

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 1/2022





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

ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
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
professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen var-
sinaista lääkärintähtäystä. Lääkärintähtäyksen yhteydes-
sä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on maksuton.

HOITAJA

Marjo Grönfors
Diabeteshoitaja, aseman esimies

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Katariina Vahander

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,
jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Tiina Ala-Nissilä,
jalkojenhoitaja (AT)

Tuija Ojala
jalkojenhoitaja (AT)

HALLITUS 2022

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Vähätalo Markku, varapuheen-
johtaja

Paajanen Pirjo, sihteeri

Salminen Arto

Väisänen Arja

Ranti Timo, uusi hallituksen jäsen
Monnonen Markku, uusi hallituk-
sen jäsen

Koskinen Rauni, uusi hallituksen
jäsen

Paajanen Antti, uusi hallituksen
jäsen

Varajäsenet:

Carita Virtanen, uusi hallituksen
jäsen

Mirja Kulo, uusi hallituksen vara-
jäsen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 1/2022

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY,
painosmäärä 3000 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 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 peruu-
tus tulee tehdä vastaajaan viimeistään
edellisenä päivänä ja myös viikonloppuna.
**Peruuttamattomasta ja käyttämättömästä
vastaanottoajasta veloitetaan 41 e.**

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!

Pääkirjoitus

Minulle annettiin tehtäväksi kirjoittaa pääkirjoitus Sotesta. Sillä tarkoitetaan sosiaali- ja terveystoimen sekä pelastuspalvelun uudistamista. Pyrkimykset ovat hienoja!

- turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut hyvinvointialueella asuville
- parantaa palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta
- kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja
- turvata ammattitaitoisen työvoiman saanti
- vastata ikääntymisen ja syntyvyyden laskun aiheuttamiin haasteisiin ja
- hillitä kustannusten kasvua.

Puolet meistä kävi tammikuussa äänestämässä aluevaltuuston vaaleissa. Aluevaltuustot aloittavat jo kohta työnsä. Itse uudistettu Sote alkaa toimia vuoden 2023 alusta. Nuo hienot tavoitteet ovat herättäneet monia kysymyksiä, mm.

- miksi tarvitaan uusi hallintorakenne valtion ja kuntien lisäksi? Mitä se maksaa?
- miten käy harvaan asuttujen seutujen palveluiden? Tullaanko palvelut keskittämään kasvukeskuksiin?

- suunnitelmissa on sekä etä- että digipalveluita. Mitä niillä voi hoitaa?
- saadaanko henkilökuntaa? Nyt ainakin on pulaa.
- hillitä kustannusten kasvua? Nyt näyttävät kustannukset selvästi kasvavan.

Me Lounais-Suomen diabetes ry:n jäsenet asumme Varsinais-Suomen hyvinvointialueella. Alueellamme kehitetään tulevaisuuden Sote-keskusta. Omat nettisivut on jo julkaistu, niitä pääsee katsomaan osoitteessa <https://vshyvinvointialue.fi/tulevaisuuden-sote-keskus/>. Tällä hetkellä vielä valitaan väliaikaisten valmisteluelimien jäseniä. Sivustolla on myös digitaalisen elintapaohjauksen suunnitelma. Rakenneuudistuksessa alkuun on tärkeä asiakas- ja potilastietojärjestelmien yhtenäistäminen, erilaisia kun meillä Varsinaisessa Suomessa on tänään yli 40. Tämä työ tunnetaan yleensä hitaaksi ja kalliiksi. Onnea!

Mitkä asiat ovat tärkeitä meille diabeetikoille? Turvata palveluiden saatavuus, hoidon jatkuvuus ja ammattitaitoinen henkilökunta. Diabetes on sairaus, joka vaatii diabeetikoilta osaamista ja motivaatiota hoitamiseen. Hän tarvitsee hyvät ja edulliset lääkkeet ja maksuttomat laboratoriotutkimukset ja hoitotarvikkeet. Hoitoon liittyvä päätöksenteko ja hoidonohjaus tulee olla saatavilla asuinpaikasta riippumatta ja osaavien, motivoituneiden henkilöitten antamana. Tyypin 2 diabetesta sanotaan elintapaisairaudeksi. Väittäisin, että tyypin 1 diabetes myös on sitä, vaikka elintavat

eivät tätä tautimuotoa aiheuta eikä laukaisekaan. Sekin kyllä vaatii diabeetikolta useimmiten monenlaisia elintapamuutoksia, jotta hyvä hoitotasapaino saavutettaisiin.

Yhdistyksellämme on ollut tärkeää yhteistyötä Turun kaupungin kanssa. Lääkäreidemme määräämiä kokeita on otettu kaupungin laboratorioissa, ja kaupunki on ostanut meiltä diabeetikoille hyvin tärkeää jalkojenhoitoa (ja muutkin kunnat). Nämä nyt nollaantuvat ja tarvitaan uusia sopimuksia.

Mitä toivoisin itse uudelta järjestelmältä, lääkärinä ja potilaana? Elintapasairauden onnistunut hoito vaatii henkilökunnalta potilastuntemusta. Me diabeetikot olemme yksilöitä, meillä on erilaiset toiveet ja edellytykset. Diabeteshoitajien ja -lääkäreiden tulee tuntea potilaansa. Potilaiden tulee saada heihin yhteys, kun sitä tarvitaan. Tämän onnistumiseksi tarvitaan hyviä hoitosuhteita, myös kasvotusten. Etäyhteydellä voidaan hoitaa osa asioista, etenkin jakaa tietoa. Sitä tulee käyttää, mutta se ei saa korvata ”lähivastaanottoja”.



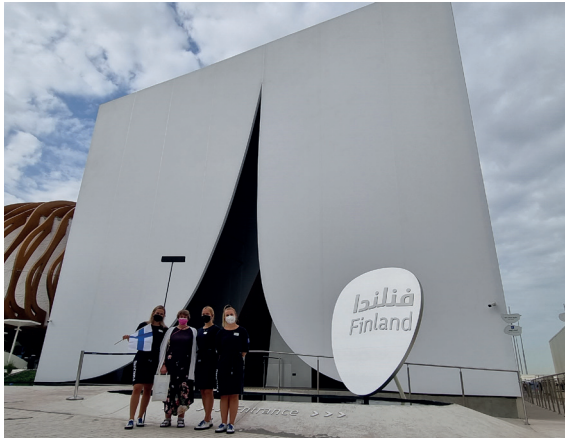
Markku Vähätalo, varapuheenjohtaja



Hei,

olen Olli Rautiainen ja alkujaan kotoisin Joensuusta. Valmistuin jalkaterapeutiksi Helsingin Metropolia-ammattikorkeakoulusta 2021. Aloitin työt Lounais-Suomen Diabetesasemalla tammikuussa. Jalkaterapeutina koen tärkeäksi pitää ihmisten jalkojen hyvinvoinnista huolta, ja sitä kautta ylläpitää jokaisen toimintakykyä arjessa toimimiseen ja liikkumiseen. Harrastan vapaa-ajalla laajasti eri maila- ja pallopelejä, lenkkeilyä sekä maastopyöräilyä ja seuraan mielelläni laajasti urheilua.

Maaailman korkein, maailman kal- lein?



Expo 2020

Tällä kertaa matkamme suuntautui Dubaihin, sillä olemme käyneet siellä muutamia kertoja ja maan puhtaus, lyhyt lento-matka, takuuaurinko ja viime vuodelta siirretty EXPO 2020 ratkaisivat tällä kertaa matkan kohteen.

Lähtö joulupäivänä ei ole shoppailijalle kaikkein paras aika lähteä, koska kaikki lentokentän palvelut ovat supistetulla audioloajalla tai kiinni kokonaan. Mutta säästypä taxfreerahat tuliaisiin.

Lentomatka meni ongelmitta diabeetikon näkökulmastakin, sillä lentoaika oli lyhyt ja aikaero vain 2 tuntia ja lisäksi olimme tilanneet lennolle etukäteen ruuan.

Hotellin oman lentokenttätaksin vietyä meidät hotelliimme, selvisi heti, mitä nettissä ollut mainos ”koronavapaa hotelli” ihan sanasta sanaan käännettynä tarkoitti.

Maskinkäyttö oli ehdotonta, sillä ovimikko näytti heti käsillään maskin laittoa, jos uskalsit tulla 5 metriä lähemmäs pyöröovia ilman maskia ja käsidesiä oli tarjolla kaik-

kialla hotellissa, siistijät olivat koko ajan pyyhkimässä ja luuttuamassa, mutta millä aineella, kun tuoksua ei jäänyt? Purnukoissa kyllä löytyi, kun katseli siivouskärryä. Tuli turvallinen olo.

Ulkona liikkuvilla oli kaikilla maskit kasvoilla, vaikka elohopea näytti +27 astetta. Ajattelin, että pitää olla vaikea hengittää, mutta kun lähdimme ulos, ei se tuntunutkaan niin tukalalle, koska pieni tuulenvire tuntui helpottavalta. Taksiamme kuljetajilta kuulimme, että heidät kaikki on rokotettu jo neljästi ja joku odotti jo 7. rokotusta! Eli siellä pidetään pyörät pyörimässä rokotuksilla ja valtio maksaa rokotukset tärkeille ryhmille. Samoin oli koronatesien kanssa. Valtio tuki niitä niin, että kävit missä vain, vaikka yksityisellä testauttamassa, niin hinta oli sama, myös turisteille. Siitä emme päässeet selville, miten ne ihmiset toimivat, joilla ei ole varaa mennä yksityisiin testeihin. Onneksi omat lähtötestimme olivat sekä hotellissa tehtynä että virallisesti negatiivisia. Ne vaadittiin kaikilta maahan tulevilta ja sieltä poistuvilta. Tosin en tiedä mitä olisi tapahtunut, jos testi yhdellä olisi ollut positiivinen. Kenties olisimme silloin joutuneet tutustumaan heidän terveydenhuoltoonsa. Olin tosin varmistanut vakuutusyhtiöltä, että matkavakuutus korvaa myös koronahoidon.

Ensimmäinen ilta kului synttär juhlien merkeissä. Kaikki tarjoilu ja palvelu pelasi loistavasti ja tiesimme jo isännän pyöreistä, että suurin osa henkilökunnasta oli laulamassa sankarille. Niin nytkin. Oli järjestetty sädettä, ilmapalloja, kuohuvaa ja erikoiskakkua!

Seuraavana aamuna nuoriso oli virkeinä ja kiireisinä menossa uima-altaalle klo 8, (Suomessa klo 6!) hyvä, että aamupalan

ehdivät syödä. Me aikuiset nautimme hyvästä ruuasta ja palvelusta rauhassa, koska aamiaissalista näki suoraan altaalle. Altailla oli aina hyvin tilaa, sillä hotelli, jossa asuimme, oli ns. Airport-hotel, joka oli vain 2.5 km päässä lentokentästä. Siellä siis ihmiset viihtyivät vain 1 yön tai päivän, paitsi me, jotka viihdyimme peräti 11 yötä. Tunnelma oli vaihtuvuudesta huolimatta rauhallinen allas- ja ravintola-alueella. Vain respassa kävi kuhina lentojen saapumis- ja lähtöaikoina.

Kun syksyllä 2019 kävimme Dubaissa, silloin vietettiin siellä poikien synttäreitä, siellä oli suuret EXPO 2020 valmistelut meneillään ja silloin päätimme tulla katsomaan, kerran elämässämme, EXPO-näyttelyä. Ja mikä sen parempi paikka tutustua siihen, kuin maa, jossa kaikki on suurinta ja kalleinta. Näyttely oli todella uskomaton. Jos kaikkien maiden osastolla olisi edes hetken piipahtanut, kierros olisi kestänyt noin 5 päivää, sillä koko alue on 438 km² suuruinen. Meidän EXPO-passiimme tuli vain 5 leimaa ja siinäkin oli yhdelle päivälle aivan tarpeeksi.

Onneksi alueella liikkui paljon FreeTaxeja ja ajoimme kerran jopa MediaTaxillakin, kun kuljettaja kuuli mistä olimme tulleet. Pelkällä kävelemisellä siellä ei meikäläinen olisi pärjännyt, kun ei ole mikään vaeltajatyyppe.

Maailman korkeimman rakennuksen, Burj Khalifan, rakentamista olemme seuranneet vuodesta 2006 alkaen sekä muuttaman kerran jo tutustuneetkin. Ja koska pojista se on jotenkin jännittävä paikka, niin sinne siis tälläkin kertaa.

Nyt jonot olivat olemattomia, vain muutamia paikallisia oli jonossa. Korona on tääl-

läkin hiljentänyt matkailua. Hissit kulkivat edestakaisin ja hissipoika laski aina yhtä monta ihmistä seuraavaan hissiin kuin edellisestä oli tullut ulos. Näin kävijämäärä ylhäällä ei kasvanut liian suureksi. Maskit, käsidesit ja turvavälit olivat täälläkin käytössä. Vain hississä ja näköalatasanteilla turvavälit lyhenivät.

Burj Khalifa on myös dubailaisten keskiössä uuden vuoden yönä, jolloin klo 24.00 tornista alkoi valtaisa ilotulitus. Keskusta-alueella hiljennettiin jo klo 15 alkaen, vain paikalliset pääsivät liikkumaan kello 20 asti, jolloin liikenne tornin lähetyksillä pysähtyi melkein kokonaan. Aika saavutus miljoonakaupungilta. Olimme varanneet hotellin uudenvuoden yöksi vastapaisesta hotellista, josta ei olisi tarvinnut poistua lainkaan, mutta muiden ihmisten joukossa uusi vuosi vaihtui mukavammin ja sai aistia paikallisten fiilikset. Sitä ennen oli aikaa nautiskella altaan reunalla auringon viime säteistä ja päivittää matkakertomusta. Noin puoli tuntia ennen keskiyötä alkoi uskomattoman oloinen valoshow tornissa, ja tasan klo 24 alkoi ilotulitus, jollaista emme olleet missään ennen nähneet, emme edes Orlandon Disney Worldissa 30 vuotta sitten ja sielläkin puolella maailmaa oli suurinta ja kauneinta!

Ja piti hän turistin hiukan leikkiäkin, joten kuvaajan korkeuksissa ottama enkelikuva lähti mukaan.

Uudenvuodenpäivänä, matkalla takaisin vakihotelliin, poikkesimme teemapuistossa, joka oli kukkaistutuksista tehty. Sieltä löytyi niin Emirates-lentoyhtiön Airbus A380 kuin Smurffit tai Dumbo ja paljon muita hahmoja.



Dumbo

Illalla olimme niin puhki, että pakollisen allasajan jälkeen tilasimme ruuat huoneeseen ja valmistauduimme seuraavan päivän retkeen, joka suuntautui Dubain Legolandiin, jonka yhteydessä on myös vesipuisto.

Legoland Dubai on valtava alue. Toisella puolella itse Legoland ja toisella puolella Lego-vesipuisto, jonka suuruuteen tutustuimme jo viime reissulla, joten ensin siis Legolandin puolelle. Se ei ole vain lasten ihmemaa, vaan aikuisetkin voivat vain ihmetellä niiden kaikkien pienoismallien rakentajia ja sitä valtavaa palikkamäärää, joka niihin on tarvittu, esim. Dubain nähtävyyksiä kasattaessa. Kuvien nap-simisesta ja ihmetyksestä ei meinannut loppua tulla, kun aina löytyi vielä jotakin parempaa. Pitkän, kokemusrikkaan päivän päätteeksi vielä hetkeksi altaalle, josta oli riisuttu kaikki jouluun liittyvä rekvisiitta jo pois, ja sitten nukkumaan.

Kuvat: Mirja Kulo

Legoland Dubai



Viimeisenä retkikohteena ”matkanjohtajamme” oli järjestänyt meille varsinaisen hääpäiväyllätyksen, tutustumisen maailman kalleimpaan hotelliin, jonka alueelle ei turistit noin vain pääse, jollei ole esittää hotellikorttia.

Vartiointi oli todella tarkkaa. Meidät ohjattiin ensin aivan eri hoteliin. Siellä oli vastaanottoseremoniat teen ja karkkipaperiin pakatun kuumen käsipyyhkeen muodossa. Sitten erillisellä kuljetusvempaimella silta-pysähdyksen kautta itse hotellin alueelle. Sillalla oli taas kuvaaja, joka halusi ikuistaa sinut taustalla olevan Burj al Arabin ”edessä”.

Opas kertoi 60 kerroksisen ja 321 metrisen hotellin rakennusvaiheista ja miten siellä on sen valmistumisen, vuonna 1999, jälkeen yöpynyt melkein kaikkien valtioiden päämiehet ja suuri osa julkkiksistä. Hotellin kalleimpaan huoneeseen, n. 25 000 dollaria maksavaan sviittiin, pääsimme tutustumaan, koska se oli sillä

kertaa tyhjä!

Kultaisten hanojen, marmorialtaiden, 12 hengen ruokapöydän lisäksi sviitin erikoissuuksiin kuuluu pyörivä sänky, (kuin kesäteatterin pyörivä katsomo) josta voi ihailla auringonnousua koko panoraamaikkunan matkalta vain kaukosäädintä painamalla.

Tässäkin hotellissa näkyi kaikkialla amerikkalainen, yliampuva joulukoristelu ja sama toistui kaikkialla, ostoskeskuksissa, hotelleissa, jne. Suurta ja jopa mauttomuuden runsautta. Vaikka muslimit eivät juhli joulua, koristelu joka puolella on kuitenkin meikäläisten silmillä jouluinen. Tällä matkalla kertyi kameraani yli 30 erilaista joulukuusta, erilaisista paikoista. Mielestäni komein oli Burj al Arabin aulassa noin 3. kerroksen korkuinen joulukuusi.

Ja ihan kommelluksitta koko matkamme ei mennyt, vaan kuinka ollakaan, ammattilaisen ja pitkän linjan diabeetikon yhteisistä matkatavaroista uupui se tärkein! Lisäinsuliini! Siellä ne odottivat jääkaapissa kotiinpalaajia, kylmäpussukassa. Onneksi yhdellä matkoistamme olin joutunut tutustumaan paikallisen apteekin tarjontaan ja silloin olin kysynyt sieltä myös insuliinin saannista. Ei siis muuta kuin kortteliapteekkiin, varmuudeksi lähes tyhjän kynän kanssa. Farmaseutti oli todellakin asian tunteva ja sen lisäksi, että saimme laadikkoon ateriainsuliinia, meiltä kysyttiin, tarvitaanko neuloja, desinfiointilappuja -ja aineita tai jotain muuta. Tämä maksoi 30.00 €. Mutta nyt päätin, että kun alan seuraavaan matkaan valmistautua, laitan ulko-oveen, sisäpuolelle, lapun ”Insuliini!” jottei toista kertaa näin pääse käymään.

Miksi Dubai? Meidän mielestämme turis-
tille puhdas, siisti, melkein takuuaurinko,

hyvä apteekkiverkosto ja ennen kaikkea, lyhyt lentomatka. Hyvät ostosmahdollisuudet ja vaikka välimatkat olivat pitkiä, taksilla ajo oli halpaa. Ruoka on Suomen lounashinnoissa, jos tavallisessa ravintolassa ruokailee, mutta vähän paremmassa paikassa saa helposti 600 € kulumaan 5 hengen ruokailuun. Palvelu on todella hyvää kaikkialla ja mikään muutos ei ollut ongelma, paitsi mausteet, niitä ei saanut pois, koska kaikki keitetään/marinoidaan mausteliemissä ja lisää laitetaan välillä niin, että lieskat vain lentävät suusta, mutta hyvää ruokaa söimme kaikkialla.

Kaikki eivät ehkä ole samaa mieltä Dubaista, Arabiemiraattien kenties vapaamielisyysmaasta emiraatista, mutta me viihdyimme.

Seuraavaa matkaa odottaen, kaikille hyvää kevättä, kaikesta huolimatta, toivottaen:

eläkeläinen *Mirja Kulo*

*Burj Khalifan uuden vuoden
ilotulitus.*



Diabetes ja kengät, mitä voimme itse tehdä?



Vanha tuttu aihe, mutta niin elintärkeä meille diabeetikoille. Jokainen diabeetikko on varmasti aiheesta kuullut. Se on helppo sivuuttaa ja ottaa turhaksi pelotteluksi. Näin ei kannata kuitenkaan oman hyvinvointinsa takia toimia.

Moni meistä herää kenkiä koskeviin juttuihin vasta siinä kohtaa, kun ongelmia alkaa jo esiintyä. Ennaltaehkäisy on kuitenkin kaiken a ja o. Ei meistä kukaan halua hiertymistä alkavia jalkahaavaumia. Haavaumat vaativat usein pitkäaikaista hoitoa ja voivat pahimmassa tapauksessa johtaa jalan menetykseen. Jalkojenhoitajan työssäni törmäsin usein siihen, että vanhat epäsoivat kengät säilytetään vaikka niitä ei olisi enää hyvä käyttää. Ajatellaan, että ne kelpaavat vielä mökille tai roskien viemiseen. Se pieni hiertymä voi tulla roskiakin viedessä ihon ollessa ohut ja herkkä. Mökilläkin luultavasti olemme jalkojen päällä enemmän kuin kaupunkioiloissa, jolloin sielläkin kenkien tulisi olla hyvät jaloille.

Samoja kenkiä käytetään päivästä toiseen tilanteesta ja kelistä riippumatta. Sisällä kotonakin olemme usein jalkojen päällä pitkin päivää, jolloin sisäkenkien merkitys on valtava jalkojen hyvinvoinnille. Turhaa kärsiä kovettumista ja turhista kivuista, joille voi antaa helpotusta hyvillä kengillä. Mukavampaa ja helpompaa on liikkua terveillä jaloilla.

Tästä aiheesta voisin kirjoittaa vaikka kuinka paljon, mutta keskitytään nyt pääasioihin, joita kenkien valinnassa kannattaa huomioida.

Oikea koko



Lähdetään liikkeelle tärkeimmästä eli oikeasta koosta ja istuvuudesta. Suurimalla osalla meistä ihmisistä on väärän kokoiset kengät, joko liian isot tai liian pienet. Liian kapeat tai liian leveät.

Tärkeintä on, että jalan on hyvä olla kengässä ja lihakset ja nivelet pääsevät toimimaan oikein eikä hiertymisiä pääse tulemaan. Suurin osa jalkojen ongelmista syntyy juuri vääränlaisen koon takia. Tässä tulee isoin ongelma, emme useinkaan tunne väärää kokoa kengissä. Jalka so-

peutuu ja varpaat menevät ajan kanssa virheasentoon. Sinne kenkään se jalka sujahtaa niin kuin aina ennenkin, mutta jalka muuttuu ajan kanssa ja koko sen myötä, yleensä suuremmaksi. Monesti oikea koko voi tuntua liian pieneen tottuneelle alkuun liian isolta ja väljältä, mutta ongelma poistuu totuttelulla ja jalat alkavat voimaan paremmin.

Diabeteksen kanssa tulee esiin hankaluus, että ihon suojatunto laskee ajan myötä. On vaikea huomata, jos kenkä aiheuttaa ongelmia jaloissa. Työssäni törmään usein samaan asiaan asiakkaiden kanssa. Jalat tuntevat kosketuksen hyvin ja herättää valheellisen tunteen jalkojen tuntoherkyyden tilasta. Ensin katoava suojatunto ei annakaan signaalia meille normaalisti, jos jalkaan tulee hiertymä. Hankaus pääsee syntymään salakavalasti ja mahdollisesti huonontuneen verenkierron takia pienestä hiertymästä alkunsa saanut ihorikko ei enää paraneakaan normaalisti ja kierre haavauman syntyyn on valmis. Ennaltaehkäistään tämä mieluummin ennakoon.

Mitä asialle sitten voi tehdä?

Kenkien koon voi mitata kotona helposti sisäpohjallisen lähtiessä irti. Astu pohjallisen päälle. Huomioi kantapään oikea kohta. Pohjallisen kärkeen pitäisi jäädä noin sormen leveyden verran tilaa, silloin käyntivara on riittävä. Huomioithan kaikki jalkoihin puettavat pehmusteet ja tuet. Varpaiden pitäisi mahtua astuttaessa pohjallisen päälle eikä mennä pohjallisen yli. Silloin varpailla on tilaa tarpeeksi kävellessä. Useimmilla meillä jalat ovat eri kokoiset. Valitse kengän koko isomman jalan mukaan. Suosittelen testaamaan ko-

tona olevat kengät jo tänään.

Jos mittaaminen on kotona hankalaa niin pyydä jalkojenhoitajaa tai asiantuntevaa kenkämyyjää mittaamaan jalkineet seuraavan kerran kuin menet vastaanotolle. Näin välttät seuraavan kerran uusia kenkiä ostaessasi vääriltä valinnoilta.

Pohja ja tukevuus

Monet meistä ovat törmänneet paljasjalkakenkiin ainakin mainoksissa. Diabeetikon jalka harvoin näitä kenkiä kestää. Kenkien pohjassa on oltava joustoa ja riittävä paksuus, jotta esim. kivet eivät vahingoita jalkapohjia. Diabeetikon jaloissa jalkapohjaa suojaava rasvapatja usein häviää ja kovettumia syntyy helpommin. Tästä syystä kävely on miellyttävämpää ja turvallisempaa hyvien pohjien ansiosta. Pohjan on annettava myös iskunvaimennusta, jolloin kävely ei rasita niin paljon jalkojen niveliä. Olet ehkä joskus kuullut puhuttavan kenkien kiertojäykkyydestä? Se on myös tärkeä asia kenkiä valittaessa. Kiertojäykkyys sekä kantakapin tukevuus ohjaavat jalkoja oikeaan asentoon kävelyn aikana. Useimmilla meillä esiintyy jaloissa nilkan virheasentoja, jotka heijastuvat ongelmina ja kipuina polviin, lonkkiin ja jopa selkään asti. Näihin ongelmiin pystyy osaltaan auttamaan juuri näillä kengissä löytyviltä ominaisuuksilla.

Tähänkin löytyy helppo testi, jonka voi tehdä kotona: Paina kengän kantaosaa eli kantakappia peukalolla kantapään kohdalla olevasta takasaumasta kengän ulkopuolelta. Kantakapin pitäisi pysyä koossa ja olla napakka. Se ei saa joustaa sormen painalluksesta, jos näin tapahtuu

tuki ei ole riittävä.

Kiertojäykkyyden testaus on hieman haastavampaa. Käännä kenkien pohja itseesi päin. Ota toisella kädellä kiinni kantapäästä ja toisella päkiän eli jalan etuosan kohdalta. Väännä kenkää kuin kiertäisit pesurättiä kuivaksi. Jos kenkä joustaa ja kiertyy, kiertojäykkyys on liian löysä eikä tue jalkaa kävellessä tarpeeksi. Kenkien pohja ei saisi kiertyä vaan sen olisi oltava tältä osin jäykkä. Jäykkyys pohjissa ei tarkoita kuitenkaan koko pohjan jäykkyyttä, vaan jalan etuosan kohdalta joustoa saa olla.

Kenkien päällinen

Kenkien päällisessä olisi hyvä olla säätövaraa, joko nauhat tai tarrat. Kenkien istuvuutta on tällöin helpompi säätää. Jalat voivat esim. turvota milloin mistäkin syystä päivän mittaan ja näin ollen kenkien istuvuutta on helppoa säädellä.

Päällismateriaalin olisi hyvä olla pehmeää nahkaa tai tekstiiliä, jotta se ei aiheuta ihoon hiertymiä. Sisävuorin kannattaa olla mahdollisimman saumaton, jolloin hiertymisen riskit pienenevät.

Kenkiä valitessa täytyy ottaa huomioon myös päällisen kärkekorkeus. Varpaiden kohdalla on oltava tilaa myös korkeussuunnassa. Varvastilan ollessa liian matala syntyy varpaiden päälle känsiä sekä kovettumia. Mataluus aiheuttaa myös kynsiongelmia. Liikkuminen on miellyttävämpää ilman turhia kenkien aiheuttamia kipuja, eikö vain?

Ja muistakaamme vielä ne sukat. Ei liian isoja eikä liian pieniä. Sukkien pitää olla

sopivan kokoiset ja saumattomat. Iho voi hiertyä liian suurista sukista. Varpaiden asento on myös sukista riippuvainen. Liian pienet ja tiukat sukat vetävät varpaat suppuun. Epäsopivilla sukilla voi tehdä isoa haittaa vaikka kenkä olisikin sopiva.

Ja unohtamatta tärkeintä asiaa. Muis- takaa käydä kenkien sisäpuoli käsin läpi aina ennen päälle pukemista. Kengissä voi olla kiviä ja joskus ihan yllättäviäkin asioita, jotka hiertävät ihon rikki emmekä me diabeetikoina sitä tunne. Vuori voi olla rikki, pohjalliset voivat olla rypyssä ja pois paikoiltaan. Joskus olen asiakkaan kengästä löytänyt mitä erilaisempia yllätyksiä.

Kerran vastaanotollani kovasti ihmettelimme asiakkaan varpaissa esiintyviä parantumattomia haavoja. Tutkin käsillä hänen kenkäänsä läpi ja niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin niin sieltähän löytyi kengän kärkeen ruttaantunut papiljotti. Oli eteisen kaapista sinne tipahtanut eikä asiakas sitä diabeetikkona tuntenut eli kengistä voi löytyä mitä vain yllätyksiä.

Näillä ohjeilla toivon sinun pääsevän hyvien kenkien hankkimisessa alkuun ja ylläpitävän jalkojen hyvinvointia yllä.

Terveystenhuollon jalkojenhoitaja sekä Jalkineliike Stellan kauppias *Tiia Vaaksjoki*





Sensorointi on mullistanut verensokeri-seurannan ja tullut nopeasti muutamassa vuodessa osaksi tuhansien diabeetikoiden arkea. Tämä on pitkälti Abbottin helppokäyttöisen Libre -järjestelmän ansiota. Libre on mahdollistanut yhdellä sensorilla aina kahden viikon seurannan, ilman sormenpäämittauskalibrointeja. Libre 2 -versio on mahdollistanut lisäksi kaivatut hälytysmahdollisuudet matalista ja korkeista sokereista. Kumpikin näistä Libre -versiosta on jaksottainen ns. flash -sensori, joka vaatii diabeetikolta aktiivista sensorin skannaamista eivätkä siis automaattisesti lähetä glukoositietoa mihinkään. Sensori tallentaa itseensä 8 tunnin verensokeritiedot kerrallaan, ja skannauksen yhteydessä lähettää kertyneen datan lukulaitteeseen tai älypuhelimien sovellukseen.

Nyt Abbott on tuonut markkinoille uuden lippulaivatuotteen Libre 3:n, joka on Libre -sarjan sensoreista ensimmäinen jatkuvan sensoroinnin mahdollistava järjestelmä. Libre 3 lähettää reaaliajassa ilman skannauksia verensokeritiedot diabeetikon älypuhelinsovellukseen peräti minuutin välein, eli viisi kertaa useammin kuin muut markkinoilla olevat sensorit. Libre 3:ssa on myös vahvin ja laajin bluetooth -kantomatkamuihin verrattuna. Libre 3 -sensorille ei ole erillistä lukulaitetta, ja tällä hetkellä sitä voi käyttää tiettyjen Android -puhelinmallien kanssa. Kevään

aikana sovellus on tulossa myös iPhoneille.

Libre 3 on sensorimaailman pienin ja ohuin -vain gramman painoinen- ja halkaisijaltaan vain 5 sentin kolikon kokoinen, siis yli 70 % pienempi kuin edeltävät Libre -sensorit. Lisäksi Libre 3:n asetin on yksiosainen. Tämän tuotekehityksen johdosta Libre 3 on nyt myös ekologisempi vaihtoehto – muovin ja kartongin käyttöä on vähennetty yli 40 %.

Verensokerin sensorointi sopii diabeetikoille, joiden hoito vaatii säännöllistä verensokerin seurantaa useita kertoja päivässä eli pääsääntöisesti monipistoshoidoille. Joskus sensoroinnista voivat hyötyä myös muut, ja esim. 2-4 viikon sensorointijaksolla voidaan selvittää verensokeritason tyypillinen käyttäytyminen arjessa. Määräaikaisen sensorointijakson jälkeen voi olla helpompi tehostaa omahoitoa oikeissa kohdissa.

Libre 3 on lääkinällinen laite, joten sen käyttö vaatii voimassa olevan hoitosuhteen Diabetesasemallemme.

Hintatiedustelut ja ajanvaraukset puh. 040 758 5113.



Tarkat lukemat joka minuutti, joka tunti ja joka päivä, 14 vuorokauden ajan.

Ympäri maailmaa pohditaan

Miten koronapandemia ja tyypin 1 diabetes kytkeytyvät toisiinsa?

Yhdysvalloissa julkaistiin 14. tammikuuta 2022 tutkimus, jonka tulosten mukaan koronan sairastaneet alle 18-vuotiaat lapset sairastuivat diabetekseen 2,5-kertaa todennäköisemmin kuin terveinä pysyneet lapset. Nämä tulokset sekä helmikuussa Suomessa julkaistut tiedot tyypin 1 diabeteksen lisääntymisestä hel-sinkiläislapsilla ovat herättäneet paljon keskustelua.

Yhdysvalloissa toimiva Centers for Disease Control and Prevention (CDC) perusti tutkimustuloksensa rekisteritietoihin. Niiden perusteella se tiedotti, että alle 18-vuotiaiden riski sairastua diabetekseen kohosi koronainfektion jälkeen 2,5-kertaiseksi. Tutkimuksessa tarkasteltiin ajankohtaa 1.3.2020-28.6.2021.

Tutkimus sai julkaisunsa jälkeen paljon huomiota etenkin sosiaalisessa mediassa, ja on varmasti aiheuttanut huolta lasten läheisissä myös Suomessa. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, että tutkimus on saanut osakseen asiantuntijoiden arvostelua. Se oli yksi aiheista muun muassa Australian diabetesliiton 10.2.2022 järjestämässä Facebook live -tapahtumassa (www.facebook.com/DiabetesAus), jossa vieraana oli lastenendokrinologi **Craig Taplin** Perthin lastensairaалasta.

- Tutkimuksessa oli mukana vain osa koronan sairastaneista lapsista, siinä ei eroteltu tyypin 1 ja tyypin 2 diabetekseen sairastuneita, eikä siinä selvitetty lasten muita terveystietoja, kuten esimerkiksi painoindeksiä. Osa siis saattoi sairastua

tyypin 2 diabetekseen, Taplin arvioi.

- Tutkimuksen löydökset ovat kiinnostavia, mutta en olisi niiden vuoksi huolissani, Taplin jatkoi.

Yhdysvaltalaisen Healthline-julkaisun artikkeli jakaa Taplinin näkemyksen. Siinä haastatellun lastenendokrinologi **Jenise Wongin** mielestä CDC:n tutkimus osoittaa eritoten, että koronapandemian ja lasten diabeteksen yhteyksistä tarvitaan korkeatasoisia seurantatutkimuksia.

- Vielä on liian aikaista vastata kysymykseen siitä, lisääkö koronainfektio lasten riskiä sairastua tyypin 1 diabetekseen, Kalifornian San Fransiscon yliopiston Benioff-lastensairaалassa työskentelevä Wong sanoo artikkelissa.

Helsingissäkin enemmän sairastuneita

Lääkärilehdessä julkaistiin 8.2.2022 artikkeli, jossa kerrotaan lasten tyypin 1 diagnoosien lisääntyneen Helsingissä: HUSin rekisteritietojen mukaan vuonna 2021 tyypin 1 diabetekseen sairastui noin 30 prosenttia enemmän lapsia kuin keskimäärin vuosina 2017-2020.

Rekisteritiedoista ei selviä, olivatko tyypin 1 diabetekseen sairastuneet lapset sairastaneet koronan.

Artikkelissa todetaan, että on vielä epäselvää, johtuuko sairastumisten lisääntyminen koronaviruksesta itsestään, pandemian aikaisista elämässämme tapahtuneista muutoksista, vai onko kyse puhtaasta sattumasta.

Lääkärilehdessä viitataan tammikuussa julkaistuun saksalaistutkimukseen, jonka mukaan lasten ja nuorten uusia tyypin 1 tapauksia on todettu koronapandemian

aikana Saksassa merkittävästi enemmän kuin aiemmin. Saksalaistutkijoiden mukaan syyt ovat epäselviä, mutta pitävät pandemian välillisiä vaikutuksia todennäköisempänä selityksenä.

Väitöskirjatutkija, LT **Elina Hakonen** toteaa artikkelissa, kuten Yhdysvalloissa haasteltu Wong.

- Koronan ja tyypin 1 diabeteksen yhteydet vaativat vielä lisätutkimuksia ja pidempää seurantaa.

Epäsuora yhteys?

MTV Uutiset tarttui aiheeseen 11.2.2022 haastatteleamalla professori (emeritus) **Mikael Knipiä**. Knip on yksi Suomen eturivin diabetestutkijoista ja Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten perustaman Diabetestutkimussäätiön puheenjohtaja.

Knip arvioi jutussa, että eri puolilta maailmaa raportoitu tyypin 1 diabeteksen lisääntyminen lapsilla koronapandemian aikana on tuskin sattumaa. Vuodesta 2002 ylläpidetty suomalainen lasten diabetesrekisteri osoittaa, että tapausten määrän kasvu on Suomessa korona-aikaa edeltäneinä vuosina pysähtynyt, jopa vähän laskenut.

Tyypin 1 diabeteksen puhkeamista edeltävä tautiprosessi käynnistyy usein vuosia ennen kliinisten oireiden ilmaantumista, ja on mahdollista, että korona on joissain tapauksissa nopeuttanut sitä. Varmaa tietoa siitä, kuinka moni tyypin 1 diabetekseen sairastunut lapsi on sairastunut koronan, ei kuitenkaan vielä ole.

- Tutkimus tästä asiasta on käynnissä. Minä olen taipuvainen uskomaan, että yhteys sairauksien välillä on epäsuora, Knip toteaa MTV:n jutussa.

Saksalaistutkimuksessa mahdollista epäsuoraa yhteyttä selitetään muun muassa sillä, että pandemian torjuntatoimet muuttivat äkillisesti sosiaalisia kontakteja ja lapsiperheiden käyttäytymistä, mikä on saattanut vaikuttaa ympäristön monimuotoisuuden ja sille altistumisen vähenemiseen etenkin pienillä lapsilla.

Lähteet:

CMC:n tutkimus, englanninkielinen artikkeli, bit.ly/MMWR7102e2

Healthline englanninkielinen artikkeli, <https://www.healthline.com/health-news/experts-criticize-cdc-report-on-covid-19-and-diabetes-risk-in-kids#Does-COVID-19-increase-kids-risk-of-diabetes?>

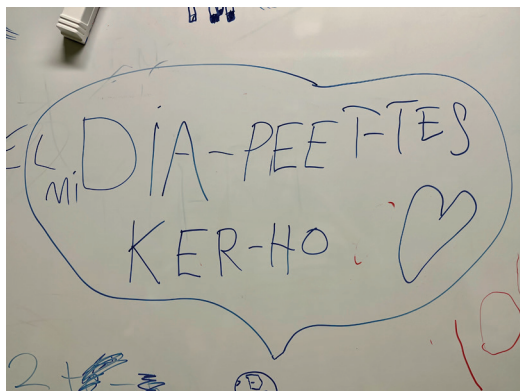
Lääkärilehden artikkeli, <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/tyypin-1-diabetes-on-lisaantynyt-korona-aikana-helsingin-gissakin/?public=ef89cb6d1cc40d70af18d9d9a7129940>

Saksalaistutkimus, englanninkielinen artikkeli, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35043145/>

MTV Uutisten artikkeli, <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/lasten-diabetes-tapaukset-lisaantyneet-lahes-kolmanneksella-asiantuntija-voidaan-ajatella-etta-covid-jouduttaisi-tautiprosessin-etenemista/8353508>

Kerhotoimintaa

Pienten diabeteslasten ja heidän vanhempiensa vertaistukitoiminta on jatkunut myös korona-aikana. Tapaamiset toteutetaan yhteistyössä Lounais-Suomen Diabetes ry:n ja Turun Ammattikorkeakoulun Terveys ja hyvinvointi- alan kanssa. Lapsille on tapaamisissa ohjattua liikunnallista toimintaa. Ohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat AMK:n toiminta- ja fysioterapeuttiopiskelijat. Lasten toiminnan aikana vanhemmilla on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia. Toiminnan jälkeen kahvitellaan ja herkutellaan yhdessä diabetesyhdistyksen tarjoamin eväin.



Toiminnassa mukana olevat lapset ovat iältään 3-8 -vuotiaita. Koronarajoitukset ovat vaikuttaneet tapaamisten ryhmämuotoihin, rajoitusten ollessa tiukimmillaan vain lasten oli sallittua toimia ryhmänä ja vain ulkona. Me vanhemmat hörpimme kauempana termareista kahvia seuraten lasten puuhia. Vertaistukitoimintaa on järjestetty Kupittaan puistossa, Littoisten seurakuntatalolla (juhlistimme vappua paistamalla makkaraa nuotiossa) sekä Pääskylvuoressa Kirskulinnun leikkipuistossa.

Sisällä tapaamiset ovat Turun AMK:n opetustiloissa Joukahaisenkadulla. Lapset toimivat ohjaajiensa johdolla ja vanhemmat vaihtavat



ajatuksia viereisessä huoneessa. Välillä joku lapsista piipahtaa vanhempansa luona näytämässä insuliinipumppuaan ja sen hälytystä ja kipittää nopeasti takaisin leikkien pariin.

Uudet lapset perheineen ovat lämpimästi tervetulleita toimintaan. Kevään tapaamiset ovat torstaisin

17.3. klo 17

31.3. klo 17

14.4. klo 17

28.4. klo 17

12.5. klo 17

Lisätiedot Riikka Jääskeläinen 040 702 8510 tai mjaaske@gmail.com

Allasjumppa



Lounais-Suomen Diabetesyhdistys järjestää ohjattua allasjumppaa yhteistyössä Coronaria Fysioterapian kanssa. Allasjumppa on erittäin tehokas ryhmäliikunnan ja kuntoilun muoto. Se ei rasita niveliä, joten se sopii kaikenikäisille ja -kokoisille aikuisille, kuntolijoille ja kuntoutujille.

Taataksemme turvallisen allasjumppaamisen, pyydämme huomioimaan turvavälit sekä pukuhuone- pesu- että allastiloissa.

Allasjumppa **maanantaisin klo 16 Verkahovissa** os. Verkatehtaankatu 4, 20100, Turku. Ilmoittautumiset toimistoon puh. 044 7350 121.

Koronatilanteen parantuessa olemme kevään ja syksyn aikana käynnistämässä myös muunlaista kerhotoimintaa. Nyt olisimmekin kiinnostuneita kulemaan, minkälainen toiminta sinua kiinnostaa.

Voit täyttää kyselylomakkeen netissä osoitteessa <https://www.lounais-suomendiabetes.fi/ajankohtaista> tai Diabetesasemalla. Voit myös vastata vapaamuotoisesti sähköpostitse info@lounais-suomendiabetes.fi.

Kiinnostaisiko sinua toimia vapaaehtoisena kerhotoiminnassa, esim. kerhonvetäjänä tai matkanjohtajana? Siinä tapauksessa ota yhteyttä toimistoon puh. 044 7350 121 tai info@lounais-suomendiabetes.fi.



YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN

Kevätkokous

tiistaina 29.03. klo 18 Taimi II:ssa Puutarhakatu
21. Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen. Tilaisuudessa
professori, sisätautien erikoislääkäri Teemu
Niiranen luennoi aiheesta "Kohonnut verenpaine
diabeetikolla".

Tervetuloa!



Stellasta saat asiantuntevaa ja yksilöllistä
palvelua jalkojesi parhaaksi
jalkojenhoidon ammattilaisen avustuksella.

Meiltä löydät laajan valikoiman kenkiä
myös ongelmallisille jaloille.

Stella
JALKINELIIKE

Jalkineliike Stella
Humalistonkatu 4, katutaso Turku
www.jalkineliike.fi

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.	105,00 €	+ 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.

DIABETESVASTUUHOITAJA

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	25,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	



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 9-19, LAUANTAISIN 10-19
SUNNUNTAISIN 11-18

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