

SOKERIPALA



Tapahtumatärpit:

Kevätkokous

Edunvalvontaluento

Keinuhevonen

Pienoismessut

Pumppuluento

*Mittarinvaihto- ja
neuvontapäivät*

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

TARVIKEJAKELU

Diabetesasema on saanut erittäin paljon palautetta Turun kaupungin uudelleen järjestetystä diabetestarvikkeiden jakelusta. Tarvikejakelun toimiessa Puutarhakadulla kaikki sujui hyvin, mutta nyt kaikki kiikastaa ja on hankalaa. Tilat Mäntymäessä ovat ahtaa ja puutteelliset. Henkilökunta työpaineiden alaisina hermostuneita ja kiireisiä, joten palvelualttius ei ole paras mahdollinen. Diabetesyhdistys on keskustellut useita kertoja yllääkäri Kaarisalon kanssa ja yrittänyt vaikuttaa, että tarvikejakelun olosuhteet ja palvelualttius paranisi.

Yhdistykselle on luvattu tehdä kaikkensa, jotta tilanne muuttuisi. Päätin itse kokeilla kuinka palvelu toimii. Ma 19.1. vein täytetyt, sähköisen asiointin lomakkeet ja valtakirjan terveystieteiden kansliaan. Sihteeri varmisti henkilöllisyyden, naputteli tiedot koneelle ja toivotti tervetulleeksi sähköisen asiointin piiriin. Ei jonoa, toimitus kesti noin 5 minuuttia ja kohtelu oli erittäin ystävällistä ja asian-
tuntevaa.

Kotona kirjaudu ohjeiden mukaisesti etäpalveluun, täytin kaavakkeen ja lähetin eteenpäin. Kaikki ok tähän mennessä tarvitsevat haettavissa aikaisintaan 09.02. mennessä.

Yhdistys pyrkii sopimaan kaupungin kanssa, että niiden asiakkaiden joilla ei ole netti mahdollisuutta, palveluaikojia pidennettäisiin ja henkilökuntaa lisättäisiin ainakin tässä alkuvaiheessa.

Lounais-Suomen Diabetes ry vuosi 2015 on liikunnan vuosi. Pyrimme aktivoimaan jäsenistöämme erilaisten liikuntamuotojen pariin. Sokeripalassa on luettavissa erilaisia liikuntatapahtumia. Lukekaa tarkasti eri ilmoitukset ja toivomme reipasta osallistumista ja ulkoilua.

Kevätkokous on maaliskuussa ma 23.03.2015 Happy Housissa, toivomme runsasta osanottoa.

Tapio Jokinen, puheenjohtaja

KEVÄTKOKOUSKUTSU

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n kevätkokous pidetään
maanantaina 23.3.2015 alkaen klo 17.30**

avoin kohtaamispaikka Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku.
Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät kevätkokousasiat.

Alustajana järjestösuunnittelija Kati Multanen aiheenaan
”Hoitosuunnitelma diabeteksen hyvän hoidon tukena”

Kevätkokouksessa on tarjolla pullakahvit ja hedelmiä.

TERVETULOA!

Turku 19.1.2015

Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitus

Diabetesasema

Yliopistonkatu 37 A U-krs,
20100 Turku
p. 040 758 5113 / f. 02-469 5288
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
https://www.facebook.com/
LounaisSuomenDiabetesry

Vastaanottavat lääkärit:

- **Hannu Järveläinen** dosentti, sisätautien 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

Diabetesvastuuhoitaja:

- Mirja Kulo (rekisteröity)

Toimiston aukioloajat:

Ma klo 11–16
Ti klo 12–16
Ke klo 12–16
To klo 12–19
Pe puhelinaika 8.30–12.30

Jalkojenhoitajat:

- Essi Mäkinen, jalkaterapeutti (AMK), virkavapaalla
- Heidi Saarinen, jalkaterapeutti (AMK)
 - Hanna Iivonen, jalkaterapeutti (AMK)
- Sanni Kankaanpää, jalkaterapeutti (AMK)
- Kirsi Oksanen, jalkojenhoitaja

Ilmoittautumiset retkille ja tapahtumiin:

info@lounais-suomendiabetes.fi tai p. 040 758 5113
Ilmoita nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja mihin tapahtumaan olet tulossa, sekä oletko yhdistyksen jäsen ja erikoisruokavaliot – tämä laskutuksen takia!

Kerhojen yhteyshenkilöt:

- **Lasten ja nuorten kerho**
Hanna Aalto, puh. 040 751 5534 / perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi
- **Isovanhempienkerho**
Birgit ja Kalevi Mäkelä
- **Keskustelukerho**
Sonja Lindblom-Suominen
puh. 040 512 7581

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti 1/2015

Julkaisija:

Lounais-Suomen Diabetes ry,
Yliopistonkatu 37 A U-krs,
20100 Turku

Myynti, aineisto ja web-vastaava:

Pirjo Hack-Rahkala, p. 044 735 0121,
markkinointi@lounaissuomendiabetes.fi

Painos: 3500–4000,

ilmestyy 4 x vuodessa

Kansikuva: Pirjo Hack-Rahkala

Painopaikka: Paino Kaarina Oy

Taitto: Tilda Junko, julkaisugraafikon
ammattitutkinnon suorittaja, TuAkk

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa jäsenlehdessään, Turun Sanomissa maanantaisin Yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja osoitteessa www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>

HALLITUS 2014

Tapio Jokinen, puheenjohtaja

Pirjo Seppälä, varapuheenjohtaja
ja Diabetesaseman vastaava

Anneli Heiskanen, sihteeri

Esa Timonen, rahastonhoitaja
ja kerhovastaava

Hanna Aalto, kerhovastaava

Juhani Koskinen, liikuntavastaava

Sonja Lindblom-Suominen,
perhekerhovastaava

Jaakko Laaksonen

Monica Löfgren-Kortela

Ari Heinonen

Varajäsenet

Hanna Nurmi

Saija Hurme

Hallituksen ulkopuolelta

Hack-Rahkala Pirjo,
jäsenasiat ja markkinointi

***Seuraavien jäsenlehtien ilmestymisviikko
ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:***

numero 2/2015	vk 17–18	ma 13.4.2015
numero 3/2015	vk 37–38	ma 31.8.2015
numero 4/2015	vk 49–50	ma 23.11.2015

Liikunnallista vuoden alkua!

Olemme järjestäneet Verkahovissa mahdollisuuden osallistua vesijumppaan. Liikuntamuoto on varsin tehokasta lihaksien kunnon ylläpitämiseen, joka varsinkin iän myötä heikentyy. Käytä hyväksesi tämä mahdollisuus ja liity mukaan vesijumpparyhmään. Ilmoittautuminen Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimistoon.

Voimme liikkua myös muilla tavoin eri liikuntamuotoja hyödyntäen. Hyvä Jäsen. Kerro, mikä kiinnostaisi sinua. Miten haluaisit itse liikkua? Kokeilla jotain uutta, mahdollisesti tai aloittaa uudestaan jotain aikaisempaa liikkumistapaa. Toivon ehdotuksia liikunnan lisäämiseksi ja hyvän olon tunteen saavuttamiseksi. Ehdotuksen voit jättää myös Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimistoon Yliopistonkatu 37 A.

Ota yhteyttä sähköpostitse [info@lounais-suomendiabetes](mailto:info@lounais-suomendiabetes.fi) tai puh. 040 758 5113. Ystävällisin terveisin liikuntavastaava Juhani Koskinen

Tapahtumakalenteri

KERHOT

Perhekerho

Kevään perhekerho, katso mainos s.15 Vetäjänä toimii Hanna Aalto p.040 751 5534 tai perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Keskustelukerho

Kevään keskustelukerhon päivät: 10.2.; 10.3.; 14.4. Kohtaamispaikka Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11, klo 17.30. Vetäjänä toimii Sonja Lindblom-Suominen puh. 040 512 7581

Isovanhempienkerho

Diabeetikolasten isovanhempien kerho Pohjolasalissa Satakunnantie 10. Vetäjinä ovat Birgit ja Kalevi Mäkelä. Koontumispäivät ovat joka kuukauden, paitsi tammikuu, ensimmäinen torstai tai klo 12–13.30. Tervetuloa!

LIIKUNTA

Sauvakäveluryhmä

toimii itsenäisesti, joka ma klo 13. Omat sauvat mukaan ja reipasta mieltä. Koontuminen Kupittaaan puiston reu-

nassa, Uudenmaan ja Kupittaaankadun kulmauksessa olevan valkoisen sähkökeskustalon vieressä

Ohjattua allasjumppaa

Verkahovissa maanantaisin klo 16–16.45. Kevätkausi 2.2.–18.5.2015. 75 e/15 krt, jos henkilömäärä on 20. Jos on itse estynyt tilalle voi lähettää jonkun toisen. Altaaseen pääsee 15 minuuttia ennen jumpan alkua lämmittelemään lihaksia, jumpan jälkeen altaalta poistumisaikaa 5 minuuttia. Ilmoittautuminen Diabetesasemalla p. 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi

Keilailua

Kupittaaan keilailuhallissa, alkaa syksyllä – ilmoittaudu mukaan! Opetuskerta 1½ tuntia maksaa 10 euroa/henkilö sisältää kengät, pallon ja henkilökohtaisen opetuksen. Seuraavilla kerroilla ratamaksu ennen klo 16.00 on 10 e/rata/ tunti ja klo 16.00 jälkeen 15 e/rata/ tunti. Voi mennä yksin, kaksin tai porukalla.

PIENOISMESSUT

LA 15.4.215 Katso mainos s.7
Tervetuloa kaikki!

VAIHTO/NEUVONTAPÄIVÄT

Ilmoittautumista ei tarvita, tule vain paikalle. Edustaja opastaa mittarin käytössä sekä kaikki mieltä askarruttavat kysymykset koskien verensokerimittareita voi osoittaa hänelle.

Abbott verensokerimittarin vaihtopäivä **Ke 4.2 klo 11–15** Diabetesasemalla. Edustaja Sirpa Kaartinen paikalla, kahvitarjoilu!

OnniKallen (On Call Advance) verensokerimittarin vaihtopäivä **Ke 22.4. klo 11–15** Diabetesasemalla. Edustaja Arja Mannila paikalla, kahvitarjoilu!

TEATTERI

Keinuhevonen

– vielä muutama paikka vapaana! Tampereen Työväen teatterissa. Hinta: jäsenet 60 € ja ei jäsenet 65 € sis. teatteriliput, väliaika kahvin ja nusun, bussin ja matkanvetäjä Oili Peltola. Ryhmäruokailu ravintolassa, teatterin jälkeen (omakustannus, gluteeniton, laktoositon) Ilmoita jos et ruokaile tai jos kasvisdi-eetti! Sitovat ilmoittautumiset mennessä Diabetesasemalle puh. 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi

LUENNOT

Ke 15.4.2015 klo 17 Respecta, Neontalo. Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto asioista maksuton infotilaisuus, kahvitarjoilu!

La 7.3.2015 klo 10.30–13.15 Pumpu-luento, Turun Krstillinen opisto, Luskotkatu 7. Perustietoa insuliinipumpusta pumpun käyttäjille ja pumpuista kiinnostuneille.

KERÄYS

PIENI ELE -keräys on Eduskuntavaalin yhteydessä 19.4.2015. Ennakkoäänestyspäivät ovat 8.-14.4.2015 **YHDISTYS TARVITSEE LIPASVAHTEJA** Ottakaa yhteyttä Pirjo Seppälä, pirjoriittaseppala@gmail.com, 0400 959 605, tai Diabetesasemalle 040 758 5113

KOKOUS

Lounais-Suomen Diabetes ry:n kevätkokous pidetään maanantaina 23.3.2015 alkaen klo 17.30 avoin kohtaamispaikka Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät kevätkokousasiat. Alustajana järjestösuunnittelija Kati Multanen aiheenaan ”Hoitosuunnitelma diabeteksen hyvän hoidon tukena”



KUUSENPIHKAVOIDE

**Monikäyttöinen perinnetuote
100 % luonnon raaka-aineista**

Valikoimassa myös:

- Lämmittävä jalkavoide
- Pihka-terva-voide
- Inkivääri-hoitovoide
- Antiseptinen sieni- ja syylävoide

Luonnonkosmetiikkaa
Suomesta:

**Donna
TAPONERO**

tel. +358 40 960 11 44

tel. +358 44 062 51 28

info@donnataponero.com

<http://donnataponero.com/>

PIENOISMESSUT

Lauantaina 11.4.2015 klo 10.00–14.00

Kohtaamispaikka Happy House, Ursininkatu 11, Turku

**Mainio tilaisuus tulla tutustumaan
erikoistuotteisiin!**

Arpajaiset ja kahvila

– tuotto Lounais-Suomen Diabetes ry:lle.

Mukana mm.

- Systeri Oy, erikoiskenkäedustaja

- Cindy-vaatteet

- DonnaTaponero

- Kalevalainen jäsenkorjaaja,
fysioterapeutti Liisa Wiitanen:

mahdollisuus kokeilla magneettipatjaa
messuhintaan!

- Wellness by Oriflame Hanna Aalto

- T:mi Luovuuden Paja Pirjo H-R

- Magnetix-Wellness, magneettikoruja

Magneetti lisää energiaa ja olet pirteämpi

- Lounais-Suomen Diabetes ry järjestää

- verensokerin mittausta 2,00 €

- HbA1C (pitkäaikainen verensokeri)

messutarjoushintaan 15,00 €



Arvoisa Diabeetikko

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

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

Keskiviikkona 22.04.2015 klo 11-15

Vaihdamme kaikki muun merkkiset mittarit OnniKalleen.

Neuomme

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



KAHVITARJOILU

TERVETULOA!

Ystävällisin terveisin

Pirjo Hack-Rahkala
Diabetesasema

Arja Mannila
Ekoweb Oy



TUETUT LOMAT 2015

Vielä ehtii tulla hakemaan diabetesasemalta tuetulle lomalle hakemuksen!

Lounais-Suomen Diabetes ry toteuttaa yhteistyössä Lomakoti Tammilehti ry:n kanssa mahdollisuuden hakea tuettua lomaa. Lomakoti Tammilehti Naantali-Rymättylä, loma-ajankohta 6.–11.7.2015, loman hinta 100€.

Hakemuksen voi hakea ja palaute-
taan viimeistään 31.3.2015 Diabete-
sasemalle. Jos on tullut valituksi, silloin
saa kirjeen – muussa tapauksessa ei
tule mitään ilmoitusta.

Diabetesliiton tuetut lomat:

PERHEILLE

Runnin kylpylässä lisäalassa 14.–
19.6.15. Loman hinta aik. 100 € ja alle
7-vuotiaat maksutta. Hakuaika päättyy
2.3.2015. Loman toteuttaja: Maaseudun
Terveys- ja lomahuolto ry

TYÖIKÄISILLE

Kylpylähotelli Rauhalampi Kuopio 23.–
28.9.2015, loman hinta 120 €. Hakuaika
päättyy 15.6.2015. Loman toteuttaja:
Solaris-lomat ry

ELÄKELÄISILLE

Kylpylähotelli Sani Kalajoella 17.–
22.5.2015, loman hinta 100 €. Hakuai-
ka päättyy 9.2.2015. Loman toteuttaja:
Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry
Hotelli Kajaani 18.–23.5.2015, loman
hinta 80 €. Hakuaika päättyy 9.2.2015.
Loman toteuttaja: Solaris-lomat ry

Kunnonpaikka Siilinjärvi 17.–
22.8.2015, loman hinta 100 €. Hakuaika
päättyy 22.4.2015. Loman toteuttaja:
Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry.

Diabetesliitolta voi tilata hakulomakkeen
puh. 03 286 0111 (arkisin klo 8-13) tai
tulostaa www.diabetes.fi/tapahtumat

Teatterimatka Tampereelle

***Kauniina syyspäivänä Lounais-Suomen Diabetes teki hienon teatterimatkan
Tampereelle. Musikaali Evitaa oli lähtenyt ihastelemaan bussilastillinen ihmisiä.
Esitys oli ollut, todella upea ja näyttelijät saivat yleisön mukaansa tarinaan.***



Evitan näyttelijä oli mahtava
osassaan, suorastaan lumoa-
va. Musiikki ja lavastus oli onnis-
tuneet loistavasti. Allekirjoittanut
on nähnyt esityksen kahdesti, ul-
komailla ensimmäisen kerran ja
glamouria ei esityksestä puuttu-
nut. Nyt Tampereella nähty Evi-
tan musikaali oli suurenmoinen.

Ulecia Junquera Pirkko

TÄRKEÄ TIEDOTE INSULIINIDIABEETIKOILLE

Syyskokouksessa tuli jäsenistöltä aloite koskien insuliinihoitoisten diabeetikoiden liian alhaisen verensokerin aiheuttamista peruuntuneista laboratorikäynneistä ja niistä seuranneista peruuntuneista tai turhista lääkärikäynneistä.

Nykyisen käytännön mukaan ajanvaraus pitää tehdä aina etukäteen joko netissä tai puhelimitse, vuoronumerojonotusta ei enää ole käytössä. Tämä on aiheuttanut insuliinihoitoisille diabeetikoille ongelman silloin kun varattu paastolaboratorioaika osuu aamulle jolloin glukoositasapaino on huomattavasti normaalia alhaisempi ja mahdollinen hyporiski on olemassa.

Hallitus lähti ajamaan asiaa eteenpäin johon Tykslab, Tyks-Sapa liikelaitoksen apulaisylilääkäri Pia Leino antoi seuraavan vastauksen:

”Ymmärrämme hyvin että I-tyyppin diabeetikoilla verensokeriarvot voivat vaihdella siten että suunniteltu näytteenotto peruuntuu. Ehdotamme että tässä tilanteessa Kantasairaalan näytteenottopisteissämme, joihin ei tarvitse varata aikaa vaan näytteenottoon pääsee vuoronumerolla jonottamatta. Tällä hetkellä Kantasairaalan näytteenottopisteet sijaitsevat U-sairaalan 12. krs:ssa ja T-sairaalassa ja ne on tarkoitettu ensisijaisesti Tyks potilaiden näytteenottoon. Alkuviikon aamuisin nämäkin näytteenottopisteet ovat usein ruuhkaisia.

Ehdottamamme käytäntö I-tyyppin diabeetikkojen näytteenotossa tulee rajoittaa siis niihin erityistilanteisiin joissa suunniteltu näytteenottoaika on glukoositasapainon vaihtelun vuoksi peruuntunut”

Vahvennettu teksti on allekirjoittaneen muokkaama. Otamme kiitoksella vastaan ehdotetun käytännön ja kunnioitamme sen käyttöä ainoastaan erityistilanteissa.

Pirjo Seppälä
Varapuheenjohtaja

HOITOTARVIKEJAKELU

Uusi hoitotarvikejakelun jakelupiste aukeaa 7.1.2015 osoitteessa Kunnallissairaalantie 20, talo 7. Jakelupiste on auki maanantaisin klo 13–15, tiistaisin klo 15–17 ja keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin klo 9–11. Tiedotamme erikseen mahdollisista muutoksista esimerkiksi arkipyhien vuoksi. Hoitotarvikejakelun hoitajien uusi vastaanotto on rakennuksessa 1A, joka sekin sijaitsee Mäntymäen sairaala-alueella. Voit varata ajan hoitajan vastaanotolle numerosta 02 266 1527 tai sähköisesti kirjautumalla eTerveyspalvelut-portaaliin. Puhelinajat ovat maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12–14 ja perjantaisin klo 12–13.

HUOM! Ennakkotilaa hoitotarvikkeet! Uudessa jakelupisteessä on pienemmät varastotilat, joten tarvikkeita ei ole hyllyssä valmiina. Sinun tulee siksi tilata tarvitsemasi tuotteet vähintään kolme viikkoa ennen niiden noutamista.

eTerveyspalvelut Turun kaupunki tarjoaa asiakkailleen henkilökohtaisia eTerveyspalveluita, joihin kuuluvat ajanvarauspalvelu, tekstiviestipalvelu, viestipalvelu sekä lomakepalvelu.

<http://terveyspalvelut.terveystoimi.turku.fi/portal>

JATKOA: DIABETES JA DIABEETIKON JALAT

MOTORINEN NEUROPATIA aiheuttaa jalkaterien asentoa ylläpitävien lyhyiden lihasten surkastumisen. Jalkapohjan ja jalkapöydän jänteet kiristyvät. Nilkan koukistusvaje on hyvin yleistä. Edellä mainitut muutokset lisäävät sisäkaaren korostumista, varpaiden koukistumista, vaivaisenluuta, päkiä-nivelten yliojentumista ja päkiäkuormitusta.

Rasvatatja liukuu varpaiden tyveen, jolloin jalkapöydän luut jäävät ilman pehmustusta ja se johtaa painepiikkien syntyn. Diabetekseen liittyy kudosten glukoosin sitoutuminen kudospoteiineihin eli glykosylaatio. Tämä aiheuttaa muutoksia kollageenirakenteisiin, kovettaa lihaksia, sidekudosta ja nivelsiteitä, mikä lisää nivelten kireyttä ja jäykistymistä yhdessä motorisen neuropatian kanssa. Nivelten liikerajoitteisuus (LJM) on toinen tekijä, joka lisää paineen muodostusta. Painetta vastaan iho puolustautuu kehittämällä kovettumia ja känsiä.

SENSORISEN NEUROPATIAN oireita alaraajoissa ovat: heikentynyt kipu- ja kosketustunto; se voi olla tunnottomuutta tai yliherkkyyttä (esim. lakanan kokeus tuntuu kipuna), kuuma- ja kylmätunte-mukset, jalkaterissä ilmenevä pistely, puutuminen, vihlovat säryt ja lihaskou-ristukset. Kaikille edellä mainituille oireille on taipumus korostua yöaikaan. Diabeetikko ei tunne ylläsituksesta johtuvia oireita, eikä rekisteröi jalkaterään ulkoapäin kohdistuvaa traumaa kuten kengän painamista tai puristusta, vierasesinettä

kengässä tai lämpötilanvaihtelua esim. pakkasta ja kuumaa jalkakylpyä. Vaikka diabeetikon kiputunto on vähentynyt puoleen, hän ei välttämättä ole tästä tietoinen, vaan häiriö todetaan tutkimuk- sessa tai vahingon sattuessa. Lisäksi

asentotunto on heikentynyt, mikä tarkoittaa pystyasennon huojuntaa. Diabeetikko ei tiedä missä asennossa hänen jalkansa ovat, jolloin tasapainoa haetaan varpaita kipriste-lemällä, joka lisää vasaravarpaisuutta sekä ihon ja kynsien hankautumista.

AUTONOMINEN NEUROPATIA

al- raajoissa vähentää hikoilua, joka johtaa kuivaan, hilseilevään ja helposti halkeile-vaan ihoon. Otollisin alue haikeamille on kantapää. Tämä voi olla vaarallinen in- fektioportti syvälle infektiolle. Jalkapoh- jien iho ohenee ja vaurioutuu herkästi. Autonominen hermosto voi vaurioittaa verenkierron säätelyjärjestelmää, jolloin vaitimoverta ohjautuu suoraan laskimai- hin käymätä ensin hiussuoviniverkostos- sa. Tämä lisääntynyt oikovirtaus näkyy laskimoiden täyteläisyytenä ja nostaa osaltaan laskimopainetta, ja jalka tur- poaa. Iho on tällöin lämmin ja punakka. Periteeristen kudosten hapensaanti on kuitenkin huonontunut. Autonomisen neuropatian ja glykosylaation seurauk- sena kovettuma syntyy herkästi, kasvaa nopeasti ja lisää kudospainetta. Paine johtaa diabetekselle tyypilliseen kän- sän ja kovettuman verenvuotoon, jon- ka jatkuessa tämä avutuu jalkapohjan



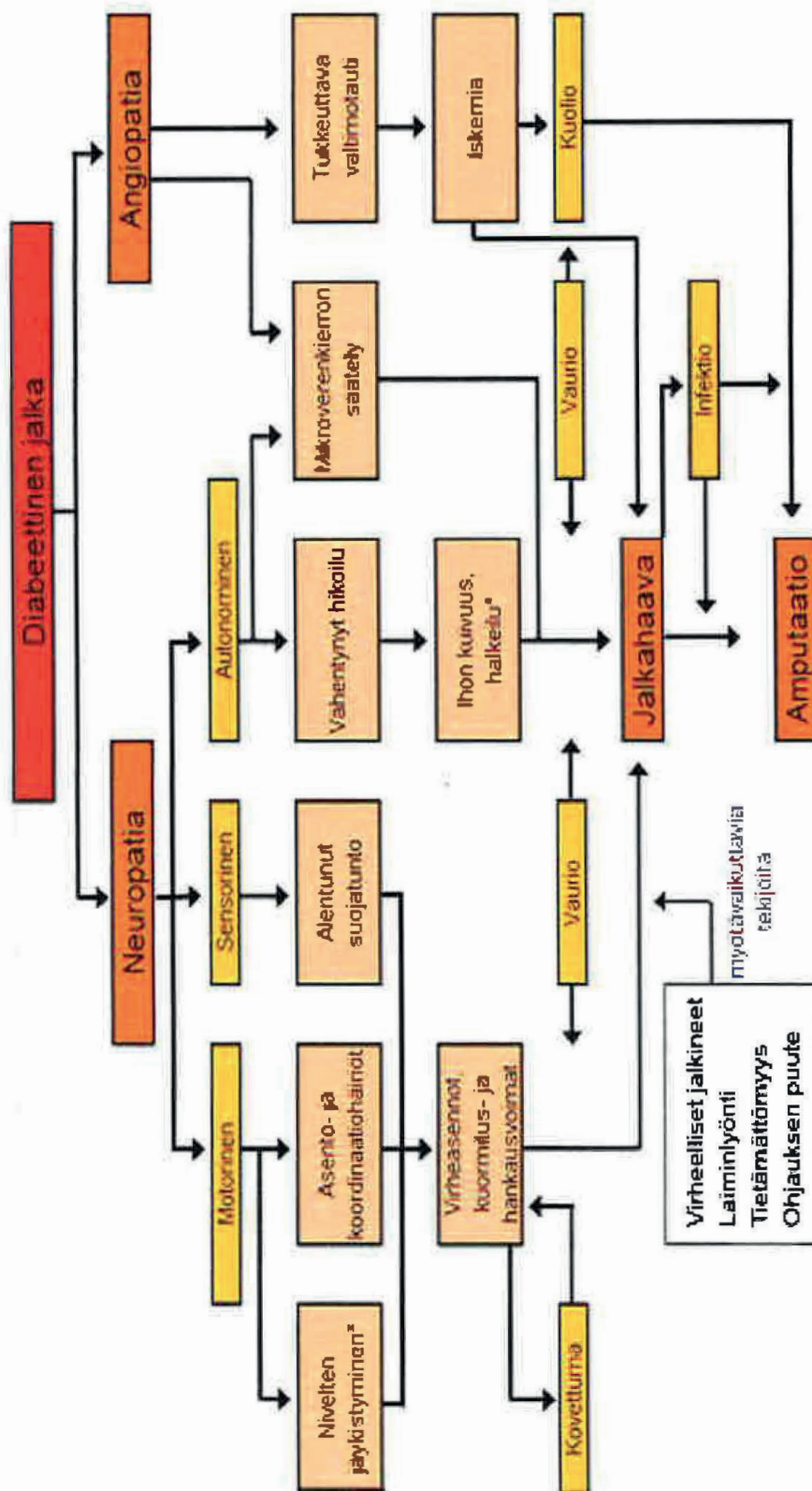
neuropaattiseksi haavaumaksi. Muita merkittäviä autonomisen neuropatian oireita ovat mm. korkea sydämen syke, gastropareesi eli mahalaukun tyhjennisongelmat, ripuli ja ummetus, virtsarakon toiminnan häiriöt, kasvojen alueen hermon halvaus sekä matalan veren-sokerin tunnistamattomuus.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti Sokeripalassa 1/2014 julkaistiin Diabetesliiton esite jalkojen riskiluokituksesta. Huom! Riskiluokassa 0 mainitaan, että jalkojen toimintaan ja rakenteeseen liittyviä ongelmia sekä jalkojenhoidollisia ongelmia voi esiintyä. Samalla tavalla kerrotaan riskiluokasta 0

Turun kaupungin jalkojenhoitolähetteen riskiluokituksen kriteereissä. Tämä päivitys on paikallaan, sillä jalkaterveyteen diabeteksestä riippumatta vaikuttavat vahvasti elämäntapa, ikä ja perinnöllisyys. Korostankin tässä ennaltaehkäisevän hoidon tärkeyttä! Olisi siis tärkeää, että kaikki riskiluokan 0 diabeetikot, kävisivät vähintään kerran vuodessa jalkaterapeutin vastaanotolla, jotta mahdollisiin diabeteksen aiheuttamiin muutoksiin pystytään reagoimaan ajoissa! Turun kaupunkitarjoaa riskiluokan 1–3 diabeetikoille jalkojenhoitoa terveyskeskuksen lääkärin läheteellä riskiluokasta riippuen 1–6 hoitokertaa vuodessa.

Tässä riskiluokitustaulukko Käypä hoito -suosituksen mukaan v. 2009. Huomattavaa on, että neuropatia on ratkaisevassa osassa riskiluokkien 1 ja 2 määrittämisessä. Kokemuspohjalta voin sanoa, että suojaava tunto puuttuu myös useimmilla riskiluokan 3 diabeetikoilla.

Riskiluokka	Suojatunto puuttuu	Rakennevirhe	Pulssien puute	Aiempi haava tai amputaatio	Toimet
0	EI	EI	EI	EI	Tarkastus ja riskiluokitus vuosittain Perusohjaus
1 Haavariski kaksinkertainen	KYLLÄ 1	EI	EI	EI	Tarkastus vastaanotolla vähintään vuosittain Perusohjaus ja jalkojen omaseuranta Jalkineohjaus
2 Haavariski yli viisinkertainen	KYLLÄ	KYLLÄ TAI EI Vähintään toinen näistä 2	KYLLÄ TAI EI	EI	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Omahoidon tehostus Tarkastus vastaanotolla Verenkierron selvittely
3 Haavariski yli kymmenkertainen	EI MERKITYSTÄ			KYLLÄ 3	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Valmius ongelmien hoitoon Tarkastus joka vastaanottokäynnillä



*Huom
Hypoglykemia
aiheuttaa kudosten
jäykistymistä

YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden painostava olotila

Tässä osiossa yksinäisyydellä tarkoitetaan sellaista olotilaa tai elämäntilannetta, mihin ihminen on päätenyt vastoin omaa tahtoansa. Yksinäisyys on usein tunnetta siitä, ettei ole ketään kenen kanssa jutella tai viettää aikansa. Yksinäisyys voi tuntua esimerkiksi ahdistavalta paineelta rinnassa, tyhjyydentunteena tai ulkopuolisuutena – ”en kuulu mihinkään.

Yksinäisyyteen liittyviä tunteita ja tuntemuksia voivat olla esim.: arvottomuus, tarpeettomuus, ulkopuolisuus, ahdistus, suru, masentuneisuus, univaikeudet. Yksinäisyydestä ei ole aina helppoa puhua siihen liittyvän leimautumisen ja häpeän vuoksi. Ulkopuolisuuden tunne voi saada aikaan kokemuksen arvottomuudesta ja huonoudesta, jolloin voi tuntua, ettei ole avun tai toisten ihmisten huomion arvoinen. Aikaisemmilla elämäkokemuksilla on myös ikääntyessä oma merkityksensä sille, miten maailmaa katsomme. Tunne, että on eristyksissä muista ihmisistä, voi tuntua syvänä alakuloisuutena.

Koemme elämän eri tavoin ja reagoimme elämänmuutoksiin yksilöllisesti. Uudet asiat ja muutokset saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä. Tutut asiat pitävät meidät yhteydessä ympäristöön ja muutokset siinä voivat aiheuttaa vieraantumisen ja erillisyyden tunnetta. Vanhenemisen seurauksena laajakin sosiaalinen verkosto supistuu, jolloin ystävien väheneminen voi aiheuttaa irrallisuuden ja yksinäisyyden tunteita.

Myös erilaiset sairaudet voivat vähentää mahdollisuuksiamme liikkua ja tavata muita. Muistihäiriöt vaikuttavat kykyyn muistaa tapahtumia ja tällöin saatamme



"Hän laulaa murheet
harteiltaan, pois maalaa
pilvet taivaaltaan.
Ja maailmalle anteeks
antaa ja unohtaa.
Hän vielä odottaa,
jos tulis aika
Jolloin ei ois
yksinäinen"

Mikael Konttinen
Yksinäisyys

unohtaa, onko joku käynyt vierailulla tai soittanut. Pitkät välimatkat sukulaisten ja tuttavien välillä vähentävät yhteydenpitoa. Muihin ihmisiin ja ihmissuhteisiin liittyvät pelot voivat myös vaikuttaa haluumme tavata muita.

Voinko vaikuttaa yksinäisyyteeni?

Mikäli yksinäisyydestä on tullut sinulle selkeä hyvinvointiasi nakertava asia, siitä on hyvä puhua. Yksinäisyyttä ei välttämättä voi kokonaan poistaa, mutta sen käsittelyyn voit saada apua, esim. Suomen Mielenterveysseuran kriisi-puhelimesta. Puhelimessa voit esim. keskustella siitä, miten voisit nykyistä helpommin tutustua uusiin ihmisiin sekä niistä asioista, mitä yksinäisyytesi taustalla on. Yksinäisyys on hyvin tavallinen yhteydenottosyy puhelimeen soittaneilla. SPR:n ystäväpalvelussa voi myös tutustua ihmisiin. Yksinäisyys on siis ilmiö, joka sinällään ei ole psyykkistä häiriötä, psyykkistä pahoinvointia eikä poikkeavaa käyttäytymistä. Negatiivinen yksinäisyys on kuitenkin syytekijä monelle tuskalle.

Lähteet: Wikipedia, Mielenterveysseura, www.nyyti.fi/yksinaisyys

Kevään 2015 perhekerhot

Diabeteslapsille, vanhemmille, isovanhemmille ja muille diabeteslapsen läheiselle.

HELMIKUUSSA keskiviikkona 25.2. 17.30–19.30. aiheena lasten keskuudessa nyt suositut kumilenksukorut. Euroopan lapset ja nuoret vallannut koruvillitys on nyt ehtinyt meillekin. Värikkäistä kumilenkeistä punottuja rannekoruja, avaimenperiä ja sormuksia askarrellaan. Maya Aalto tulee opettamaan niiden tekoa. Paikka Pohjolan-salin viereinen Aurolasali. Satakunnantie 10, Turku.



MAALISKUUSSA

lauantai 28.3. kello 10–12 aiheena pääsiäisaskartelu. Maalaamme koristepääsiäismunia. Paikka Pohjolan-sali, Satakunnantie 10, Turku.

HUHTIKUUSSA ke

29.4. kello 17.30–19.30 aiheena äitien käsien hoitohemmottelu tulevan äitienpäivän kunniaksi. Oriflame sponsoroi. Paikka Pohjolan-sali,

Satakunnantie 10. Turku



TOUKOKUUSSA la 23.5. kello 10–12. aiheena terveelliset välipalat diabeetikolle. Tehdään jotakin helppoa, mihin lapsikin voi osallistua. Paikka Pohjolan-sali, Satakunnantie 10. Turku

Ilmoittaudu vetäjälle Hanna Aalto, puh. 0407515534.

**Ke 15.4.2015 klo 17,
Respectassa Neon talossa
maksuton luento:
EDUNVALVONTAVALTUUTUS ja HOITOTAHTO**

ESITTELYSSÄ

Toimistotyön harjoittelija Andrea Iljin

Olen turkulainen 20-vuotias nuori nainen. CP-vammani vuoksi käytän liikkuamiseen pyörätuolia ja kanssani Diabetesasemalla onkin pyörinyt myös avustajani. Kirjoitin ylioppilaaksi keväällä 2013, jonka jälkeen opiskelupaikkaa ei ole vielä irronnut. Olen ollut työhönvalmennusjaksolla Kuntoutuskeskus Petreassa syyskuusta 2014 alkaen, jota kautta sain harjoittelupaikan Diabetesasemalle. Olen saanut kokeilla monipuolisesti erilaisia työtehtäviä ja harjoittelun aikana onkin selvinnyt, ettei toimistotyö olekaan niin tylsää kuin olen kuvitellut.

Perheeseeni kuuluu itseni lisäksi pikkusisko, kuusi isosiskoa, kolme isoveljeä, kissa ja vanhemmat. Iso perhe on aina ollut todella suuri rikkaus, enkä voisi kuvitellakaan eläväni ilman heitä. Lisäksi



minusta tuli täti jonkin aikaa sitten, kun isosiskoni perhe kasvoi maailman suloisimmalla pikkuneitokaisella. Olen muutenkin hyvin lapsirakas ja haaveissa on jossain vaiheessa perustaa oma perhe.

Mieliharrastukseni on lukeminen. Kirjoja kuluu monta viikossa, parhaimmillaan jopa kirja päivässä. Lukemisen lisäksi tykkään laittaa ruokaa ja leipoa sekä uida. Myös palapelien tekeminen sekä ristikoiden ratkominen ovat asioita, joita tykkään tehdä, joskin hieman harvemmin. Olen myös intohimoinen jääkiekon seuraaja, elämäni paras kokemus on tähän mennessä ollut Suomen ja Venäjän välisen MM-ottelun seuraaminen paikan päällä.

Haaveissa olisi jossain vaiheessa aloittaa jokin lauluun liittyvä harrastus, esimerkiksi kuoro. Ongelmana vain on, että olen luonteeltani melkoisen arka. Pahimmiksi peloksieni voisinkin mainita hevoset, koirat, neulat ja lääkärit.

**Miten selviät
pimeästä vuodenajasta?**
56 % ulkoilee joka päivä
15 % syö hedelmiä
13 % lukee kirjoja
11 % tapaa ystäviä
9 % syö vitamiinivalmisteita
9 % käyttää kirkasvalolamppua
7 % harrastaa jotain
Lähde: Kotiliesi



Luentopäivä teemalla

”PERUSTIETOA INSULIINIPUMPUISTA”

Aika	Lauantai 7.3.2015 klo 10.30 – 13.15
Paikka	Turun kristillinen opisto, Lustokatu 7, 20380 TURKU.
Kohderyhmä	Perustietoa insuliinipumpuista pumpun käyttäjille ja pumpuista kiinnostuneille koskien niin lapsia kuin aikuisia..
Ilmoittautuminen 5113	Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalle joko puh: 040 758 tai info@lounais-suomendiabetes.fi viimeistään 27.2.2015.
Osallistumismaksu <u>pumppuluento</u>	5 € / henkilö sisältäen luentojen lisäksi tervetulokahvit. Osallistumismaksu maksettava viimeistään 2.3.2015 tilille OP FI71 57107 02008 7347. <u>Viestikenttään merkintä sekä osallistujan/osallistujien nimet.</u>

OHJELMA

klo 10.30 – 10.50	Ilmoittautuminen ja kahvi luentosalissa.
klo 10.50 – 11.00	Tervetuloa sekä käytännön asiat Puheenjohtaja Tapio Jokinen
klo 11.00 – 12.00	Luento mahdollisuuksista saada insuliinipumppu ja miten sen käyttö onnistuu TYKS:in diabeteshoitajat Eija Leppiniemi ja Päivi Ruusu
klo 12.00 – 13.00 tuotteitaan	Insuliinipumppujen maahantuoja esittelevät Pharmanova Oy, Hanna Auvinen Medtronic Finland Oy, Anita Eklund
klo 13.00-13.15	Tilaisuuden päätös Sonja Lindblom-Suominen

järjestäjänä Lounais-Suomen Diabetes ry

PIENI ELE -keräys 8.4.–14.4. ja 19.4.2015



Tule Sinäkin vaikuttamaan ja auttamaan
eduskuntavaalien lipasvahdiksi
Pieni Ele -keräyksen vaalipaikoille.

Keräyspaikat ovat varsinaisena äänetyspäivänä Paattisten Koulu, Halisten koulu ja Varissuon kulttuurikeskus. Ennakkoäänestys tapahtuu Eptihiassa, 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 kauemmaksikin.

Ottakaa yhteyttä

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



Terveyttä kaikille ihmisille!

Kaikki terveyspalvelumme tukevat Sinua löytämään tasapainon omaan kehoosi ja mieleesi.
Kaikille jäsenille palveluistamme -20% toukokuun 2015 loppuun.

Lymfaterapia - Alisa Ahtee

Hyvinvointi ja riippuvuudet - Marja Laihin

Osteopatia - Eva Sewón

Vyöhyketerapia - Riitta Silander

Ravitsemusneuvonta - Romina Tiilikka

Klassinen ja urheiluhieronta - Maria Tapani

Fysioterapia ja jäsenkorjaus - Liisa Wiitanen

Suolahuone



Käsityöläiskatu 4a 5krs., 20100 Turku
puh. 02 2314240 / sentire@sentire.fi





**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN sijainti Sokos Wiklundin katutasossa
- OHITTAMATTOMAT KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAntunteva palvelu kaikissa apteekkiasioissa



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



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

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