

- *Jalkojen Hemmottelu päivä*
- *Perhekerho – Raison moottoriradalla*
- *Keilailua*
- *Uintia*

Lounais-Suomen Diabetes ry
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

LT 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

ILMOITTAUTUMISET RET- KILLE YM. TAPAHTUMIIN

info@lounais-suomendiabetes.fi

tai p. 040 758 5113

Ilmoita nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja mihin tapahtumaan olet tulossa, sekä oletko yhdistyksen jäsen – tämä laskutuksen takia!

JALKOJENHOITAJAT

Heidi Saarinen

jalkaterapeutti (AMK)

Elsa Kiramo

jalkaterapeutti (AMK)

Sanni Kankaanpää

jalkaterapeutti (AMK)

Kirsi Oksanen

jalkojenhoitaja

Essi Mäkinen

jalkaterapeutti (AMK)

palaa 5.10.15

Diabetesaseman poikkeavat
aukioloajat:

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti 3 / 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

Paino

3500 ilmestyy 4 x vuodessa

Kansikuva

Lasten leiriltä Rymättylästä 6 / 2015

Paino

Paino Kaarina Oy

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa jäsenlehdessä, Turun Sanomissa maanantaisin Yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla osoitteessa www.lounais-suomendiabetes.fi

Seuraavien jäsenlehtien ilmestymisviikko ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

numero 4/15	vk 49 - 50 / 2015	ma 23.11.2015
numero 1/16	vk 7 – 8 / 2016	ma 03.02.2016
numero 2/16	vk 21 – 22. 2016	ma 09.05.2016
numero 3/16	vk 33 – 34.2016	ma 08.08.2016
numero 4/16	vk 46 - 47.2016	ma 07.11.2016

HALLITUS 2015

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja ja Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Timonen Esa, rahastonhoitaja ja kerhovastaava

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, lasten- ja nuorten kerhon vastaava

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica

Heinonen Ari

Varajäsen

Nurmi Hanna

Hurme Saija

Hallituksen ulkopuolelta

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja markkinointi

Kohti syksyä!

Diabetesasemalla on ollut työntäyteinen kesä. Asema oli auki koko kesän ja jalkojenhoito pyöri täysillä. Nyt ollaan syksyn alussa ja jalkojen hoidon tarve on lisääntynyt niin paljon, että on tarve pyrkiä lisäämään jalkojenhoitajien määrää. Asemalle onkin syksyn aikana tulossa yksi jalkojenhoitaja lisää. Tällä tavalla yhdistys pyrkii korvaamaan jalkojenhoidon kysyntää ja palvelemaan paremmin asiakkaitaan.

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen syksyn aikana erilaisia aktiviteetteja. Allasjumppa alkaa ripeästi, ja siihen on ilmoittautunut runsaasti jäseniä. Yhdistys tarjoaa myös reipasta keilailua Kupittaan urheiluhallissa. Keskustelukerho alkaa uusin voimin syksyn aikana ja perhekerhokin alkaa ulkoilupäivällä Raisiossa. Kerhot ovat sitä varten, että jäsenistö käyttää niitä. Lukekaa Sokeripalasta lisää informaatiota ja reippaasti mukaan.

Tarvikejakelu tökki pahasti kevään aikana ja diabeetikot olivat erittäin tyytymättömiä kaupungin tarjoamaan palveluun. Yhdistys on ollut tiiviissä yhteistyössä ja pyrkinyt parantamaan palvelun laatua. Kaupunki on luvut paneutua asiaan ja parantaa ja muuttaa tarvikejakelun olosuhteita Mäntymäessä.

Hyvää syksyä jäsenistölle ja osallistukaa!

Tapio Jokinen, puheenjohtaja



SYKSYINEN HERKKU UUNIOMENAT

Kotimaisista omenoista esim. Atlas ja punainen kaneli sopivat uuniomeniksi. Ota omenaporalla omenoista siemenkota pois, ripottele kanelia mausteeksi ja kypsennä uunissa 200 asteessa 15-25 min (koosta ja lajikkeesta riippuen)

Tarjoa esim. vaniljakastikkeen kanssa.

* 1 keskikokoinen omena sisältää n. 10 g hiilihydraattia
40 kcal (170kJ)

TAPAHTUMAKALENTERI

KERHOT

Perhekerho

Syksyn perhekerho päivät

Su 27.9 suuntaamme Raision moottorirata-alueelle, klo 12-15 on virkistys- ja ulkoilupäivä muun muassa Off-Road autojen, RC-autojen, liikuntapisteiden parissa. Paloauto esittely, askartelutelta ja soppatykki tarjoilee lounaan. Sisään-pääsy 3€/henkilö, joka sis. ohjelman ja lounastarjoilun. Ilmoit. 22.9 mennessä. Mukana tapahtumassa NordicInfu Care ja Dexcom.

Lokakuun perhekerho on la 17.10 klo 10-12 Pohjolasalin liikuntasali muuttuu koko perheen temppuradaksi.

Marraskuun perhekerho on la 7.11 klo 10-12 Pohjolasalissa. Silloin koristellaan Cupcakesia isänpäivän kunniaksi. Ota mukaan kippo, johon voit lasten koristelemat herkut viedä kotiin isälle/papalle.

Joulukuun perhekerho on la 5.12 klo 10-12 Pohjolasalissa, aiheena jouluaskartelu.

Pohjolasali, Satakunnantie 10, klo 17.30 – 19.30. Vetäjänä toimii Hanna Aalto p. 040 751 5534 tai

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi



Keskustelukerho

Syksyn keskustelukerhon päivät:

HUOM! Torstaisin 15.10, 12.11, 10.12 klo 18.00. Kohtaamispaikka Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11. Vetäjinä toimii Anneli ja Monica

LIIKUNTA

Hengitysyhdistyksen kanssa teemme yhteistyötä ja heidän liikuntaryhmien syyskausi 2015 alkaa vk 37:.

- ma klo 11 *Hyvän olon liikunta*, 60€

Paula Raunela

- ma klo 12.30 *Happiliikkuja*,

pariton vk, 0€, Paula Raunela

- ma klo 17 Jooga, 70 €, Minna Kuusisto 90 min

- ma klo 18.30 Nia-tanssi, 50 €,

Mia Kuusisto

Ole hyvä ja ilmoittaudu p.040 593 4047

tai turunseutu@hengitysyhdistys.fi

KEILAILUA

Kupittaan keilahalissa on varattu 4 rataa käyttöömme, 4 henk. mahtuu per rata ja hinta määräytyy osallistujien määrän mukaan. Hintaan sis. pallo ja kengät.

Ma 14.9 klo 17.30-18.30

Seuraavat kerrat: 21.9, 28.9, 5.10

Tiedustelut: liikuntavastaava Juhani

Koskinen 050 530 5466

ALLASJUMPPA

Tule tutustumaan ohjattuun allasjump-paa maksutta, **ma 14.9 klo 16-16.45** Verkahovissa. Ilmoittautumiset Diabetesasemalle 31.8 mennessä

Allasjumpa jatkuu 21.9 - 7.12.15 maanantaisin klo 16-16.45 Verkahovissa. Hinta 6€ / krt tai kaikki 12 krt / 72€ . Ilmoittautumiset Diabetesasemalle 7.9 mennessä.

JALKOJEN HYVINVOINTIPÄIVÄ

Tule tutustumaan monipuoliseen valikoimaan erilaisia kenkiä ja sukkia, edustajat paikalla. Kahvitarjoilu!

Ke 21.10 klo 11-15 Diabetesasemalla.

Diabetesliitto lähelläsi – juhli- taan yhdessä 1.10.2015 Turussa

Meidän Diabetesliitto täyttää 60 vuotta.

Diabetesliitto lähelläsi Turun tapahtumaan to 1.10. klo 17–20 osoitteeseen Kokouskeskus Mauno, Tykistökatu 6. Ilmoit. viim. 2 viikkoa ennen tapahtumaa osoitteessa www.diabetes.fi/aluejuhlatai_jasensiht. Anneli Jylhälle, p. 03 286 0235.

OHJELMA

17.00–17.45 Kahvitarjoilu, tutustuminen näyttelyyn, muistoja ja onnitteluja Diabetesliitolle

17.45–18.15 Juhlatilaisuuden avaus, historiaa. Toim.joht. Janne Juvakka

18.15–18.45 Diabeteksen hoito menneestä nykypäivään Ylilääk. Pirjo Ilanne-Parikka

Arvontaa, väliohjelmaa

19.00–19.30 Diabeteksen omahoidon historiaa ja nykypäivää Diabeteshoitaja Anneli Jylhä

20.00 Tilaisuus päättyy

AJANKOHTASTA UUTISTA

Suomen Diabetesliiton kokouksessa Tampereella valittiin uudeksi puheenjohtajaksi, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari. Hän toimii UKK-instituutin johtajana ja hän on myös työskennellyt Turun yliopistossa terveystieteiden professorina. Liiton hallitukseen valittiin LT Hannu Järveläinen, Diabetesaseman vastaava lääkäri.

KUNTOUTUKSIA

Metabolista oireyhtymää & tyypin 2 diabetesta sairastavien SOPEUTUMISVALMENNUS Härmän Kuntokeskuksessa 2016.

Kohderyhmät: 2 tyyppin diabetesta sairastavat aikuiset - opiskelijat, työelämässä, kuntoutustuella olevat. Kursille mahtuu 10 kuntoutujaa ja 10 omaista / läheistä. Kurssille haetaan KELAN KU132 lomakkeella, lääkärin B-lausunto tarvitaan. Kursseja on kolme jaksoa kuntoutujalle ja omaisille omajakso.

www.harmankuntokeskus.fi

tai hae Diabetesasemalta kurssi ajan kohdat.

Kuntoutuskeskus Petreassa kuntoutuskursseja 2015

Kurssinro 56398

ajankohta 19.10-23.10.2015

Kurssille haetaan KELAN KU132 lomakkeella ja lääkärin B-lausunto tarvitaan. Lisätietoja Kurssisiht. Satu Kiviranta p. 040 192 6278 tai satu.kiviranta@petreassa.fi

TYKS:in YLEISÖLUENTOJA

- Asiaa aivoista to 1.10.2015 klo 18-20

Professori Risto O. Roine, pj

- Ollaan kuulolla kuulosta ja tasapainosta to 5.11.2015 klo 18-20

- Painavasti lihavuuden hoidosta to 3.12.2015 klo 18-20

Luennot järjestää Tyksin tutkimuspalvelut yhteistyössä toimi- ja vastuualueiden ja TYKS-säätiön kanssa. Luennot ovat maksuttomia ja ovat T-sairaalassa.



Lounais-Suomen Diabetes ry Kiittää

**Teitä kaikkia vapaaehtoisia, jotka olitte mukana Pieni ele – keräyksen lipasvah-
teina eduskuntavaaleissa.**

**Avullanne yhdistys sai keräystuotona 1965,54 euroa, joka käytetään kaikkien
jäsentemme hyväksi.**

**Keräystuotto Turussa oli 1214,33,
Kaarinassa 463,21 ja Liedossa 288,00 euroa.**

**Seuraava Pieni ele-keräys on Kuntavaalit 9.4.2017
olkaamme silloin taas yhtä aktiivisesti mukana**



TUTUSTUMINEN

Diabetesaseman henkilökunta ja muu-
tama hallituksen jäsen kävi tutustumas-
sa SALTARIA suolahuoneeseen ke
27.5.2015. Meitä jo odotettiin ja saimme
yrttiteetä maisteltavaksi, kommentti kuu-
luu ” maistuu koivunvihdalta”. Teessä ei
ollut koivunlehtiä vaan yrttejä. Heillä on
mm. myynnissä suolapiippuja ja pieni
muovinen piippu kestää n. 6kk ja iso ke-
raaminen piippu n. 3 vuotta.

Heidän suolahuoneensa on oletettavasti
suurin 24 m² ja lattialla on 2000 kg vuor-
isuolaa. Suolahuone on erittäin hyvä
mm. astmaatikoille, kenellä on korva- ja
poskiontelotulehdus kierre, atoopiselle
iholle. Vinkkinä saimme, flunssa oireita
tuntiessaan kannattaa mennä suola-
huoneelle ja oikea oppinen hengitysote
auttaa. Miten suolahuoneella toimitaan?
Heillä on varattu lukolliset kaapit johon
saa puhelimet, lompakot, korut ym arvo-
tavara. Kengät riisutaan pois, voi olla
paljain jaloin tai sukkien päälle laittaa
suojat. Suolahuoneessa istutaan tai saa
myös maata lattialla n. 40 min-60 min,
hengitellään rauhallisesti.

**Saltaria Suolahuoneelle pääsee
edulliseen jäsenhintaan 10€ (20€),
aikaa varatessasi näytä jäsenkorttisi.**

SOITA JA VARAA AIKA!!

p.050 442 0729 tai palvelu@saltaria.fi

**Saltaria suolahuone löytyy:
Kauppiaskatu 10, Mehiläisen kauppa-
käytävä – P-Louhen hissien
vieressä.**

TUTUSTUMINEN

Yhdistys järjesti yhteistyössä edunval-
vontavaltuutus ja hoitotohto luennon
15.4, Vesa Anttila, Edunvalvontavaltuu-
tus ry:n puheenjohtajan kanssa.

Edunvalvontavaltuutus – Asioiden sujuvan hoidon varmistaminen

Edunvalvontavaltuutus on kirjallinen
asiakirja, joka laaditaan tulevaisuuden
varalle. Edunvalvontavaltuutuksessa
annetaan valtuudet omien asioiden hoi-
toon, mikäli itse tulisi myöhemmin toi-
mintakyvyttömäksi. Toimintakyvyn me-
nettäminen voi johtua esimerkiksi muis-
tisairauden etenemisestä, sairauskohta-
uksesta tai tapaturmasta.

Esimerkiksi muistisairauden edetessä
sairastunut tarvitsee apua erityisesti ta-
loudellisten asioiden hoitoon. Muistisai-
rauden etenemistä on tärkeätä ennakoia,
ja antaa läheisille valtuudet asioiden
hoitoon tulevaisuuden varalta.

Kirjallisella edunvalvontavaltuutuksella
läheinen voi hoitaa omat asiamme mah-
dollisimman helposti ja joustavasti.

Edunvalvontavaltuutuksella voidaan hoi-
taa esimerkiksi toimintakyvyn menettä-
neen henkilön pankkiasiat. Edunvalvon-
tavaluutuksen laatineelle henkilölle ei
tarvitse määrätä edunvalvojaa, vaan
asiat hoituvat etukäteen laaditun kirjalli-
sen asiakirjan avulla.

Edunvalvontavaltuutus laaditaan etukä-
teen, ja sitä säilytetään luotettavassa
paikassa tallessa, kunnes tarve valtuuk-
sien käyttämiselle tulee. Edunvalvonta-
valtuutuksen voimaantulo edellyttää
maistraatin vahvistusta. Vahvistus teh-
dään vasta kun valtuutuksen tehnyt
henkilö on menettänyt toimintakykynsä.
Edunvalvontavaltuutuksen laatimisen
johdosta ei menetä omia oikeuksiaan
kenellekään, koska valtuutus saatetaan
voimaan vasta kun on tarve. Edunval-
vontavaltuutuksen laatimista voi suosi-
tella kaikille yli 18-vuotiaille, joilla on
mielessään erityisen luotettu henkilö
omaksi asioidenhoitajakseen.

Edunvalvontavaltuutus ry:n pj

Vesa Anttila, p. 045 1067140

www.edunvalvontavaltuutus.com

TERVETULOA KESKUSTELUKERHOON

Toivoisimme näkevämme sinut keskustelukerhossa.

Tapaamme ensimmäisen kerran torstaina 15. lokakuuta ja seuraavat tapaamiset ovat 12. marraskuuta ja 10. joulukuuta klo 18.00 alkaen. Tapaamispaikka on Monitoimikeskus Happy House Ursininkadun ja Yliopistonkadun kulman lähellä. Sisäänkäynti on Ursininkadulta katutasolla.

Keskustelukerhon vetäjiksi olemme lupautuneet kaksi nykyisen Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen johtokunnan jäsentä Monica Löfgren-Kortela ja minä, yhdistyksen sihteeri Anneli Heiskanen.

Lämpimästi tervetuloa mukaan kivaan porukkaan keskustelemaan itselle tärkeistä asioista.

Ensimmäisellä kerralla on tarkoitus keskustella yleisellä tasolla, kysellä kuulumisia ja toiveita keskusteluiheiksi. Yhdistyksen johtokunnan muita jäseniä on myös lupautunut tulemaan esittäytymään kerhoiltoihin ja tietysti osallistumaan keskusteluihin.

Toisella kerralla on tarkoitus kerrata terveellisiä elämäntapoja. Juttutuokiota vetää diabeteshoitaja Monica Löfgren-Kortela.

Joulukuussa vietämme keskustelukerhoa jouluisissa merkeissä – syömme ja nautimme Jaskan joulupuurosta.

Lämpimin terveisin Monica ja Anneli

TUTUSTUMINEN



Ryhmämme saapui Halikon vehreisiin maisemiin 12.6.2015 ja saimme kuulla Wiurilan mielenkiintoisesta historiasta kartanon omistajalta itseltään. Anne Marie Aminoff opasti hevosvaunumuseoon josta löytyi ajopelejä 1700-luvulta alkaen. 19 vaunua ja 7 rekeä + ponirattaita. Kotimuseossa oli esineitä 1800-luvulta mm. asusteita, leluja, valokuvia ym. Kartanopuodissa oli myynnissä paikallisten käsityöläisten tuotteita, lahjatavaroita, koriste-esineitä. Juhlasaliin mahtuu n. 200 henkilöä ja kartanoravintola on avoinna syksyyn asti ja ryhmille sovittaessa, mahdollista myös juhla- ja kokouskäyttöön. Golfkenttä on 18-reikäinen ja kartanon mailla vuokralla. txt ja kuvat Pirjo H-R



ESITTELYSSÄ

Jalkaterapeutti Elsa Kiramo



Olen 24-vuotias ja kotoisin Muuramesta. Lukion jälkeen pidin välivuoden, jolloin vielä mietin eri alojen välillä, mutta jalkaterapia oli listalla kuitenkin vahvimmissa. Syksyllä 2011 aloitinkin jalkaterapiaopinnot Savonlinnassa Mikkelin ammattikorkeakoulussa.

Keväällä 2015 tuli mahdollisuus lähteä ottamaan ensituntumaa alan töihin Turkuun, jossa minua odotti lyhyt puolen vuoden sijaisuus kliinisen jalkaterapian parissa. On hienoa saada auttaa ihmisiä, jotka todella ovat avun tarpeessa jalkojenhoidossa, parasta työpäivissä onkin asiakkaiden kiitollisuus!

Vapaa-ajalla tykkään käydä pitkillä kävelylenkeillä ja talvella viihdyn suksien päällä, niin ladulla kuin rinteessäkin.

Jalkojenhoitaja Kirsi Oksanen



Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut ja rekisteröitynyt jalkojenhoitaja Kirsi-Marja Oksanen. Hei, Olen Turussa syntynyt ja perheellinen kahden iloisen lapsen tytön ja pojan äiti. Opiskelin 3,5-vuotta Turun Ruiskadun Ammattikorkeakoulussa Bioanalyttikoksi (AMK) eli laboratorionhoitajaksi. Kiinnostukseni jalkoihin ja biomekaniikkaan sai minut jälleen opiskelemaan työn ohessa, jolloin suoritin jalkojenhoidon AT:n. Olen opiskellut aiemmin nuorempana myös tietotekniikkaa ja henkilöstöhallintoa. Kevääseen 2015 asti olen työskennellyt sairaalassa ja nykyisin lääkärikeskus Mehiläisessä sekä Diabetesasemalla. Teen myös rajoitetun määrän kotihoitoja, lähinnä huonosti liikkuville tutuille asiakkaille. Harrastan monenlaista asioita ajan puitteissa mm. urheilua, lukemista, sisustusta ja perheeni kanssa harrastamme matkustelua, mökkeilyä ja kalastusta. Kiinnostukseni kohteena on ihminen ja fysiologia. Fysiologia on biotieteiden ja lääketieteen osa-alue, joka tutkii elävien orgasminen toimintaa ja toimintamekanismeja mm. biomekaniikka, joka on erityisen kiinnostukseni kohteena ja sitä luen mielelläni vapaa-aikoina. No miten tämä liittyy jalkojenhoitoon? Monella tavalla. Haluan olla poistamassa tai ainakin vähentämässä jalkaterän alueen ongelmia ja osalle olen jo tuttu ”ilmiö” Diabetesasemalla. Osa on saanut jo apua mm. kevennyksistä, työ jatkuu ja haluan kiittää niitä Diabetesaseman asiakkaita, jotka ovat antaneet minulle rakentavaa palautetta tekemästäni työstä.

Sensori on verensokerivahti, joka mittaa ja hälyttää

Sokerisensori eli jatkuva glukoosin-seurantajärjestelmä on laite, joka mittaa sokeritasoa viiden minuutin välein. Sitä käytetään apuvälineenä verensokerin seurantaan, analysointiin ja omahoidon kehittämiseen.

Sensori rakentuu kolmesta osasta: anturi, lähetin ja vastaanotin (nimitykset saattavat hieman vaihdella erimerkkisissä sensoreissa, mutta periaate on sama).

Anturi on pieni lanka, joka työnnetään asetinlaitteen avulla ihon alle. Langan toisessa päässä on ihon päälle jäävä alusta, johon lähetin kiinnitetään. Se lukee anturin syöttämiä arvoja ja välittää ne langattomasti vastaanottimelle. Vastaanotin toimii sekä tietojen tallennuslaitteena että yleisenä käyttöliittymänä sensorin monille toiminnoille. Tyypillisin käyttötarkoitus on sokeriarvojen seuraaminen vastaanottimen näytöltä. Lähettimen kantama on tyypillisesti muutama metri, joten vastaanotinta ei välttämättä tarvitse kuljettaa koko aikaa taskussa.

Sensorointi ei korvaa sormenpäämittauksia kokonaan. Koska sensori ei mittaa sokeritasoja suoraan verestä vaan kudosteesta käsin, tarvitaan tulosten tulkittamiseksi ns. kalibrointimittauksia vähintään kahdentoista tunnin välein. Nen tehdään omalla verensokerimittarilla, ja saatu arvo syötetään sensorin vastaanottimelle.

Sensori ei myöskään näytä sokeriarvoja täysin reaaliaikaisesti, vaan mittausme-

netelmästäan johtuen noin viidentoista minuutin viiveellä sormenpäämittausten arvoihin nähden.

Näin sensoria käytetään

Sensorin käyttö aloitetaan asettamalla anturin lanka ihon alle asetinlaitteen avulla. Yleisin ja usein myös ainoa virallisesti hyväksytty paikka on vatsan seutu, mutta käytännössä myös käsivarret, reidet ja pakarat käyvät.

Anturi ja sen yhteydessä oleva lähettimen alusta kiinnittyvät ihoon teipillä. Kun asennus tehdään huolella, pysyy anturi napakasti paikoillaan. Pieni kädelä huitominen tai pöydän reunaan kolistelu eivät sitä helposti irrota.

Anturin asettamisen jälkeen täytyy odottaa kahden tunnin mittainen käynnistymisjakso, jonka päätteeksi sensoria pyytää kaksi verensokerilukemaa vartin välein. Vasta tämän jälkeen sensoria on käyttövalmis, ja luvut alkavat rullata vastaanottimen näytöllä.

Sensoroinnin aikana diabeetikko hoitaa itseään normaalisti ja mittaa verensokerinsa kuten ennenkin. Sensori kerää tietoja täysin automaattisesti, eikä sen eteen tarvitse säännöllisen kalibroinnin lisäksi tehdä mitään muuta.

Jos sensoria osoittautuu erityisen tarkaksi, voi sormenpäämittausten tarve vähentyä. Hoitopäätöksiä ja insuliinin annostelua ei kuitenkaan koskaan pitäisi tehdä pelkän sensorilukeman perusteella, jos sen tarkkuutta on vähänkin syytä epäillä.

Anturin virallinen käyttöikä on valmistajasta riippuen 6 - 7 päivää. Vastaanotin katkaisee sensorointijakson automaatt-

tisesti tämän ajan jälkeen ja pyytää vaihtamaan vanhan anturin tilalle uuden.

Ominaisuuksista apua ja turvaa

Sensorin tiheästä mittaustahdista on monenlaista etua sormenpäämittauksiin nähden. Kun verensokerilukemia saa tasaisin väliajoin, piirtyy niistä selkeä visuaalinen kuvaaja, jota voi tarkastella jo vastaanottimen näytöltä.

Sensorin avulla saa sormenpäämittauksia helpommin tietoa verensokerin liikkeistä: Missä tilanteissa verensokeri nousee helposti? Onko verensokerilla taipumusta painua alas liikunnan jälkeen? Onko illalla pistetty perusinsuliiniannos sopiva – kuinka tasaisena verensokeri pysyy yöllä? Nouseeko verensokeri aamupalan jälkeen erityisen paljon muihin aterioihin verrattuna? Miten ateriainsuliinin ottamisen ajoitus vaikuttaa verensokerin nousuun?

Tulokset voi myös purkaa tietokoneelle, jolloin niistä saa yksityiskohtaisempaa tietoa.

Sensoriin voi asettaa hälytysrajoja sekä korkealle että matalalle verensokerille. Kun mitattu lukema ylittää tai alittaa määritetyt rajat, hälyttää vastaanotin värinällä ja äänellä. Nämä ominaisuudet tuovat diabeetikolle turvaa, erityisesti heille, joille hypoglykemia aiheuttaa herkästi ongelmia. Esimerkiksi nukkumaan voi käydä levollisin mielin, koska sensori herättää kyllä tarvittaessa.

Miten voi saada sensoroinnin?

Saat sensorin käyttöösi joko omalta diabeteshoitajaltasi tai hankkimalla sellaisen itse.

Sensoroinnin saatavuus hoitopaikkojen kautta vaihtelee paljon. Joissain paikoissa edellytyksenä on toistuvat vaka-

vat hypoglykemiat tai muut pahat ongelmat omahoidossa. Toisaalla sensoroinnin voi saada muutaman kerran vuodessa yksinkertaisesti pyytämällä.

Jos olet valmis maksamaan sensorointi itse, voit hankkia tarvittavat välineet suoraan valmistajilta tai maahantuojilta. Tekstin kirjoittanut Mika Haulo

Käyttäjän kokemus: JATKUVA SENSORINTI – uusi laite verensokeriarvojen seurantaan

Jatkuva sensorointi DEXCOM G4-laitteella on oiva apuväline henkilöille, joilla sokeritasapaino heittelee ilman ”järkevää” syytä.

Sain hienon tilaisuuden alkukesästä 2015 kokeilla neljä viikkoa jatkuvaa sensorointia. Kokeilu johti loppujen lopuksi siihen, että ostin oman laitteen henkilökohtaiseen käyttöön. Kallistahan sensorointi laitteella on, mutta mitä ei ihmis-parka tekisi sokeritasapainonsa löytämiseksi.

Laite koostuu ensinnäkin sensorista, joka ruiskun tapaisella asettimella laite-taan vatsan iholle, ja toiseksi lähettimestä ja näyttömittarista, jotka kertovat mitä muutoksia elimistön sokeritasapainossa tapahtuu. Sensorointi tapahtuu langattomasti. Avarassa tilassa lähettimen kantama on noin kuusi metriä. Kotonani paksujen raudoitettujen seinien ja lattioiden takia kantama on huomattavasti pienempi.

Kerron tässä ainoastaan omia kokemuksiani sensoroinnista tällä langattomalla DEXCOM G4 laitteella ja toivon

niiden avulla voivani auttaa muitakin asiasta kiinnostuneita.

Sensorin asetus vatsan iholle oli yllättävän helppoa. Minulla toki oli henkilökohmainen avustaja, joka ihan kädestä pitäen neuvoi ensimmäisen sensorin laitton. Toista sensoria laittaessani, minun jo piti katsoa manuaalista neuvoja. Niiden avulla onnistuin kuitenkin mielestäni kiitettävästi.

Sensorin suositettu käyttöaika on 7 vuorokautta, mutta rehellisyyden nimissä kokeilin myös kahden viikon jaksoa.

Laitteen mitatessa verensokeriarvoja, alkoi innostukseni lisääntyä kalibrointien jälkeen. Mittaria oli pakko kurkata melkein viiden minuutin välein ja ihmetellä uutta laitteen näyttöön ilmestyvää ”sokeriarvopalluraa”. Tästä innostuksesta johdun mittarin akku piti ladata hieman useammin. Kalibrointi suoritettiin verensokerimittauksella 12 tunnin välein, tulos syötettiin mittariin.

Jatkovaiheessa tarkistelin mittaria silloin, kuin olisin muutenkin mitannut verensokerini eli tarkastelin arvoja sen mukaan, ovatko tuntemukseni samat kuin mitä mittari näytti, sekä aina ennen ja jälkeen aterioinnin. Auto en koskaan lähtenyt ajaman ilman tarkistusta mittarista, vain erikoistapauksissa tin varsinaisen mittauksen verensokerimittarilla.

Heittojakin oli, erityisesti korkeissa lukemissa, yli 10 arvoissa. Verensokerimittarin lukeman ja mitatun verensokerin välinen ero oli muutamia yksiköitä puoleen ja toiseen, kun taas matalilla arvoilla, jotka olivat alle 4.4, heitot olivat maksimissaan yhden yksikön luokkaa. Sensori-laite lukee arvoja noin 10 minuutin viiveellä. Siksi on tärkeää tarkistaa ve-

rensokeri myös oikealla verensokerimittarilla. Samasta syystä alaraja kannattaa rajata hieman normaalia ylemmäksi, että ehtii toimia oikein verensokerimittarin hälyttäessä.

Hälytykset olivatkin ihan oma lukunsa. Mittari hälyttää väristen ja piipaten kaksi kertaa verensokeriarvojen noustessa yli tavoitearvon. Sen jälkeen mittari piippaa vielä vaativasti kahteen kertaan, jos ei ole kuitannut laitteelle tilannetta. Liian matalaan verensokeriarvoon mentäessä sama toistuu, mutta tällöin laite piippaa kolme kertaa. Tämä on hyvä, koska yöllä hälytys herättää - ainakin minut - ja tiedän heti piippausten määrästä, onko tarvetta ottaa pieni tujaus lyhytvaikutteista insuliinia vai onko kiire hakemaan lasillinen mehua.

Päivisin pystyin seuraamaan sokeriarvoja niin, että ne pysyivät hienosti tavoitearvorajojen sisällä. Kun seurasin mittarin lukemia, ei tullut syötyä niin paljon. Ei ollut tarvetta. Huomasin, että pärjäsin vähemmälläkin hyvin, jolloin sain vähentää insuliinin määrää. Seurauksena oli ilokseni painon putoaminen.

Kun olin oppinut syömään säännöllisesti määrättyinä aikoina, tilanne oli todella autuaallinen – kunnes - välipalojen määrä alkoi lisääntyä - Ei hätää sensorihan teki puolestani mittaustyön ja hälytti. Tuli nyt kuitenkin ehkä syötyä vähän liikaa, vähän liian usein... Pirjo alkoi pullistella... Opetus: Sensori ei anna erivapauksia, vaan ohjaa tarkempaan omahoittoon. Kantapään kautta tämäkin piti sitten uskoa.

Lähettimellä on uskomaton maailma. Lähettimeni - joka nököttää keskellä isoa mahaani - ei ymmärrä viimeisimmästä tekniikastansa huolimatta, että on

olemassa induktioliisiä, isojen markettien ja yleisten tilojen sähkötekniisiä laitteita. Ne vaikuttavat - vaikka niiden ei pitäisi vaikuttaa - manuaalin ja maahan-tuojan mukaan – sensori-laitteen toimintaan.

Vaan minullapa ympäröivät laitteet vaikuttivat. Mittariin tuli kolme komeaa kysymysmerkkiä näyttöön, joita sitten ihmettelimme joukolla. Sitten yhtäkkiä sensorointi alkoi taas toimia normaalisti. Suihkustakaan laite ei pidä, mutta vedessä laitteen näyttöön tulee sentään vain vaatimattomasti tiimalasi hetkeksi. Savusauna aiheuttaa sensorin ympärillä olevan kiinnitysteipin suoranaisten liukenemisen iholta, jolloin sensori ei enää pysy paikoillaan ja se on vaihdettava kunnon kylpemisen jälkeen uuteen. Kahden kuukauden jatkuvan sensoroinnin jälkeen, minun on tullut aika pitää tauko ja mittailla kuten ”ennen vanhaan”. Tuntuu, kuin joku olisi riistänyt minulta vapauden toimia niin kuin haluaisin. Tunnen myös riippuvuutta sensorin luomasta turvallisuuden tunteesta. En luota samalla tavalla tuntemuksiini, vaikka ne eivät ole mihinkään muuttuneet. Sensori-laitteen avulla tilanteen tarkistus kävi vain niin nopeasti ja vaihtomasti ilman reikiä sormissa ja veriroiskeita verensokeriarvo-muistikirjan sivuilla.

Yhteenvetona sensorointi-laitteen käytöstä, voin sanoa seuraavaa:

- Löysin sensoroinnin avulla kaksi selittämätöntä sokeriarvojen nousua vuorokaudessa, jotka toistuivat säännöllisesti koko kahden kuukauden ajan riippumatta ruokailuista tai ruokailun jättämisestä pois.
- Löysin turvallisuuden tunteen.

- Löysin vapauden nukkua rauhallisemmin.
- Pystyin tietokoneohjelmaan liitettynä seuraamaan kaikki tapahtumat ja niiden vaikutukset, syödyt hiilihydraattimäärät, pistetyt insuliinit, stressit, sairaudet, liikunnat ja muut vastaavat.

Kallistahan tämä on. Turun kaupunki antaa yhden sensori-laitteen/kuukausi lääkärintodistusta vastaan. Muuten laitteiden kauppahinta pyörii 90 euron paikkeilla/sensori. Mittari ja lähetin maksavat paljon, minkä lisäksi niissä toimivien patterien toiminta-aika on noin 6 kuukautta.

Tämän kaiken kertomani jälkeen, totean, että en tule koskaan luopumaan sensorointi-laitteestani, koska se parantaa omaa hoitoani merkittävästi. Vanhalla verensokerimittarilla tekemiäni mittauksia sensori-laite ei ikinä korvaa, mutta se antaa tärkeää tukea omaan hoitoon enkä tiedä, vaikka sensori-laite joskus tulevaisuudessa vielä korvaisi verensokerimittarin käytön minulla. Syyskesäterveisin PirjoS

JÄSENETUJA

Finnmatkojen edut

Diabetesliiton jäsenet voivat hyötyä Finnmatkojen matkatarjouksista. Ajan-kohtaiset tarjoukset ja edut löydät www.finnmatkat.fi.

Voit varata lomasi myös puhelimitse numerosta 0303 60 630 tai Finnmatkojen Lomamyymälästä. Muista ilmoittaa varauksen yhteydessä tunnus DIABET.

S-ryhmän hotelliedut

Diabetesyhdistyksen ja sitä kautta Diabetesliiton jäsenenä majoitut erikoishintaan S-ryhmän hotelleissa. Ilmoita varusta tehdessäsi varaustunnus "Diabe-

tesyhdistyksen jäsenetu". Näytä jäsenkorttisi hotellissa sisäänkirjautuessasi. Tarjolla on vain Diabetesliiton jäsenille suunnattuja etuja, jotka eivät ole ole myynnissä yleisesti:

<https://www.sokoshotels.fi/fi/tarjoukset/liiton-jasenedut/> kunkin ketjun ajankohdaiset edut saat näkyviin, kun klikkaat sivun vasemman laidan linkkejä.

Sokos Hotels Myyntipalvelu
p. 020 1234 600, ma-pe klo 8-20, www.sokoshotels.fi

Radisson SAS Hotels Keskusmyyntipalvelu
p. 020 1234 700, ma-pe klo 8-20, www.radissonsas.com

Holiday Clubin edut

Holiday Club Resorts Oy tarjoaa jäsenistöllemme lomaedun Holiday Club Resorts Oy:n kotimaan kylpylähotelleissa sekä loma-asunnoissa.

Jäsenetu on vähintään 15 % alennus Holiday Club kylpylähotellien, Villasten, Chalets-huoneistoiden sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Holiday Club voi tehdä myös kampanjatarjouksia, joissa alennus voi olla suurempi.

Varausten tekeminen

Majoitusvaraukset ja varausten maksu tehdään Holiday Club online – varausjärjestelmän kautta kampanjakoodilla.

kampanjakoodi: Diabetesliitto15

Maksuton neuvontapuhelin

Diabetesyhdistysten jäsenet voivat soittaa Diabetesliiton neuvontapuhelimeen maksutta. Puhelin palvelee arkipäivisin klo 9-13, ja siihen vastaa Diabetesliiton diabeteshoitaja. Jäsenten oma numero löytyy jäsenmaksulomakkeelta.

D-opisto

D-opisto on Diabetesliiton Yksi elämä -hannkeiden näillä verkkosivuilla toteutettava ja tarjoama kokonaan verkossa toimiva kurssiympäristö. Tuotamme D-opistoon diabeetikoille, diabeetikoiden läheisille ja tulevaisuudessa myös diabeteksen hoidon ammattilaisille tarkoitettuja verkkokursseja.

Diabetesyhdistysten jäsenet pääsevät D-opiston kursseille maksutta.

<http://www.diabetes.fi/d-opisto>

Vanhempien kesken -ekstranet

Vanhempien kesken -sivusto on tarkoitettu diabeetikkonuorten vanhemmille. Voit saada käyttöoikeuden sivustolle, jos perheessäsi on diabeetikkonuori ja nuori itse tai ainakin toinen hänen huoltajistaan on diabetesyhdistyksen jäsen.

Vanhempien kesken on ensimmäinen D-ekstra-sivusto, se on ollut koekäytössä syksystä 2014 alkaen. D-ekstralla tarkoitetaan vain jäsenille suunnattuna verkkosivustoja.

<http://www.diabetes.fi/d-ekstra>

Sähköiset Diabetes-lehdet

Jos olet diabetesyhdistyksen jäsen, ja olet tilannut Diabetes-lehden, saat maksuttoman käyttöoikeuden verkkolehteen ja näköislehteen. Verkkolehti on viikoittain päivittyvä julkaisu, näköislehti on painetun Diabetes-lehden selailtava pdf-versio.

<http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehti/verkkolehti>

<http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehti/nakoislehti>

LASTEN KESÄLEIRI 2015

Ollakko kesäleiri vai eikö olla kesäleiri ? Siinäpä kysymys, johon törmäsin marraskuussa 2014 yhdistyksemme toimistolla, käydessäni tutustumassa uusimpaan verensokerimittariin. Vastaus on selkeä. Kyllä. Lounais-Suomen alueen diabetesomaisuuden omaavilla lapsilla pitää olla mahdollisuus hakeutua leirille. Leirien pitämisellä on pitkä historia ja moni lapsi on leirin kokenut. Leirille on olemassa selvä tarve. Vertaisuuden kokeminen. Yhdistyksellämme on toimiva ja aikaan saava hallitus. Oikeat ihmiset oikeissa paikoissa oikeaan aikaan, saada tehokkaasti yhteisiä asioita eteenpäin. Päätökset saivat rattaat pyörimään ja aloimme tehdä töitä leirin toteuttamiseksi kesällä 2015.

Leiriä kolme vuotta johtanut Ritva Ahomäki toivoi vetovastuun siirtyvän häneltä pois. Näin Perniössä pidetyille lastenleirille tuli päätös. Minua pyydettiin vetovastuuseen ja tässä kohtaa leirin paikaksi valittiin Rymättylä. Nyt myös päätettiin lasten ikäryhmän muuttamiseksi 10-14 vuotiaisiin. Oman leirilääkäriin läsnäolosta myös luovuttiin. Diabetesfoorumeissa keväällä 2015 tutustuin Satakunnan diabetesyhdistyksen leirisairaanhoitajaan. Hänellä oli monen vuoden kokemus leireistä ilman lääkäreitä. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän leirikeskus Rymättylässä täytti odotukset hyvin. Toimivat fasilitetit ja erittäin palvelualtis henkilökunta piti todella huolen siitä että D1 ruokavalio oli otettu huomioon koko leirin ajan. Erityistoivomuksiimme ja tarpeisiimme vastattiin ammattitaidolla ja välittäen. Leirin suunnittelupalaverissa ja leirillä lasten hoitotasapainon ylläpitämiseksi teimme monta laadukasta päätöstä ja toteutimme nämä. Tässä kohtaa arvokkainta työtä

tekivät 5 aikuista leiriohjaajaa. Hiilarilas-kujen, mittauksen, korjausten, yömittauksen, pumppubolusten, arvioiden ja pohdintojen kanssa.

Lasten kanssa aikaa vietettiin yhdessä niin kuin leireillä tapana on. Disco möksällä ja maissigrillaus kodalla takasivat sen että olemme ajan hermolla – positiivisesta palautteesta päätellen. Leirin päättyessä loppupiirissä pyydettiin nostamaan käsi ylös, kuka haluaa leirille ensikesänä 2016 ? Melkein kaikkien kädet nousi, joillakin kaksi, jolloin ollakko kesäleiri vai eikö olla kesäleiri ?

Lämpimän isot kiitokset kaikille hengesä/käytännössä mukana olleille. Ilman teitä kaikkia ihmisiä, ei leirejä toteuteta. Pelkkä tahtotila ei vielä riitä. Pisin matka on aina ideasta toteutukseen. Suunnaton määrä tukea tuli omalta yhdistyksen hallitukselta. Se henki, mikä hallituksen ihmisillä on lasten leirin toteutumisen suhteen oli aivan ratkaisevaa, että leiri toteutui 2015. Leirin järjestelyjen jättisosta työpanoksesta vastasi perhekehovastaava Hanna Aalto. Leiriohjaajat tekivät leirin aikana käytännön järjestelyt – ohjelmat – takasivat turvallisuuden/hoitotasapainon. Toimiston väki, jotka pitivät huolen tiedotuksesta, laskutuksesta, sähköpostista ja ilmottautumisista. Ritva Ahomäki – tiedoista miten leiriä on ennen pidetty. Diabetesliitto – toimintarahoituksesta. Lääkeyhtiö Novo Nordisk – toimintarahoituksesta. Raikuvat aploodit itse leiriläisille ja heidän vanhemmilleen. Se on aivan selvä asia se !!!

Leirijohtaja,
Ari Heinonen



DEXCOM

G4[®]

PLATINUM

Jos **SAISIT** valita,
Haluaisitko diabeteksesi
hallinnan avuksi...



*...tutkitusti tyytyväisimpien käyttäjien
glukoosinseurantajärjestelmän?¹*

- Selkeä ja helppokäyttöinen
- Korkea tarkkuus myös matalilla glukoosiarvoilla
- Lähettimen pitkä kantama (6m) tuo joustavuutta.
- Luotettava toiminta koko 7 päivän ajan



Ainoa 7 päivän käyttöön hyväksytty sensori!

1) dQ&A market research study, 2009-2011

Tarja Himberg

Laillistettu ravitsemusterapeutti

Kevyemmin askelin

Säännöllisyys

Syö joka päivä **ainakin yksi** monipuolinen lautasmallin mukainen **pääateria**. Jos pääateriat jäävät väliin tai liian kevyiksi, on suuri vaara, että korvaat ne jatkuvalta napostelulla. Jos päivärytmi on normaali, kannattaa syödä puolet päivän ruoista klo 16 mennessä. Vuoro- tai yötyö edellyttää suunnitelmallisuutta ruokailun toteuttamisessa. Pyri kuitenkin noudattamaan lautasmallia ja tarvittaessa panosta eväiden laatuun. Säännöllinen syöminen pitää yllä vireyttä niin työssä kuin vapaa-ajanakin ja auttaa painonhallinnassa.

Kasviksia puolet lautasesta (lautasmalli)

Painonpudotuksen ja painonhallinnan kannalta avainasioita säännöllisen ateriarhythmin lisäksi ovat kasvien riittävä käyttömäärä. Kasvikset sisältävät vain vähän energiaa, mutta runsaasti erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita sekä antioksidantteja ja flavonoideja. Syö päivittäin yhteensä kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Välipalalla on väliä

Hedelmä on hyvä välipala. Lisäksi on suositeltavaa nauttia proteiinipitoista ruokaa kuten leikkeleitä tai maitorahkaa.

Suosi välipaloina

- hedelmiä ja vihanneksia
- jogurttia, viiliä, marjarahkoja
- kuitupitoista leipää
- täyslihaleikkeleitä

Proteiinia sisältävät ruoat ovat painonhallinnan kannalta hyödyllisiä, koska ne tuottavat erinomaisesti kylläisyydentunteen. Proteiinia on runsaasti lihassa, kalassa, kanassa, kananmunissa, maitovalmisteissa ja palkokasveissa. Syö jotakin proteiinipitoista jokaisella aterialla.

Artikkeli lehdestä:
Kunnon Juttuja 1/2011,
Kuntoutuskeskus Petrea

Apuvälinemessut 6.-7.11.2015 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa

TEHDÄÄN YHDESSÄ ESTEETÖN SUOMI!

Apuväline-messut 6.-7.11.2015 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa

Apuväline-messut on ainutlaatuinen, Suomen suurin esteettömyyden tapahtuma. Esillä on monipuolinen kattaus tuotteita, palveluja ja ratkaisuja sujuvaan arkeen, vammautuneille ja heidän hyvinvointinsa parissa työskenteleville ammattilaisille.

Malike on mukana sekä messuilla (korttelissa L2, osastonumero 801), että Liikunta- maassa välineet.fi -osastolla.

Esillä on uusinta teknologiaa, konkreettisia asumisen ratkaisuja, kuntoutuspalveluja – kirjo on laaja, kuten on tarpeidenkin kirjo.

Messut ovat avoinna:

pe 6.11. klo 9-17

la 7.11. klo 9-16

Lisätietoja messuista ja ohjelmasta: www.apuvaline.info

APU- JA TURVAVÄLINEET KOTIIN YRITYKSILLE JA SEUROILLE



KODIT

APUVÄLINEET
LIIKKUMISEEN
HYGIENIAAN JA
KODINHOITOON

YRITYKSET

ERGONOMIA JA
ENSIAPUVÄLINEET

YKSILÖT

HENKILÖKOHTAISET
TUKISUKAT
RANNETUET
POLVITUET YM.

URHEILIJAT

AKTIIVILIKKUJAN
APUVÄLINEET JA
TUET



Apu- ja Turva Välinepalvelu Oy Puh. 02 85 959
Keskuskatu 26 b, Laitila Avoimna ma-pe 8-16





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