille 44€ ja ei jäsen 48€

Sitovat ilmoittautumiset to 25.7 mennessä Diabetesasemalle.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä jos omaat erikoisruokavalion.



Silves Raymond

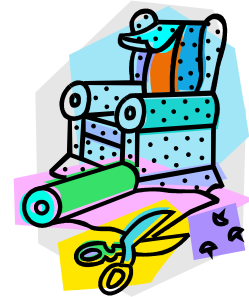
SISUSTUSILTAMAT

Oletko innostunut sisustamaan, muodistamaan huonekaluja tai uusimaan koko kotisi kalusteiden päälliset, joko itse tehden, teettämällä tai valmiina ostmalla.

Onko sinulla vene tai vaunu, mökki tai linna joka kaipaa uuden sisustuksen?
Onko juhlia tulossa, mutta yksilöllinen lahja puuttuu?

Tämä kaikki onnistuu Sisustus Onnelassa.

Sisustus Onnelassa on kankaita kaikkeen lähtöön, kevyistä verhoista nahkaan, vetoketjuja, nappeja, nauhoja jne. Mahtavia brodeerauksia tehdään kaikkeen haluamaasi omalla piirroksella tai valmiista pohjasta. Vain mielikuvitus on rajana.



Pidämme sisustusiltamat Sisustus Onnelan tiloissa **ke 5.6. klo 18** alkaen. He kertovat meille neljän suuren hallin toiminnasta ja mahdollisuuksista kahvin ja pienen suupalan kera jonka jälkeen meillä on mahdollisuus tutustua lähemmin kaikkeen esillä olevaan runsauteen. Ostomahdollisuus !!!!

Tule mukaan, ota kavereitasikin, ja ihastu, ilmaiseksi!

Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle
ti 28.5 mennessä.

Sisustus Onnela, Merkki-Piste oy, Kangas-
ja Patjatalo

Akselintie 7, Turku



ESITTELYSSÄ



MINNA SOINIO

Syntymävuosi- ja paikka: 1964, Uusikaupunki.

Koulutus: LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri.

Diabeteksen hoidon erityispätevyys.

Perhe: aviomies ja kaksi poikaa.

Toimenkuva: endokrinologian erikoislääkäri, TYKS, medisiininen toimialue. Yksityisvastaanottoa 2000-luvun alusta lähtien Diabetesneuvolassa sekä viime vuosina myös

Terveystalo Pulssissa. Mukana VSSHP:n alueellisessa diabetes-työryhmässä.

Harrastuksina vapaa-aikana tenniksen pelaaminen sekä muu liikunta.

Kesäisin myös mökkeily saaristossa sekä golf, jos aikaa on siihen riittänyt.

ESITTELYSSÄ



TAPANI RÖNNEMAA

Olen sisätautien erikoislääkäri ja professori ja minulla on diabeteksen hoidon erityispätevyys.

TYKS:ssa hoidan lähinnä insuliinipumppupotilaita ja raskaana olevia diabeetikoita.

Olen toiminut ensin Varsinais-Suomen diabetesyhdistyksen neuvolassa ja sittemmin Lounais-Suomen Diabetes ry:n diabetesasemalla vuodesta 1985 alkaen.

Olin käynnistämässä Varsinais-Suomen alueella silmänpohjien seulontakuvauksia 1990-luvun alussa. Olen toiminut Diabetesliiton lääkarineuvostossa yhteensä 18 vuoden ajan. Olen tehnyt tutkimustyötä mm. tyyppin 2 diabeetikkojen sydän- ja verisuonisairauksista. Harrastan laulua, hölkkäilen ja kasvatan kesällä perunoita oman ja tyttären perheen tarpeisiin koko vuodeksi. Tällä hetkellä kotona on vaimo ja 11-vuotias Aku-kissa.

RETKEMME ORIMATTILAN MEGAMYYNNTIAREENALLE pe 15.3.2013

Teksti ja kuvat P.H-R

Hieman rapsakka keli aamulla -24 C° pakkasta, kun lähdin Aurasta kohti Turkuu. Lähtö oli ortodoksisen kirkon luota klo 8.30, kaikki matkan maksaneet ilmestyivät paikalle. Nimenhuudon jälkeen totesin, että kaksi ilmoittautunutta uupui. Mutta soitto kyseiseen numeroon ei tuottanut tulosta, joten lähdimme matkaan. Kuskina meillä oli Kaisa Launokorpi. Maaliskuun kevät-aurinko paistoi täysin kirkkaan siniseltä taivaalta, mahtavampaa säättä ei olisi voinut saada reissuumme. Kahvipaussin pidimme Lohjan ABC:llä, sielläkin olisi ollut kiusauksia, mutta kaikki säästivät rahansa Megamyynnti-areenalle. Perillä olimme klo 12 ja nautimme lounaan Mega-kahvilassa, johon olin tehnyt varauksen meille. Ruokailun jälkeen jokainen sai lähteä shoppailemaan ja bussissa olin kerrannutkin aikataulun, ostosaikaa 4h, bussissa oltava klo 17 viimeistään.

Kun retkeä aloin järjestämään, Megamyynntiareenan kotisivuilla oli ilmoitettu pinta-alaksi 7000m² ja bussissa kun katsoin niin se olikin muuttunut 9000m².

Tavaraa oli laidasta laitaan, mm. muumiastioita, kenkiä, merkki vaatteita mm. Voglia, Benetton ym. naisille, lapsille, miehille sekä hilpetööristä karkkiin ja

snackpaloihin.

Suurin osa porukasta oli tehnyt löytönsä ja ostoksensa jo klo 15, näin ollen päätimme kerätä porukan kasaan ja lähteä aikaisemmin pois. Bussissa katsaus onko kaikki paikalla ja 2 nuorta takapenkin tyttöä uupui. Kävelin hallin läpi enkä heitä nähnyt, kuulutimme heitä, sekään ei tuottanut tulosta. Tiedustelu numeropalvelusta, joka tuotti tuloksen ja näin tytötkin saatiin kyytiin. He olivat lähteneet Orimattilan keskustan antia katsomaan. Kun kaikki oli kyydissä, lähdimme Mäntsälän Juustoportissa käymään. Juusto valikoima oli pieni, verrattuna Jalasjärven Juustoporttiin, mutta kyllä sitä taisi tarttua joku juusto jokaiselle matkaan tai jotain muuta mitä oli tarjolla. Kun väki oli saatu taasen bussiin, yhteisellä päätöksellä suorinta tietä Turkuun ja perillä olimme klo 20.

Kiitokset kaikille retkeen osallistuneille ja toivottavasti tapaamme seuraavalla retkellä!



PARISUHDE JA PITKÄAIKAISSAIRAUS

Pitkäaikaissairaudeksi voidaan kutsua sairautta, jonka kesto on pitkäaikainen, jopa elinikäinen. Pitkäaikaissairauksia ovat lukuisat sairaudet, esim.

muistisairaudet, reuma, astma, MS-tauti, Parkinsonin tauti ja diabetes.

Sairastuupa perheessä pitkäaikaissairauteen kuka tahansa, vaikutukset ulottuvat todennäköisesti ainakin parisuhteeseen ja muuhun perheeseen, mutta sairaudesta riippuen usein myös koko sukuun. Tuen ja avun tarpeessa olevien joukko kasvaa näin melko suureksi määräksi henkilöitä.

Perinteisesti terveydenhuollossa hoidetaan pääasiassa sairastuneet, vaikka tiedetään, että koko perheen hoitamisella olisi suotuisia vaikutuksia myös sairastuneeseen.

Pitkäaikaissairaus aiheuttaa monenlaisia haasteita ja muutoksia elämään ja vuorovaikutussuhteisiin. Sen kohtaaminen ei ole perheelle eikä perhettä auttaville ammattihenkilöillekään helppoa, koska kyseessä on usein etenevä, parantumaton, jopa kuolemaan johtava sairaus. Sairastuneen, puolison, perheen, muiden läheisten sekä ammattihenkilöiden on pysähdyttävä epävarmuuden, hallitsemattomuuden, luopumisen ja pelonsekaistenkin tunteiden äärelle. Auttajan tavoitteena on tukea perheen senhetkistä toimintakykyä, vuorovaikutussuhteita sekä realistisen toiveikasta suhdetta tulevaisuuteen.

Pitkäaikaissairauden toteaminen tuo sairastuneelle ja puolisolle usein helpotuksen tunteen siitä, että epäselville oireille löytyy syy. Usein kuitenkin tulevaisuus pelottaa ja monet kieltävät tilanteen mielellään. Sairastuneen mahdollinen toimintakyvyn heikentyminen ei ole helppoa puolisolle. Sairaus herättää molemmissa osapuolissa monenlaisia tunteita. Sairastuneen voi olla vaikea hyväksyä avuntarpeen lisääntymistä ja itsenäisyyden menetystä.

Arjessa tapahtuu väistämättä monenlaisia muutoksia, jotka koskevat molempia osapuolia: molemminpuolinen sidonnaisuus lisääntyy, arki rutinoituu, ystävyysuhteet vähenevät ja muuttuvat, harrastukset ja oma aika vähenevät ja roolit ja keskinäiset suhteet muuttuvat epätasa-arvoisiksi.

Pitkäaikaissairaus voi myös työntää puolisoita erilleen ja lisätä molempien osapuolten henkistä yksinäisyyttä. Sairauden mukanaan tuomiin muutoksiin sopeutuminen on pitkäaikaissairaalle ja hänen puolisolleen pitkä, monivaiheinen ja yksilöllinen prosessi. Molemmat osapuolet kokevat vaihtelevia ja voimakkaitakin tunteita. Ärsytyksen, vihan, kiukun, riittämättömyyden, syyllisyyden, surun, luopumisen, häpeän, masennuksen, ahdistuksen, huolen, yksinäisyyden, pelon ja turvattomuuden tunteet ovat arkipäivää ja kaikki nämä tunteet ovat kuitenkin luonnollisia ja puolisoiden on hyvä oppia ne hyväksymään. Vastapainona ovat rakkauden, läheisyyden, onnellisuuden, toivon ja kiitollisuuden tunteet. Yhteenkuuluvuutta lisäävät yhdessä koetut tärkeät elämäkokemukset. Kahden ihmisen välinen suhde syntyy heidän ainutlaatuisesta vuorovaikutuksestaan ja kun toinen muuttuu, ei toinenkaan voi jäädä ennalleen.

Etenevä, parantumaton sairaus aktivoi usein sairastuneen ja omaisen kokemat menneisyyden traumat, menetykset, sivuun työnnetyt tai unohduksiin pakotetut elämäkokemukset. Ne nousevat nyt helposti tunteisiin ja tietoisuuteen. Samankaltaisessa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa keskusteleminen ja kokemusten vaihto tuo puolisolle suuren avun tässä haastavassa elämäntilanteessa. Myös sairastunut itse hyötyy vertaistensa säännöllisistä tapaamisista. Lisäksi mahdollisimman varhaisessa sairauden vaiheessa saatu tieto sairaudesta, läkehoidosta, palveluista ja taloudellisista tukimuodoista sekä sairauden vaikutuksista perheen elämään ja ihmissuhteisiin auttavat sekä sairastunutta että puolisoa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen.

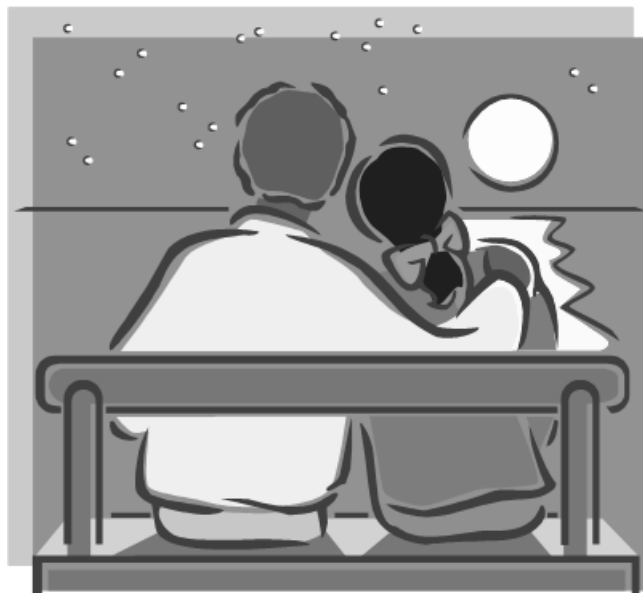
Muita arkea helpottavia ja voimia lisääviä asioita ovat tuttu ja toimiva lääkärisuhde sekä ystävien ja läheisten kanssa käydyt keskustelut ja huolten jakaminen. Pari- ja perheterapiasta on mahdollisuus saada tukea ja uusia näkökulmia sairauden kanssa elämiseen. Konkreettisen avun vastaanottaminen ajoissa helpottaa puolison työtaakkaa merkittävästi. Näiden lisäksi molempien osapuolten olisi hyvä jatkaa omia harrastuksia ja huomioida jatkuvasti oma jaksaminen ja terveydentila.

Oman jaksamisen rajojen tunnistaminen ja omien voimavarojen tiedostaminen ja käyttäminen auttavat sairastunutta ja puolisoa selviämään ja vaikuttavat samalla myös sairastuneen hyvinvointiin. Perheen jäsenen sairastuminen pitkäaikaissairauteen ei ole pelkästään haasteellista, vaan se tuo myös mahdollisuuksia sairastuneen ja puolison elämään. Se antaa mm. mahdollisuuden tarkistaa omia elämänarvoja uudelleen. Sairaus voi pysäyttää miettimään sitä, mikä elämässä on itselle todella tärkeää ja arvokasta. Vanhasta luopuminen voi tuoda tilaa jollekin uudelle. Se voi vahvistaa rakkauden, läheisyyden, huolehtimisen ja yhdessä asioista selviämisen kokemuksia. Ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus tehdä elämässään todellinen inventaario.

Moni sairastunut ja omainen saa uusia, aiempaa läheisempiä, jopa elinikäisiä ystäviä vertaistukiryhmistä. Mahdollinen lähestyvä kuolema voi auttaa molempia osapuolia kertomaan toisilleen syvimpiä tunteita ja sellaisia merkityksellisiä asioita, jotka olisivat voineet jäädä sanomatta ilman sairastumista.

Katriina Pihlava

Erityistason perheterapeutti, psykoterapeutti, terveydenhoitaja, muistineuvoja
www.katriinankammari.fi



Hei, Sinä hyvä lukija!

Hauku, ylistä, kerro ehdotuksia.

Kerro, mitä tykkäät ulkoasusta.

Mitä asioita haluaisit lukea.

Otamme jokaisen mielipiteen huomioon, ja yksikin sana on tärkeä.

Kommentoi siis ja kerro, mitä juuri sinä haluaisit lukea! Kerro, mikä tiedotteessa on huonoa, mikä hyvää. Mitä pitäisi lisätä, mitä vähentää.

Kerro, jos ei ole mitään muutettavaa. Myös se vaikuttaa!

Kommentoi. Vaikuta.

Kiitos jo etukäteen!

Mielipiteesi voit kertoa:

diabetesasema@gmail.com

os. L-S Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 TURKU

Myös Diabetesasemalla käydessäsi voit jättää mielipiteesi.

Palautteen voi antaa nimettömänä.

Tietoisku

1.4.2013 alkaen BYETTA ja BYDUREON korvattavuus:

BYDUREON 2mg, 4 x 1 kerta-annospakkaus (neljän viikon annos)

Rajoitettu erityiskorvattavuus 100%

BYETTA 5mg, esitäytetty injeksiokynä

Rajoitettu erityiskorvattavuus 100%

BYETTA 10mg, esitäytetty injeksiokynä

Rajoitettu erityiskorvattavuus 100%

Potilaan verensokerimittausten laadunvarmistus (Varsinais-Suomen hoitopiiri)

Luotettavien verensokeritulosten saamiseksi verensokerimittarit on säännöllisesti tarkastettava, jollain kuvatulla tavalla:

* Mittarin toiminnan voitte tarkastaa mittarin valmistajan suosittelemalla kontrolliliuoksella. Kirjatkaa tarkastusmittausten tulokset seurantavihkoon.

* Ottakaa oma verensokerimittari mukaan diabeteshoitajan vuositarkastus käynnille. Tällöin voidaan tarkastaa mittarin puhtauden, kunnon ja asiakkaan mittaustekniikka.

* Kun menette laboratorioon vuosikontrollikokeisiin, ottakaa oma verensokerimittarinne ja liuskat mukaan. Mitatkaa omalla mittarilla verensokeri normaalisti sormenpäästä heti laskimoverinäytteiden oton jälkeen ja kirjatkaa tulos seurantavihkoonne.

Huomaatko eron?



Mendor Discreet - uusi Suomessa kehitetty verensokerimittari

NYT SAATAVANA MYÖS LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:STÄ

- Kaikki mitä tarvitset mittaukseen yksissä kuorissa
- Sisäänrakennettu mittari, lansettilaite ja 25-liuskan kasetti
- Nopea mittaus - vain 20 sekuntia taskusta taskuun
- Helppo ja huomaamaton käyttää

Mendor edustaja Lounais-Suomen Diabetes Ry:ssä paikalla **keskiviikkona 22.5.2013 klo 11-15**, jolloin mittarin myynti tarjoushintaan 25€ /kpl.



mendor
The new diabetes movement

DIABEETIKON MATKAMUISTIO

Hanki riittävät rokotukset hyvissä ajoin, samoin tarvittavan suojalääkkeen aloitus (malaria).

Hanki Diabeetikon matka-opas! (Ilmaiseksi Diabetesasemalta tai kysy omasta hoitopaikastasi.)

Opettele siitä pistosaikojen siirrot aikaeron takia.

Hanki tarvittavat paperit ajoissa:

- Eurooppalainen kelakortti (EHIC-kortti)
- "MEDICAL CERTIFICATE"-lomake, jonka lääkärisi täyttää
- Reseptit ja matkakumppanille (tai matkalaukkuun) kopiot resepteistä, passista ja EHIC-kortista ja Medical certificate-lomakkeesta
- Diabetes-tunnus ranteeseen tai kaulaan ja lompakkoon vielä "I have diabetes" –kortti.

Itselle ja matkakumppanille Siripiri, Glukobooster-geeli tai vastaavaa laukkuun ja opeta häntä myös reagoimaan omaan laskevaan verensokeriisi. Jaa lääkkeit, neulat ja verensokerin mittaukseen tarvittavat välineet kahtia: toinen puoli matkalaukkuun ja toinen puoli sekä **insuliinit** (kaksinkertainen määrä!) **EHDOTTOMASTI käsi matkatavaroihin.**

Huomioi insuliinin oikea säilytys matkalla ja kohteessa!! (Viilennys-pakkauksia asemalla myynnissä.)

Pidä verensokeritaso turvallisuuden takia matkan ajan hieman normaalia korkeamana (6-12 mmol/l). Tämän takia muista myös juoda runsaammin vettä. Runsaampi virtsaneritys saattaa kuivattaa elimistöä, mikä taas saattaa lisätä laskimotukoksen vaaraa.

Selvitä vielä insuliinisi nimi, vahvuus (ja saatavuus) kohdemaassa.

Lennolla:

Pistä insuliini lennolla (vatsaan) vasta kun olet saanut aterian eteesi tai heti sen jälkeen. Näin estät sokeritason laskun mahdollisen ruuanjakelun keskeytyksen takia.

JUO RIITTÄVÄSTI VETTÄ TAI LIGHT-JUOTAVIA lennon aikana!

Liikuttele jalkojasi riittävän usein (tärkeää varsinkin pitkällä lennoilla).

Sitten ei muuta kuin terve järki ja iloinen, utelias mieli mukaan sekä vanhat, mukavat kengät ja hierontämättömät sukat!

Onnistunutta reissua!

Teksti Mirja Kulo, diabetesvastuuhoitaja



Diabetes II liikkuu

Ihanaa. Jälleen mainio tilaisuus osallistua uuteen liikuntapaikkaan, tai siis Jaakolle mainio tilaisuus. Minä puolestani istun taas työpöytäni äärellä, kun Jaakko osallistuu Lumon kuntokeskukseen Kauppiaskatu 5, sisäpihalla keskellä arkista työpäivää iltapäivällä klo 13.00 pidettävään tutustumisjumppaan.

Jaakko ilmoittautui ryhmäjumppatuokioon kuntokeskuksen kellarikerroksessa. Sen jälkeen oli vuorossa vaatteiden vaihto verskareihin, henkseleihin ja kevyeen t-paitaan. Aikaisemmasta liikuntatuokiosta viisastuneena oli Jaakko varannut mukaan oman vesipullon, joka olikin tosi tarpeeseen hetken kuluttua. Keppi meinasi viedä voiton raavaasta miehestä.

Jumppavetäjä Kaisa Ahon kanssa Jaakko odotteli muuta ryhmää ja paikalle tuli yksi pariskunta - siis meitä oli kaiken kaikkiaan kolme jumppaajaa keppijumppatunnilla. Ja sitten menoksi ja musiikkia tahdittajaksi.

Keppi käteen, selkä suorana ja keppi painonnosto asennossa kyykkyyyn ylös muutamia kertoja. Seuraavaksi keppi kädet suorana ylös, molemmissa käsissä keppi ja heijausta vasemmalta oikealle. Keppiä liikuteltiin sen jälkeen selän takana vasemmalta oikealle. Sitten kepeistä molemmin käsin kiinni ja kumarruttiin eteenpäin niin, että keppi käväisi kevyesti varpaissa - huh, ylös alas aivan liian monta kertaa. Seisoen otettiin molemmin käsin kiinni kepeistä ja lähdimme hakemaan tasapainoa. Vaakatasossa ja toinen jalka ilmassa heiluen - vuosien varrella kasvanut vatsakumpu taisi kyllä hieman sotkea tasapainon hakua.

Juomapaussi. Luojan kiitos. Pientä hikeä jo pukkasi pintaan.

Ja eikun taas menoksi. Istuttiin matolla ja tehtiin lisää liikkeitä. Nyt alkoi jo hirvittää, kun piti löytää omat varpaat. Hirveää, ei pääse kenenkään taakse piiloon, pakko punnertaa kepin kanssa. Seuraavaksi polvilleen matolle, keppiä eteen ja taakse ja samalla aivojumppana ojentaen vastakkaista jalkaa. Lopulta pääsimme taas seisomaan, kevyttä ravistelua jaloilla ja käsillä.

Jumppavetäjä Kaisa Aho toivotti meidät lämpimästi uudestaan tervetulleiksi.

Sen jälkeen oli mahdollista mennä saunaan ja suihkuun. Jaakko ei tainnut oikein itsekään uskoa, mutta oli ihan poikki keppijumppakuntoilusta. Ja sen huomasi myös kotona. Kotiin tuli alta kulmain minua kyräilevä kumppani, joka uhosi, ettei kerro minulle jumppatuokiosta mitään vaan saisin hänen opastuksellaan tehdä samat liikkeen tämän jutun eteen.

Nyt ollaan Jaakon kanssa pölyttämässä omaa kuntoamme talven rapakunnosta hiukkaseen parempaan kesäkuntoon. Molemmille on hankittu pyörät, joilla on tarkoitus pikku hiljaa tehdä aina pidempiä lenkkejä.

Nyt ollaan vain kortteleita, mutta pyörälläkin töihin. Kyllä on hienoa vihertävät joutsenet lentävät pienillä edistysaskelilla kuntoa kohentamaan.



kevyesti kierretty muutamia eiköhän jo kesällä mennä muutaman kilometrin verran ulkoilla, kun sinivuokon lehdet lähimetsässä, linnut laulavat ja pohjoista kohti. Pikkuhiljaa ja

Kevätterveisin Anneli ja Jaakko

HUOM!

Hissi on poissa käytöstä juhannuksesta lähtien ja koko heinäkuun!

Diabetesaseman toimisto on avoinna heinäkuussa
ma – to klo 10 – 14
pe puhelinaika klo 8.30 – 12.30

Jos sinulla on jalkojenhoitoon heinäkuussa sovittuja aikoja, ovat ne paikkansa pitäviä vaikka toimisto olisikin suljettu.
Muista varata aikaa rappujen kiipeämiseen, tasanteilla ei ole lepotuolia.

KONTRASTINÄKÖ TUTKIMUS

Uusi ajokorttilaki astui voimaan 19.1.2013. Lain muutoksen myötä myös erityisesti ryhmä 2, (ajokorttiluokat C,D) omaavat ajokortin uusijat ja ryhmä 1 ammattikuskit (mm. taksit) tarvitsevat tavallisen näöntarkastuksen lisäksi **kontrastinäkö** tutkimuksen.

Meillä Diabetesasemalla on mahdollisuus suorittaa kontrastinäön tutkimus. Tutkimuksen suorittaa diabetesvastuuhoitaja, lääkärin lähetettä ei tarvita, tutkimus kestää kokonaisuudessaan noin 20 minuuttia, hoitaja antaa tulokset asiakkaalle eteenpäin lääkärille toimitettavaksi.

Tutkimuksen hinta on jäsenille 22 euroa sekä ei jäsenille 25 euroa



Liikuntatutkimus tyypin 2 diabeetikoille

Etsimme vapaaehtoisia tyypin 2 diabeetikoita liikuntalääke-tieteelliseen tutkimukseen, jossa PET- ja magneettikuvantamisella pyritään selvittämään lyhyt-kestoisen intervalliharjoittelun vaikutuksia elimistön energia-aineenvaihduntaan.

Tutkimukseen kuuluu alkutarkastuskäynti, kolmena päivänä tehtävät mittaukset ja kahden viikon

mittainen ohjattu liikuntaharjoittelujakso, jonka jälkeen kolmen päivän mittaukset tehdään uudestaan. Koko tutkimukseen kuluu aikaa keskimäärin neljä viikkoa ja tutkimus on maksuton.

Tutkimukseen kuuluu mm. elimistön sokerin- ja rasvankäyttökykyä mittaavat PET- ja magneettikuvaukset, sokerirasituskoee, rasva- ja lihaskudoskoepalojen otto ja useita verinäytteitä. Tutkimuksesta ei ole odotettavissa tutkittavalle itselleen välitöntä lääketieteellistä hyötyä, lukuun ottamatta ohjatun liikuntaharjoittelun aikaansaamia muutoksia. Lisäksi tutkittavat saavat tietoa omasta terveydentilastaan. Tutkimukseen osallistumisesta maksetaan korvaus.

Jos olette kiinnostunut tutkimuksesta ja

- olette normaalipainoinen (painoindeksi 18 - 35 kg/m²) 40–55-vuotias mies
- ette tupakoi
- diabeteshoitonne on tasapainossa
- ette käytä insuliinia

ottakaa yhteyttä arkisin klo 9-14 tutkimushoitajaan: Mikko Koivumäki, puh. 02-3138145, esa.koivumaki@tyks.fi

Tutkimus toteutetaan Valtakunnallisessa PET-keskuksessa Turussa vuoden 2013 aikana. Tutkimuksesta vastaavana lääkärinä toimii professori Juhani Knuuti.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
virallinen yhteistyöapteekki



**WIKLUNDIN
APTEEKKI**



**Wikken Winkki
jäsenille:**

**Kaikki itsehoitotuotteet
-10% jäsenkortilla**



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA**

S-Etukortilla Bonusta itsehoitotuotteista!

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

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

www.wiklundinapteekki.fi