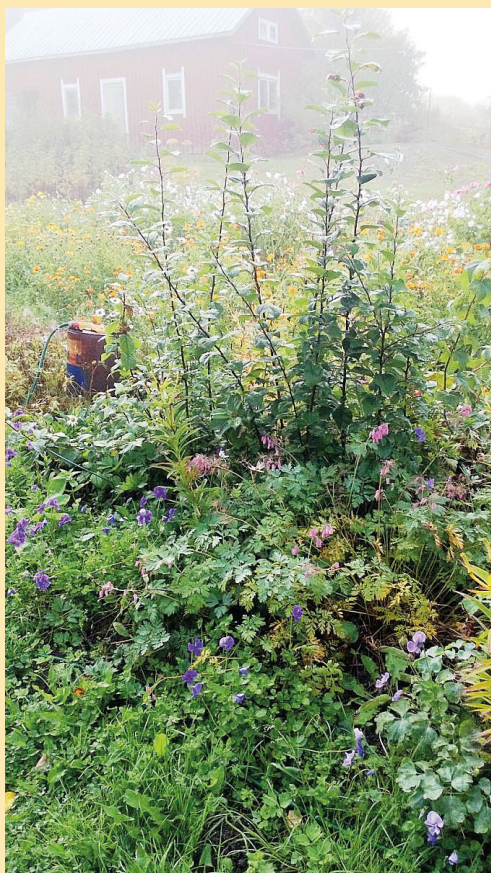


SOKERIPALA

2/2016



Kesä 2016

- Kertunmäen kesäteatteri 1.7., Laajoen kesäteatteri 6.8. ja Seilin retki 20.8.
- Diabeetikon matkamuistio
- Uusi nuorten diabeetikkojen ryhmä – liity Facebook-ryhmään!

Lounais-Suomen Diabetes ry
Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113
Fax 02 469 5288
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>

Toimiston aukioloajat:

Maanantai klo 11–16
Tiistai klo 12–16
Keskiviikko klo 12–16
Torstai klo 12–19
Perjantai klo 8.30–12.30
puhelinaika, toimisto suljettu

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

Tapani Rönnemaa (30.6.2016 asti)
LKT, emeritusprofessori, sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Juha Peltonen
endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA

Mirja Kulo (rekisteröity)

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan
ohjeen mukaisesti!

JALKOJENHOITAJAT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Kirsi Oksanen
jalkojenhoidon AT, bioanalyttikko

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Diabetesaseman poikkeavat
aukioloajat:

- heinäkuussa toimisto suljettu
- heinäkuussa lääkärit lomalla
- heinäkuussa jalkaterapeutit
paikalla sopimuksen mukaan

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2016

Julkaisija

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

Myynti, aineisto ja web-vastaava

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

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3200 kpl

Kansikuva

Anneli Heiskanen: "Kesän kukkaloistoa"

Tapahtumat

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

Tiedotteen ilmestymisaika ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 3/2016 elokuun loppu/2016

maanantai 08.08.2016

HALLITUS 2016

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Leila Hällfors, varapuheenjohtaja, diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko, jäsenasiainhoitaja

Löfgren-Kortela Monica, keskustelukerhon vetäjä

Heinonen Ari, jäsen

Varajäsenet:

Anne Artukka

Minttu Tammissalo

(Hallituksen ulkopuolelta Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiainhoitaja)

Pääkirjoitus

Diabetesasema

Kuluva kevät on ollut erittäin vilkas aseman toiminnassa. Minun täytyy kiittää kuluneesta keväästä erityisesti asemalla työskennellyttä henkilökuntaa heidän ahkeruudestaan asioiden hoidossa ja asiakkaiden palvelusta. Diabetesasema on saatu nyt siihen kuntoon, että toimintaa voidaan laajentaa ja ottaa osaa kaupungin järjestämään jalkojenhoidon kilpailutukseen. Kilpailutus on erittäin tärkeä Diabetesaseman tulevaisuuden kannalta.

Asemalla tapahtuu myös kesäkuussa erittäin merkittävä henkilökunnan muutos, kun emeritusprofessori Tapani Rönnemaa luopuu vastaanotostaan asemalla. Rönneamalla on ollut vastaanotto diabetesasemalla yli 30 vuotta. Kiitos Tapanille ansiokkaasta työstä aseman hyväksi ja lisäksi siitä työstä, mitä hän on tehnyt yleensä koko diabeteksen hoitoketjun hyväksi.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenten tulee erityisesti perehtyä nyt ilmestyneeseen Sokeripalaan ja seurata mitä yhdistys on järjestänyt kesäksi jäsenilleen erilaista ohjelmaa. On teatteria ja kesäretkiä ja muuta viihdykettä.

Asema on heinäkuun kiinni muilta osin, paitsi jalkojenhoito toimii myös heinäkuussa. Yhdistys toivottaa kaikille jäsenilleen aurinkoista ja hyvää kesää ja syksyllä aloitetaan toiminta yhtä reippaasti, kuten keväällä on toimittu.

Tapio Jokinen, Lounais-Suomen Diabetes ry:n puheenjohtaja

.....

Hei 18–30-vuotias!

Lounais-Suomen Diabetes Ry suunnittelee nuorten diabeetikko-aikuisten toimintaa syksyille 2016. Haluatko olla mukana vaikuttamassa toteutettavaan toimintaan ja tavata samalla Turun seudun muita nuoria diabeetikoita?

Liity Facebook-ryhmään LSND (Lounais-Suomen nuoret diabeetikot) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen LSNDinfo@gmail.com – toiveet, ideat ja ajatukset ovat tervetulleita!

Tutustutaan toisiimme ja keksitään mukavaa yhteistä tekemistä – riippuu teistä menemmekö keilaamaan, elokuvaan, kiipeilemään vai jotain aivan muuta.

Diabetesliitto tukee toimintaa, joten se on maksutonta tai siitä peritään pieni osallistumismaksu. Jutellaan Facebook-ryhmässä ja nähdään syksyllä!

Terveisin Hanna Aalto ja Anna-Liina Lehtinen, Lounais-Suomen Diabetes Ry



UUTISIA:

HOITOTARVIKEJAKELU MUUTTAA

Turun kaupungin hoitotarvikeyakelun noutopisteen uusi osoite on 16.5. alkaen Luolavuorentie 2, talo 21.

Hoitotarvikeyakelun noutopiste muuttaa Kunnallissairaalantie 20:stä (rakennus 7). Uusi osoite 16.5.2016 alkaen Luolavuorentie 2 (rakennus 21).



Lisätietoja:

<https://www.turku.fi/toimipaikat/hoitotarvikeyakelu>

RAISION PALVELUSETELI ON NYT KÄYTÖSSÄ

Raision kaupunki ja Lounais-Suomen Diabetes ry:n jalkaterapeutit ovat sopineet, että diabeetikot, joiden jalkojen riskiluokka on 2 tai suurempi, voivat käyttää samaansa palveluseteliä Diabetesasemalla jalkojenhoidossa. Omavastuuosuus on 19,80 euroa tunnin jalkojenhoitoajasta.



- fysioterapia/hieronta/tukipohjalliset
-10% L-S Diabetes ry:n jäsenille
- allasjumppa

Verkahovi
puh. 044 7022 220

www.fysiohetki.fi

FYSIOHETKI
OY ANTAA
ALENNUSTA
10 %

Lounais-Suomen
Diabetes ry:n
jäsenistölle
on nyt uusi
jäsenetu.

- Yhdistyksen
jäsenkorttia

näyttämällä saat allasjumppaa järjestävältä yhteistyökumppaniltamme FysioHetki Oy:ltä Verkahovissa kymmenen prosenttia (10 %) alennusta fysioterapiasta, hieronnasta ja tukipohjallisista. Voit myös kysyä allasjumppa-aikoja heiltä, jos et ole saanut paikkaa yhdistyksen omasta vuorosta maanantaisin. Ota yhteyttä numeroon, gsm 044 7022 220.

HENKILÖSTÖMUUTOKSIA

Jalkaterapeutti Sanni Kankaanpää jatkaa vastaanottoaan Forssan seudulla. Kiitämme hyvää työtoveria ansiokkaasta työstä ja kenties vielä tapaamme asemalla jalkojenhoidon merkeissä. Myös jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut bioanalyytikko Kirsi Oksanen jatkaa muissa tehtävissä. Kiitos myös hänelle.



**Ennaltaehkäise jalkojesi
iho-ongelmia Karkelon
merilevä- ja sinkkisukilla**

Sopii diabeetikoille
www.karkelonsukka.fi
040 7380 184

KATSE JALKOIHIN – TAPAHTUMA SYKSYLLÄ

Syksyllä Diabetesasemalle järjestetään tapahtuma ”Katse jalkoihin” keskiviikkona 7.9.2016 klo 11.00 alkaen. Suunnitteilla on yhteistyökumppanimme Karkelon kiristämättömien sukkienvyyntiä ja esittelyä (katso mainos yllä!)

sekä Donna Taponeron kotimaisia voiteita esitellään. Näitä tuotteita on jo saatavilla Diabetesasemalla. Tervetuloa kokeilemaan näytteitä ja ostoksille!



UUTUUDET:
Pakurivoide sekä
hunajainen ihoivoide

KUUSENPIHKAVOIDE
Monikäyttöinen perinnetuote
100 % luonnon raaka-aineista

Valikoimassa myös:
Lämmittävä jalkavoide
Pihka-terva-voide
Inkivääri-hoitovoide
ja monet muut!

Luonnonkosmetiikkaa
Suomesta:
**Donna
TAPONERO**
tel. +358 40 960 11 44
tel. +358 400 188 549
info@donnataponero.com
www.donnataponero.com

KESKUSTELUKERHO

Syksyn keskustelukerho aloittaa toimintansa taas torstaina 8.9.2016 kello 18.00 alkaen Happy Housessa. Seuraavat kerhopäivät ovat torstaina 13.10. ja torstaina 10.11. Joulukuun keskustelukerho pidetään torstaina 8.12. ja silloin ovat mielissä jo joulupuuhaistelut. Kerhot alkavat aina kello 18.00.

Nähdään ja kuullaan keskustelukerhossa! Terveisin Anneli ja Monica

ALLASJUMPPA

Syksyn allasjumbpakausi FysioHetki Oy:n tiloissa Verkahovissa, osoitteessa Verkatehtaankatu 4, alkaa maanantaina 12.9.2016 kello 16.00–16.45 ja jatkuu joka maanantai samaan aikaan aina maanantaihin 12.12.2016 asti.



Jumbpakertoja on 14 kappaletta ja syyskauden hinta on 84 euroa. Vanhat

allasjumbpalaiset ovat etusijalla paikkavarauksissa. Ilmoittaudu heti sähköpostiosoitteeseen info@lounais-suomendiabetes.fi tai soita numeroon 040 758 5113, jos olet kiinnostunut yhdistyksen allasjumbpavuorosta!

Terveisin, liikuntavastaava Juhani Koskinen

PIENOISMESSUT

Pienoismissut järjestetään Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa lauantaina 8.10.2016. Jos haluat osallistua messuihin esittelijänä ja/tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä Anneli Heiskaseen, gsm 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com.

MERKITSE KALENTERIIN!

Lounais-Suomen Diabetes ry:n syyskokous järjestetään maanantaina 21.11.2016 klo 18.00 avoimessa kohtaamispaikassa Happy Housessa, osoitteessa Ursininkatu 11. Kahvitarjoilu alkaa tuttuun tapaan kello 17.30.

KERTUNMÄEN KESÄTEATTERIIN

Mentäisiinkö porukalla Kertunmäen kesäteatteriin 1.7.2016 klo 19.00 alkavaan näytökseen? Lähtö olisi Ortodoksisen kirkon edestä klo 17.45 ja paluu näytöksen jälkeen samaan paikkaan.



Kertunmäen kesäteatterissa esitetään Sinikka Nopolan komediaa EILA, RAMPE JA HUONOT KEENIT.

Eila ja Rampe järjestävät kovalla tohinalla tyttärensä Likan ja tämän sulhasen Pirkan kihlajaisia, joita on tarkoitus juhlia tulevien appivanhempien kesämökillä.

Vieraita on kutsuttu, niin toivottuja kuin epätoivottujakin. Väärinkäsityksiltä ei välttyä ja ihmissuhteet menevät solmuun, kun jokainen tekee omia johtopäätöksiään heppoisin perustein. Onko jollakulla enemmänkin salaisuuksia peiteltävänään?

Lippujen hinta on 30 euroa. Lipun hintaan sisältyy bussikuljetus Turusta kesäteatteriin ja takaisinkin. Sitova ilmoittautuminen Anneli Heiskaselle soittamalla tai tekstiviestillä numeroon 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com 15.6.2016 mennessä.

Teatterilipun voi maksaa suoraan retkitilille Fi07 1474 3500 2045 72 ja maksu tulee suorittaa 20.6.2016 mennessä. Lippuja on varattu rajallinen määrä, joten varmista nopealla ilmoittautumisella, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30 henkeä.

LAAJOEN KESÄTEATTERIIN

Lähdettäisiinkö Laajoen kesäteatteriin lauantaina 6.8.2016 klo 17.00 alkavaan näytökseen? Lähtö olisi Turusta Ortodoksisen kirkon edestä klo 15.30 ja paluu näytöksen jälkeen samaan paikkaan.

Laajoen kesäteatterissa esitetään Heikki "Pirunpelto" Luoman uusinta maalaiskomediaa AKKA VAIKKA VÄKISIN.



Hallaperän Eräveikot on vuosikymmeniä toiminut, murtumaton miehin metsästysseura. On maja, grillikatos ja oma ampumarata. Vaan kuinkas käy, kun "Pohojanmaalta" tulee riuska neiti-ihminen, joka vaatii päästä seuran jäseneksi.

Oskari, nuori vastavalittu puheenjohtaja, joutuu elämänsä haasteen eteen.

Kesäteatterin yhteydessä on museo, johon on teatteriaikana vapaa pääsy. Käytössä on katettu katsomo.

Lippujen hinta on 30 euroa. Lipun hintaan sisältyy kahvi/tee/mehu ja pulla sekä lisäksi bussikuljetus Turusta kesäteatteriin ja takaisinkin. Sitova ilmoittautuminen Anneli Heiskaselle soittamalla tai tekstiviestillä numeroon 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com 30.6.2016 mennessä.

Teatterilipun voi maksaa suoraan retkitilille Fi07 1474 3500 2045 72 ja maksu tulee suorittaa 15.7.2016 mennessä. Lippuja on varattu rajallinen määrä, joten varmista nopealla ilmoittautumisella, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30 henkeä.

SEILIN RETKI



Loppukesän matkaksi on tarjolla retki Seilin saarelle/Pikku Rengastie. Lähtö olisi Ortodoksisen kirkon edestä lauantaina 20.8.2016 kello 8.30 ja opas tulee kyytiimme.

Suuntaamme Paraisille, jossa on lyhyt kiertoajelu ja käynti kalkkilouhoksen näköalapaikalla. Sen jälkeen suuntaamme kohti Nauvoa ja lautalle.

Nauvon kirkonkylässä tutustumme sataman myyntikojuihin tai kirkkoon. Kalakeittolounaan nautimme noin kello 11.00. Kello 12.00 olemme Östernin laiturilla valmiina laivaannousua varten.

Saavumme Seiliin ja tutustumme saaren luontoon kävellen 2 x 1,5 km, käymme kirkossa ja teemme katsauksen entisen spitaalisairaalan rakennuksiin ulkoapäin. Nautimme bussiyhtiön tarjoamat kahvit ja sämpylät Seilissä luonnon helmassa.

Kello 15.55. matkamme jatkuu Seilistä Hankaan. Matkaamme kuuluu Hämmärönsalmen lossi ja saavumme Raision kautta Turkuun noin kello 17.45.

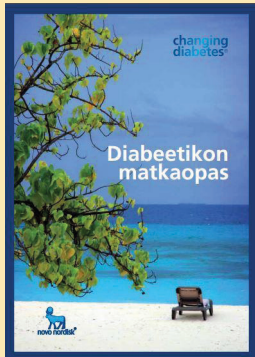
Lippujen hinta on 55 euroa aikuisilta. Lastenliput ovat puoleen hintaan. Lipun hintaan sisältyy bussikuljetus, opastus, lounas, laivamatka, museokirkko ja sämpyläkahvit. Sitova ilmoittautuminen Anneli Heiskaselle soittamalla tai tekstiviestillä numeroon 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com 15.7.2016 mennessä.

Matkan hinnan voi maksaa suoraan retkitilille Fi07 1474 3500 2045 72 ja maksu tulee suorittaa 31.7.2016 mennessä. Varmista nopealla ilmoittautumisella, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30 henkeä.

DIABEETIKON MATKAMUISTIO

Kotona:

Hanki kyseiseen matkakohteeseen edellytetyt rokotukset hyvissä ajoin ja aloita suojalääkitys - esimerkiksi malarialääkitys - jos sellaista lääkitystä matkakohteessa tarvitaan.¹⁾



Hanki diabeetikon matkaopas. Opasta saa maksutta Diabetesasemalta.

Kysy vaihtoehtoisesti opasta omasta hoitopaikastasi. Opettele oppaasta pistosaikojen siirrot aikaeron takia.

Hanki tarvittavat paperit ajoissa:

- Eurooppalainen sairaanhoitokortti (EHIC-kortti). Sen voi tilata KELASTA.²⁾
- Medical certificate-lomake.³⁾ Pyydä lääkäriäsi täyttämään lomake.
- Resepti(t).

Anna matkakumppanille tai pakkaa matkalaukuun kopiot resepteistä, passista, EHIC-kortista sekä Medical certificate-lomakkeesta.

Muita hankintoja:

- Diabetestunnus⁴⁾ ranteeseen tai kaulaan (katso mainos sivulla 16) ja lompakkoon vielä *I have diabetes* -kortti eli *minulla on diabetes* -kortti.



Kortteja on saatavilla Diabetesasemalta maksutta.

- Timesulin-ajastinvaihtokorkki. Kyse on älykorkista insuliinikyniin, jotta näet, kauanko edellisestä insuliiniannoksesta on aikaa. Korkki siis kertoo, oletko muistanut ottaa insuliinisi ja milloin olet sen ottanut. Korkki vaihdetaan kynän vakiokorkin tilalle. Korkkiin tulee näytölle aika, joka on kulunut edellisestä insuliinipistoksestasi. Korkkeja on myytävänä Diabetesasemalla.
- Siripiriä, Glucobooster-geeliä tai vastaavaa verensokeria nostavaa valmistetta laukkuun. Opeta matkakumppanille, miten toimitaan, jos verensokerisi laskee. Myytävänä Diabetesasemalla.



Ota lääkkeitä ja muita tarvikkeita mukaan kaksinkertainen annos. Jaa lääkkeitä, kynäneulat ja verensokerin mittaukseen tarvittavat välineet kahtia. Pakkaa toinen puoli matkalaukuun ja

toinen puoli käsimatkatavaroihin. Näin välttyt paniikilta, jos jompikumpi laukuista häviää. **HUOMIO, muista, että insuliinit - joita tulee olla mukana kaksinkertainen määrä - pitää EHDOTTOMASTI pakata käsimatkatavaroihin.**

Huomioi insuliinin kuljetus ja säilytys matkalla ja matkakohteessa. Insuliinin viileänä säilyttämiseen tarkoitettuja FRIO-merkkisiä erikokoisia pusseja on saatavana kahdelle – kahdeksalle insuliinikynälle Diabetesasemalta.

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

Selvitä insuliinisi vaikuttavan aineen nimi, vahvuus ja saatavuus matkakohdemaassa. Aine saattaa olla myytävänä siellä eri kauppanimellä kuin Suomessa.

Lennolla:

Pistä insuliini lennolla vasta, kun olet saanut aterian eteesi tai heti aterioinnin jälkeen. Näin estät sokeritason laskun mahdollisen ruuanjakelun keskeytyksen takia. Juo riittävästi vettä tai sokerittomia juomia lennon aikana. Liikuttele jalkojasi säännöllisesti, varsinkin pitkillä lennoilla.

Matkaan!

Sitten ei muuta kuin jalkoihin hiertämättömät, kiristämättömät sukat ja vanhat, mukavat kengät. Ota matkalle mukaan myös terve järki ja iloinen, utelias mieli. Onnistunutta reissua!

Matkaohjeet laati diabetesvastuuhoitaja
Mirja Kulo

Lisätietoa linkeistä:

- 1) <http://www.terveysportti.fi/terveysportti/mtk.koti> - Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin antamaan tietoa maakohtaisista rokotteista.
- 2) <http://www.kela.fi/eurooppalainen-sairaanhoitokortti>
- 3) http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/matkaan!/medical_certificate
- 4) <http://www.diabetes.fi/d-kauppa/tunnukset>.

31 VUOTTA YHDISTYKSESSÄMME - TAPANI RÖNNEMAA JÄÄHYVÄISHAASTATTELU

”Aika hyvin diabeetikoilla menee -
sanomani on kannustava ja rohkaiseva”



Emeritusprofessori Tapani Rönnemaa on vaikuttanut merkittävästi diabetestutkimuksen ja diabeteksen hoidon saralla Suomessa ja on Diabetesyhdistyksen toiminnassa

pisimpään mukanaolleita henkilöitä.

Kolmenkymmentäyksivuotisen uran Diabetesyhdistyksessä tehnyt yhdistyksemme ja asiakkaittemme arvostama lääkäri Rönnemaa hyvästelee potilaansa ja diabetesta sairastavat sanoin: Aika hyvin diabeetikoilla menee - sanomani on kannustava ja rohkaiseva.

Kerro itsestäsi - miten päädyit lääketieteen alalle ja miksi diabetesasiat alkoivat kiinnostaa?

”Olen Heidekenillä 1947 syntynyt perusturkulainen. Kouluni aloitin Kerttulin kansakoulussa ja oppikoulun

kävin Norssissa. Lukioaikana lääketiede tuntui mielenkiintoiselta ja oli minulle ykkösvaihtoehto.

Kandidaatiksi opiskellessani minua alkoi kiinnostaa tutkimustyö. Sitten toimin Turun yliopiston lääketieteellisen biokemian laitoksella assistenttina. Muistan, että tein jo tuolloin opiskelijoille luentomonisteita sokeri-aineenvaihdunnasta.

Valmistumisen jälkeen tein kokeellisen väitöskirjan verisuoniasioista ja väiteltäni suuntauduin sisätauteihin. Erikoistumisaikana minulle jäivät erityisesti mieleen diabetes- ja munuaisosastolla olleet hyvin sairaat potilaat ja ajatuksena oli, että jos näitä ihmisiä voisi jotenkin auttaa.”

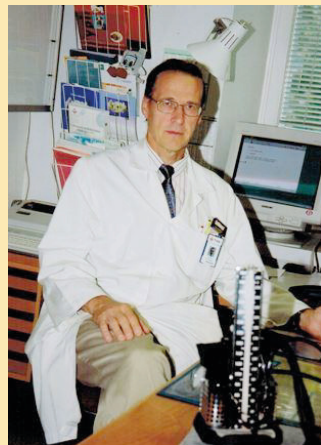
Kuka esitteli Diabetesyhdistyksen sinulle ja kuinka tulit mukaan lääkäriksi silloiseen Diabetesneuvolaan?

”Diabetesyhdistys oli laajentunut kovasti. Yhdistyksen ainoana aikuisdiabeetikoita hoitanut henkilö professori Jorma Viikari tiesi, että olin tehnyt Kelan tutkimuskeskuksessa paljon diabetestutkimuksia ja kysyi, onko minulla kiinnostusta tulla toimintaan mukaan ja niin aloitin pääsiäisen 1985 jälkeen vastaanoton Diabetesyhdistyksessä ja siitä lähtien tähän päivään asti olen yhtämittaisesti toiminut yhdistyksessä lääkärinä.

Yhdistyksen toiminta kasvoi ja kasvoi. Enimmillään olin paikalla joka viikko ja joka viikko oli 12 vastaanottoaika eli noin viisikymmentä potilasta kuukaudessa. Sitten 1980- 1990-luvun taitteessa minun oli vähennettävä vastaanottoja ja annettava osa niistä toisten hoidettaviksi, sillä siirryin Turun

yliopistoon ja Turun yliopistolliseen keskussairaalaan.”

Tapani Rönnemaa
pitämässä
Diabetespoliklinikkaa
syyskuussa 2000
Tyksissä. Kuva: Tapani
Rönnemaan koti-
arkisto.



Miten diabeteksen hoito on kehittynyt lääkäriurasi aikana Suomessa?

”Yksi suuria asioita, joita on tapahtunut, ovat diabeteksen seurantamenetelmät. 1980-luvun alkuun asti hoitoa seurattiin virtsakokeilla. 1980-luvun puolivälin aikoihin tuli verensokeriliuskoja, joihin otettiin todella iso pisara verta, nykyäänhän vain yksi sadasosa siitä määrästä riittää. 2000-luvulla on tullut elektroniikkaa, jolloin tuloksia voidaan käsitellä tietokoneilla.

Toinen muutos oli HbA1c:n (”pitkäsokeri”) käyttöönotto 1980-luvun puolivälissä, jolla korvattiin 24 tunnin virtsankeruut. Käyttöön on tänä vuonna tulossa uusi menetelmä, jossa verensokeritasoa voidaan seurata ilman sormenpääpistoksia vaikka sata kertaa päivässä.

Lisäksi muutoksia on tapahtunut hoidossa. Insuliinit ovat kehittyneet huomattavasti. 1980-luvun puoliväliin asti kaikki käyttivät eläininsuliineja. Geeniteknologian myötä eläininsuliinit jäivät pois ja pystyttiin valmistamaan insuliinia, jolla oli täsmälleen ihmisen insuliinin kaltainen rakenne – riippuvuus eläinten haimoista jäi pois.

Aluksi oli ongelmia, sillä uuden ihmisinsuliinin vaikutus oli nopeampaa ja yllättävää hypoglykemiaa-esiintyi joillakin potilailla. Nämä olivat kuitenkin vain alkuongelmia. 1995 saatiin ensimmäinen insuliinianalogi – kemiallisesti muunneltu insuliini, joka ei ollut aivan ihmisen oman insuliinin kaltainen, mutta vaikutukseltaan fysiologisempi. Tällä hetkellä diabetesta hoidetaan pitkä- ja lyhytvaikutteisilla insuliinianalogeilla. Tämä kehittäminen jatkuu edelleen.

Lisäksi insuliinipumppujen määrä on lisääntynyt 1970-luvun lopulta 2000-luvulle siten, että tällä hetkellä pumppu lienee Suomessa noin 1500 henkilöllä käytössään.

Muutoksia tyypin 2 diabeteksen tablettihoidossa on tapahtunut 2000- ja 2010-luvuilla. Uusi asia näillä diabeetikoilla ovat myös pistettävät valmisteet, jotka eivät ole insuliinia, vaan jotka lisäävät haiman omaa insuliinieritystä - näiden hyvä puoli on, että ne eivät aiheuta hypoglykemiaa eikä painonnousua.

Diabeteshoitajajärjestelmän kehittyminen on ollut hyvin tärkeää.

Elinmuutosten estäminen on kehittynyt. Uranuurtavaa toimintaa oli Diabetesyhdistyksen aloittama silmänpohjien joukkokuvaus. Kuvaukset aloitettiin yhdistyksen kameralla 1990-luvun alussa.

Jalkojenhoidon suhteen on tullut muutos. Suomeen on tullut pitempikkestoinen jalkaterapeuttikoulutus. Yhdistys on toiminut asiassa erinomaisena kolmannen sektorin

yhteistyökumppanina. Verisuonikirurgia on kehittynyt. Amputaatioita tehdään vähemmän.

Ratkaisevaa on ollut, että pystytään mittaamaan hyvin pieniä määriä albumiinia virtsasta. Pystytään mittaamaan, onko alkava häiriö munuaistoiminnassa, pystytään tekemään niin sanottu mikroalbuminuria-testi. Suuri asia oli, että 1980-luvun lopulla tuli ACE-estäjälääkkeet. Nämä ovat ratkaisevasti parantaneet munuaissairauden ennustetta.

1970-luvun lopulla diabeetikkoja ei otettu munuaissairauden aktiivihoitoon. Jos munuaisten toiminta lakkasi ja oli diabetes, potilasta ei otettu dialyysiin eikä munuaissiirtolistalle. Silloin diabeetikot menehtyivät munuaisten vajaatoimintaan. Tämä muuttui 1980-luvun alkupuolella, jolloin vaikeasti munuaissairaita diabeetikkoja alettiin hoitaa kuten diabetesta sairastamattomia.”



Tapani Rönne sai vuonna 2014 Diabetesliiton Tasapaino-palkinnon elämäntyöstään diabeetikoiden ja Diabetesliiton hyväksi. Kuva: Jäsentiedote Sokeripala 3/2014.

Potilaasi arvostavat sinua. Voitko kiteyttää, mitkä on tiivistetyt ohjeesi potilaillesi, miten heidän pitäisi sairautensa suhtautua ja mistä diabeteksessa on kysymys?

”Kun puhun potilaistani - tyypin I diabeetikoista, joita suurin osa potilaistani on - en voi riittävästi

korostaa, että alkuvaihe on tärkeä, kun sairastuu. Silloin pitää ottaa härkää sarvista.

Ensimmäisten vuosien aikana diabetekseen pitäisi saada ote. Omatoiminen hoito on tärkeää ja siihen pitää saada riittävästi tukea. Sen totean ja olen tätä ajatellut jo pitempään, että minusta aika hyvin diabeetikoilla tänä päivänä menee. Hoitotasapainot ovat tulleet paremmiksi.

Valtakunnallisesti HbA1c-arvot eivät ole paljoa parantuneet, mutta siitä huolimatta monet potilaat ovat sairastaneet diabetesta neljäkymmentä tai viisikymmentä vuotta niin, että heillä on munuaiset ja silmät kunnossa. Diabetekseen sairastuminen ei ole enää samanlainen tuomio kuin mitä se on joskus aikaisemmin ollut.

Vielä 1970-luvun alussa sanottiin, että jos sairastuu tyypin I diabetekseen, niin jos hyvin menee, voi elää kolmekymmentä vuotta. Tämä on muuttunut ja tämä näkyy myös valtakunnallisesti seurantatutkimuksissa. Diabeteksen ennuste on paljon parantunut. Jos hoitaa itseään hyvin, diabetes ei välttämättä lyhennä yhtään elinikää.

Tyypin I diabetesta ei voi ravistella itsestään pois. Se on normaalia arkipäivää, jonka kanssa täytyy elää, mutta kyllä sen kanssa pärjää. Kyse ei ole vain sokeritasapainosta, myös verenpaine- ja kolesteroliarvot sekä tupakoimattomuus ovat keskeisiä liikuntaa unohtamatta. Varhaisten muutosten toteaminen ja välitön puuttuminen muutoksiin on tärkeää. Näin voidaan välttää nämä vakavammat murheet.

Kyllä se täytyy todeta että, kun olen vastaanotolla viimeisiä kertoja potilaitani tavannut, niin tosi hyvin monella on mennyt kymmeniä vuosia. Sanomani on kannustava ja rohkaiseva.”

Tiedämme, että harrastat laulua – Jatkatko laulamista ja mitä muita suunnitelmia sinulla on, kun vapaa-aika lisääntyy?

”60-vuotiaana sain puolisoiltani lahjaksi laulunopetusta. Tätä klassisen musiikin lauluharrastusta aion jatkaa. Olen esiintynyt harrastuksen aloitettuani juhlatilaisuuksissa. 35-vuotiaana aloittamaani hölkkäharrastusta ajattelin edelleenkin jatkaa, noin viittä kuutta kilometriä kerrallaan joitakin kertoja viikossa. Käyn myös kuntojumpassa kerran viikossa. Luen toista vuotta kansalaisopistossa italian kieltä.

Jatkan myös perunoiden, luumujen ja avomaan kurkkujen kasvattamista oman ja tyttären perheen tarpeisiin sekä harrastan mökillä - erityisesti keväällä - kalastusta.



Tapani Rönne sai toukokuussa 2016 lastenlasten kanssa verkkohauen, jonka paino oli 4,5 kilogrammaa. Kuva: Tapani Rönne kotitarkistaja.

Lisäksi vaikka

potilastyön lopetan, jatkan tutkimusprojekteissa mukana, en tosin enää päävastuullisena.”

Haastattelu: Johanna Lampinen

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N KEVÄTKOKOUKSEN 21.3.2016 KUULUMISIA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n kevätkokous pidettiin avoimessa kohtaamispaikassa Happy Housessa maanantaina 21.3.2016 klo 18.00. Paikalla on pieni, mutta sitäkin kiinnostuneempi joukko yhdistyksen jäseniä.



Farmaseutti Nina Niemi esitelmöimässä Lounais-Suomen Diabetes ry:n kevätkokouksessa.

Kokouksen alussa farmaseutti Nina Niemi Länsikeskuksen apteekista kertoi apteekin palveluista. Hän kertoi, että hän neuvoo diabetesasiakkaita mielellään, sillä hänellä on Suomen Apteekkariliiton yhdessä Suomen Diabetesliiton kanssa kehittämä koulutus, joka antaa hänelle erityispätevyyden diabetekseen liittyvissä kysymyksissä.

Aiheita, joita apteekissa tulee hänelle vastaan ovat kysymykset liittyen lääkkeisiin, insuliineihin,

elintapaohjaukseen, kolesteroliasioihin, B12-vitamiiniasioihin ja tarvikkeisiin (insuliinikynät, verensokerimittarit, ajastinvaihtokorkit) muutamia mainitaksemme.

Kokousväki oli kiinnostunut myös uusista insuliineista. Opittiin muun muassa, että uuden Toujeo-insuliinin nimi äännetään ”tusu”. Lisäksi farmaseutti Nina Niemi kertoi diabeteslääkkeiden korvattavuudesta ja omahoidon tukemisesta.

Kokous jatkui esityslistan mukaisesti. Kokouksen puheenjohtaja Tapio Jokinen kävi läpi vuoden 2015 tilinpäätöksen, esitteli tilintarkastajien lausunnon ja kokous hyväksyi Lounais-Suomen Diabetes ry:n kahdeksannen toimintavuoden toimintakertomuksen.

Tilinpäätös vahvistettiin ja myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle ja muille vastuuvuollosille.

Teksti ja kuva: Johanna Lampinen

**Muista pitää huolta
itsestäsi ja riittävästä
B12-vitamiinin saannista.**

Betolvex

Itsehoitolääke B12-vitamiinin
puutteen ennaltaehkäisyyn
ja hoitoon. Vain apteekista.

www.betolvex.fi

Betolvex 1 mg (syanokobalamiini) kalvopäällysteiset tabletit on tarkoitettu B12-vitamiinin puutoksen ehkäisyyn ja hoitoon. Puutostiloissa puutoksen syy tulee selvittää ennen hoidon aloitusta. Aikuisilla aloitusannos on 2-4 tablettia vuorokaudessa. Ylläpitoannos on 1 tabletti vuorokaudessa. Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Betolvex tabletit saatavissa apteekista ilman reseptiä. Itsehoitolääke. Lisätietoja: Actavis Oy.



52 016

Perhekerhon ja koko yhdistyksen jäsenistön virkistysretki

Diabetesmessuille lauantaina 24.9.2016 Tampereelle.



diabetesliitto

Ensimmäistä kertaa Diabetes liiton järjestämät

Diabetesmessut on yleisötapahtuma, joka on suunnattu

ensisijaisesti diabeetikoille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille.

Diabetesmessut tarjoavat uusinta tietoa ja uutta intoa diabeteksen hoitoon.

Retkiohjelma:

kello 9.00 Lähtö Ikean parkkipaikalta (Itäniityntie 15, Raisio) linja-autolla

kello 11.00 Diabetesmessut

kello 14.00 Perhekerho ja muut halukkaat pääsevät tutustumaan Tampereen poliisimuseoon. Museossa on myös lapsille nähtävää ja koettavaa.

Voit tutustua tästä linkistä: <http://www.poliisimuseo.fi/>

kello 17 messukävijöiden hakeminen diabetesmessuilta ja matka kotiin alkaa

kello 19 paluu Ikeaan

Retken hinta on 20€ aikuiset ja 15€ alle 15-vuotiaat, joka sisältää bussimatkat, sisäänkäynnin Diabetesmessuille ja poliisimuseoon sekä eväspussin kotimatkalle.

Ilmoittautumiset 5.9.2016 mennessä.

Retkimaksun viimeinen maksupäivä 14.9.2016 Lounais-suomen diabetes ry tilille:

Tilinumero: FI7157107020087347

Viestikenttään: Diabetesmessut ja osallistujan nimi/nimet



Ilmoittaudu tai kysy lisää:

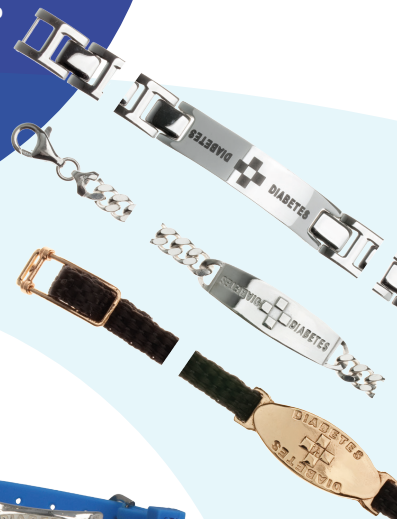
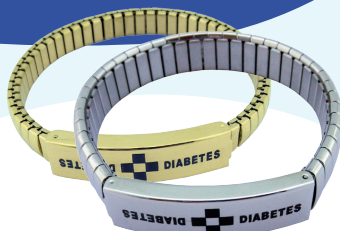
Hanna Aalto

puh. 040 751 5534

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Diabetestunnus turvanasi

Tiesitkö, että valikoimassamme on yli 20 erilaistadiabetestunnuskorua? Lisäksi on aikuisille ja lapsille erilaisia kannatustuotteita, joissa on mukana diabeteslaatta.



Esimerkkejä valikoimastamme:

Hopeinen riipus + hopeaketju

- halkaisija 18 mm, 24 €
- kultaisena ilman ketjua 130 €

Hopeinen riipus, kirkas rengas

- hopeaketju 50 cm, 25 €

Hopeinen riipus, matta rengas

- musta nauha 50 cm, 22 €

Hopeinen panssariketju ranteeseen

- 7 mm leveä aikuisten malli sekä 4 mm leveä nuorisomalli, 48-70 €.

Venyvät metallirannekkeet

- Kaksi levytyä 7 mm ja 12 mm. Kullattuna ja teräksisenä.
- Kolme eri kokoa. 27-38 €

Silikoniranneke hopealaatalla, säädettävä

- Sininen, punainen, harmaa, musta. 19 €

Teräsranneke

- Kaksi pituutta, 42-44 €

Hopeinen panssariketju lapsille, soikea tai pyöreä laatta

- Alle kouluikäisille, kokonaispituus 15 cm, 20-25 €

Musta tekstiiliranneke (perlon), pronssinen tai hopeinen laatta

- Säädettävä pituus, laatta 3 cm, 17-22 €



Kannatustuotteet

Kannatustuotteet ovat koruja, joissa on mukana pienikokoinen laatta tekstillä Diabetes. Ne eivät ole varsinaisia diabetestunnuksia, sillä niiden erottuvuus mahdollisessa hätätilanteessa ei välttämättä ole riittävä. Hopeisia ja teräksisiä kaulaketjuja, riipuksia, kalvosinnapit. 15-79.

Diabetestunnusten ja kannatustuotteiden hintoihin lisätään posti- ja lähetyskulut, jotka ovat 7,50 euroa/tilaus. Tunnukset toimitetaan aina postiennakolla.

Tutustu koko valikoimaamme: www.diabetes.fi/tunnukset
Tunnusten valinnassa ja muissa niihin liittyvissä kysymyksissä sinua auttaa Sirpa Qureshi, p. 050 310 6615, materiaalitulaukset@diabetes.fi

 diabetesliitto

Kyllä, kiitos!

www.diabetes.fi

Liityn diabetesyhdistyksen jäseneksi ja samalla Diabetesliiton jäseneksi

**Voit liittyä tällä lomakkeella tai nettisivuillamme www.diabetes.fi/liity
tai soita jäsensihteerillemme p. 050 310 6611 tai 050 310 6612
tai lähetä hänelle sähköpostia: jasenasiat@diabetes.fi**

☐ Liityn diabetesyhdistykseen ja samalla Diabetesliittoon. Minut liitetään kotipaikkakuntani (tai lähimmän) diabetesyhdistyksen jäseneksi (alle 15-vuotiaan puolesta varsinaiseksi jäseneksi merkitään huoltaja). Jäsenmaksuni määräytyy yhdistyksen jäsenmaksun (noin 10-25 e/v) mukaan.

☐ Liityn jäseneksi, mutta valitsen yhdistyksen itse. Haluan liittyä:

yhdistyksen
nimi _____

Etunimi _____

Sukunimi _____

Katu-
osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Arvo / ammatti _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti* _____

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) _____

Äidinkieli

☐

suomi

☐

ruotsi (Tidningen Diabetes med Svensk bilaga)

Diabetestyyppi

☐

Tyyppin 1 eli nuoruustyyppin diabetes

☐

Tyyppin 2 eli aikuistyyppin diabetes

Sairastumisvuosi _____

☐

En ole diabeetikko

☐

Olen diabeetikkolapsen huoltaja

Tarvitsen Diabetes-lehden myös äänilehtenä
(Daisy-tallenne, vain näkövammaiselle, ei lisämaksua)

☐

Ei

☐

Kyllä

**Diabeetikkolapsen (alle 15-vuotiaan)
huoltaja täyttää lisäksi:**

Lapsen nimi _____

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) _____

Sairastumisvuosi _____

Diabetes-lehti postitetaan

☐

Huoltajan nimellä

☐

Lapsen nimellä



diabetesliitto

*Osoitetta ei luovuteta kaupallisiin tarkoituksiin.

Hintatiedot ovat vuodelta 2016.

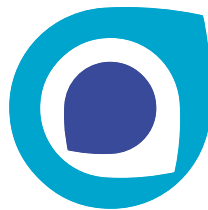
Nido tai teippaa kiinni ja postita. Postimaksu on maksettu.

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Mottagaren
betalar
portot

Suomen Diabetesliitto ry
Info: 2
Tunnus 5007592
00003 VASTAUSLÄHETYS

Yhdistävä
tekijä.



diabetesliitto



**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