

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 3/2022





Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113, WhatsApp 044 7350 121
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>
<https://www.instagram.com/lounaissuomendiabetesyhdistys/>

ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen

LKT, professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys (ase-
man vastaava lääkäri)

Anne Artukka

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

Hanna Laine

LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen

LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 30 minuuttia ennen var-
sinaista lääkärintähtäystä. Lääkärintähtäyksen yhteydes-
sä diabeteshoitajan vastaanotto on maksuton.

DIABETESHOITAJA, ASEMAN ESIMIES

Marjo Grönfors

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, diabeteksen hoidon
erikoistumisopinnot

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Katariina Vahander

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekkä

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen
jalkaterapeutti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Tiina Ala-Nissilä,
jalkojenhoitaja (AT)

Tuija Ojala
jalkojenhoitaja (AT)

HALLITUS 2022

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Vähätalo Markku, varapuheen-
johtaja

Paajanen Pirjo, sihteeri

Koskinen Rauni, uusi hallituksen
jäsen

Monnonen Markku, uusi hallituk-
sen jäsen

Paajanen Antti, uusi hallituksen
jäsen

Ranti Timo, uusi hallituksen jäsen

Salminen Arto

Väisänen Arja

Varajäsenet:

Mirja Kulo, uusi hallituksen vara-
jäsen

Carita Virtanen, uusi hallituksen
varajäsen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 3/2022

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY,
painosmäärä 3500 kpl

Kansikuva Katariina Vahander

Nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa, materiaalin
palautuspäivä 5.2.

Nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa, materiaalin
palautuspäivä 7.5.

Nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa, materiaalin
palautuspäivä 6.8

Nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa, materiaalin
palautuspäivä 5.11.

Toimiston aukioloajat:

Maanantai klo 9.30–16.30

Tiistai klo 9.30–16.30

Keskiviikko 9.30–16.30

Torstai klo 9.30–19.00

Perjantai (sekä aattopäivät) klo 8.30–13.00

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus numeros-
ta 040 758 5113. Jos joudut peruuttamaan
vastaanottoaikasi, kun Diabetesasema on
kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka olet ja
milloin aikasi on. Vastaanottoajan peru-
utus tulee tehdä vastaajaan viimeistään
edellisenä päivänä ja myös viikonloppuna.
**Peruuttamattomasta ja käyttämättömästä
vastaanottoajasta veloitetaan 41 €.**

Jos epäilet koronavirustartuntaa itselläsi
tai läheiselläsi, jää kotiin. Kotiin jäämistä
suosittelemme myös, jos sinulla on tavalli-
nen kausiflunssa. Ilmoita meille puhelimit-
se 040 7585 113 tai sähköpostitse info@
lounais-suomendiabetes.fi, mikäli et pääse
tulemaan sovitulle ajalle Lounais-Suomen
Diabetesasemalle. Näin estämme epide-
mian leviämisen riskiryhmiin.

**Maanantaiaamuisin toimiston
puhelin on ruuhkautunut. Jos
mahdollista, soita muuna ajan-
kohtana.**

LIITY JÄSENEKSI

osoitteessa

www.lounais-suomendiabetes.fi tai toimistolla.

Yhdistyksen vuosijäsenmaksu on 27 euroa vuonna 2022. Jäse-
nenä saat Lounais-Suomen Diabetes ry:n neljä kertaa vuodessa
ilmestyvän jäsenlehden Sokeripalan, sekä alennuksia mm. jalko-
jenhoidoista ja toimistomaksuista. Kysy lisää!

Diabetesasema

Jokainen meistä on kokenut kesän omalla tavallaan. Minulle erityisesti jäi mieleen painajaisena jatkunut helleviikko. Sääliksi kävi farmareita, jotka korvat korollaan kuuntelivat säätiedotuksia ja odottivat vilvoittavaa sadetta. Onneksi meillä ei ollut sellaisia kelejä kuin eteläisessä Euroopassa. Tämä sentään lohdutti.

Diabetesasemalla on ollut jo pidemmän ajan remonttia. Remontti on edellyttänyt sekä aseman työntekijöiltä että asiakkailta kärsivällisyyttä sekä ymmärtävää suhtautumista. Mutta nyt meillä on puhtaat ja siistit tilat ja ennen kaikkea on saatu huomattavasti suurempi WC, joka palvelee nyt kaikkia asiakkaita helpommin. Se on ollut aseman kaikkein vaikein kohta.

Kun on ympäristö saatu kuntoon, täytyy panostaa ja lisätä jäsenistön palvelemista. Tuleva syksy tulee olemaan erittäin vilkas vertaiskerhojen toiminnassa, jotka tulevat kokoontumaan Diabetesasemalla erillisen ilmoituksen mukaan joka viikko vaihtuvien teemojen mukaisesti.

Kaupunki tulee syksyn aikana taas kilpailuttamaan lähetteellisen jalkojenhoidon. Yhdistys on kilpailun voittanut aina 10 vuoden aikana ja nytkin on aikomus osallistua kilpailuun siten, että perinne jatkuu. Asemalla on jalkojenhoitokertoja vuoden aikana noin 7000 kpl ja remontin yhteydessä saatiin yksi jalkojenhoitohuone lisää. Tarkoituksena on myös lisätä lääkärin palveluja yhdellä lääkärillä.

Aseman toiminta tulee syksyn aikana jatkumaan työntäyteisenä ja kiireisenä.

Hyvää syksyä kaikille.



Tapio Jokinen, hallituksen puheenjohtaja

Työharjoittelussa Turussa diabetesyhdistyksellä

Anne Vilkki, jalkaterapiaopiskelija

Opiskelen toista vuotta jalkaterapiaa ja tänä keväänä suoritin työelämäharjoittelua diabetesyhdistyksellä, voi olla että törmäsitkin minuun tai hoidin jalkojasi. Kokonaisuudessaan työharjoitteluni kesti kuusi viikkoa, mutta jaoin sen kahteen eri paikkaan ja yhdistyksellä olin kolme viikkoa. Toinen harjoittelupaikkani oli hieman etäämmällä, Kuopion terveysasemalla.

Minut otettiin heti ensimmäisenä päivänä hienosti vastaan ja esiteltiin yhdistyksen toimintaa sekä tiloja. Hämmästyinkin positiivisesti kuinka monta ammattilaista saman katon alle mahtuukaan. Jalkaterapeuttien lisäksi tiloissa toimii jalkojenhoidtajia, diabeteslääkäreitä sekä diabeteshoitajia, unohtamatta upeaa vastaanoton tiimiä.

Oma harjoitteluohjaajani oli Essi, mutta pääsin myös seuraamaan ja tekemään töitä muiden jalkaterapeuttien kanssa. Jalkaterapeuttien työssä pyritään huomioimaan ihminen kokonaisuutena ja ehkäisemään tulevia vaivoja tai niiden hankaloitumista. Keinoina käytetään jalkojen klinisen hoidon lisäksi myös erilaisia apuvälineitä, kuten silikoniortooseja ja kevennyksiä. Ammattilaisina ohjaamme myös erilaisia harjoitteita alaraajoille sekä kerromme sopivista jalkine-, sukka- ja pohjallisvaihtoehdoista. Mielenkiintoista oli tämän kaiken lisäksi nähdä myös diabeetikon vastaanotto ja hoitokokonaisuus hoitajan ja lääkärinkin osalta.

Lisäksi yhdistyksen toiminta ulottuu näiden ovien ulkopuolelle ja sain osallistua myös siihen ja sen kokemuksen mukaani.

Ammattilaiset käyvät pitämässä kuntoutujille luentoja jalkojen omahoidosta sekä kotikäynneillä asiakkaiden luona. Olen onnellinen, että henkilöt joiden toimintakyky on alentunut voivat saada jalkaterapeutin kotikäynnille, ja jalkaterien kunto saadaan pidettyä hyvänä.

Kolme viikkoa meni kuin siivillä ja jokainen päivä oli erilailla opettavainen. Harjoittelun aikana sain hoitaa monia ihmisiä ja opastaa jalkojen omahoidossa. Sain varmuutta instrumenttien käsittelyyn sekä asiakkaiden kohtaamiseen. Oli ihana nähdä erilaisia tilanteita ja pohtia miten voisi auttaa ihmistä, jotta esimerkiksi kivut helpottaisivat, känsiä ei enää syntyisi tai varpaiden väleistä hautumat katoaisivat. Teot saattavat ajoittain olla pieniä ja tuntua mitättömiltä, mutta niiden pienien tekojen kautta voidaan estää vakavia tilanteita tapahtumasta (esimerkiksi estetään ruusuinfektio). Tämän vuoksi omahoidolla on valtava merkitys.

Näiden oppien kanssa jatkan taas syksyllä opintojani. Oli ilo saada tutustua niin henkilökuntaan kuin asiakkaisiin! Kiitän kovasti ja toivotan Teille kaikille rentouttavaa ja nautinnollista syksyä! ☺



Diabeetikko – muista pitää huolta myös hampaistasi!

Diabetes saattaa lisätä alttiutta erilaisille suun alueen sairauksille, kuten ientulehdukselle, hampaiden kiinnityskudosten sairaudelle eli parodontiitille, hampaiden reikiintymiselle ja limakalvojen sienitulehduksille. Diabeteksen hyvä hoitotasapaino vaikuttaa myönteisesti suunterveyteen, ja toisaalta terve suu tukee diabeteksen hoitoa. Parasta suusairauksien ehkäisyä on tehokas ja säännöllinen hampaiden puhdistaminen.

Hampaiden omahoito:

- Säännöllinen hampaiden harjaus pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä.
- Hammasvälien puhdistus päivittäin hammaslangalla tai hammasväliharjalla.
- Plakkivärjäystabletit paljastavat kerääntyneen bakteeriplakin.
- Ksylitolipastillin imeskely ruoan jälkeen ehkäisee reikiintymistä ja lisää syljeneritystä. Sylki huuhtelee ja puhdistaa hampaita.
- Tupakoimattomuus ehkäisee parodontiittia.

Hampaiden kiinnityskudosten sairaus eli parodontiitti

Jos ientulehdus saa jatkua hoitamatta, hampaan kiinnitys saattaa alkaa tuhoutua. Ikenen alle etenevä bakteeriplakki tuhoaa hammasta luuhun kiinnittäviä sidekudossäikeitä. Parodontiittia aiheuttavien bakteerien kertyminen ienrajaan ja ientaskuun aloittaa tulehdusketjun. Tulehduksen jatkuessa hampaan liikkuminen lisääntyy vähitellen, ja lopulta hammas voi irrota.



Parodontiitin eteneminen

- 1) Terve hammas ja ien
- 2) Gingiviitti (ärtynyt ien, ikenenalaista hammas-kiveä hieman)
- 3) Keskivaikea parodontiitti (ikenenalaista hammas-kiveä kohtalaisesti, syventyneet ientaskut, alkava luukato, ärtyneet ikenet)
- 4) Vaikea parodontiitti (ikenenalaista hammas-kiveä paljon, syvät ientaskut, edennyt luukato, ärtyneet ikenet)

Diabetes lisää parodontiitin riskiä noin kolminkertaiseksi. Riski kasvaa, jos suuhygienia on puutteellista tai diabeteksen hoitotasapaino on huono. Yksi keskeinen riskitekijä on tupakointi. Parodontiitin etenemisnopeus on yksilöllistä. Joillakin sairaus voi edetä nopeasti, mutta yleensä laajan kudostuhon syntyminen vie vuosia. Elimistön puolustuskyvyssä on eroja yksilöiden välillä.

Hoitamaton parodontiitti voi heikentää diabeteksen hoitotasapainoa, minkä vuoksi diabetesta sairastavan tulee huolehtia hyvin suun terveydestään. Se myös lisää sydän- ja aivoinfarktin riskiä.

Lääkkeet ja kuiva suu lisäävät karies-riskiä

Diabeteksen hoitoon käytetyistä lääkkeistä osa vähentää syljeneritystä ja altistaa kuivalle suulle. Kuivassa suussa happohyökkäys kestää tavallista pidempään, jolloin hampaat reikiintyvät eli niihin tulee kariesta tavallista herkemmin. Diabeetikon kariesriskiä kasvat-
taa myös sairauteen liittyvä kudosten soke-
roituminen, mikä koskee myös hampaita ja ien-
kudoksia normaalisti suojaavaa iennestettä. Toistuva verensokerin nopea korjaaminen hiilihydraateilla voi sekin joututtaa reikiintymistä, varsinkin jos se tapahtuu yöllä, jolloin hampaita suojaavan syljen erityis on vähäisintä. Silloin suu on hyvä huuhtoa vedellä ja neutraloida ksylitolituotteilla, maidolla tai juustolla reikiintymisen ehkäisemiseksi.

Kuiva suu vaatii entistäkin huolellisempaa puhtaanapitoa. Kuivalle suulle on omat hammastahnansa, ja tarvittaessa suuta voi kostuttaa apteekista saatavilla geeleillä ja suihkeilla.

Kuiva suu ja diabeteksen heikentämä vastustuskyky lisäävät suun sieni-infektioita. Suupolte, kipu ja paha haju viittaavat sieni-infek-

tion, joka vaatii hammaslääkärin hoitoa.

Säännöllinen hammaslääkärin tekemä suun ja hampaiden tutkimus on diabetesta sairastaville tärkeää. Lentulehduksen ja parodontiitin hoidossa hammaslääkäri ja/ tai suuhygienisti poistaa pehmeät ja kovat bakteeripeitteet. Varhaisvaiheessa parodontiitin asianmukainen hoito tuottaa hyvän tuloksen.

Lähde: www.hammaslaakariliitto.fi



”UUTTA! Voit laittaa asemalle WhatsApp-viestiä numeroon 044 7350 121 asioissa, joihin et tarvitse vastausta esim. risuja/ruusuja, ideoita, toivomuksia, palautetta, terveisiä, kilpailuvastauksia, myös ajan peruutuksia tai soittopyyntöjä. Kun viestissä näkyy kaksi sinistä väkstä, tiedät, että olemme viestisi huomioineet.”

Bella Italia!

Katariina Vahander

Kesäkuun alussa lensin elämäni ensimmäistä kertaa tähän erityisesti viineistään, jalkapallosta ja pizzasta tunnettuun maahan. Kuumuus sai hikikarpalot helmeilmään otsalla heti Veronan lentokentällä. Suomessa satoi vettä lähtiessämme, joten pahoillani en tästä ilmastomuutoksesta ollut.



Riva del Gardan keskusta lumoo kauneudellaan.

Tarkempi matkakohteemme oli Italian isoimman järven, kirkasvetisen Gardajärven rannalla sijaitseva Rivan kaupunki Pohjois-Italiassa. Kaupungissa on noin 17 000 asukasta, ja se on mahtavien jyrk-

kärinteisten vuorten ympäröimä. Kaupunki onkin aktiivilomailijoiden suosiossa. Suotuisten tuulien osuessa kohdalle järvellä näkyi runsaasti värikkäitä purjelautailijoita, ja myös purjehtiminen näytti veneiden määrästä päätellen olevan paikallisten lempiharrastuksia. Katukuva oli sporttinen täyttyen maastopyöräilijöistä ja rinka selässä kulkevista vuoristoon suuntaavista vaeltajista.

Liikunnallisten aktiviteettien ohella kaupungissa pystyy mainiosti nauttimaan myös leppoisammasta lomasta. Upea ranta-alue on kilometrien pituinen, ja siellä voi viettää mukavaa päivää auringosta ja vuoristosta virtaavasta virkistävistä järvivedestä nauttien. Kaupungin kauniissa keskustassa saa helposti ajan kulumaan hurmaavia, värikkäitä taloja ihastellen. Rakennukset ovat vanhoja, ja siellä on nähtävissä erilaisia rakennustyyliä keskiajalta lähtien.

Pizza on eittämättä Italian tunnetuin herkku. Sen salaisuus on rapea pohja, herkullinen tomaattikastike, ja maukas mozzarella. Täytteet olivat yksinkertaisia, kuten kirsikkatomaatteja ja rucolaa, tai parmankinkkua. Suomalaiseen, yltäkyläisesti täytettyyn pizzaan tottuneelle italialainen pizza tuntui paljaalta. Nopeasti kävi kuitenkin ilmi, että mikä täytteissä hävitään, se maussa voitetaan. Yksinkertaisista raaka-aineistakin saa kerrassaan herkullista pizzaa, kunhan ne ovat laadukkaita ja pizza on oikein tehty. Jälkiruuaksi voi nauttia italialaista jäätelöä, eli gelatoa, joka sekin poikkeaa pohjoismaisesta kaimastaan melko lailla. Jäätelö on täyteläistä, kuohkeaa ja värikästä, ja itse maistelin esim. kirsikkajuustokakun, pistaasin, tiramisun ja sitruunan makuisia jäätelöitä. Taivaallista!

Teimme myös päivamatkan Venetsiaan. Kaikki mitä olin tästä Casanovan kotikaupungista kuvitellut, osoittautui vääräksi. Saavuimme yhdelle pääsaarista lautalla, ja rantakadulla meitä vastassa oli turistilau-
mojen lisäksi rihkamakojuja viere vieressä. Venetsia onkin nykyään turistien kaupunki. Siellä vierailee vuosittain kymmeniä miljoonia turisteja kaupungin asukasluvun ollessa vain noin 260 000. Venetsian väestö vähenee koko ajan. Vedenpinnan nousun ja asumisen kallistumisen takia ihmisiä muuttaa pois. Vajoamisen lisäksi kaupungin autioituminen onkin suurimpia ongelmia.



Venetsia on loputon kanavien, kapeiden katujen ja vanhojen rakennusten labyrintti, jonne eksyy helposti. Kun kulkee loisteliaalta Pyhän Markuksen aukiolta syrjemmälle, rappio on näkyvillä kaikkialla: rakennusten seinät hilseilevät, ikkunaluukut repsottavat ja katulaatoituksen väleistä kasvaa ruohoa. Siitä huolimatta tai

siitä johtuen kaupunki on kaunis ja äärimmäisen kiehtova loiston ja rappion liitto Venetsian tunnelma on ainutlaatuinen. Sitä ei pysty kuvailemaan, se pitää kokea.



Huokausten silta, joka yhdistää tutkintotuomareiden toimitilat ja dogen palatsin sellit uuteen vankilaan.

Venetsian lisäksi kävimme järviristeilyllä naapurikaupungeissa Malcesinessa ja Limonessa. Gardajärven rannat ovat täynnä toinen toistaan kauniimpia kyliä ja pikkukaupunkeja, joissa pääsee tutustumaan aitoon italialaiseen kyläelämään. Keski-aikaisten kaupunkien kujilla myydään gelatoa ja ihanaa sitruunalikööriä Limonea, ja illan valaisevat tuhannet tähdet, jotka toistuvat Gardajärven pinnassa.

Italia on maa, jolle on helppo menettää sydämensä. Se on vastakohtien, rennon elämäntyylin ja kauniiden maisemien maa. Useasti viikon aikana tuli mietittyä, miksi ihmiset haluavat asua jossain muualla, kun voisivat asua Italiassa.

Aseman uusi työntekijä



Nimeni on Terhi-Maria Ekman ja annan voimaannuttavaa keskustelutukea Diabetesasemalla syyskuusta 2022 lähtien. Valmistuin sertifioituksi ratkaisukeskeiseksi valmentajaksi Lyhytterapiainstituutista vuonna 2017 ja sen jälkeen jatkoin opintoja lyhytterapeutiksi. Olen peruskoulutukseltani kauppatieteiden maisteri ja työskennellyt runsaat 20 vuotta ammatillisen kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntijana sekä eläkevakuutusyhtiöissä että yrityksissä yksityisellä ja julkisella puolella. Tällä hetkellä toimin yrittäjänä ja työnkuvaani kuuluu yksilövalmennukset, työyhteisövalmennukset ja -sovittelut, erilaiset koulutukset sekä yksilö- ja ryhmärentoutusohjaajana toimiminen. Teen aktiivisesti myös vapaaehtoistyötä sekä Suomen Punaisen Ristin päihdetyössä että sovittelijana Lounais-Suomen Sovittelutoimistossa.

Olen myös I tyypin diabeetikko. Diabetes on kulkenut mukani kohta 35 vuotta ja mie-

lestäni yhteistyömme on sujunut kohtalaisen hyvin. En ole antanut diabeteksen hallita elämäni.

Ymmärrän, miltä tuntuu elää diabeteksen kanssa ja siksi haluan tarjota keskustelutukea erityisesti diabeetikoille. Haluan antaa voimaannuttavaa keskustelutukea ja valmennusta ihan kaikille, jotka tällä hetkellä kokevat haasteita elämässään tai mielenpäällä pyörii asioita, joita haluaa selkeyttää. Tapaamisessa löydämme yhdessä vahvuutesi ja voimavarasi, joita vahvistamalla askellat kohti myönteistä muutosta elämässäsi. Voit varata minulle keskusteluajan Diabetesaseman puhelinnumerosta 040 758 5113.



Olen koulutukseltani myös Jomon-Shindo®-rentoutusohjaaja. Otan usein keskustelutukioihin mukaan rentoutushetken, joka auttaa päästämään irti stressistä ja kehää kiertävistä ajatuksista. Rentoutusharjoitukset vaikuttavat tasapainottavasti kehoon ja mieleen. Syksyn aikana on tulossa myös erityisesti diabeetikoille suunniteltuja rentoutus-/venyttelyryhmiä, joissa huomioimme diabeteksen aiheuttamia haasteita kehossa.

Nähdään Diabetesasemalla!

Hypokoira on jo monelle tuttu hyötykoira

Sanna Jarva

”Hei tuolla menee poliisikoira”, hihkaisee pikkupoika iloisesti äidilleen ostosreissulla. Siniliivinen koira kulkee omistajansa kanssa pojan ohi kauppakeskuksen käytävällä. Kerta ei ole ensimmäinen, kun koira herättää kanssakulkijoiden huomion. Hypokoiraksi ei vielä tuolloin monikaan koiraa tunnistanut, ehdotuksia kuitenkin kuului usein niin huumekoirasta, opaskoirasta kuin avustajakoirastakin. Eletään vuotta 2019 ja hypokoirat eivät vielä ole tuttuja kaikille. Hypätään kesään 2022 ja sama siniliivinen koira kulkee omistajineen väkijoukossa. Tuttuun tapaan kuuluu taas monta ihailevaa kommenttia. Näin muutaman vuoden jälkeen koira tunnistetaan jo useimmiten diabeetikkoa avustavaksi hypokoiraksi, ja lähes kaikki tietävät, että koiran tehtävänä on haistaa ja ilmaista omistajansa verensokereita.



Hypokoiria on Suomessa koulutettu yli kymmenen vuotta ja aika on tehnyt tehtävänsä. Yli 90 virallista hypokoiraa ympäri

Suomea alkavat olla tuttu näky monelle siinä missä ennen tunnistettiin vain opaskoirat tai muut hyöty- ja virkakoirat. Hypokoirista on nähty ja kuultu monissa lehtijutuissa, uutisissa ja radio-ohjelmissa. Tarkat nenät on koulutettu yksilöllisesti omistajansa tarpeisiin. Koska diabeetikoi- ta on eri ikäisiä ja eri elämäntilanteissa eläviä, reagoivat myös hypokoirat yksilöllisesti. Tärkeimpänä tietysti diabeetikon matalista verensokereista varoittaminen ja tarvittaessa hypoeväiden noutaminen omistajalleen. Osa koirista on opetettu tai oppinut itsenäisesti ilmaisemaan myös korkeita verensokereita tai nopeita verensokerin muutoksia.

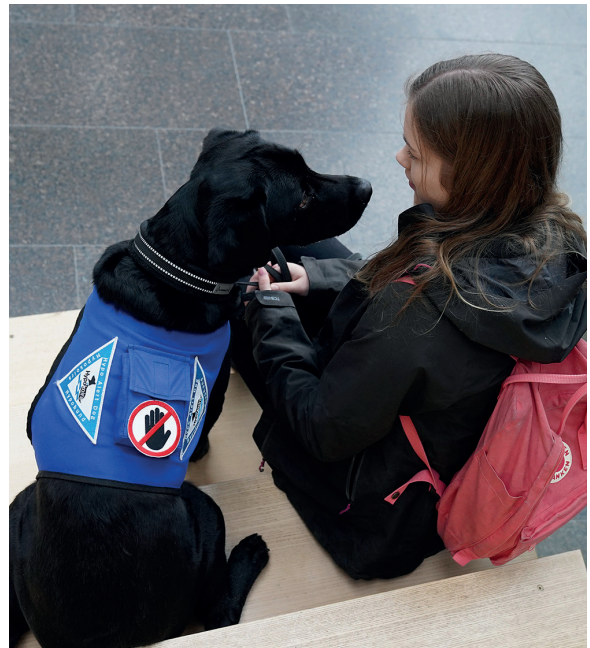
Suurin osa hypokoirista on diabeetikon itsensä tai diabeetikon läheisen kouluttamia. Osa kouluttaa koiran puolisolleen tai lapselleen. Lapselle koulutettu hypokoira saattaa olla joko suoraan lapsen apuna tai ensisijaisesti vanhempien tukena lapsen hoidon hallinnassa. Ykköstyöppiläisten lisäksi myös muutamalla kakköstyöppiläisellä on turvanaan hypokoira.

Koulutukseen osallistuvat saavat ohjauksen koiran koulutukseen, ja edistymistä seurataan erilaisin osatavoittein ja testein koulutuksen aikana. Koiran toiminta hienosäädetään vastaamaan omistajansa tarpeita. Noin kahden vuoden koulutuksen jälkeen on mahdollisuus osallistua näyttökokeeseen ja valmistua viralliseksi hypokoiraksi. Koulutuksen läpäisy edellyttää kaikkien eri osioiden suorittamista hyväksytysti. Hajutyöskentelyn lisäksi koiran tulee olla myös yhteiskuntakelpoinen ja hyväkäytöksinen. Kriteerit yhteiskuntakelpoisuudelle ovat vastaavat kuin muilla hyöty- ja virkakoirilla.

Hypokoira ei ole apuväline samalla tavalla kuin esimerkiksi näkövammaisen opaskoira, jolloin sairaanhoitopiirit eivät omista tai kustanna koirien koulutusta ja koiran kuluja. Toisaalta tämä mahdollistaa myös sen, että jokainen, joka hypokoiran haluaa itselleen kouluttaa, on siihen oikeutettu eikä apuvälineen saaminen ole kiinni esimerkiksi sotealueen linjauksista ja määrärahoista. Koulutukseen voi haakeutua koiran kanssa aina 12 viikkoisesta kolmevuotiaaseen saakka ja lähes kaikista roduista löytyy sopivia yksilöitä koulutettavaksi. Koulutuksia järjestetään Salossa sekä Oulussa ja suurin osa koulutuksesta tapahtuu koiraperheen arjessa. Koulutuksen hinta on noin 2200-2500 euroa. Mikäli taloudellisia edellytyksiä koulutukseen ei itsellä ole, kannattaa olla aktiivinen omalla paikkakunnalla, muutama yritys, erilaiset säätiöt ja Lions Clubit ovat lähteneet sponsaamaan koirankoulutusta perheille jotka eivät ole sitä itse pystyneet kustantamaan.

Vaikka huomasti kehittynyt teknologia on ollut suuri helpotus monille diabeetikoille ja heidän läheisilleen, ei senkään käyttö ole täysin ongelmaton. Valitettavasti uusimmastakaan teknologiasta ei ole kaikille apua ja saatavuudenkaan suhteen ei eri sairaanhoitopiireissä olla laisinkaan tasa-arvoisessa asemassa. Niin mainio apu kuin teknologia onkin diabeetikoiden verensokerien hallintaan, ei tekniikka ole koskaan sataprosenttisen luotettavaa. Kuten diabeetikot hyvin tietävät, yllätyksiä tulee aina: verensokerien hallinta ei mene oppikirjojen mukaan, laitteet saattavat pettää yllättäen ja sensoreiden lukemat voivat heittää syystä tai toisesta. Sensorien lukemat eivät myöskään ole täysin reaaliaikaisia, joten verensokerien nopeat

muutokset voivat yllättää välillä. Näissä tilanteissa hypokoira toimii varmasti ja siksi moni onkin päätenyt tekniikan ja omien tuntemusten tueksi kouluttamaan hypokoiran. Arjen keskellä hypokoira tuo rentoutta ja lisäturvaa diabeteksen hoitoon, eikä koiran seurakaan huonoa tee. Hypokoirat ovat tärkeitä ja rakkaita perheenjäseniä sekä mahtavia lenkki- ja harrastuskavereita. Sopivia harrastuksia ovat kaikki agilitystä metsästykseen ja jäljestykseen.



Vapaa-aikaa ja arkea hypokoirat viettävät siinä missä muutkin lemmikkikoirat. Kotonai tai arjessa liikkuen koiraa ei varsinaisesti tiedä olevansa töissä. Hypohajun tai muun verensokerien muutoksen tunnistamisesta tulee koiralle automaatio, minkä ilmaisusta seuraa palkinnoksi herkkua, leikkihetki tai kehuja. Koiralle hajujen tunnistus on siis iloinen leikki. Julkisesti liikkuen koiralla on yllään virallinen liivi, joka toimii merkinä muille kanssakulkijoille ja

mahdollistaa pääsyn useimpiin paikkoihin omistajansa mukana. Hypokoiran liivin tunnistaa sinisestä väristä ja kolmiomaisesta hypokoiramerkistä. Virallinen, liivilinen hypokoira saa kulkea omistajansa kanssa lähes rajoituksetta. Lain mukaan elintarvikeliikkeisiin ja muihin tiloihin on hypokoiralla pääsy, kuten myös muilla hyöty- tai virkakoirilla. Osalla hypokoira kulkee mukana myös työelämässä. Usealla toimistolla ja jopa hovioloikeuden istunnoissa syyttäjän apurina on hypokoira tuttu näky.

Liivillisiä hypokoiria ei ole lupa lähestyä tai koskea julkisilla paikoilla, kuten ei muitakaan virallisia hyötykoiria. Koirille tulee suoda työrauha ja mahdollisuus keskittyä omistajaansa. On myös hyvä muistaa, että koiran omistajalla voi juuri sillä hetkellä olla kiire tai muuten sopimaton hetki pysähtyä juttelemaan. Omistajaa voi lähestyä ja kysyä, olisiko sopivaa esittää kysymyksiä. Moni mielellään sopivan hetken sattuessa kertoo hypokoirista ja niiden työstä. Aina mennään kuitenkin omistajan ja koiran ehdoilla.

Hypokoirista ja pennun koulutuksesta kiinnostuneille löytyy tietoa netistä Hypokoira ry:n sivuilta, Facebookista ja Instagramista. Käy seuraamassa ja tykkäämässä. Kouluttajiin tai muihin yhdistyksen avainhenkilöihin voi myös olla yhteydessä. He vastaavat kysymyksiin ja antavat neuvoja mielellään.

Hypokoira.fi

fb.com/hypokoira

Instagram: @hypokoira



Hypokoiran tunnistaa sinisestä liivistä, jossa on Hypokoira ry:n kolmiomainen virallinen logo.

Diabeetikon kesätesti

Anne Veranen



Sain mahdollisuuden kokeilla Libre 3 -sensoria kuukauden ajan Lounais-Suomen diabetesyhdistyksen kautta. Olin mahdollisuudesta iloinen, koska olen jo pitkään odottanut Libre 3 -sensorin rantaumisista myös tänne Varsinais-Suomeen. Aloitin sensoroinnin vuonna 2017 Libre 1-sensorilla ja nyt viimeiset 2 vuotta käytössäni on ollut Libre 2 -sensori. Lupa-sin kirjoittaa sensoreiden käytettävyydestä havaitsemistani eroista Sokeripala-lehteen.

Sain tyyppin 1 diabeteksen seurakseni vuonna 1995. Tänä vuonna tulee siis 27 vuotta diabeetikkona. Olen ollut monipistoshoidolla alusta lähtien. Lähes kaikki pitkävaikutteiset insuliinit on kokeiltuna. Haastena on get up -ilmiö ja työpäivien erilainen fyysinen rasitus. Elämä ei ole kovin ennakoitavaa. Sensorointi on helpottanut verensokereiden hallintaa ja tekee

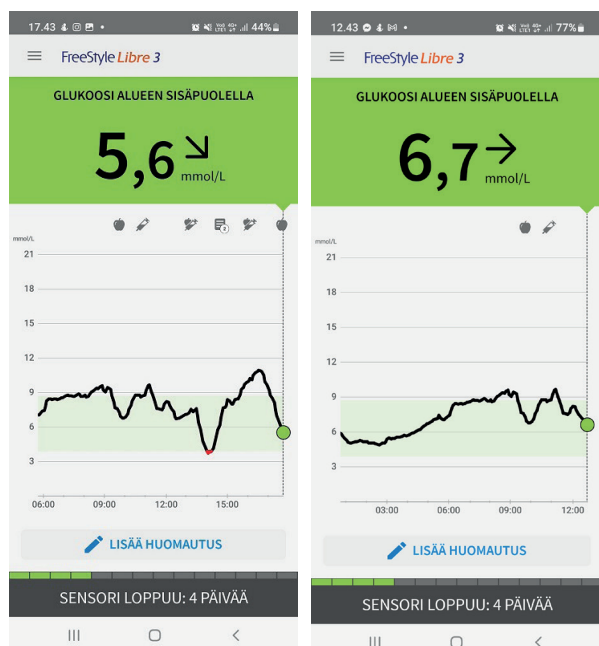
mm. liikunnasta miellyttävämpää kun ei tarvitse keskeyttää jumppaa verensokerin mittaamisen vuoksi.

Merkittävin ero Libre 2 -sensorin ja Libre 3:n välillä on se, että Libre 3 lähettää tietoa glukoosista kännykkään suoraan ilman skannaamista. Sensori on myös pienempi kooltaan. Kun Libre 2 on noin 2 euron kolikon kokoinen niin Libre 3 on viiden sentin kolikon kokoinen ja myös yhtä ohut. Koero tuntui käsivarressa. Sensorin asettamisen jälkeen ihosta ei ollut samanlaista kiristävää tunnetta kuin kakkosen asettamisen jälkeen. Lisäksi iho-oireista kärsiville pienestä koosta voi olla hyötyä, koska liimapinta osuu pienemmälle ihoalueelle.

Minulla on ollut ongelmia välillä Libre 2:n skannaamisessa kännykällä. Erillistä lukijaa en ole käyttänyt enää vuosiin. Kännykän kohdistamisessa sensoriin on ollut välillä ongelmaa ja skannaamisen on joutunut tekemään pariin otteeseen. Libre 3:sen kanssa skannaus tehdään vain aloittaessa uutta sensoria. Koin tämän helpottavana asiana.

4 viikon kokeilujakson alussa minulla oli sekä Libre 2 ja Libre 3 -sensorit samaan aikaan käytössä. Libre 2 on aina näyttänyt minulla liian matalia kudossokereita verensokeriin verrattuna. Kahtena viimeisenä päivänä ero on ollut enimmillään 4 – 5 mmol matalampi kuin verensokeri. Libre 3 näytti seuraavan hyvin verensokerimitarilla mitattuja. Eroa oli 0,2 – 1,0 mmol. Vasta kahtena viimeisenä päivänä alkoi näkymään heittelyä. Libre 3 hälytti yöllä

matalista. Sensorin lukema oli 3,1 mmol, mutta verestä 2 mmol korkeampi. Sensorit olivat toki helteiden ja lomareissaamisen ja -uimisen takia kovilla ja ensimmäinen sensori lopettikin toimimisen 12 päivän jälkeen.



Libre 3:n esimerkkikäyrää

Lomaa vietimme perheen kanssa Tammisaaressa campingalueella. Yöllä leirintäalueella Libre alkoi hälyttää matalasta sokerista. Hälytyksääni on todella kova, eikä sitä saa säädettyä puhelimesta tai Libre 3 -sovelluksen asetuksista. Onneksi oman perheen lisäksi kukaan karavaanarinaapuri ei nähtävästi herännyt ääneen. Episodin jälkeen vähensin pitkävaikutteista insuliinia ja otin viimeiseksi karavaanariyöksi hälytykset sovelluksesta pois.

Katkoja Libre 3:n toiminnassa ei juuri ollut kuukauden kokeilujaksolla. Kylmässä merivedessä pulahtamisen jälkeen tuli ilmoitus

sensorivirheestä. Samanlainen ilmoitus tulee usein saunomisen jälkeen.

Käytössäni on Samsung Galaxy A52s Android-puhelin. Iphonelle ei tätä kirjoittaessa vielä saanut Libre 3 -sovellusta. Libre 3:sta käytetään pelkästään puhelimella, koska lukulaitetta ei ole. Itse käytän verensokerimittarina Libre 2 -lukijaa. Libre 3 vastasi omassa käytössäni paremmin verensokerimittauksia kuin Libre 2. Kaikki on toki yksilöllistä. Kuukauden kokeilujakson jälkeen odotan mielenkiinnolla, koska saan käyttööni Libre 3 -sensorin ja toivon, että sensorilukeman saisi jatkossa näkyviin esim. älykelloon ilman kikkailuja.

Sinullakin on nyt mahdollisuus aloittaa Libre 3:n käyttö Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen kautta. Libre 3 on lääkinnällinen laite, joten sen käyttö vaatii voimassa olevan hoitosuhteen Diabetesasemalle.

Mikäli tarvitset lääkärin vastaanottoaikaa Libren käytön aloittamiseksi, tai missä tahansa muussa diabeteksen hoitoon liittyvässä asiassa, soita toimistoon puh. 040 758 5113, niin varataan sinulle aika!



Syksyn täydeltä ohjelmaa

Allasjumppaamme maanantaisin klo 16.00. Verkatehtaan os. Verkatehtaankatu 4, 20100 Turku.
Jumppa jatkuu maanantaina 12.09.2022.
Uudet jumppaajat tervetuloa!
Ilmoittautumiset toimistoon puh. **040 758 5113**,
sähköpostitse **tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi**
tai WhatsApp-viestillä numeroon **044 7350 121**.
Allasjumppa toteutetaan Yhteistyössä Coronaria
Fysioterapian kanssa.

Pienten diabeteslasten ja heidän vanhempiensa vertaistukiryhmä kokoontuu syksyllä seuraavasti:

Syyskuussa 8.9. ja 22.9.
Lokakuussa 6.10. ja 20.10.
Marraskuussa 3.11. ja 17.11.
Joulukuussa 1.12. ja 15.12.

Aika klo 17, ja paikka Turun ammattikorkeakoulun tilat os. Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku, A-siipi 2. krs. Ilmoittautuminen ja lisätiedot rmjaaske@gmail.com

Syksyn Vertaisryhmät

Tyypin 1 diabeetikot klo 18.00

TI 13.9. INSULIINIT

Millaisia ovat nykyaikaiset insuliinit ja niiden erot? Tunnetko vaikutusajat ja annosteluvälineet? Illassa mukana diabeteslääkäri Markku Vähätalo.

TI 11.10. INSULIINIPUMPUT

Oletko miettinyt sopisiko insuliinipumppu sinulle? Käytätkö jo pumppua ja haluat jakaa kokemuksiasi? Tule päivittämään tietosi pumppuhoidosta. Illassa mukana Market Development Manager Lasse Nygård, Infucare.

TI 8.11. FREESTYLE LIBRE

Tunnetko jo Libren, Libre 2:n ja Libre 3:n? Tule kertaamaan perustoiminnot ja saamaan lisävinkkejä Libren ominaisuuksien hyödyntämiseen ja verensokerikäyrien tulkintaan. Illassa mukana Aluepäällikkö Jaana Kaarttinen, Abbott Diabetes Care.

TI 13.12. RAVITSEMUS

Tyypin 2 diabeetikot klo 17.00

MA 12.9. JALKOJENHOITO

Oma asiantuntijamme kertoo diabeetikon jalkojenhoidosta.

MA 10.10. FREESTYLE LIBRE

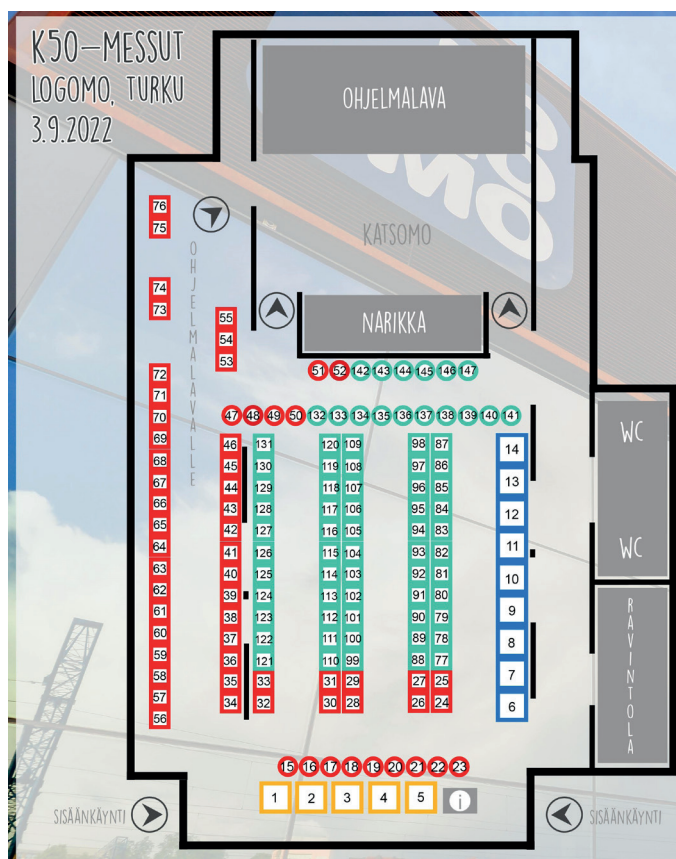
Tiedätkö mikä on Libre ja miten se toimii verensokerin seurannassa? Oletko miettinyt olisiko se sinulle sopiva? Tai oletko jo käyttäjä ja haluat kerrata laitteen ominaisuuksia? Tule päivittämään tietosi ajan tasalle. Illassa mukana Aluepäällikkö Jaana Kaarttinen, Abbott Diabetes Care.

MA 7.11. DIABETESLÄÄKKEET

Tiedätkö eri lääkkeiden vaikutusmekanismit ja erityisohjeet?

MA 12.12. RAVITSEMUS

Asiantuntijan alustukset illan teemasta sekä vapaata keskustelua. Tilaisuudet avoimia ja maksuttomia kaikille diabeetikoille ja läheisille. Kokoonnutaan Aseman Salissa. Kahvitarjoilu. Muutoksiet mahdollisia.



Olemme mukana K50-messuilla Logomossa la 3.9. klo 11-17! Löydät meidät paikalta nro 27.

Tule tapaamaan meitä ajankohtaisissa asioissa ja kuulemaan mm. mikä on alaraajojen biomekaaninen tutkimus.

Vapaa pääsy.

Turun uusi Kauppatori avataan juhlallisoin menoin 17.9.2022, jonka jälkeen juhlallisuudet jatkuvat koko viikon päivittäin vaihtuvilla teemoilla. Avajaisviikon tiistain 20.9.2022 teemana on Turun järjestöt. Tule tapaamaan meitä torille klo 10-16 välillä, luvassa markkinahumua!



Lokakuussa Turun messukeskuksessa viihdytään taas Osaava nainen-messuilla.

Messut auki

lauantaina 29.10. klo 10-17

sunnuntaina 30.10. klo 10-16.

Liput:

ennakkoon netistä 14 €/10 € eläkeläiset

ovelta 16 €/12 € eläkeläiset

Diabetesasemalla jaossa rajoitettu erä messulippuja jäsenille. Ole nopea ja varaa omasi puhelimitse tai toimistolla viikosta 42 eli 17.10. alkaen. Luovutetaan varausjärjestyksessä 1 lippu per jäsen.

Remonttimme on vihdoinkin valmis!

Sen kunniaksi meillä on avoimet ovet torstaina 06.10. klo 11-18. (Kahvitarjoilu klo 11-13 ja 16-18.)

Tule tutustumaan uusittuihin hoituhuoneisiimme ja muihin tiloihin, sekä kuulemaan lisää toiminnastamme.

Halutessasi mittaamme verensokerisi ja tarvittaessa opastamme mittarin käytössä. Tuote-esittelyjä ja neuvontaa.

Ovet ovat avoimet kaikille, joten ota ystäväsikin mukaan. Lämpimästi tervetuloa!



Maailman diabetespäivä

marraskuun 14. päivä



**Merkitse
muistiin!**

**Nähdään
asemalla!**

UUODEN 2022 TEEMA

Miten Diabeteksen Hoitovelka Puretaan?

Toivomme, että sinäkin tulet keskustelemaan tästä ajankohtaisesta ja kriittisestä aiheesta sekä tutustumaan diabetesnäyttelyymme, osallistumaan tietovisaan sekä viettämään tärkeää päivää kanssamme. Koko päivän ajan HbA1c -mittaus tarjoushintaan sekä tuotetarjouksia. Kaikkien kävijöiden kesken arvotaan hienoja palkintoja!

14.11.2022 klo 9.30 - 16.30

KAHVITARJOILU



Turun kaupunginteatterin Kuuleeko Turku? -esityksessä lavalla nähdään ja kuullaan imitaatioita mm. Jorma Uotisesta Kimi Räikköseen, Lauri Tähkään ja Paula Koivuniemeen. Illan aikana käydään läpi ajankohtaisia aiheita, minkä lisäksi paikalliset kuuluisuudet saavat myös osansa Jarkon imitaatiotaiteesta, kun hahmot ottavat esille paikkakunnalla puhuttavia asioita.

Esitysaika: **lauantai 26.11. klo 14.00.**

Liput: **32 €/jäsenet, 37 €/ei-jäsenet.**

Ilmoittautuminen: **20.10. mennessä** toimistoon puh. 040 758 5113. Maksu tilille **FI96 5716 9020 1144 71** myös 20.10. mennessä.



Liput 30 €/jäsenet
35 €/ei-jäsenet.

Ilmoittautuminen

28.11. mennessä

toimistoon puh. 040
758 5113.

Maksu tilille **FI96**

5716 9020 1144 71

myös 28.11. mennessä.

DIABETESASEMAN LÄÄKÄRIPALVELUT

Tarvitsetko lääkäriä diabetesasioissa?

Meillä vastaanottavilla lääkäreillä on pitkäaikainen ja vankka kokemus diabeteksen ja verenpaineen hoidossa.

Olemme lisänneet vastaanottoja
- Aikoja saatavilla!

DIABETESASEMAN HOITAJAPALVELUT

Onko rokotuksesi ajankohtainen?

Meille voit tulla
oman rokotteesi kanssa
rokotukselle, jos olet saanut
reseptin ja hakenut apteekista
esim. Pneumokokkirokotteen
Puutiaisaivokuumerokotteen
Hepatiittirokotteen
Vyöruusu-rokotteen
Influenssarokotteen

*ROKOTUSKÄYNNIN
HINTA 10,00 €*

JALKATERAPIA

Jäsenet (koko aika)	49,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
Muut (koko aika)	52,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (puoli aika)	29,00 €	+ 5,00 €
Muut (puoli aika)	31,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (kontrolliaika)	13,00 €	+ 5,00 €
Muut (kontrolliaika)	15,00 €	+ 5,00 €
Lahjakortti (koko aika)	52,00 €	
Lahjakortti (puoli aika)	31,00 €	

LÄÄKÄRIT

Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärikäyntiä sis. hintaan		
Vastaanottomaksu 30 min.	110,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Etävastaanottomaksu	70,00 €	
Ajokorttitodistus	60,00 €	
B-lausunto suppea	30,00 €	
B-lausunto laaja	90,00 €	
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €	ei vastaanoton yhteydessä
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €	ei vastaanoton yhteydessä

PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € LASKUTUSPALKKIO

HUOM - PERUUTUKSET VUOROKAUTTA AIKAISEMMIN, KIITOS!

Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 € laskutuspalkkio.

DIABETESHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	20,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €	+ 5,00 €
ABI-mittaus	20,00 €	+ 5,00 €
Tunnin vastaanottoaika	30,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	22,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS WIKLUNDIN KATUTASSOssa
- OHITTAMATTOMAT KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAntunteva PALVELU KAIKISSA APTEEKKIASIOISSA



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



AVOINNA: ARKISIN 9-19, LAUANTAISIN 10-19
SUNNUNTAISIN 11-18

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