

SOKERIPALA

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY

1/2014



UUSI VUOSI, UUDET KUJEET

Hei taas kaikille lehteämme lukeville kanssakulkijoille. Kuten ehkä huomasitte jo kannesta, muuttunut lehden nimi ”SOKERIPALA” kuvastaa mielestämme erittäin hyvin mistä oikeastaan on loppujenlopuksi kysymys.

Järjestimme viime vuonna nimikilpailun lehtemme uudeksi nimeksi, joka julistettiin syyskokouksen alussa. Ehdotuksia oli useita joista raati valitsi yksimielisesti Anne-Marie Väitalon voittaneen ehdotuksen. Onnea hänelle.

Lehtemme on uudistunut myös kooltaan, se on aavistuksen isompi, jolloin pysytymme käyttämään suurempaa kirjasinkokoa ja näin parannettua saavutettavuutta kaikkien osalta paremmin.

Eikä tässä vielä kaikki...painos on nelivärinen. Käyttäkäämme myös sitä ominaisuutta positiivisesti hyväksemme erityisesti mainoksia hankkiessa.

Lääkärit ovat muuttaneet korvauksiaan, ennen kaikilta peritty sama korvaus on nyt porrastettu 75–80 euron välille. Samoin Diabetesvastuuhoitajan käynnille, silloin kun se ei ole lääkärikäynnin yhteydessä, on lisätty kolmen euron toimistomaksu.

Jalkojenhoidon osalta ajanvaraukset on saatu normalisoitumaan ja ilolla saankin kehottaa kaikkia tulemaan jalkojenhoitoon. Suositusten mukaan kansalaisten jalat pitäisi huoltaa vähintään kerran vuodessa, olivatpa ne kuinka hyvässä kunnossa tahansa. Se oikea aika on nyt.

Kevätkokoukseen toivomme jälleen runsasta osallistumista, hallituksemme kokoonpanoa pitää muokata eikä se onnistu ilman teitä.

Pieni-ele keräys on keväällä toukokuussa europarlamenttivaalien yhteydessä, ja kuten tiedätte, lipasvahteja tarvitaan.

Kotisivut ovat vihdoin julkaisua vaille valmiit, niistä kuitenkin tarkemmin myöhempanä, mutta meidät löytää myös facebookista, käypä vilkaisemassa, liity ja osallistu keskusteluun tai tarkista pikaisesti tapahtumista mitä seuraavaksi on tiedossa.

Näin lomalaisen miettein kirjoitettuna

Pirjo Seppälä

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2014

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli sihtööri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja ja kerhovastaava

Laaksonen Jaakko, liikuntavastaava

Timonen Esa

Nurmi Hanna

Varajäsenet

Aalto Hanna, Lasten- ja nuorten kerhon vastaava

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>
Seuraavien tiedotteiden <u>ilmestymisviikko</u> ja <u>viimeinen materiaalin palautus päivä</u> .		
2/2014 vk		ma 31.3.2014
3/2014 vk		ma 11.8.2014
4/2014 vk		ma 27.10.2014
1/ 2015 vk		ma 19.1.2014
SOKERIPALA / Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa, Turun Sanomissa maanantaisin yhdistykset palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi . Painomäärä: 3000 Painopaikka: Paino Kaarina Kannen kuva: Tmi valokuvaaja Petri Jokela (VAT)		

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

HANNU JÄRVELÄINEN,

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

HANNA LAINE

dosentti, endokrinologian ja sisä-
tautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

LASSI NELIMARKKA

LT, endokrinologian ja sisätautien
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

TAPANI RÖNNEMAA

LKT, professori, sisätautien erikois-
lääkäri, diabeteksen hoidon erityis-
pätevyys

MINNA SOINIO

LT, endokrinologian ja sisätautien
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon
erityispätevyys

MARKKU VÄHÄTALO

yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

JUHA PELTONEN

endokrinologian ja sisätautien eri-
koislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA:

MIRJA KULO

JALKOJENHOITAJAT

ESSI MÄKINEN

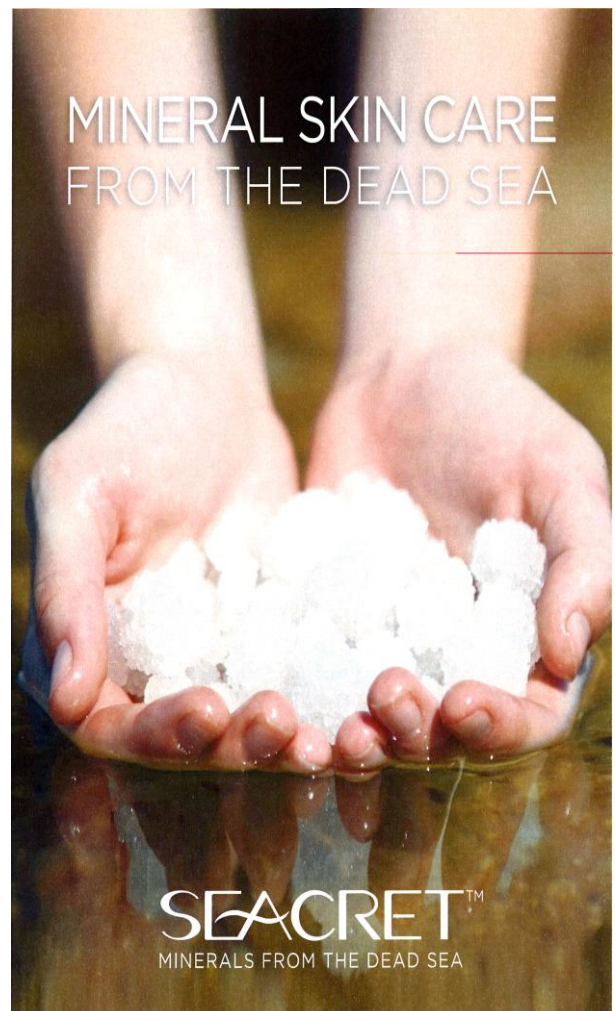
jalkaterapeutti (AMK)

HEIDI SAARINEN

jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT

rek. jalkojenhoitaja



ESITTELYSSÄ IRJA KOFFERT

Syntymävuosi ja -paikka: 1953, Joensuu

Koulutus: Jalkojenhoitajan koulutus Helsingin IV sairaanhoito-oppilaitos 1977 ja täydennyskoulutus 1983. Paavo Nurmi-keskus jalkine-, jalka-, ja alaraaja symposium 1995. Tampereen Aitolahti 1997 ja 1998 täydennyskoulutus, diabeetikon jalat.

Perhe: Aviomies, 3 koiraa ja kaksi aikuista lasta.

Toimenkuva ja muu toiminta: Jalkojenhoitaja yksityisenä ammatinharjoittajana omassa yrityksessä sekä vuodeosastolla ja vanhusten palvelutaloissa hoitamassa jalkoja. Turun seudun Diabetes yhdistyksellä ollut 1996 lähtien ja jatkuen Lounais-Suomen Diabetes ry:ssä.

Harrastukset:

Koirien kanssa lenkkeilyä, kesäisin veneilyä ja talvisin lumikenkäilyä.

.....



Joel Hallikaisen joulukonsertti oli su 1.12.2013 Kyrön Kurkisalissa. P.H-R kävi noutamassa Turusta muutaman ilmoittautuneen henkilön fiilistelemään joululauluja.

Hallikainen sanoi konsertin alussa olleensa hämmästynyt, kun oli nähnyt Auranmaan viikkolehden mainokset. Veeti Kallio oli Auran kirkossa ja

Finlanders oli Riihikoskella, samana päivänä ja samalla kellon lyömällä.

Hänen ensi ajatus oli ollut, ” Oho” – mutta uskoi että jokaisella esiintyjällä on oma kuulija kuntansa. Aloitimme hieman myöhässä, kun keli oli tavallisen liukas sinä päivänä ja rekka oli maantiellä poikittain, tukkien tien – järjestäjä ajatteli jos on joku vielä tulossa. Kurkisali oli täynnä, salissa on kiinteitä istumapaikkoja 236 ja irtotuoleja 60 kpl. Joulukonsertin järjesti Auranmaan Lähimmäispalvelu. Joel aloitti konserttinsa kaikille hyvin tutulla Kuurankukka laulullaan. Hän perusteli, että sitä toivotaan jokaikinen kerta. Hän kertoi laulun alussa aina kyseisestä laulusta hieman historiaa, joka mielestäni oli oikein mukava tapa. Sylvian joululaulu – Sylvia tarkoittaa lintua. Wikipedia kertoo linnun olevan mustapääkerttu joka talvehtii Sisiliassa. Laulussa mainitaan ”häkki mi sulkee mun sirkuttajain”. Laulussa se viitanee Suomen tuolloisiin itsenäisyyspyrkimyksiin, Suomea verrataan sirkuttajaan ja Venäjää häkkiin. Zacharias Topelius on tehnyt Varpunen jouluyönä runon lapselleen, joka kuoli vuoden vanhana. Runosta on sävelletty ensi kerran 1913. Tunnelma oli herkkä ja kaikilla oli hyvä olo, kun loistavaa musiikkia saimme aimo annoksen.

Teksti ja kuva Pirjo H-R

TAPAHTUMAKALENTERI

MITTARINVAIHTOPÄIVÄT

DIABETESASEMALLA

Ke 5.2.14 klo 11-15

Verensokerimittari Accu-Chek

Mobilien esittelypäivä.

Edustaja paikalla ja kahvitarjoilu.

Mahdollisuus ostaa mittari esittelypäivän kunniaksi edulliseen hintaan.

Ke 26.2.14 klo 11-15

Verensokerimittari OnniKallen mittarinvaihtopäivä (On Call Advance).

Edustaja Arja Mannila paikalla, kahvitarjoilu.

KERHOT

Keskustelukerho

Tiistaisin klo 17.30-19

Happy House monitoimikeskus,
Ursininkatu 11, Turku

Seuraavat kokoontumiset:

4.2, 4.3, 1.4, toukokuussa vierailu –
paikka auki. Vetäjänä toimii Sonja
Lindblom- Suominen
puh. 040 512 7581

Måndagsklubben Meddelar

Magnus Taxell tel. 041 465 1172
eller magnustaxell@gmail.com

Svenska Klubben samassa talossa
kerroksen alemmas, Folkhälsanin
tiloihin. Keitämme kahvit ja teen itse.
Kokoonnumme maanantaisin seuraavasti: 17.2., 17.3., 28.4. ja 19.5. -
klo 18-20.

Folkhälsanilla on Margó Storm,
p.040 777 47 69. Käyntiosoite
arkisin on Linnankatu 10 A.

**Digipokkarilla parempia kuvia
la 8.3. klo 11-13.30**

Paikka: Rajala Pro Shop,
Yliopistonkatu 13 2 krs, Turku
(sisäänkäynti AV-Rajalan ovi, portaat ylös
ensim. ovi oikealla, p. 045 358 1035 Petri)

Hinta jäs.15€ ja ei jäs. 20€

Osallistumismäärä: min 10 hlöä ja
max 20 hlöä

Sitovat ilmoittautumiset

diabetesasema@gmail.com tai puh.

044 758 5113. Maksu suoritetaan

L-S Diabetes ry:n tilille

FI71 5710 7020 0873 47 viim.to 27.2.

Kouluttaja:

Valokuvaaja Petri Jokela (VAT)

Kurssin sisältö:

Tuote-esittelyjä ja Rajalan
tuotetarjouksia kurssilaisille.

Opiskellaan valokuvauksen
perusteita, kameran ostosvalintaa,
kameran hallintaa,

tekijänoikeuksia, sommittelua,
tutustutaan lyhyesti erilaisiin

kuvankäsittely ohjelmiin: Picasa,
Photoshop Elements ja Photoshop
CS 5.5 (kursilla ei käsitellä yhdessä
kuvia, kuvankäsittely alkeet 10.4)
hyödyllisiä linkkejä.

Oma kamera, muistitikku
/ muistikortti.

**Kuvankäsittelyn alkeet
to 10.4 klo 17 – 19.30**

Paikka: Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11, Turku

Hinta jäs.15€ ja ei jäs. 20€

Osallistumismäärä:
Max 15 hlöä

Sitovat ilmoittautumiset
diabetesasema@gmail.com tai
puh. 044 758 5113. Maksu
suoritetaan L-S Diabetes ry:n
tilille **FI71 5710 7020 0873 47**
viim.to 3.4

Kouluttaja:
Valokuvaaja Petri Jokela (VAT)

Soveltuvuus:
Kurssi soveltuu aloittelijoille
jonkin verran kuvanneille

Kurssin sisältö:
Kuvankäsittely ohjelmien esittelyä
Photoshop Elements
kuvankäsittelyä Picasalla
(kuvankäsittelyohjelmien työkalut,
kuvatiedostomuodot), käsitteiden
ymmärtäminen.

Ota mukaan: Oma kamera ja
muistitikku. Kurssi edellyttää omaa
läppäriä (kannettava tietokone).
Jos et omista läppäriä,
kerro se kun ilmoittaudut.

**Photoshop kuvankäsittely
to 24.4 klo 17 – 19.30**

Paikka: Happy House monitoimikeskus,
Ursininkatu 11, Turku

Hinta jäs.15€ ja ei jäs. 20€

Osallistumismäärä:
Max 15 hlöä

Sitovat ilmoittautumiset
diabetesasema@gmail.com
tai puh. 044 758 5113.
Maksu suoritetaan
L-S Diabetes ry:n tilille
FI71 5710 7020 0873 47
viim.pe 18.4

Kouluttaja:
Valokuvaaja Petri Jokela (VAT)

Soveltuvuus:
Kurssi soveltuu jonkin verran
kuvankäsittelyä harrastaneille.

Kurssin sisältö:
Kuvankäsittely ohjelmana käytetään
Photoshop Elementsiä.
Tutustutaan kuvankäsittelyn
työkaluihin ja kuvankäsittelyn
perusasioihin esimerkki tehtävin.

Ota mukaan: Läppäri (kannettava
tietokone), muistitikku
Jos et omista läppäriä,
kerro se kun ilmoittaudut.

PIENOISMESSUT

LA 15.3.2013 klo 10-14

Happy House, Ursininkatu 11, Turku
Mainio tilaisuus, tulla tutustumaan erikoistuotteisiin!
Arpajaiset ja kahvila – tuotto Lounais-Suomen
Diabetes ry:lle.

- * Aivoliitto
- * Turun Sydänyhdistys ry
- * Turun Seudun Psoriasisyhdistys ry
- * Elix Oil
- * Kuolleen meren tuotteet
- * Systeri – erikoiskenkiä
- * Feelmaxin edustajana Arto Ahtola, fysioterapeutti
- * AloeVera tuotteita
- * Wellness by Oriflame
- * Lounais-Suomen Diabetes ry

-> verensokerin mittausta 2.00 €

-> HbA1C (pitkäaik.verensok.)
messutarjoushinta 15.00 €

Järjestää Lounais-Suomen Diabetes ry

Arvoisa Diabeetikko



Järjestämme On Call Advanced verensokerimittarin eli tuttavallisemmin OnniKallen vaihto-ja neuvontapäivän Diabetesasemalla

Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalla
osoite: Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 Turku

Keskiviikkona 26.2.2014 klo 11-15

Vaihdamme vanhat mittarit uutteen OnniKalleen.

Neuvomme

- OnniKallen käyttöä
- Verensokerimittaukseen liittyviä asioita
- Tulosten purkuohjelman asennusta ja käyttöä



KAHVITARJOILU ja ARVONTAA!

TERVETULOA!

Ystävällisin terveisin

Pirjo Hack-Rahkala
Diabetesasema

Arja Mannila
Ekoweb Oy



Eino Grönin kevätkonsertti
Vuosikymmenten sävelet



Su 4.5.2014 klo 17.00, Sigyn-sali, Linnankatu 60

Liput 15,- Turun Sydänyhdistyksen toimistosta, Eerikinkatu 27 A, 2. krs.

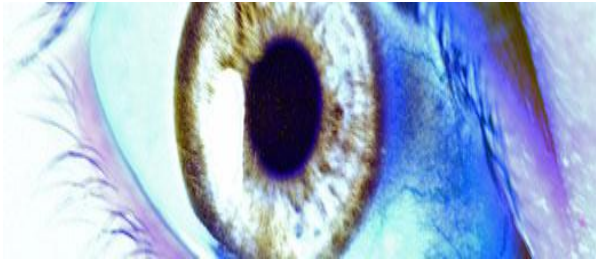
Puh. (02) 279 0245, ma-to klo 9-13



UUTISSII MAAILMALTA

Apua diabeetikoille: Googlen älypiilolinssit mittaavat sokeriarvon kyyneleistä

Yhtiö haluaa olla etunenässä, kun puettavan elektronikan ja terveysteknologian rahoja jaetaan, kertoo [BBC](#).



[Kuva: Antti Mannermaa]

[Google](#) on kehittänyt piilolinssin, jossa on kaksi linssikerrosta. Niiden väliin on upotettu pieni glukosianturi. Jos anturin mittaustulos on hälyttävä, linssissä oleva ledi syttyy ja varoittaa käyttäjää.

Tekniikka ei ole vielä valmis markkinoille, vaikka monia kliinisiä tutkimuksia on saatu päätökseen. Uutispalvelu ei kerro tarkemmin, mitä teknisiä haasteita on vielä edessä.

Kehitystyö on osa valtavaa puettavan elektronikan buumia. Seuraavan viiden vuoden aikana tekniikan uskotaan kasvavan kymmenien miljardien eurojen bisnekseksi maailmalla. Puettava elektronikka soveltuu erityisesti terveyden seuraamiseen.

Diabetes on kaupallisesti houkutteleva tauti, koska arviolta kymmenesosa maailman väestöstä sairastaa sitä vuoteen 2035 mennessä.

Tälle alalle myös Google aikoo iskeä.

Nykyään diabeetikot mittaavat sokeriarvonsa verestä. Google helpotaisi testin tekemistä mittaamalla sen kyynelistä. Sen sijaan, että mittaustulos otettaisiin muutaman kerran päivässä, linssi voi ottaa sen vaikka sekunnin välein, huomautta.

Linssiin on tarkoitus liittää myös palvelu, jonka avulla lääkäri saa langattomasti tiedon potilaansa terveydentilasta.

Google pyrkii saamaan Yhdysvaltojen elintarvike- ja lääkevirastolta FDA:lta luvan tuoda tuotteen markkinoille.

Tiedon poiminut P.H-R
Tekniikka ja talous -lehestä

Maailman ensimmäinen diabeetikoista koostuva ammattilaispyöräily joukkue osallistuu ensimmäiseen kilpailuun Italiassa, mukana suomalainen Joonas Henttala

Novo Nordisk Farma Oy 17.1.2014

KOKEILUSSA TIMESULIN älykorkki

Kaiken uuden innokkaana kokeilijana päätin ostaa Diabetesasemalta Timesulin älykorkin insuliinikyniini, insuliinin ottamisen muistaminen kun tuntuu olevan välillä todella työstä, enkä varmaan ole ainoa.

Älykorkkeja on kolmea eri mallia, jokaisella on omat insuliinikynänsä mihin ne sopivat:

FlexPen®: Novorapid, Levemir, Victoza, Protaphane, Novolog ja Novolog Mix 70/30.

SoloSTAR®: Apidra ja Lantus.

KwikPen®: Humalog, Humalog Mix 50/50 ja Humalog Mix 75/25.

Käyttö on todella helppoa, vaihdat vain älykorkin tavallisen korkin tilalle ja laskuri kertoo ajan koska olet viimeksi ottanut korkin pois kynästäsi.

Ensivaikutelma siis näytti todella hyvältä, kun heiluu ateriainsuliinikynä kädessä, puhuu samalla toista ja ajattelee kolmatta asiaa....otinko jo insuliinin vai en, kas..hmm, näkikö kukaan??

Pitäisi aina lukea ohjeistukset ennen kuin edes tekee ostopäätöksen, nopea katsaus laatikon kylkeen, löytyykö listasta käyttämäni insuliini ja kassa jo kilahti.

Ensimmäinen hätähousun typeryys tuli vastaan, nämä korkit sopivat vain kertakäyttökynille ei ampullikynille, kyllähän se selvästi laatikossa luki, mutta...

No ei hätä kuitenkaan ollut niin suuri, ettei siitä olisi selvitty. Käytän kolmea insuliinia, joista yksi on kertakäyttökynässä ja jota otan vain jokatonen päivä eli aikaa pitää olla kulunut noin 48 tuntia. Nyt ei tarvitse miettiä oliko jokatonen päivä eilen vai tänään.

Korkkia ei kannata ottaa irti ennen kun on varmistanut, että siinä näkyvä aika vastaa edellistä ottokertaa, eikä laita takaisin ennenkuin ajastin vilkkuu nolliä. Pieni hätävara on olemassa, kahdeksan sekunnin ajan korkki muistaa edellisen ajan ja näin pystyy perumaan insuliinin ottamisen.

Korkkia käytettäessä kannattaa ottaa käytetty neula heti pois tai jos haluaa laittaa uuden neulan valmiiksi jättää neulan sisemmän suojuksen paikalleen. Voi olla mahdollista, että neulasta vuotaa hieman insuliinia joka ajan kanssa syövyttää korkin ajastinosan.

Vaikka nämä älykorkit ovatkin ns. kertakäyttökorkkeja, patterin loppuessa on ostettava uusi korkki, patterin vaihto ei ole mahdollista.

Olen erittäin tyytyväinen ostokseeni Diabetesasemalta, hintakin oli apteekki- ja nettivertailussa halvin. Voin hyvin kuvitella kuinka hyödyllinen tämä on lapsille ja ikäihmisille joiden insuliinin ottoa tarkistaa joku omaisista tai läheisistä.

Seuraavaa uutuutta odotellessa
Pirjo S



Mihin riskiluokkaan jalkasi kuuluvat?

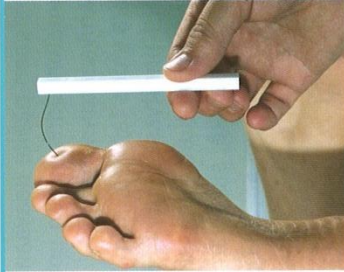
Riskiluokka kuvaa jalkojen terveyttä. Tutkimukset, joiden perusteella jalkojen riskiluokka määrittyy, on suositeltavaa tehdä diabeetikoille vuosittain. Ne ovat olennainen osa diabeetikon hoidon seurantaa ja kuuluvat hoitopaikan tehtäviin.

Jalkojen terveyttä määritettäessä tutkitaan hermoston ja verenkierron tila sekä jalkojen rakenne ja toiminta. Lisäksi riskiluokituksessa otetaan huomioon jalkahaavat, joiden paraneminen on pitkittynyt. Jalkojen riskiluokitus vaikuttaa sekä jalkojen omahoitoon että terveydenhuollon ammattilaisten antamaan hoitoon.



Riskiluokka 0

Jaloissa on suojaava tunto tallella. Jalkojen toimintaan ja rakenteeseen liittyviä muutoksia sekä jalkojen hoidollisia ongelmia voi esiintyä. Verenkiertohäiriöitä ei ole.



Riskiluokka 1

Suojaava tunto puuttuu, mutta jaloissa ei ole niiden toimintaan tai rakenteeseen liittyviä muutoksia. Verenkiertohäiriöitä ei ole.



Riskiluokka 2

Suojaava tunto puuttuu. Jaloissa on niiden toimintaan ja/tai rakenteeseen liittyviä muutoksia ja/tai verenkiertohäiriöitä.



Riskiluokka 3

Suojaava tunto puuttuu. Jaloissa on tai on ollut haava, jonka paraneminen on pitkittynyt, ja/tai niihin on tehty amputaatio.

Jos jalkasi kuuluvat riskiluokkiin 1–3, vakavien jalkaongelmien vaara on suuri. Tarvitset terveydenhuollon ammattitaitoisia jalkaterapiapalveluita. Sinun on entistä tärkeämpää huolehtia jalkojesi oikeasta ja säännöllisestä omahoidosta. Pyydä terveydenhuollosta ohjeet siihen.

Lentosukka, tukisukka vai kompressiosukka?

Tukisukkia on myynnissä monilla eri nimillä on lentosukkaa, tukisukkaa, kompressiosukkaa, mikä on mikä?

Lentosukka/tukisukka

Kevyet tukisukat eli lentosukat on tarkoitettu käytettäväksi terveissä jaloissa ehkäisemään väsymystä. Marketeissa on myytävänä tukisukia ja lentosukia, joissa koko määritellään pelkästään kengän numeron perusteella ja paine on merkitty "100% paine vähenee polvea kohden", nämä sukat eivät täytä hoitoon tarvittavia vaatimuksia. Tukisukista pitää löytyä merkintä paineesta, joka on sukista riippuen oltava 14mmHg-32mmHg, tämä merkintä on lääkinnällisissä sukissa. Marketeissa myytävissä lentosukissa paine on keskimäärin 5-7mmHg, paineen pienuudesta johtuen sukka ei välttämättä ehkäise laskimotukoksia.

Lääkinnällinen tukisukka

Tukisukkien hyöty on sukan aikaansaama paine, joka parantaa alaraajojen laskimoveren paluuvirtausta. Sukassa on painetta 14-21mmHG nilkassa ja paine vähenee ylöspäin. Sukkia on saatavana polvi ja reisimittaisina ja sukka-housuina. Käyttö ongelmien ennaltaehkäisyyn, lievittämään väsymystä ja turvotusta jaloissa sekä alkavien suonikohjujen hoitoon ja ne

täyttävät myös lentosukille asetetut vaatimukset. Pitkä juna- tai automatka on verrattavissa lentomatkaan, tällöin tukisukkien käyttö on suositeltavaa. Voidaan käyttää myös totutellessa tukisukkien käyttöön ennen kompressiosukkia ja turvotukseen esimerkiksi kipsin poiston jälkeen. Sukkien valinnassa on tarvitaan kengän numeron lisäksi myös mitat jalasta oikean mallin määrittelemiseksi.

Lääkinnällinen hoitosukka

Sukassa on painetta 18-32mmHG nilkassa (lääkäri voi määrätä vielä korkeamman paineluokan). Sukkia on saatavana polvi, reisi ja sukka-housut, sukka voi olla avo- tai umpikärkinen (avokärkistä sukkaa ei voi suositella jos on voimakas jalkapöytäturvotus). Sukan valintaan vaikuttavat potilaan oireet ja vaivat. Sukat tulevat asiakkaan mittojen mukaan, sukia ei välttämättä ole heti saatavana vaan ne on tilattava. Vaikeissa oireissa sukan kompressioluokan määrittelee aina hoitava lääkäri.

Tukisukkien ja kompressiosukki-en tehtävä

Lääkinnällinen tukisukka parantaa verenkiertoa ja vähentää turvotusta, se nopeuttaa normaalia verenkiertoa ja tehostaa pohjelihaksen toimintaa. Tukisukka pienentää veritulppa riskiä ja estää säärihaavan muodostumista. Laskimovaivoja on noin 30 – 40 % ihmisistä, riski lisääntyy ikääntymisen myötä ja

perintötekijät ja raskaudet lisäävät riskiä. Pitkäaikainen istuminen tai seisominen, matkustaminen, ylipaino, tupakointi, ehkäisytabletit, vähäinen liikunta vaikuttavat laskimotautilien syntyyn. Voimakas pohjelihas ja terveet laskimoiden läpät takaavat laskimoiden tehokkaan toiminnan, kun laskimoiden läpät eivät sulkeudu tiiviisti verenkierto hidastuu. Suonien laajentuessa on riski, että suonien seinämät vahingoittuvat ja nestettä tihkuu jalkoihin ja jalat turpoavat. Verenkierron hidastuessa kasvaa veritulppariski. Veritulppa nostaa painetta suonistossa erittäin voimakkaasti, vahingoittaen laskimoiden läppiä. Tukisukkien käyttö on erittäin tärkeää vielä akuutin veritulpan liuotuksen jälkeenkin. Suonikohjut aiheuttavat turvotusta, paineen tunnetta ja särkyä, jos turvotusta ei hoideta, siitä voi seurata ruskehtava värimuutos, ihottumaa tai pahimmassa tapauksessa säärihaava. Säärihaavat ovat ihovaurioita ja 70% niistä on laskimoperäisiä. Suonikohjut ja laskimoveritulppa lisäävät säärihaavariskiä. Lääkinnällisistä tukisukista ja kompressiosukista on saatu hyviä tuloksia laskimotautilien ja veritulppien ennaltaehkäisyssä. Tukisukat olisivat monelle yhtä tärkeä kuin lääkehoito tai kirurgia. Kompressiosukka on hyvä vaihtoehto rullasidoksille.

Tukisukat kannattaa aina hankkia erikoisliikkeestä missä asiantuntija

opastaa löytämään oikean mallin ja koon mittojen mukaan ottaen huomioon jalan mittasuhteet. Tukisukia on saatavana kapealle, normaalille ja leveälle pohkeelle ja lyhyelle ja pitkälle jalalle. Materiaaleja on erilaisia elastisia ja puuvillaisia vaihtoehtoja malleja ja värejä on useita, polvisukka, stay up tai sukkahousut. Sukkien hinta riippuu materiaalista ja paine luokasta, monia sukia on myös saatavana kappaleittain. Asiantuntijan opastuksella löytyy oikea malli ja paineistus ja sukka, mikä täyttää tukisukille asetetut laatu- ja toimivuusvaatimukset. Erikoisliikkeestä asiakas saa ohjasta sukan käyttöön ja valintaan. Tukisukka on kestävä, kaunis ja terveellinen vaihtoehto tavalliselle sukalle.

Erja Levo Profylaktia
Yliopistonkatu 32, 20100 Turku
p. 02 2505059 erjalevo@gmail.com



Polvi pituinenkompressio tukisukka



PIENI ELE -keräys

PIENI ELE-keräys on Europarlamenttivaalin yhteydessä **25.5.2014**.
Ennakkoäänestyspäivät ovat **14.-20.5.2014**

YHDISTYS TARVITSEE



LIPASVAHTEJA

Keräyspaikat ovat vielä avoinna, mutta vahteja tarvitaan taas runsaasti. Tulkaa mukaan keräämään varoja mukana olevien vammaisjärjestöjen toimintaan. Varat jaetaan tehtyjen tuntien mukaan!!!.

Yhdistyksemme osallistuu keräykseen Turussa, Kaarinassa ja Liedossa. Onko joku paikka lähellä Teitä vai onko Teillä mahdollisuus mennä kauemmaksiin.

Ottakaa yhteyttä

Pirjo Seppälä, pirjoriittaseppala@gmail.com, 0400 959 605,
tai Diabetesasemalle 040 758 5113



KEVÄTKOKOUS

tiistaina 25.3.2014 alkaen klo 18

Avoin Kohtaamispaikka Happy House,

Ursininkatu 11, Turku

Käsitellään sääntömääräiset asiat

sekä

hallituksen täydentäminen



KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA
PUH. 040 758 5113

PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA
VELOITETAAN 33,90

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 jätä
vastaajaan viesti, me kyllä kuuntelemme ne.

Jos peruutat samana päivänä kun aikasi on,
veloitamme peruuttamattoman maksun.

Joten soita päivää aikaisemmin jos peruutat



Kerro vastaajaan
kuka olet ,
milloin aikasi on ?
Onko se jalkojenhoitoon,
lääkärille
vai
hoitajalle.



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 lehdessä 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 Pirjo Hack-Rahkalalle

diabetesasema@gmail.com

p. 040 758 5113

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

103 Diabetes (www.kela.fi)

(Diabetes mellitus; E10-E14, E89.1)

Lausunnon ja lääkehoidon tarvearvion edellytetään perustuvan erikoislääkärin tai muun potilasta hoitavan lääkärin tutkimuksiin. Diabeteksen lääkehoidon erityiskorvausoikeuden myöntämisen edellytyksenä on, että diabetes on osoitettu seuraavassa esitettävän mukaisesti.

* Paastoverinäytteen plasman glukoosipitoisuus (fP-gluk kapillaari- tai laskimoverestä) on vähintään 7,0 mmol/l tai kokoveren glukoosipitoisuus (fB-gluk) vähintään 6,1 mmol/l tai

* satunnainen plasman glukoosipitoisuus (P-gluk) on vähintään 11,1 mmol/l tai satunnainen kokoveren glukoosipitoisuus (B-gluk) on vähintään 10,0 mmol/l tai

* glukoosirasituskokeessa plasman glukoosipitoisuus (P-gluk) on kahden tunnin kohdalla määritettynä vähintään 11,1 mmol/l tai kokoveren glukoosipitoisuus (B-gluk) vähintään 10,0 mmol/l. tai

* veren hemoglobiini-A1c (B-HbA1c) on yhtä suuri tai suurempi kuin 48 mmol/mol (6,5 %).

Mittaustulos on tarkistettava vähintään yhdestä eri päivänä otetusta näytteestä, jos diabeteksen toteaminen perustuu pelkästään paastoverinäytteen tai kahden tunnin näytteen glukoosipitoisuuteen ja selkeät diabeteksen oireet puuttuvat. Raskauden aikana ilmaantunut, usein tilapäinen insuliinin tarve ai-

kaisemmin terveellä naisella ei oikeuta erityiskorvaukseen, ellei insuliinin tarve jatku pitkäaikaisena. Lausunnossa tulee kuvata diabetekseen liittyvät oireet ja tutkimustulokset, pituus ja paino sekä painoindeksi ja hyvän hoitokäytännön mukainen hoitosuunnitelma elämäntapaohjauksineen.



SAARITOURS

Valmiita kolmen päivän pyöräpaketteja Saariston Rengastielle

alk. 105€ /hlö

Ryhmäretkiä

alk. 30€ /hlö

Nopea ja henkilökohtainen palvelu!

Oy SaariTours Ab
Soita 045 123 6660
mail@saaritours.fi
www.saaritours.fi/saaristo

Sokeripommi

sokeria / annos

Terveellisempi vaihtoehto

sokeria / annos

Rainbow muromysli

6,88 g / 25 g
(2,5 sokeripalaa)



Pirkka jogurtti-myslipatukka

7,6 g / 25 g
(2,9 sokeripalaa)



Elovena Hetki Valkosuklaa-mansikka annospikapuuro

6,4 g / 35 g
(2,5 sokeripalaa)



Sokerihuurrutettu Kellogs frost rice krispies

12,02 g / 31 g
(4,6 sokeripalaa)



Maustettu jogurtti Valio Olo

16,5 g / purkki
(6,3 sokeripalaa)



Danone Activia juotava jogurtti

42,24 g / 330 g
(16,2 sokeripalaa)



Jogurttirusina

24 g / 50 g
(9,2 sokeripalaa)



Rusina

30,05 g / 50 g
(11,6 sokeripalaa)



Lasi Gefilus -mehua

20,4 g / 170 g
(7,8 sokeripalaa)



Neste Fitness -täysjyvämysli, päähkinäpyörre, vitamiinoitu

1,88 g / 25 g
(0,7 sokeripalaa)



Hapankorppu (3 palaa)

0,49 g / 18 g
(0,2 sokeripalaa)



Elovena kaurahiutale

0,5 g / 40 g
(0,2 sokeripalaa)



Kellogs riisimuro

3,31 g / 31 g
(1,3 sokeripalaa)



Maustamaton luonto+ jogurtti

5,9 g / 125 g
(2,3 sokeripalaa)



Lasi rasvatonta maitoa

9,8 g / 200 g
(3,8 sokeripalaa)



Porkkana

3,51 g / 65 g
(1,4 sokeripalaa)



Omena

13,2 g / keskipikoinen
200 g:n omena
(5 sokeripalaa)



Sokeriton mehujuoma tai lasi vettä

ei sokeria



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS
WIKLUNDIN KATUTASSOSSA
- OHITTAMATTOMAT
KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAANTUNTEVA PALVELU
KAIKISSA APTEEKKIASIOISSA



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOAA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



**AVOINNA: ARKISIN 8-21, LAUANTAISIN 9-18
SUNNUNTAISIN 12-18**

Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku - www.wiklundinapteekki.fi