



SOKERIPALA

3/2018



Tulevia tapahtumia:

Keskustelukerho 13.9.18 alkaen

Ykkösklubi 23.9.18

Niska-selkäryhmä 26.9.18 alkaen

10-vuotis juhlatilaisuus 27.9.18

Terve Olo -messut 26.–28.10.18

Maailman Diabetespäivän luentotilaisuus 14.11.18

Päivityspäivät ja pienoismessut 17.11.18

Syyskokous 19.11.18

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

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

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

Lassi Nelimarkka
LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Seija Ritakallio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen
varsinaista lääkärinkäyntiaikaa. Lääkärinkäyntien
yhteydessä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on
maksuton.

HOITAJAT

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

LUOTSIMUUTOSOHJELMA

Monica Löfgren-Kortela
Terveystenhoitaja, terveysneuvonta, erityispätevyys
diabeteksestä ja terveyden edistämisestä (YMK)

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

Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitaja
ovat paikalla sovittujen aikojen
mukaisesti, vaikka toimisto olisi
suljettu.

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
puhelinnumerosta 040 758 5113.

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä
Anneli Heiskanen

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Voit tukea Lounais-Suomen
Diabetes ry:n toimintaa ryhtymällä
kannatusjäseneksi. Kannatus-
jäseneksi voi ryhtyä myös yritys.
Kannatusjäsenen maksu on 50 e,
100 e tai 150 e, joka maksetaan
Lounais-Suomen Diabetes ry:n ti-
lille TOP FI71 5710 7020 0873 47.

Kannatusmaksun maksaneiden
nimet julkaistaan nettisivuillamme,
ellei tätä ole erikseen kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 3/2018

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva: Anneli Heiskanen

Tapahtumat

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

Jouluinen Sokeripala nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä on 6.11.



Kukkia asiakkaalta
Diabetesasemalle

LIITY JÄSENEKSI! osoitteessa
<http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

Tiedätkö, mitä etuja paikallisyhdistys tarjoaa sinulle? Vertaistukea yhdistyksen syksyllä alkavissa kerhoilloissa, retkillä ja eri tapahtumissa.

Yhdistyksen jäsenenä saat alennuksia joistakin palveluista ja Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolla myytävissä olevista tuotteista.

Lisäksi Wiklundin ja Auranlaakson apteekit, FysioHetki, Turun Silmänilo ja KotiHammas tarjoavat alennuksia tuotteistaan ja palveluistaan.

Saat myös kaikki Diabetesliiton tarjoamat valtakunnalliset edut. Voimassa olevat Diabetesliiton edut löydät www.diabetes.fi/jasenedut

HALLITUS 2018

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja, keskustelukerhon vetäjä
Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä
Koskinen Juhani, liikuntavastaava
Aalto Hanna, facebook-vastaava, nuorten vertaistuki yli 12 v
Laaksonen Jaakko
Lehto Irmeli
Tammisalo Minttu, nuorten vertaistuki yli 12 v
Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

Varajäsenet
Artukka Anne
Kivini Annukka, perhekerho, lapset alle 12 v

PÄÄKIRJOITUS

Diabetesyhdistys nyt kymmenen vuotta

Diabetesyhdistys toimi aikaisemmin Aura-kadulla. Jouduimme kahden huoneiston loukkoon, kun ostimme oman tilan Uudenmaankadulta emmekä saaneet myytyä Aurakadun kiinteistöä. Rahat yksinkertaisesti loppuivat ja vanha yhdistys jouduttiin laittamaan konkurssiin.

Perustimme tilalle uuden yhdistyksen maaliskuussa vuonna 2008. Uudet toimitilat löytyivät Yliopistonkatu 37 A U-kerros, joissa edelleen toimimme. Toimintatapa ja erilaiset diabeetikkojen palvelumuodot ovat säilyneet suurin piirtein samanlaisina. Meillä on tarjolla jalkojen hoitoa, lääkäreiden, diabetesvastuuhoitajan ja Diabetesaseman toimiston palvelut. Toiminta on kuitenkin huomattavasti laajentunut. Tulevaisuudessa on tarkoitus lisätä erilaisia vapaaehtoistoimintoja jäsenkunnan viihtyvyyden lisäämiseksi.

Yhteistyötä kaupunkien terveystalon kanssa tulisi lisätä niin kuin jalkojenhoidon osalta jo tänäpäivänäkin tapahtuu. Diabeetikko tarvitsee paljon tietoa hoitotasapainon ylläpidon seurantaan, että välttyttäisiin diabeteksen liitännäissairauksilta. Tieto lisää hoitotasapainon ylläpitoa.

Yhdistys järjestää juhlaseminaarin 27.9. Turun kaupungin auditoriossa Puutarhakatu 1.



Anneli Heiskanen

Tilaisuudessa eri asiantuntijat kertovat kuulijoille alan uusimmasta kehityksestä.

Jäsenet ovat sinne tervetulleita. Kutsu tilaisuuteen on erikseen tässä lehdessä. Muistathan ilmoittautua. Yhdistyksen toiminta jatkuu vilkkaana ja toivotamme sille menestystä seuraavien vuosien työille.

Tapio Jokinen, Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry:n puheenjohtaja

KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n sääntömääräiseen syyskokoukseen 19.11.18 klo 18.00

Avoin kohtaamispaikka Happy Houseen, Ursininkatu 11, Turku

Luennoitsijana toimii jalkaterapeutti Heidi Saarinen.

Hän kertoo meille, miten itse hoidat jalkojasi.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Tervetuloa!

KUTSU

Hyvä diabetesasioista kiinnostunut Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsen

Lounais-Suomen Diabetes ry täyttää 10 vuotta, minkä vuoksi järjestämme juhlaseminaarin. Toivotamme Sinut sydämellisesti tervetulleeksi!

Paikka Puutarhakadun Auditorio, Puutarhakatu 1, Turku

Aika to 27.9.2018 klo 14:30 – 18:00, kahvitarjoilu 14:30-15:00

Ohjelma

15.00 *Tapio Jokinen* Tervetulotoivotus
Lounais-Suomen Diabetes ry:n
puheenjohtaja

Janne Juvakka Diabetesliiton tervehdys
Diabetesliiton toiminnanjohtaja

Markku Vähätalo Diabeteksen hoidon kehitys
lääketieteen tohtori

Välillä kuohuvaa

Päivi Pietari Sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtajan
Turun sosiaali- ja terveys- tervehdys
lautakunnan puheenjohtaja

Heidi Saarinen Jalkojenhoidon merkitys diabeetikolle
jalkaterapeutti (AMK)

Mirja Kulo Diabetesaseman kuulumiset
diabetesvastuuhoitaja

Tapio Jokinen Loppusanat
Lounais-Suomen Diabetes ry:n
puheenjohtaja

Sitova ilmoittautuminen viimeistään **14.9.2018** Diabetesaseman toimistoon joko **puhelimitse** (040 758 5113) tai **sähköpostilla** info@lounais-suomendiabetes.fi. Ilmoitathan nimesi ja mahdolliset ruoka-aineallergiasi. Mukaan mahtuu 100 ensimmäistä. Tilaisuudessa on myös diabetesaiheisia esittelypöytiä edustajineen.

Tervetuloa!

Lounais-Suomen Diabetes ry:n puolesta
puheenjohtaja Tapio Jokinen ja sihteeri Anneli Heiskanen





Birgit Haanmäki



Liisan yllätysjuhlat



Birgit Haanmäki

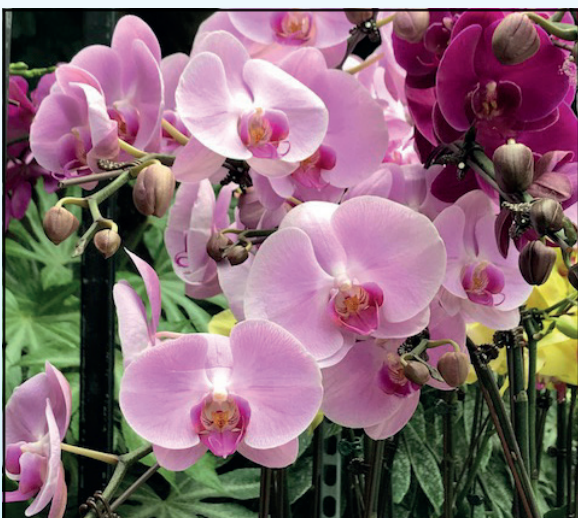
Liisalla on ollut diabetes noin 30 vuoden ajan. Hän on pärjännyt erinomaisesti diabeteksen kanssa. Nykyisin hänellä on käytössään insuliinipumppu, joka helpottaa huomattavasti jokapäiväistä elämää.

Liisalle järjestettiin yllätyksenä syntymäpäiväjuhlat lauantaina 30.6. Turun saaristossa. Yllätyksen järjestivät Birgit, Henrik ja Petra.

Päivä oli aurinkoinen, mutta tuulinen. Sukulaisia ja tuttavien oli saapunut runsaasti juhlistamaan Liisaa. Liisa oli yllätynyt saapuessaan mökille, kun piha oli täynnä autoja ja vieraita. Paljon onnea vaan laulun jälkeen nostettiin maljat. Sen jälkeen Liisan puoliso Henrik piti puheen. Sitten oli vuorossa Good Old Boys, Gari, Matt ja Andy, he esittivät Liisalle Four Catsin kappaleen ”Liisa loistokaunokainen, Liisa siinä vasta nainen...”

Liisan sisko Pirkko puhui heidän lapsuudestaan. Sitten Petra puhui äidilleen kaikkien sisarusten puolesta. Isotalon keikkakeittiö oli loihittanut maukkaan kesäisen buffetin, ruokailun kruunasi kesäinen mansikkakaku. Syntymäpäivillä kaikilla oli niin mukavaa ja meillä kaikille oli niin mukavaa...

Liisa haluaa lahjoittaa syntymäpäivän rahalahjakeräyksen tuoton 1 910 euroa Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen kerhotoimintaan.



Heidi Saarinen

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys kiittää sydämellisesti Liisaa lahjoituksesta ja toivottaa vielä jälkikäteen paljon onnea syntymäpäiväsankarille.



PÄIVITYSPÄIVÄ JA PIENOISMESSUT

Aika Lauantai 17.11.2018 klo 9.00 – 15.30
Paikka Taimi II, Puutarhakatu 21, TURKU
Kohderyhmä Tyypin 1 sekä 2 diabeteksestä tietoa haluavat sekä siihen sairastuneet ja heidän läheisensä

Ilmoittautuminen Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalle joko puhelimitse 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi viimeistään 31.10.2018

Osallistumismaksu 20,- € / henkilö sisältäen luentojen lisäksi ohjelmassa mainitut ruokailut. Ilmoita, onko sinulla ruoka-aineallergioita. Osallistumismaksu maksettava viimeistään 1.11.2018
Lounais-Suomen Diabetes ry:n tilille FI07 1474 3500 2045 72.
Viestikenttään merkintä päivituspäivä sekä osallistujien nimet.

PÄIVÄN OHJELMA, alustava

klo 09.00 – 09.45 Ilmoittautuminen ja aamukahvi/tee, sämpylä

klo 09.45 – 10.00 Tervetuloitovotus sekä käytännön asiat, puheenjohtaja Tapio Jokinen

klo 10.00 – 11.00 Libre, kännykkäsovellus ja pilvipalvelu, kysymyksiä Libren käyttöön liittyen
Libren edustaja Lasse Nygård

klo 11.00 – 12.00 Abi-mittari, diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo

klo 12.00 – 13.00 Lounas ja tutustuminen esittelypöytiin

klo 13.00 – 13.30 Ykkösklubi esittäytyy, diabetesliitosta Marianne Kukkasniemi

klo 13.30 – 14.00 Tule -keskus esittäytyy

klo 14.00 – 14.15 Tauko

klo 14.15 – 14.30 Jalkajumppaa jalkaterapeutti Emmi Isotalo

klo 14.30 – 15.00 Jalkinevalintojen merkitys ja mahdollisuus diabeetikolla, fysioterapeutti Jarmo Kari Fysiopaletti Oy

klo 15.00 – 15.15 Päivityspäivän ja pienoismessujen päätös
Päätössanat elämäntapaohjaaja Monica Löfgren-Kortela

Tilaisuudessa HbA1C (pitkäaikainen verensokeri) mittaus 10 e ja verensokerin mittaus 2 e. Tuote-esittelyä ja -myyntiä. Arpajaiset Lounais-Suomen Diabetes ry:n hyväksi.

Järjestäjänä Lounais-Suomen Diabetes ry

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen hallituksen esittely jatkuu

Miten tai miksi olet lähtenyt mukaan Diabetesyhdistyksen toimintaan?

Hanna Aalto: Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminta oli täysin vieras minulle, joten lähdin syyskokoukseen katsomaan, mitä yhdistyksellämme on tarjota minulle. Vuosi oli 2013. Minua ehdotettiin hallitukseen ja päädyin varajäseneksi. Aloitin yhdistyksessä herättelemään eloon perhekerhoa ja tapahtumia perheille sekä myöhemmin nuorille toimintaa. Nyt toimin nuorten toiminnan taustalla, rahastonhoitajana sekä vastaan Facebook-sivujemme päivityksestä.



Minttu Tammisalo:

Lähdin mukaan nuorten takia.



Lounais-Suomen Diabetesseuran henkilöstön esittely alkaa

Mikä on diabeteksen hoidossa lääkärin kannalta haasteellisinta?

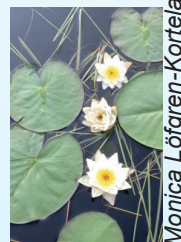
Hannu Järveläinen: Diabeteksen hoito on lääkärille teoriassa erittäin helppoa. Käytännössä asia on kuitenkin toisin. Koska lääkäri ei ole taikuri, omasta mielestäni haasteellisinta on löytää yksilöllisesti ne keinot, jotka motivoivat ja tukevat potilasta hoitamaan itse itseään päivästä ja vuodesta toiseen niin hyvin kuin mahdollista, jotta tähän krooniseen sairauteen liittyvät komplikaatiot estyisivät ja potilaan hyvä elämänlaatu turvautuisi. Diabeteksen hoito on lääkärille käytännössä lähes yhtä haasteellista kuin painon pudottaminen ylipainoiselle nykypäivän yhteiskunnassa.



Seija-Leena Ritakallio: Haasteellisuutta voi tulla useastakin asiasta. Esim. haasteellisinta on toisinaan potilaan motivoiminen hoitoon, toisinaan sopivan lääkityksen löytäminen (etenkin jos on paljon komplikaatioita ja/tai muita sairauksia).



Anne Artukka: Diabeteksen hoidossa haasteellista on se, että hoito on hyvin yksilöllistä. Kaikkia potilaita ei voi hoitaa saman kaavan mukaan. Hoidossa pitää ottaa huomioon monia asioita, mm. potilaan ikä, ammatti, muut sairaudet, hypoglykemiat, liikunta, stressi, ajoterveys, kognitio, ruokavalio... ja tietysti kuunnella myös potilaan omaa mielipidettä hoidosta. Sillä on suuri merkitys.



Monica Löfgren-Kortela

Haasteellisia ovat potilaat, joilla ei ole motivaatiota omahoitoon. On vaikea ottaa kantaa potilaan hoitoon, jos hän ei käy vastaanotolla eikä tuo koskaan verensokerimittaustietojaan. Diabeteksen hoito vaatii potilaalta aktiivisuutta. Potilaan tulee itse huolehtia omahoidosta, resepteistä, ajanvarauksesta, ja hoitotarvikkeista. Terveystieteiden haasteena on, miten

diabeteksen hoito järjestetään niin, että on riittävästi ammattitaitoisia diabeteshoitajia ja diabeteksen hoitoon perehtyneitä lääkäreitä.

Hoitoväsymys ja masennus ovat yleisiä, ja tällä hetkellä perusterveydenhuollossa ei ole riittävästi psykologista / psykiatrista tukea. Myös iäkkäät ja muistisairaat ovat lääkärin kannalta haasteellisia potilaita.

Diabeteksen hoitoon vaikuttaa paljon mm lääkkeiden korvattavuudet ja niiden jatkuvat muutokset. Erilaiset todistukset, lausunnot ja lähetteet vievät aikaa.

Diabeteksen hoito vaatii sekä lääkäriltä että potilaalta paljon tietoa, ja jatkuvaa tiedon päivitystä. Onneksi nykyisin on uusia kanavia, esim. Diabetestalo (<https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo>) josta saa tietoa, tukea, ja ohjeita omahoitoon.

Mikä puhuttaa diabetesvastuuhoitaja Mirja Kuloa?

Kun minulta kysyttiin, mikä on diabeteksen hoidossa hoitajan kannalta haasteellisinta, niin jouduin miettimään asia jonkin aikaa. Kun kaikki diabeetikot ovat yksilöitä, niin jokaisen hoito on omalla tavallaan haasteellista, jotta elämän laatu säilyisi pitkään hyvänä.



Kuitenkin koen kaksi asiaa, jotka haastavat sekä hoitajan että diabeetikon. Ne ovat sitoutuminen omahoitoon ja askel kerrallaan tapahtuvaan elämäntapamuutokseen. Miksi nämä? Diabeetikko on itsensä paras hoitaja, siihen hän saa tukea lääkäriltä ja hoitajalta eli osaanko tukea häntä oikealla tavalla ja riittävästi? Diabeteksen hoitoon ei auta mitkään muotidieetit, vaan elämäntapamuutokset: säännöllinen ja oikea rytminen ruokailu, liikunta ja nautintoaineiden käytön minimoiminen. Miten parhaiten voin auttaa häntä onnistumaan tässä?

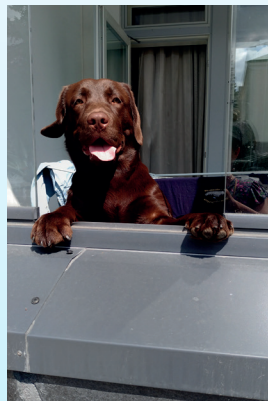
Toiseen kysymykseen, mieleenpainuvin asia, oli vastaus salaman nopeasti valmis. Kerran, kun taas tunnustelin asiakkaan pulssia hänen ranteestaan, niin siinä juttellessamme hän katsoi minua silmiin ja sanoi: ”Sinä oletkin ainoa, joka pitää minua kädestä.” Siinä tuli pala kurkkuun ja kyynel silmäkulmaan. Tämän ei pitänyt olla minulle uusi asia, koska olen toiminut toistakymmentä vuotta ikäihmisten parissa ja tiedostanut monien yksinäisyyden, mutta nyt se kirpaisi sydämeen asti.



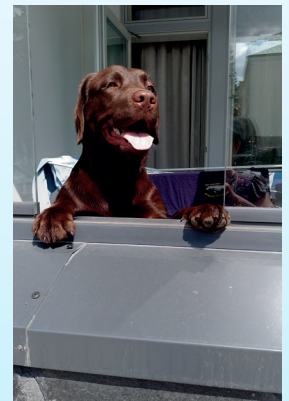
Hei, Sinä siellä.



Juuri sinä.



Tervetuloa
jalkahoitoon.



Juu. Sinnepäin.
Diabetesasemalle.

Mitkä jalat puhuttavat sinua eniten?

Ritva Nuutinen: Olen valmistunut 1996, viimeiseltä terveydenhuollon jalkojenhoitaja kurssilta, apuhoitajaksi (myöhemmin nimike oli perushoitaja, nykyisin lähihoitaja) 1985. Työurani täällä terveydenhuollon parissa kuitenkin aloitin jo 1980 kylvettäjänä, hoitoapulaisena tms., joten paljon on tullut nähtyä ja koettua matkan varrella.

Puhuttavat jalat voisivat olla jalkojenhoitaja uran alkuajoilta. Dementoitunut yksin asuva, lähes erakoitunut, sotiemme veteraani tuli kuntoutukseen. Hoitajat soittivat hädissään ja kysyivät, voisinko ottaa potilaan mahdollisimman pian, kun ei muutoin tule kuntoutuksesta mitään: rapisee kuin koiran kynnet veteraanin kävellessä. Huh, milloin lie oli ne kynnet leikattu: molemmissa isovarpaissa ne olivat kasvaneet jo niin pitkäksi, että alkoivat kiertää varpaan ali takaisin päällipuolelle kuin pukin sarvet. Eihän siinä sitten muu auttanut kuin ”kääriä hihat” ja ryhtyä töihin: tunnin jälkeen oli ensimmäinen kynsi saatu valmiiksi, seuraava meni jo nopeammin, kun olin keksinyt tekniikan.



Mieleenpainuvimmat jalat voisivat myös olla ne, joista opin diabeetikon jalkojen neuropatian salakavaluudesta. Olin ison sairaalan sisätautien poliklininikalla kollegan äitiyslomaa sijaistamassa. Vastaanotolle tuli vanhempi rva diabeteslääkärimme lähettämänä oikean isovarpaan pohjassa olevan haavan vuoksi ja muutenkin jalkojenhoitoon. Siinä sitten laitoin haavan puhdistautumaan ja hoidin vasemman jalan ensin. mm poistin yhden varpaan kärjestä täysin viattoman näköisen, kivuttoman kovettuman.

Aloin sitten hoitamaan tätä oikean jalan haavaa, jonka vuoksi rva oli tullut, kun huomasin, miten alkoi

tästä toisen jalan varpaan kovettuman poisto kohdasta pursuta ulos paksua kuin hernerokannäköistä eritystä. Myöhemmin selvisi, että siinä oli syvä ontelomainen haava ja varpaan kaikissa kolmessa luussa oli paha tulehdus. Yhtään ei varvas ollut kipeä eikä mikään päällepäin kertonut, miten vakavasta hoidettavuudesta oli kyse. Tämä opetti minua, miten pahoin neuropatia voi jalassa vaikuttaa.

Jalka voi tuntea jotakin, mutta voi olla alueita, joista tunto on kokonaan poissa. Mitenkään muutoin en osaa selittää, miten asiakas voi kävellä ontumatta vastaanotolle ja samaan aikaan olla ongenkoukku varpaan pohjassa kiinni... En uskaltanut silloin sanoa, että nytpä ison kalansaaliin sain, kun poistin koukkua varpaasta.

Ehkä kuitenkin mieleenpainuvinta työssäni on kaikki ne asiakkaat, joita on voinut auttaa ja saanut kivuliaan kynnen /käsän hoidettua. Jos varvas on kipeä esim. sisäänkasvaneen kynnen vuoksi, jää liikkuminen vähäseksi. Kun ikää on jo kertynyt, alkaa se vähäinen liikkuminen pian vaikuttamaan myös yleiskuntoon, joten näen tämän oman työni tärkeänä osana myös koko terveydenhoitoa.

Ja kaikki ne elämän tarinat – joskus hyvin koskettaviakin – joita saanut kuulla sekä mielenkiintoiset keskustelut, ihanat ihmiset, jotka saanut tavata: ne ovat työn mieleenpainuvimpia hetkiä ja ”palkinto” tekemästäni työstä.

Heidi Saarinen: Jalkaterapeuttina mielestäni on tärkeää hoidon oikea-aikaisuus. Ihorikot, kynsi- ja iho-ongelmat ovat aina perusteltu syy hakeutua ammattilaisen vastaanotolle. Kun hoitoon hakeutuu aikaisessa vaiheessa, on aina paremmat mahdollisuudet, että vaiva saadaan nujerrettua jo sen ensi metreillä – ilman, että saman (mahdollisesti kivuliaan) vaivan hoitoon kuluu viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Mielestäni on myös tärkeää, ettei henkilö koe häpeää omista jaloistaan esimerkiksi pitkien kynsien tai runsaiden kovettumien vuoksi ja jättää hoitoon hakeutumisen siitä syystä. Jalkoja on erilaisia aivan yhtä paljon kuin on niiden omistajiakin ja säännöllisellä jalkojenhoidolla jalat kuin jalat pysyvät toimivina pidempään. Tervetuloa vastaanotolleni Diabetesasemalle!



Emmi Isotalo: Jalkaterapeuttina minua huolettaa haavaiset jalat, joita ihmiset eivät hoida tai hoidata. Ajatelkaa, mitä diabeetikolle voi olla seurauksena, jos esim. varpaassa on kolme vuotta märkivä haava. Huolenaiheena ovat myös kynnet, jotka ovat pitkät ja kääntyvät sisäänpäin.

Suun terveysasiaa diabeetikolle: Diabeteksen ja parodontiitin välinen yhteys on kaksisuuntainen

Yleistä parodontiitista

Parodontiitti eli hampaan kiinnityskudossairaus on yleinen vaiva. Tavallisesti kyseessä on krooninen parodontiitti, joka on suun bakteerien aiheuttama tulehdussairaus, ja joka melko oireettomana ja alidiagnostisoituna jää usein huomaamatta. Parodontiitin kehittymistä edeltää ientulehdus, joka hoitamattomana voi johtaa hampaan kiinnityskudossairauden (parodontiittiin) kehittymiseen. Hammasta ympäröivää ienkudosta sekä luukudosta menetetään tulehduksen seurauksena. Tulehdus voi olla paikallinen, vain muutamaa hampaaseen vaikuttava, tai yleinen eli koko hampaistoa koskeva tila. Vaikea-asteisena ja hoitamattomana se lisää ja ylläpitää elimistön matala-asteista

tulehdustilaa. Tulehtunut ienkudos voi vastata kämmenen kokoista haavaa. Parodontiitti voi aiheuttaa hampaiden menetyksiä ja vaikuttaa näin myös elämänlaatuun.

Terveys 2000-tutkimuksen mukaan 21 prosenttia aikuisista kärsii kiinnityskudossairaudesta ja sitä esiintyy myös erityisesti tupakointilla nuorilla. Vaikea-asteisen parodontiitin esiintyvyys kasvaa 20.-40. ikävuoden välillä.

Alttius parodontiitin kehittymiselle

Riski sairastua parodontiittiin on yksilöllinen, mutta tutkimusten mukaan huono suuhygieenia, perinnölliset tekijät, stressi ja tupakointi altistavat hampaan kiinnityskudossairauden kehittymiselle. Diabetes korottaa riskin kolminkertaiseksi.



Terve hampaisto.



Parodontiittinen hampaisto.

Diabeteksen vaikutus parodontiittiin

Huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes suurentaa parodontiitti-riskiä, tekee parodontiitin ja sen hoidon vaikeammaksi. Hyperglykemian aste ja kesto ovat tärkeitä määreitä kudostuholle. Mikäli diabetes on hyvässä hoitotasapainossa eikä muita riskitekijöitä ole, riski parodontiitille ei kohoa.

Hoitamattoman parodontiitin vaikutus diabetekseen

Hoitamaton parodontiitti mahdollistaa mm. sen, että verenkiertoon pääsee bakteereja, joiden vaikutuksesta kehoon voi syntyä systeeminen tulehdus, mikä vaikuttaa heikentävästi diabetekseen. Veren glukoosipitoisuus suurenee, joka havaitaan mm Hb1Ac-arvojen kohoamisena ja diabeteksen komplikaatioiden esiintymisenä. Tupakoivilla diabeetikoilla, joilla glukoositasapaino on huono, parodontiitti on yleensä pitkälle edennyt ja vaikeahoitoinen. Hoitamaton parodontiitti lisää myös sydän- ja aivoinfarktin riskiä.

Parodontiitin hoidon vaikutus diabetekseen

Tutkimuksista on saatu näyttöä, jonka mukaan parodontiitin hoidolla voidaan paran-

taa diabeteksen hoitotasapainoa. Tutkimuksessa havaittiin, että toteutettu hoito vaikutti HbA1c-pitoisuuden pienenemiseen keskimäärin 0,4 %:lla, millä oli merkitystä vuosittaisten lääkekustannusten vähenemisessä.

Diabeetikon suun omahoito ja ammattimainen hoito

Suun terveyden kulmakivet ovat sekä kaksi kertaa vuorokaudessa tapahtuva hampaiden harjaus että päivittäinen hammasvälien puhdistus hammasväliharjalla. Lisäksi yksilöllisesti määritetty ja toteutettu tarkastus ja suun perushoito (paikkaushoito ja hammaskiven poisto) ylläpitävät hyvää suun terveyttä ja tukevat osaltaan diabeteksen hoitoa.

Yhteenveto

Diabeetikolle hyvä suun terveys on merkityksellistä, koska se osaltaan mahdollistaa paremmat verensokeriarvot. Hoidettu parodontiitti vaikuttaa Hb1Ac-tasojen madaltamiseen ja vähentää osaltaan riskiä diabeteksen komplikaatioille. Suun terveyden edullisinta hoitoa on säännöllisesti aamuin illoin toteutettu huolellinen hampaiden harjaus ja hammasvälien ja/tai proteesien puhdistus. Säännöllisin välein toteutettu ammattihenkilön/hammaslääkärin tutkimus ja perushoito sekä tupakoinnin lopettaminen mahdollistaa tulehdusvapaan suun tilanteen toteutumisen ja ylläpidon ja ehkäisee tyypin 2 diabeteksen kehittymistä.

Lisätietoa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle>

Kirjoittaja: ehl Heidi Leminen, suu- ja leuka-sairauksien klinikka, TYKS.

Diabeteksen hoito ruokavaliolla

Ravinnon merkitys diabeteksen hoidossa on todella tärkeää. Olemme yksilöitä, joten diabeetikoilla on erilaisia tarpeita ravinnon suhteen. Tärkeää kaikille on, että ruoka on puhdasta ja prosessoimatonta, mahdollisimman luonnollisessa muodossa.

Suoliston hyvinvointi vaikuttaa sokeriaineenvaihduntaamme, joten sen hyvästä kunnosta on pidettävä huolta. Ohutsuolessa imeytyy suurin osa ravintoaineista joten, jos se on huonossa kunnossa, läpäisee se verenkiertoon sinne kuulumattomia partikkeleita jolloin tulee ongelmia. Suoliston kunto vaikuttaa ravintoaineiden imeytymiseen joten se, että syömme hyvin ei riitä vaan pitää myös varmistua siitä, että ruoasta saadut ravintoaineet imeytyvät. Ravinnolla voidaan vaikuttaa myös hyvin pitkälle diabeteksen lisäsairauksiin.

Pääpiirteittäin voi sanoa, että vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta on usein paljon apua diabeteksen hoidossa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, jos päivässä on viisi ateriaa niin aamupalaan voi kuulua hiilihydraatin lähteenä kaurapuuroa tai pari palaa ruisleipää, päivälliseen jotain laadukasta hiilihydraatin lähdeä kuten perunaa, bataattia, täysjyväriisiä, täysjyväpastaa

sekä sitten vielä iltapalan yhteydessä mahdollisesti hedelmää. Näissäkin määrät ovat tärkeässä osassa. Hiilihydraatteja saamme myös kasviksista, juureksista ja marjoista joita on hyvä sisällyttää ruokavalioon runsaasti esimer-

kiksi aamupalan yhteydessä marjoja, lounaalla kasviksia, päivällisellä juureksia ja iltapalan yhteydessä taas marjoja. Laadukkaiden rasvahappojen lähteitä ei voi korostaa liikaa. Luonnolliset rasvan lähteet

ovat tärkeitä elimistön toiminnan kannalta ja suosia kannattaa mm. kylmäpuristettua luomu rypsiöljyä, kylmäpuristettua luomu oliiviöljyä, siemeniä, pähkinöitä ja avokadoa. Huonolaatuiset rasvat altistavat elimistöä tulehduksille joten laatuun kannattaa panostaa. Proteiinien saanti myös päivän aterioilla on tärkeää. Punaista lihaa kohtuudella eikä päivittäin.

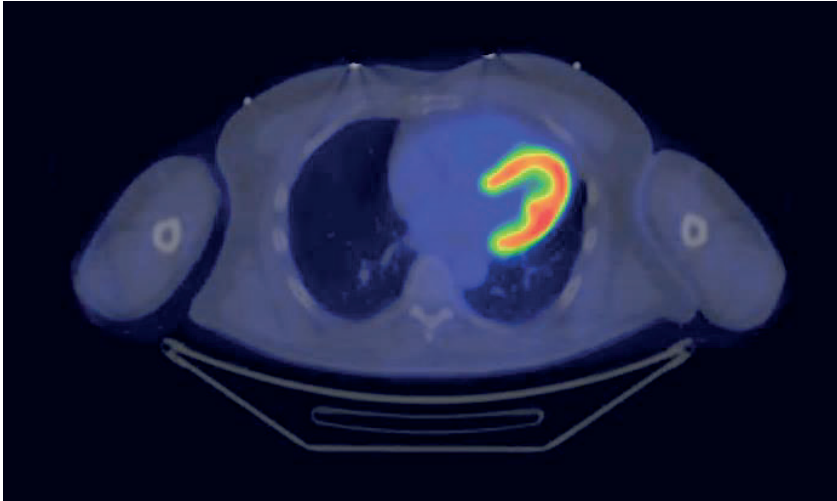
Diabeetikot, jotka ovat vegaaneja korvaavat toki maitotaloustuotteet, lihan, kalan ja kanan laadukkailla kasvisproteiinin lähteillä joita on nykyään laaja valikoima.

Pienet annokset noin 5-6 kertaa päivässä pitävät verensokerin koko ajan tasaisena. Elimistölle yksi tärkeimpiä asioita on, että verensokeri pysyy tasaisena eikä nouse liian korkealle. Toki myös liian alhaisella verensokerilla on terveydelle haittaa.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa terveempää ruokavaliota. Pienetkin ruokavaliokorjaukset terveellisempään suuntaan saavat aikaan muutoksia fysiologiassa molekyylitasolla.

*Sirpa Heikkilä FITFOOD
Ravinnolla terveyttä www.fitfood.fi*





LÄÄKETUTKIMUS TYYPIN 2 DIABEETIKOILLE

Etsimme tyypin 2 diabeetikkoja Turun Valtakunnallisessa PET-keskuksessa, TYKS:ssa alkavaan lääketutkimukseen. Tutkimuksessa verrataan erään jo markkinoilla olevan tablettimuotoisen diabeteslääkkeen ja lumelääkkeen vaikutuksia sydämen toimintaan ja aineenvaihduntaan, sekä elimistön rasvahappoaineenvaihduntaan. Tutkimuksesta vastaa professori, ylilääkäri Pirjo Nuutila.

Tutkimukseen kuuluu:

- 4 käyntiä 3 kuukauden aikana
- 6 viikon hoito tutkimus- tai lumelääkkeellä
- Vartalon PET-tietokonetomografia- ja magneettitutkimukset, sekä laboratoriotutkimuksia

Tutkimuksesta ei ole odotettavissa tutkittavalle itselleen välitöntä lääketieteellistä hyötyä, mutta verikokeiden ja kuvantamistutkimusten tulosten kuuleminen saattaa olla hyödyllistä. Tutkimuksesta ei aiheudu kustannuksia tutkittaville.

Saatatte sopia tutkimukseemme, jos Teillä on tyypin 2 diabetes ja

- Olette 40-74-vuotias mies tai nainen
- Diabeteksenne hoitona on ainoastaan metformiini-lääkitys
- Pitkäaikaissokerinne (HbA1c) on ollut välillä 6,0-9,0 % (42-75 mmol/mol)
- Painatte alle 150 kg

Mikäli täytätte kaikki yllä olevat kriteerit ja olette kiinnostunut kuulemaan lisää, pyydämme Teitä ottamaan yhteyttä joko puhelimitse (7.8. alkaen) tai sähköpostilla:

tutkimushoitaja

Sanna Himanen

sanna.himanen@tyks.fi

02-313 5875 (arkisin 9-14)

tutkijalääkäri

02-313 2222 (arkisin 9-14)





Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry on vuonna 1988 perustettu muistiasiakkaiden ja heidän läheistensä oikeuksien ja hyvinvoinnin edistämiseksi toimiva potilas- ja omaisyhdistys.

Yhdistyksen toimintaan kuuluu muistineuvontapalveluiden ja perinteisen järjestö-

toiminnan lisäksi useiden erilaisten Veikkaus-rahoitteiden kehittämishankkeiden hallinnointi ja yhteistyöverkostojen rakentaminen julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa sekä alan ammatti-henkilöstön koulutus- ja konsultaatio-palvelut.

Liiku ja muista

Missä ne avaimet nyt on? Jäikö silitysrauta päälle?

Muistia tarvitaan kaikessa ihmisen toiminnassa. Arkipäivän toiminnoista selviytymisen lisäksi muisti luo pohjan identiteetille ja uuden oppimiselle. Ikääntyessä muistin tehokkuus heikkenee, asioiden mieleen painaminen ja mieleen palautus hidastuvat. Ensimmäisiä lieviä muutoksia muistissa tapahtuu 40 ikävuoden jälkeen. Nimimuistin ongelmat koetaan huolestuttaviksi, kun esimerkiksi puolitutun ihmisen nimi ei muistukaan mieleen, vaikka kasvot ovat tutut. Nimi putkahtaa mieleen vasta myöhemmin, kun aktiivinen muisteluyritys on jo ohi. Kyse on mieleen palauttamisen hitaudesta, mikä on tuttua lähes jokaiselle. Ikääntyessä myös mieleen painamiseen vaikuttavien tilanteiden, kuten melun, stressin ja kivun vaikutus korostuu. Uusien asioiden oppimiskyky sekä aikaisemmin omaksutut tiedot

ja taidot kuitenkin säilyvät eikä normaaliin ikääntymiseen kuulu arkiselviytymistä haittaavat muistiongelmät.

Tunne muistin heikentymisestä liittyy usein keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitämisen vaikeuteen. Lyhytkestaisen työmuistin rooli on tärkeä uusien asioiden tallentuessa säilömuistiin, eikä työmuisti pysty toimimaan tehokkaasti, jos tehtäviä on paljon yhtä aikaa tai ympärillä paljon häiriötekijöitä. Lisäksi univaje, kiire, stressi, masennus- ja ahdistusoireet, päihteiden runsas käyttö ja jotkut lääkkeet voivat heikentää vireyttä ja tarkkaavaisuutta, jolloin asioiden mieleen painamisen teho laskee. Vaikka aivot kaipaavat haasteita ja virikkeitä, ne ovat myös alttiit ylikuormittumiselle. Tälle ajalle tyypillinen tietotulva ja runsas digilaitteiden käyttö sekä työssä että vapaa-ajalla saattavat kuormittaa aivoja siten, etteivät ne saa tarpeeksi tarvitsemaansa lepoa.

Kunnolla toimivat aivot!

Aivot hyötyvät, kun liikut UKK-instituutin suositusten mukaisesti

- Sykettä nostavaa liikuntaa vähintään 2,5h viikossa
- Lihaskunnon ja tasapainon harjoittamista 2-3-kertaa viikossa



Liikunnan harrastamiselle on meillä jokaisella omat motiivimme. Usein ne liittyvät fyysisen kunnon parantamiseen tai painon hallintaan. Harvempi ajattelee elinikäisellä liikunnalla olevan vaikutuksia myös aivoterveysteen ja muistiin. Muistaminen on aivojen eri osien yhteistyötä ja muistamiseen tarvittavia hermoverkkoja rakentuu aivoja käyttämällä. Liikunta on tehokasta aivojen käyttöä. Sen harrastamisen on todettu parantavan aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä lisäävän välittäjäainetasoa. Säännöllinen liikunta lisää aivojen hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermoyhteyksiä oppimiselle ja muistille tärkeillä aivoalueilla. Säännöllisellä sykettä nostavalla liikunnalla on myös monenlaisia muistisairauksien riskitekijöitä pienentäviä terveysvaikutuksia. Aivojen ak-

tivoitumisen lisäksi se ylläpitää liikuntakykyä ja positiivista mielialaa, auttaa painonhallinnassa sekä kolesterolin, sokerin ja verenpainearvojen hallinnassa. Liikuntakyvyn säilyminen mahdollistaa aktiivisen elämän myös vanhuudessa.

Kun aivoja käytetään, niiden vireys ja kyky oppia uutta säilyvät. Aivojen hyvä käyttö on sekoitus tuttua rutiinia sekä uutta ja erilaista: liikkumista, lukemista, käsillä tekemistä, musiikkia, keskustelua, uusia paikkoja ja asioita, kaikkea mikä tuottaa nautintoa. Eli aivoterveysteen hoitaminen on mukavien, sopivasti aivoja kuormittavien asioiden tekemistä.

Liiku ja Muista -projekti

*Anita Elfving ja Elina Rannikko,
Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry.*

WWW.JALKINELIIKE.FI

HYVÄN PALVELUN KENKÄKAUPPA!

TULE HAKEMAAN JALOILLESII HYVÄ OLO.



Jalkineliike Stella
Yliopistonkatu 28 , 20100 Turku



Nuari Turu suunnalt, simmottos sit vaa lähre mukkan Ykkösklupiin!

Jos sinulla on ikää 14-17 vuotta ja tyypin 1 diabetes, täytät kelpoisuusehdot Ykkösklubin jäseneksi.

Ilmoittaudu mukaan Ykkösklubiin. Ensimmäisen tapaaminen on sunnuntaina 23.9. klo 13 Happy Housessa Turun keskustassa, alamme keksiä mieluista tekemistä Ykkösklubin kummien kanssa. Kummi on sellainen parikymppinen ykköstyyppi.

Ykkösklubissa ajanvietteitä voisivat olla esimerkiksi leffaillat, ratsastusretket, hohtokeilaus tai mitä mieleen tulee. Raha (tuhat euroa!) tulee Nuorten Akatemiasta.

Ykkösklubin kummit Mikaela ja Anniina kertovat lisää, laita sähköpostia osoitteeseen ykkosklubi.turku@gmail.com tai soita Mikaela p. 0400 456 785. Ykkösklubissa altistut vakavasti uusille kivoille kavereille, tule mukaan!

Terkuin

Mikaela ja Anniina

JK. Oletko ruotsinkieline? Niin o myös Mikaela täsä ny.

Ykkösklubin kummit esittäytyy

Anniina:

Olen 25-vuotias. Työskente-
len laitoshuollon työnjohtajana
sairaalassa ja opiskelen työni
ohella restonomiksi TAMK:ssa.
Kesäisin saatat törmätä minuun
myös festareilla työn touhussa.

Deen kanssa yhteistä taivalta ta-
kana 21 vuotta. Ikuinen monipis-
toshoidon ystävä, joka rakastuin
Omipodiin toukokuussa. Frees-
tyle Libre kulkee myös mukana
tatuoiduissa käsivarsissa.

Harrastuksiini kuuluvat kuntosa-
li, juoksu, hyvä ruoka ja matkai-
lu.

Suurena intohimona lävistyksen
sekä tatuoinnit deestä huolimatta.

Mukaan toimintaan lähdin, kos-
ka pidin Ykkösklubia mahtavana
ideana tarjota ja löytää vertaistu-
kea nuorille sekä tarjota hausko-
ja aktiviteetteja kivalla porukalla.

Mikaela:

Olen 24-vuotias sairaanhoitaja-
opiskelija. Sairastuin 19-vuotiaa-
na diabetekseen ja tällä hetkellä
minulla on pumppuhoidon käytös-
sä. Harrastan salilla käymistä ja
ulkoilua ja sitä pyrin tasapainoi-
telemaan Netflixin kanssa.

Minkä takia ryhdyin mukaan
ykkösklubin toimintaan on että
minusta on hauskaa keksiä
erilaisia hauskoja aktiviteetteja
oli se sitten syömistä taikka liik-
kumista ja viettää aikaa muiden
kanssa.



Scoot och trampolin reserverad för dig!

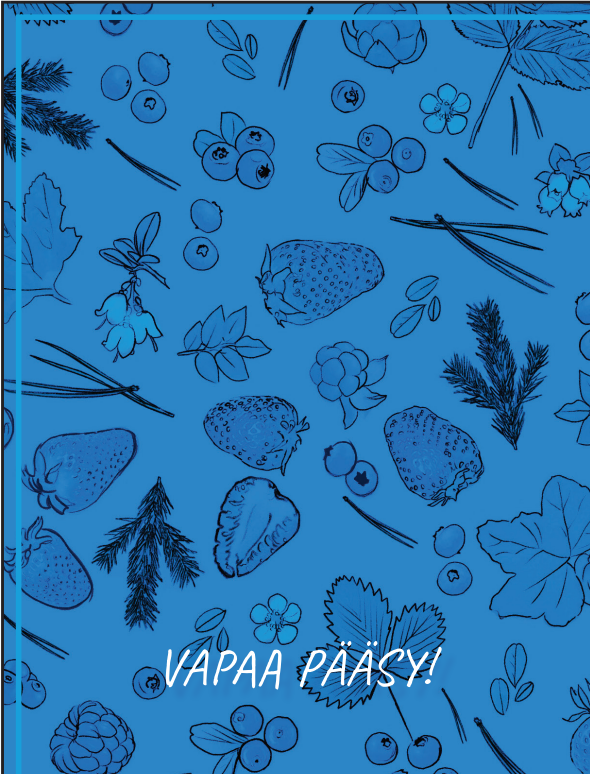
13.10 SuperPark Åbo, på svenska

Hej, du mellan 12 och 17 år!
Kom och ha det roligt i SuperPark
13 oktober. Läs mera och anmäl dig
på Diabetesförbundets webbsida!



www.diabetes.fi/superabo
facebook.com/inspislehti





TUTKITTUA TIETOA TURUSSA 14.11.

Tervetuloa kaikille avoimeen Maailman diabetespäivän luentotilaisuuteen!

Diabetestutkimussäätiön järjestämän tapahtuman teemoja ovat diabetes ja liikunta sekä diabeetikon jalkojen hyvinvointi. Katso tarkempi ohjelma ja esiintyjät Diabetestutkimussäätiön verkkosivuilta lokakuussa,

www.diabetestutkimus.fi/mdp

Aika: keskiviikko 14.11.2018 klo 14–17

Paikka: Puutarhakadun auditorio,
Puutarhakatu 1, 20100 Turku

VAPAA PÄÄSY!



DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

TAPAHTUMAT

10-VUOTISJUHLAT 27.9.2018

Puutarhakadun Auditoriossa. Muistathan ilmoittautua tapahtumaan. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

TERVE OLO -MESSUT 26.–28.10.2018

Lounais-Suomen Diabetes ry osallistuu messuille omalla näyttelypaikalla C/82 Turun messukeskuksessa. Yhteistyökumppanimme Hyvinvoinnin Majakka esittäytyy meidän kanssamme. Tulethan tutustumaan ja tervehtimään meitä.

MAAILMAN DIABETESPÄIVÄN LUENTOTILAISUUS 14.11.2018

Lounais-Suomen Diabetes ry on mukana tapahtumassa omalla esittelypöydällä. Tulethan ja osallistu ilmaiseen tapahtumaan.

PÄIVITYSPÄIVÄT JA PIENOISMESSUT 17.11.2018

Järjestämme toisen kerran päivityspäivät Taimi II tiloissa. Lue lisää päivityspäivästä erillisestä tapahtumakutsusta ja muista ilmoittautua tapahtumaan.

SYYSKOKOUS 19.11.2018



Monica Löfgren-Kortela



Petri Kajander

SELKÄHETKI-RYHMÄ

Selän alueen kiputilat ja vaivat vaikuttavat jokapäiväiseen toimintakykyymme. Ryhmän myötä saat tärkeää tietoa selän toiminnasta ja itsehoitokeinoista. Ryhmä sopii selkävaivojen ennaltaehkäisyyn sekä erilaisten selkävaivojen hoitoon; iskias, niskahartia-seudun vaivat, vä-lilevynpullistumat tai selkäleikkausten jälkitilat. Suosituksena ryhmään osallistumiseen on, että pääset itsenäisesti lattialle ja sieltä ylös. Harjoittelemme myös lattiatasossa.

Selkähetki-ryhmä järjestetään Fysiohetkessä, Verkatehtaank. 4 keskiviikkoisin alkaen 26.9.18 klo 16.30. Ryhmä sisältää kuusi 45 minuutin harjoituskertaa pienryhmässä, max 10 henkeä. Ryhmän ohjaavat fysioterapeutit Minna Merilä ja Riikka Heinonen. Kurssimaksu 60 e laskutetaan Diabetesaseman kautta. Ilmoittautu pikaisesti mukaan 17.9. mennessä Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistoon 040 7585 113. Ryhmä toteutuu, kun vähintään kuusi henkilöä ilmoittautuu.

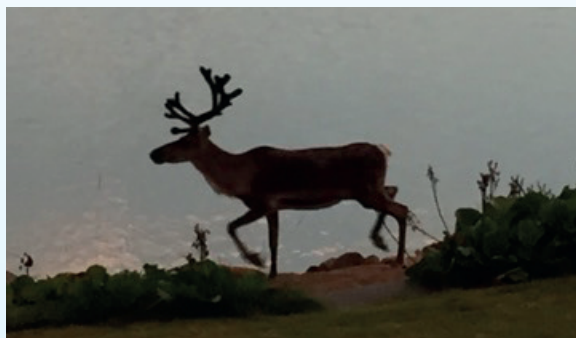
ALLASJUMPPA

Allasjummat alkavat 4.9. klo 16.00–16.45 maanantaisin ja viimeinen kerta 17.12.,

yhteensä 16 kertaa. Ryhmä on täynnä, mutta voit ilmoittautua peruutuslistalle. Allasjumppaan ilmoittaudutaan Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolle 040 7585 113.

KESKUSTELUKERHO 2018 syksyllä

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa Ursininkatu 11 joka kuukauden toinen torstai 2018 klo 18.00 – 19.30 eli 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Monica Löfgren-Kortela.



Monica Löfgren-Kortela

PERHEKERHO

Perhekerhon osalta syksyn toiminnan suunnittelu on vielä kesken. Seuraa tapahtumailmoituksia Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen facebook sivuilla. Onhan sähköpostiosoitteesi oikein? Tai onko se tiedossa meidän perhekerhon vetäjällä? Katso Annukka Kivinin yhteystiedot hallituksen tiedoista ja päivitä uudet yhteystietosi hänelle.

Kaksi puuta -näytelmä Hämeenlinnan Uudessa Teatterissa



Lähdimme katsomaan Kaksi puuta -näytelmää 30.6.18. Saavuimme ajoissa Hämeenlinnaan ja teimme ylimääräisen maisemakierroksen Aulangolla.



Odotusta ennen Kaksi puuta -näytelmän alkua.

Pikatie Pöytyän kesäteatterissa

Odotamme, että yönäytös Pöytyän kesäteatterissa 3.8.18 klo 21.00 alkaisi.



Kesäsää suosi meitä Pöytyällä.



Väliajalla meille oli varattu etukäteen teatterikahvit ja pullat. Osa nautti myös Auran palvituotteen grillimakkarasta.



Ja vielä paluu paikoille Pikatie-yönäytöksen toiseen jaksoon.



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN sijainti Sokos Wiklundin katutasossa
- Ohittamattomat kanta-asiakasedut
- Asiantunteva palvelu kaikissa apteekkiasioissa



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



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

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