

SOKERIPALA



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

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)

Hanna Iivonen

jalkaterapeutti (AMK)

Elsa Kiramo

jalkaterapeutti (AMK)

Sanni Kankaanpää

jalkaterapeutti (AMK)

Kirsi Oksanen

jalkojenhoitaja

Essi Mäkinen

jalkaterapeutti (AMK)

toimivapaalla

Diabetesaseman poikkeavat aukioloajat:

Vappu

to 30.4 suljemme klo 14.00

pe 1.5 suljettu

to 14.5 helatorstai suljettu

Juhannus

to 18.6 suljemme klo 16.00

pe 19.6 juhannusaatto suljettu

Suursiivous

to 30.7 suljemme klo 16.00

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti 2/2015

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, kpl

3500 ilmestyy 4 x vuodessa

Kansikuva

Perhekerhosta 28.3.2015

Paino

Paino Kaarina Oy

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan jäsenlehdessään Sokeripalassa, Turun Sanomissa
maanantaisin yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla osoitteessa

www.lounais-suomendiabetes.fi

Seuraavien jäsenlehtien ilmestymisviikko ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

numero 3	vk 37 - 38 / 2015	ma 31.08.2015
numero 4	vk 49 - 50 / 2015	ma 23.11.2015
numero 1	vk 6 – 7 / 2016	ma 03.02.2016
numero 2	vk 20 - 21 2016	ma 09.05.2016

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

AATOKSISTA KIITOKSIIN

Tätä lukiessanne eduskuntavaalien yhteydessä pidetty Pieni ele -keräys kotimaan vammais- ja terveystyön hyväksi on ohi. Meille tuloutetulla keräyspotin summalla voimme taas tukea jäseniämme monin eri tavoin.

Kun istuin ennakkoäänestyspäivinä lipasvahtina eräässä marketissa, minulla oli aikaa seurata ihmisten hyörinää ympärillä. Erityisesti huomioni kiinnittyi Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) peliautomaatteihin, joita tässä paikassa oli neljä. Niiden ympärillä oli melkoisen vilkasta. Unelmoin, että jos nuo pelaajat lahjoittaisivat edes murto-osan pelaamiseen käyttämistään rahoista lipaskeräykseen, meillä olisi jo yhden keräyspäivän jälkeen ensimmäinen lipas täynnä. Muutamat näistä pelaajista voittivat ja iloiseksi yllätyksekseni he tulivat antamaan voittopottinsa lipaskeräykseen. Siitä suuri kiitos heille!

RAY:n rahapelit - unohdettakoon peliriippuvaiset tässä kohtaa – ovat hyvää toimintaa, sillä peliautomaatteihin sulotut kolikot päätyvät suurimmaksi osaksi meille ruohonjuuritason erilaisina avustuksina. Diabetesliitto anoi yhdistysten toiminnan kehittämiseen RAY:ltä ”toimintatonneja”. Mekin saimme avustuksen projektiin ”Liikunnan kehittäminen” ja tämä näkyy lehdessämme sekä kaikessa muussa tiedottamisessamme. RAY:n logolla merkityt liikuntatapahtumat ovat jäsenille ilmaisia osallistua ja kokeilla. Mistä löytyy sinun oma juttusi liikkua ja nauttia? Yksin vai yhdessä? Näitä tilaisuuksia emme voisi järkevästi ilman RAY:n tukea.

Iloisia ja onnittelun arvoisia tapahtumia löytyy myös Diabetesaseman puolelta. Yleislääketieteen erikoislääkäri Markku Vähätalon väitöskirja ”Insuliinihoidon aloittaminen tyypin 2 diabeteksessa” hyväksyttiin opinnäytetyönä tohtorin arvonimeen 27.3.2015. Jalkaterapeutti Hanna livonen on puolestaan saanut viran, jossa hänen haaveensa unelma-ammattista on lähempänä. Toivottakaamme heille kummallekin sylillinen Onnea ja menestystä!

Pirjo Seppälä

KEVÄT JA KESÄ KOHTI MENOSSA.....



Aurinko se taas näyttää meille voimansa
ja lämmöllä meitä hellii.

Vaikka se ihanalta tuntuu,
mutta **MUISTA** huolehtia ettei insuliinit,
verensokerimittari ja

liuskat ole suorassa auringon paisteessa.

Käytössä oleva insuliini säilytetään
huoneen lämmössä alle + 25 asteessa
ja varainsuliinit jääkaapissa.

TAPAHTUMAKALENTERI

KERHOT

Perhekerho

Pohjolasalin osoite on Satakunnantie 10, Turku. Ilmoittaudu vetäjälle Hanna Aalto p. 040 751 5534

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Huhtikuussa **ke 29.4 klo 17.30-19.30**

Pohjolasalissa aiheena äitien käsien hemmottelu tulevan äitienpäivän kunniaksi. Tyttäret voivat harjoitella kynsienlakkausta. Oriflame sponsoro.

Toukokuussa **la 23.5 klo 10-12** Pohjolasalissa aiheena terveelliset välipalat diabeetikolle. Tehdään jotain helppoa, mihin lapsikin voi osallistua.

Leiri

Viikonloppuleiri 12.-14.6 Rymättylän Kunsteniemen leirikeskuksessa. Leiri on tarkoitettu 10-14-vuotiaille diabetesta sairastaville nuorille. Mukaan mahtuu 11 tyttöä ja 11 poikaa. Sitovat ilmoittautumiset 31.5. mennessä Diabetesasemalle p. 040 758 5113 tai

info@lounais-suomendiabetes.fi

Osallistumismaksu on 40 € / lapsi. Leiriläisen kuljetuksesta vastaa vanhemmat. Lisätietoja Ari Heinonen, p. 0400 767 015

Keskustelukerho

Syksyn keskustelukerholla ei ole vetäjää. Tällä hetkellä ei tiedossa olevia tapahtumia!

LIIKUNTA

Sauvakävely

Maksuton sauvakävelytekniikan opetusilta ma 4.5.2015 klo 18, Veritas-Stadionilla. Kokoonnutaan Veritas-Stadionin porteilla. Ota omat sauvat mukaan ja varaa juotavaa itsellesi. Ilmoittautumiset Diabetesasemalle ke

29.4. mennessä p. 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi

KEILAILU

Tule kokeilemaan maksutta keilailua **ke 13.5 klo 18.30-19.30** Kupittaa keilahalliin. Mukaan mahtuu 16 nopeinta ilmoittautunutta. Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle pe 8.5, mennessä p. 040 758 5113 ja info@lounais-suomendiabetes.fi



ALLASJUMPPA

Tule tutustumaan ohjattuun allasjump-paan maksutta, **ma 14.9 klo 16-16.45** Verkahovissa.

21.9 - 7.12.15 ajanjakso 12 krt, hinta 6€ / krt ja 72€ / 12 krt.

Ilmoittautumiset Diabetesasemalle 31.8 mennessä.

KULTTUURI

Kesäteatteri

Kertunmäen kesäteatteri ke 1.7 klo 19. Lähtö Aurakatu 2 klo 17.45 ja paluu n. klo 22.15. Näytös Ronja ryövärin tytär, Astrid Lindgrenin klassikonäytelmä. Ota mukaan istuinpehmuste (omaa mukavuuttasi ajatellen), teatteri ei ole katettu – sateen sattuessa varaudu kerta-käyttösadetakkiin – EI SATEENVARJOJA. Tauolla mahdollisuus ostaa kahvioletta juotavaa ja syötävää. Hinta (sis. lipun ja bussin) jäsenille 30 € ja ei jäsen 35 €. Sitovat ilmoittautumiset ma 1.6 mennessä Diabetesasemalle p. 040 758 5113 ja info@lounais-suomendiabetes.fi

Kartanoretki

Teemme retken **Wiurilan kartanoon Halikkoon pe 12.6.** Hinta (sis. kartanopastuksen, keittolounaan, bussin ja matkavastaavan) jäsenille 35 € ja ei jäsenille 40 €. Lähtö Aurakatu 2 klo 10 ja paluu n. klo 15. Sitovat ilmoittautumiset

Diabetesasemalle ke 29.5. mennessä. Mahdollisesti käymme Salossa Outlet-myymlässä pois lähtiessä.

Retki Fiskarsin Ruukkiin

Tutustumme **Fiskarsin** historiaan ja kä-sityöläisten maailmaan **la 19.9.** Lähtö Aurakatu 2 klo 9 ja paluu n. klo 17.

Hinta (sis. kiertokävelyopastuksen, ruo-kailun, bussin ja matkavastaavan) jäsen 50 € ja ei jäs 55 €. Sitovat ilmoittautumi-set to 20.8. mennessä Diabetesasemal-le p. 040 758 5113 tai info@lounais-suomendiabetes.fi

DIABETESLIITTO **60 vuotta tapahtumia:**

HUOM!

Ilmoittautumiset Diabetesliittoon!

- Lapsiperheiden juhla retki 6.6.

Diabeteskeskukseen ja Särkänniemeen. Juhla retkelle mahtuu kaiken kaikkiaan n. 140 henkeä. Retkeläiset ovat alle 15-vuotiaita diabeetikkolapsia vanhempi-neen ja sisaruksineen. Vähintään yhden perheenjäsenen on oltava diabetesyh-distyksen jäsen.

Retken ohjelma sisältää:

Laivakuljetuksen Mustalahden satamas-ta Tampereelta Diabeteskeskukseen ja takaisin, ruokailun ja ohjelmaa Diabe-teskeskuksessa sekä koko perheen il-maisen sisäänpääsyn Särkänniemen huvipuistoon.

Ilmoittautuminen Diabetesliiton verk-kosivujen kautta huhtikuulla.

Jos ilmoittautuneita on enemmän kuin retkelle mahtuu osallistujia, arvotaan retkipaikat kaikkien ilmoittautuneiden kesken. Perheen koolla ei ole merkitystä retkelle mahtumisen kannalta.

- Diabeetikkomotoristien neljäs ko-koontumisajo järjestetään 12.-14.6.2015.

Lisätietoja ja ilmoittautumisia ottaa vas-taan Juha "Frank" Mattila
p. 03 286 0231 tai
juha.mattila@diabetes.fi

KUNTOUTUSKESKUS

PETREA järjestää valtakun-nallisia kuntoutuskursseja

Kurssit ovat tarkoitettu metabolista oi-reyhtymää tai 2-tyypin diabetesta sairas-taville. Kurssit ovat suomenkielisiä ja tarkoitettu työssä käyville, työelämään palaamassa tai kuntoutustuella oleville henkilöille.

Seuraavat kurssit:

- kurssinro: 56395
ajankohta 27.7 - 31.7.2015
- kurssinro 56397
ajankohta 31.8 - 4.9.2015
- kurssinro 56398
ajankohta 19.10 - 23.10.2015

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kun-toutushakemus KU132 ja liittämällä lää-kärin B-lausunto mukaan. Kela tekee päätöksen kurssille pääsystä.

Lisätietoja:

Kurssisihteeri Satu Kiviranta
p. 040 192 6278 tai
satu.kiviranta@petrea.fi
Diabeteshoitaja Inka Tunnela
p. 040 192 6273
inka.tunnela@petrea.fi
kysykuntoutuksesta@petrea.fi
p. 040 192 6295
ma-pe klo 12-

Perhekerhon kuulumisia:

Kevään 2015 perhekerhot ovat lähteneet mukavasti käyntiin. Olemme saaneet uusia kasvoja ja tällä hetkellä lasten ikäjakauma on 1 - 13. Olemme askarrelleet kumilenksukoruja ja pääsiäisenä virpomisoksia. Pääsiäiskerhossa oli 24 osanottajaa. Kiitos kaikille tulijoille ja lisääkin mahtuu Pohjolasalin tiloihin



Syksyn perhekerhot:



Elokuussa la 22.8 kello 11 tutustuminen maatilan eläimiin Kaiturin tilalla Nälkänummentie 19, 21250 Mas-ku. Kello 11 emäntä Marjukka Kulma-la opastaa tilalla ja esittelee eläimet. Kello 13 grillataan grillikodassa. Yhdistyksemme maksaa opaskierrok-sen (sisältää sisään pääsyn). Tuothan mukanasasi omat grilliherkut. Ilmoittau-du 20.8 mennessä, Hanna Aalto p. 040 751 5534 tai perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Syyskuussa suuntaamme Raision moottorirata-alueelle. Sunnuntaina 27.9 kello 12 - 15 on virkistys- ja ulkoilupäivä muun muassa Off-Road-autojen, RC-autojen liikuntapisteiden parissa. Paloau-toesittely ja askarteluteltta. Soppatykistä tarjoillaan lounas. Sisään pääsy on 3€/henkilö, ja se sisältää ohjelman ja lou-nastarjoilun. Ilmoittaudu 22.9 mennessä, Hanna Aalto p. 040 751 5534 tai perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi



Lokakuun perhekerho on **la 17.10 kello 10 - 12** Pohjolasalin liikuntasali muuttuu koko perheen tempuradaksi.

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

Joulukuun perhekerho on **la 5.12 kello 10 - 12** Pohjolasalissa. Kerhon aiheena on jouluaskartelu. Pohjolasalin osoite on Satakunnantie 10, Turku

Ilmoittaudu tapahtumiin ja kerhoihin Hanna Aalto p. 040 751 5534,
perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Hei tää
oli hyvä
juttu! ☺

Hei, Sinä hyvä lukija!

Hauku, ylistä, kerro ehdotuksia.
Kerro, mitä tykkäät ulkoasusta.
Mitä asioita haluaisit lukea.

"Heh heh"
"Täh" "Asiaa"
"No johan"

Otamme jokaisen mielipiteen huomioon, ja yksikin sana on tärkeä.

Kommentoi siis ja kerro, mitä juuri sinä haluaisit lukea!

Kerro, mikä tiedotteessa on huonoa, mikä hyvää.

Mitä pitäisi lisätä, mitä vähentää.

Kerro, jos ei ole mitään muutettavaa.

Myös se vaikuttaa!

Miks ne ei
kirjota siitä
ja tästä
...kun aina
vaan näis-
tä.. HÖH!

Kommentoi. Vaikuta.
Kiitos jo etukäteen!

Mielipiteesi voit kertoa:

markkinointi@lounais-suomendiabetes.fi
p. 044 735 0121

os. Lounais-Suomen Diabetes ry,
Pirjo Hack-Rahkala
Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 TURKU

Myös Diabetesasemalla käydessäsi
voit jättää mielipiteesi.

Kaikkee
kivaa jär-
jestävät,
mutta
ihan vää-
rään ai-
kaan

TYÖHÖN

- Tiimivalmennukset
- Esimiesvalmennus
- Coaching
- Työnohjaus
- Mindfulness työelämässä

ARKEEN

- Psykoterapia
- Coaching
- Mindfulness

**ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN
MINDFULNESS-KOULUTUKSIIN
KÄYNNISSÄ!**

- Mindfulness-osaaja -koulutus (yht. 6 päivää)
- 8 viikon MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) -kurssi (8 x 2,5h)

Lisätietoja: www.muutosvalmennusheda.fi

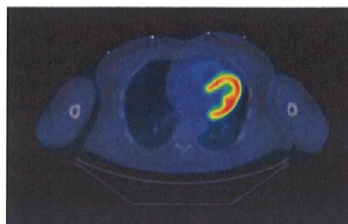
L – S Diabetes ry järjesti pienoismessut aurinkoisena lauantaina 11.4, Avoin Kohtaamispaikka Happy Housen tiloissa. Messuilla oli mahdollisuus tutustua erilaisiin tuotteisiin sekä kokeilla esim. magneettipatjaa ja saada hyviä ohjeita matkaan kalevalaisjäsenkorjaaja Liisa Wiitaselta. Wellness by Oriflame tarjoi koemaistiaisia, GNLD tutustutti erilaisiin ravintovalmisteisiin. DonnaTaponero esitteli laajaa kotimaista salva- ja rasvavalikoimaansa – joita on myynnissä myös Diabetesasemalla. Saltaria suolahuone jakoi tutustumistarjouksia, Systeri Oy:n edustaja Jyrki Puustelli esitteli kenkiä. Häneltä löytyy leveälestisiä kenkiä ja hänellä on runsas valikoima väri vaihtoehtoja ja malleja sekä ortokenkiä. Diabetesaseman diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo mittaili pitkäaikais-sokereita ja antoi ohjeita mukaan. Tarjolla oli myös yksilöllisiä lahjatuotteita sekä 3D-kortteja. Niitä oli mahdollista ostaa heti mukaan tai tehdä tilaus. Kiitos kaikille esittelijöille ja kahvion hengettärelle Anne Mansikka-Aholle! Teksti P. H-R ja kuvat Hanna Färm





Turku PET Centre

LÄÄKETUTKIMUS TYYPIN 2 DIABEETIKOILLE



Etsimme tyypin 2 diabeetikkoja Turun Valtakunnallisessa PET-keskuksessa, TYKS:ssa tehtävään lääketutkimukseen, jossa selvitetään jo markkinoilla olevan tablettimuotoisen diabeteslääkkeen vaikutuksia mm. lihasten, maksan ja sydämen sokerinkäyttökykyyn, sekä rasvakudoksen määrään.

Tutkimuksessa on 8 viikon hoitojakso tutkittavalla diabeteslääkkeellä tai lumelääkkeellä aiemmin käytössä olevan lääkityksen jatkuessa, sekä yhteensä 4 vastaanottokäyntiä 3 kk:n aikana. Kahdella käynneistä mitataan eri kudosten sokerinkäyttökykyä ja rasvakudoksen määrää kuvantamalla kehoa kaulasta reisiin PET-tietokoneto-

mografialla ja magneettitutkimuksella. Lisäksi käyntien yhteydessä tutkitaan laboratoriokokeita, mm. sokeriarvoja.

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

Tutkimukset toteutetaan Valtakunnallisessa PET-keskuksessa TYKS:ssa, Turussa vuoden 2015 aikana. Vastaava tutkija on professori, ylilääkäri Pirjo Nuutila.

Saatatte olla etsimämme, jos teillä on tyypin 2 diabetes ja

- Olette 35-70-vuotias mies tai 50-70-vuotias (tai postmenop.) nainen
- Diabeteksen hoitona on tablettilääkitys, mutta ei insuliinihoitoa
- Pitkäaikaissokerinne (HbA1c) on ollut välillä 7,0-10,5 %
- Painatte alle 150 kg

Mikäli täytätte yllä olevat kriteerit ja olette kiinnostunut kuulemaan lisää, pyydämme Teitä ottamaan yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostilla:



tutkimushoitaja **Mia Koutu**

mia.koutu@tyks.fi

02-313 5875 (arkisin 9-14)

tutkijalääkäri **LL Aino Hyypiä**

aino.hyypia@utu.fi

02-313 2222 (arkisin 9-14)

LEMMIKIN DIABETES

Diabetes ei ole pelkästään ihmisten sairaus, vaan myös suloisilla karvaturreilamme sitä voi esiintyä. Diabetestä esiintyy keski-ikäisillä ja iäkkäämmillä eläimillä. Koirien ja kissojen diabetes eroaa jonkin verran toisistaan. Koirilla kyseessä on useimmiten insuliinin puutteesta johtuva sairaus, kun taas kissalla diabetes on usein seurausta haiman riittämättömästä insuliinintuotannosta. Myös lemmikeille diabetes voi puhjeta raskauden aikana. Diabeteksen puhkeamiselle altistavia tekijöitä ovat muun muassa perinnölliset tekijät, ylipaino ja vähäinen liikunta.

KOIRA



Diabeteksessa koiran insuliinintuotanto vähenee (TD 1). Tyypin 2 diabeteksessa insuliinia on verenkierrossa, joskaan ei välttämättä tarpeeksi ja insuliinin teho on vähentynyt. Koirilla tyypin 1 diabetes on

yleisempää. Diabetes on yleisempää narttu- kuin uroskoirilla ja vanhemmilla koirilla diabetes on yleisempää kuin nuorilla.

Oireet

Oireina koiran diabeteksessa ovat muun muassa lisääntynyt juominen sekä virtsaamisentarve. Yleensä diabetesta sairastava koira on ylipainoinen, mutta hoitamaton diabetes altistaa laihutumiselle sairauden edetessä. ja harmaakaihille ja lopulta näkökyvyn totaaliseen menetykselle.

Hoito

Koiran diabetesta hoidetaan terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla sekä insuliinipistoksilla. Liikunta ei kuitenkaan saa

olla liian rasittavaa, sillä se sekoittaa sokeitasapainoa. Oikeanlainen ruokavalio on runsaskuituista, vähärasvaista ja hiilihydraattipitoista. Hoito vaatii omistajalta säännöllisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Diabeteksen hoito on elinikäistä.

KISSA



Yleensä kissan diabeteksen tyyppi on 2, joka on seurausta riittämättömästä insuliinintuotannosta tai lihavuudesta.

Oireet

Kissan diabeteksen oireet ovat pitkälti samankaltaisia kuin koiralla. Kissan diabeteksen oireina voivat olla myös huonovointisuus tai ruokahaluttomuus.

Hoito

Myös diabeteksen hoito on kissalla pitkälti samankaltaista kuin koiralla. Oikeanlaisella ruokavaliolla on tärkeä rooli kissan diabeteksen hoidossa.

Koiran ja kissan kontrollikäynnit ja ennuste

Etenkin kissan diabeteksen hoidossa kontrolleilla on suuri merkitys, sillä kissan insuliinintarve muuttuu kissan painon muuttuessa sekä myös haiman insuliininerityskyvyn mukaan. Kontrollikäynneillä tutkitaan kissan yleiskunto sekä tutkitaan verikokeella hoitotasapaino. Myös diabeteksen omaseurannalla on suuri merkitys hyvinvoinnin kannalta. Jos koira on yleistilaltaan pirteä, sekä syö ja juo normaalisti, kaikki on hyvin. Muussa tapauksessa koira kannattaa viedä eläinlääkärille verensokerin mittausta varten. Muutenkin koiran on hyvä käydä kontrollikäynneillä 3-6 kuukauden välein.

Jos hoitotasapaino on hyvä, diabetesta sairastava kissa nauttii elämästään täysin siemauksin, ja voi elää yhtä pitkään kuin tervekin kissa.

Tekstin kasannut Andrea Iljis, harjoittelija

Lähteinä käytetty: www-sivuilta: eläinlääkäriin, eahma ja orion

OMAKOHTAINEN KOKEMUS KISSAN DIABETEKSESTA,

oli lyhyt ja karvas kokemus, kahden viikon taistelun jälkeen kissa oli pakko nukkuttaa. Sillä oli niin paha myrkytystila päällä, pissa oli ihan mustaa.

Vuonna 2003 Hemuli-kissa oli 10-vuotias leikattu tyttö, jonka olin pentuna tuonut läheisestä maatalosta. Hän olisi väriykseltään mennyt venäjän sinisestä, mutta leuan alla oli pieni valkoinen läntti, joka paljasti ettei ollut rotukissa kyseessä.

Hemuli eleli mukavaa kissan elämää kymmenvuotiaaksi asti, kunnes hänellä tuli hengenahdistusta ja tuttu eläinlääkäri diagnosoi, että Hemulilla on astma. Mutta se ei ollut astmaa, vaan päivystyksessä todettiin että kissalla on diabetes mellitus.

Päivystyksessä Hemuli joutui tiputukseen ja seuraavana päivänä mentiin oikein eläinlääkäriasemalle. He ottivat Hemulin sisälle, jossa he pitivät kissan melkein viikon. Hemulin arvot saatiin vakautettua ja aloitettiin insuliini samantien.

Ongelmaksi muodostui syöminen kotona, Hemuli ei suostunut syömään ruokaa ja sitten olisi pitänyt pistää insuliini, mutta kissa livahti aina ulos ulkohaikkiin.

Toinen kissani Tuutikki oli hyvin utelias, että mitä ihmettä Hemulin ympärillä pyörittään. Pari päivää tappelin kissan kanssa, että saisin sen syömään ja opeteltiin insuliinin pistämistä sekä verensokerin ottamista, joka oli eritoten haasteellista. Hemuli oli aina sitä mieltä ettei muuten oteta mitään näytteitä. Soitto eläinlääkäriasemalle, ettei homma toimi ja näin Hemuli kiikutettiin taas hoitoon.

Eläinlääkäri soitti minulle, että kaikki ei ole hyvin, nyt olisi se aika kun pitää tehdä viimeinen päätös. Testi paljasti, että Hemulilla oli niin paha myrkytystila, arvo oli 30.

Pirjo Hack-Rahkala



Saltaria Suolahuoneelle pääsee edulliseen jäsenhintaan 10€ (20€), aikaa varatessasi näytä jäsenkorttisi. p. 050 442 0729 tai palvelu@saltaria.fi

Saltaria suolahuone löytyy: Kauppiaskatu 10, Mehiläisen kaupakäytävä – P-Louhen hissien vieressä.

LIIKUNTAVASTAAVAN KUULUMISIA

SAUVAKÄVELY KEVÄT 2015

Sauvakävelyryhmässä on ollut pieni vakioporukka.

Keväällä 4.5.2015 klo 18.00 alkaen on mahdollista osallistua opastettuun kävelyyn. Lähtöpaikka on Veritas-stadionin edessä. Toivon mahdollisimman monen henkilön osallistuvan ja muistakaa ottaa omat sauvat mukaan!

SYKSYN 2015 TOIMINTAA

VESIJUMPPA

Liikunnallista vuoden alkua toivottiin. Näin ollen vesijumppaa järjestettiin Verkahovissa, mutta osallistujien määrä tässä alkuvaiheessa oli kovin vaatimaton. Paikalla oli vain muutamia osallistujia, jotka sitäkin innokkaammin nautiskelivat liikunnasta.

Syksyllä 2015 meillä on mahdollisuus aloittaa vesijumppa uudelleen, mutta tuolloin tarvitsemme lisää osallistujia. Meille diabeetikoille liikunta on erittäin tarpeellista.

Vesijumppa on tehokasta ja mukavaa ryhmäliikuntaa eivätkä nivelet siinä rasitu.

Vesijumppa sopii kaikenikäisille ja –kokoisille aikuisille, kuntoilijoille sekä kuntoutujille.

Lisätehoa ja vaihtelua jumppaan saadaan erilaisilla välineillä, kuten kepeillä, kaulimilla, frisbee-kiekoilla, punteilla, kapuloilla sekä pötkylöillä muutamia mainitakseni. Jumppia on ohjaamassa fysioterapeutteja sekä alan opiskelija.

Otetaan liikunta tavaksi ja terveyttä ylläpitäväksi muodiksi! Ilmoittautukaa Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimistolle!

Keväisin terveisin, Liikuntavastaava Koskisen Juhani

DIABETESASEMALLA UUTUUKSIA JA TUTTUJA TUOTTEITA

Suruadresseja herkillä värssyillä!

DonnaTaponeron voiteita!

Tulossa myyntiin Gluteeniton lakritsi!!

Loistavia ruokavinkkejä, vaikka lahjaksi tai mökkivierailulle vietäväksi!

ESITTELYSSÄ



Jalkaterapeutti Hanna livonen

Olen 23-vuotias ja kotoisin Forssasta, mutta viimeiset 3,5 vuotta olen opiskellut Mikkelin ammattikorkeakoulussa Savonlinnan yksikössä.

Hakeuduin tälle alalle, koska minua kiinnosti ihmisläheinen työ ja terveydenhuolto. Valintani lukea jalkaterapiasta ammatti, pohjautui historialleni diabeetikkona. Halusin tietää enemmän sairaudestani ja jakaa tietoa muille, parantaen jalkaterveyttä.

Olen sairastanut diabetesta 17 vuotta ja siksi pystynkin omaksumaan asiakkaiden huolet jalkaterveydestä ja tuomaan omalla ammattitaidollani keinoja ongelmien selvittämiseksi.

Aiemmalta koulutukseltani olen liikunnanohjaaja ja mielelläni annankin jalkajumppaohjausta jalkahoitojen yhteydessä. Minua on aina kiinnostanut työssäni kliininen jalkaterapia, joka pitää sisällään jalkaongelmien hoitamisen, kuten paksuuntuneet kynnet ja kivuliaat känsät.



Jalkaterapeutti Sanni Kankaanpää

Olen syntynyt 1991 ja asunut Jokioisilla lukiosta valmistumiseen asti.

Lukion jälkeen lähdin opiskelemaan jalkaterapiaa Helsinkiin Metropolia Ammattikorkeakouluun. Valmistuin jalkaterapeutiksi 2013, ja siitä asti olen tehnyt jalkaterapeutin töitä ammatinharjoittajana. Tällä hetkellä asun Forssassa mieheni ja kahden koiran kanssa. Toimin pääasiassa jalkaterapeutina Forssassa Kuntoutumisasema Ote Oy:n tiloissa, mutta käyn Diabetesasemalla töissä muutamina päivinä kuukaudessa.

Harrastan koirien kanssa lenkkeilyä ja käyn aktiivisesti erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla. Tykkään matkustella ympäri maailmaa ja nähdä erilaisia kulttuureja ja ihmisiä.

Pelko, kauhu, paniikki

Taikausko

Taikauskolla tarkoitetaan uskomusta yli-luonnollisiin asioihin. Yleisiä uskomuksia ovat mm: perjantai 13. päivä on epäonnenpäivä, peilin rikkoutuminen tietää seitsemän vuoden epäonnea, mustan kissan näkeminen tuottaa huonoa onnea. Taikauskoon liittyvät usein myös onnenamuletit, joita ovat muun muassa jäniksenkäpälä ja hevosenkenkä. Sirpaleetkin voivat toisen näkemyksen mukaan olla merkki hyvästä onnesta.



- pimeä
- ahtaat paikat
- korkeat paikat

Pelko

Pelko on yksi yleisimmistä tunteista ja onkin hyvä muistaa, ettei pelkäämisessä ole mitään väärää. Kuitenkin olisi tärkeää myös muistaa, että sinun olisi hyvä hallita pelkoa eikä toisinpäin. Pelko mielletään usein negatiiviseksi asiaksi, mutta pelko on luotu suoja-mekanismit. Kun ihminen pelkää, hän saa lisää energiaa ja jaksaa taistella pelottavaa asiaa vastaan. Pelkoa tai kammoa, jota ei saa hallintaan tai joka pahimmassa tapauksessa kontrolloi koko elämää, kutsutaan fobioiksi. Fobiat ovat mielenterveyden häiriöitä.

**Teksti
harj.
Anrea
Iljäs**

Paniikki ja kauhu

Paniikki eli pakokauhu on tunnetila, joka on seurausta erittäin voimakkaasta pelosta. Paniikin vallassa pelkotila on niin voimakas, ettei ihminen pysty toimimaan järkevästi. Kun ihminen on paniikissa, vereen erittyy erityisen paljon stressihormonia ja sydämen syke nousee. Kauhulla tarkoitetaan erittäin voimakasta pelontunnetta. Meissä on suojaava järjestelmä, joka antaa meidän kokea äärimmäistä kauhua vain sellaisia jaksia, että me kes-tämme sen.



- sota
- läheisen menetys
- epäonnistuminen



- ötökät; käärmeet
hämähäkit
- hevoset, koirat

Diabetesaseman työntekijöiden
PELKOGALLUP

- lääkärit,
- hammaslääkärit
- neulat



MARKKU VÄHÄTALON VÄITÖSTILAISUUDEN KUULUMISET

Sain ilon olla läsnä, kun asemamme lääkäri, Markku Vähätalo väitteli 27.3.2015 Turun yliopistossa aiheesta: ”Insuliinihoidon aloittaminen tyypin 2 diabeteksessa”. Hän havaitsi selkeän yhteyden painonnousun ja sen välillä, nouseeko hoidettavan verensokeri paaston vai aterian jälkeen.

Potilaan jakaminen ryhmiin tapahtui laskemalla heidän keskimääräisen paastosokerinsa ja pitkäaikaissokerinsa (HbA1c) suhde. Tutkimuksissa käytettiin raja-arvoa 1.3 mmol/l/%.

Kun insuliinialoituksen seurantatutkimuksessa (1994 - 1998) hoidettiin potilaita pelkästään joko Lente- tai humaani-NPH-insuliinilla, kahdella päivittäisellä annoksella, oli HbA1c:n lasku merkittävästi parempi niillä, joilla verensokeri nousi aterian jälkeen korkealle kuin niillä, joilla oli korkeat paastoverensokerit.

Ne joilla paastoverensokeri oli korkealla, niin he olivat jo tutkimuksen alkuvaiheessa lihavampia kuin ne, joilla oli taipumus aterian jälkeisiin korkeisiin verensokereihin (=verrokki). He tarvitsivat selvästi suuremmat insuliiniannokset ja lihoivat merkittävästi enemmän kuin verrokki.

Toisessa insuliinitutkimuksessa (2004 - 2005), jossa hoito aloitettiin joko NPH- tai glargiini- insuliinilla (Lantus), havaittiin, että korkean paastoverensokerin omaavat potilaat olivat merkitsevästi enemmän taipuvaisia ylipainoon kuin aterian jälkeisistä korkeista verensokereista kärsivät.

Nyt kun tiedetään ketkä 2 tyypin diabeetikoista ovat herkkiä insuliinihoidon aikaiseen painonnousuun, voidaan heille valita yksilöllisemmin painon suhteen neutraalimpia hoitomuotoja ja kiinnittää huomiota painon nousuun hoidon aikana.

Teksti ja kuvat Mirja Kulo

Lähteet: Väitöskirjan tiivistelmä ja Potilaan lääkärilehti

Väitökseen voi tutustua: <https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/Sivut/insuliinihoidon-lihottavaa-haittavaikutusta-voidaan-ennakoida.aspx>



Kuvassa: Markku Vähätalo, Pirjo Seppälä ja Sonja Lindblom-Suominen

ASIAA LIIKUNNASTA JA ISTUMISESTA DIABEETIKOILLE

Kirjoittaja: Tommi Vasankari, lääketieteen tohtori, dosentti, UKK-instituutin johtaja, Diabetesliiton varapuheenjohtaja

Jokainen diabeetikko hyöttyy liikunnasta

Liikunnan hyvät terveysvaikutukset on tunnettu jo muutamia vuosikymmeniä. Liikunnan tiedetään parantavan kuntoa, kuluttavan energiaa, lisäävän mielihyvää ja parantavan insuliiniherkkyyttä. Lähtökohtaisesti diabeetikolle liikuntasuositus on suunnilleen sama kuin muullekin väestölle. Kestävyystyypistä liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 30 min mielellään vähintään 5 päivänä viikossa. Lisäksi pari kertaa viikossa olisi hyvä tehdä jotain lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa. Mutta diabeetikon kohdalla tulee muistaa, että liikunnan lisäämisen ohella pitää myös huomioida liikunnan aiheuttamat sokeritasapainon muutokset. Kevyt liikunta yleensä laskee glukoosia tehokkaasti ja tätä tulisi käyttää diabeetikon hoidon tukena. Toisaalta rajumpi, rasittava liikunta voi nostaa veren sokeria muutaman tunnin ajaksi ja altistaa sitten 6-8 tunnin kuluttua hypoglykemialle. Tiheä sokerin mittaaminen ennen ja jälkeen liikuntasuoritusta opettaa tuntemaan yksilöllisesti miten liikunta vaikuttaa sokeritasapainoon. Tämä olisi tärkeää erityisesti tyypin 1 diabeetikolla.

Tyypin 2 diabeetikoilla säännöllinen liikunta on keskeinen osa diabeteksen hoitoa. Hyväkään lääkitys ei korvaa liikunnan hyvää vaikutusta. Liikunta lisää insuliiniherkkyyttä, pienentää veren paastosokerin arvoa ja vaikuttaa lisäksi moniin muihinkin riskitekijöihin, kuten verenpaineeseen ja rasva-arvoihin positiivisesti. Siksi säännöllinen liikunta pa-

rantaa tyypin 2 diabeetikon sokeritasapainoa. Käytetyn diabeteslääkityksen tulisi sallia liikunnan harrastaminen ongelmitta.

Kun diabeetikko lisää liikunnan määrää, tulee veren sokeria laskevan lääkityksen annoksia yleensä laskea. Erityisesti liikunnan aikainen huonovointisuus ja suuri energian tankkaustarve voivat viitata liian suureen insuliiniannokseen. Tyypin 2 diabeteksessa, jossa omaa insuliinituotantoa on vielä jäljellä, voi olla tarpeen vähentää pitkäkestoisen liikunnan aikana sulfonyyliurea-lääkitystä ja glinidejä. Samoin ateriainsuliinin osalta tulee huomioida liikunnan määrä, jos liikunta osuu ateriainsuliinin vaikutusajalle. Tällöin ateriainsuliinin annosta tulisi vähentää. Hyvin pitkäkestoisen liikunnan aikana ateriainsuliiniannokset tulisi olla pieniä tai mahdollisesti niitä voidaan jopa jättää pois. Normaalisti pidempään kestävä liikunnan aikana lisäenergiaa tarvitaan 20-40 g tuntia kohden. Riittävästi liikuntaa harrastettaessa, perusinsuliiniakin pitää usein vähentää 10-20 %, sillä rasittavan ja pitkäkestoisen liikunnan vaikutukset verensokeriin voivat ilmaantua vasta seuraavana yönä. Yleisenä ohjeena voisi pitää sitä, että tyypin 1 tai 2 diabeteksen ei pitäisi aiheuttaa rajoituksia liikuntaan, jos diabeetikko muutoin on terve eikä esteitä liikunnalle ole. Mutta erityisesti tyypin 1 diabeetikon on syytä mitata sokeriarvoja normaalia useammin, kun liikunnan määrää lisätään. Oman diabeteshoitajan ja mahdollisesti lääkärin ohjeistus lääkityksen muutoksiin liikunnan lisäämiseen yhteydessä voi olla tarpeen.

Liikunta on myös keskeinen tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn keino yhdessä painon pudotuksen ja terveiden ruokavalion kanssa. Ruokavaliossa korostuu eri-

tyisesti runsas kuitujen päivittäinen syöminen, kovan rasvan ja yleensä rasvan määrän nauttiminen yleisten ravitsemussuositusten mukaisesti. Suomalaisen DPS-tutkimuksen mukaan liikkumalla vähintään 30 min päivässä, syömällä riittävästi kuituja, pudottamalla painoa 5 %, sekä vähentämällä rasvan kokonaismäärän ja kovan rasvan saantia ruokavaliosta, kyettiin suurentuneen tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskissä olevien henkilöiden sairastuminen ehkäisemään useiden vuosien seurannassa. Voidaankin perustellusti sanoa, että valtaosa tyypin 2 diabeteksestä olisi ehkäistävissä riittävällä liikunnalla, yhdessä lievän painon pudotuksen ja painonhallinnan sekä terveellisen ruokavalion kanssa.

Istuminen uusi itsenäinen riskitekijä

Aivan viime vuosina liikunnan tuottaminen terveyshyötyjen rinnalle on noussut uusi itsenäinen terveyshyötyjä synnyttävästä liikunnasta riippumaton tekijä – liiallinen paikallaanolo eli istuminen. Samanaikaisesti kykymme mitata kaikkea liikkumista ja sen puutetta on dramaattisesti parantunut, kun kiihtyvyyshmittarit ovat mahdollistaneet objektiivisen tavan mitata liikettä ja sen puutetta. Voidaankin sanoa, että liikkumisen mitaamisen osalta on tapahtunut tiikerinloikka, joka vastaisi siirtymistä ravitsemuskyselyistä rasva-arvojen mittaamiseen suoraan verestä.

Runsas istuminen on reippaan ja rasittavan liikkumisen määrästä riippumaton riski terveydelle. Ei siis riitä, että käy pari kertaa viikossa lenkillä ja jumpassa, jos muuten istuu paljon. Istuessa kehon suuret lihasryhmät ovat passiivisina, eikä veri kierrä tehokkaasti. Istuminen aiheuttaa rasva- ja hiilihydraattiaineen-

vaihdunnan häiriöitä, kohottaa verenpainetta ja kasvattaa vyötärön ympärysmittaa. Samalla se lisää mm. liikapainon, tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Runsas istuminen myös nopeuttaa lihaskadon kehittymistä ja heikentää lihasten toimintaa.

Tutkimusten mukaan niin lapset kuin aikuisetkin viettävät nykyään suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Viime syksynä julkaistun kiihtyvyyshmittauksiin perustuvan tutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista eniten istuvat alle 30-vuotiaat ja toisaalta yli 60-vuotiaat. He viettävät istuen tai makuulla kesimäärin yli 60 % valveillaoloajastaan. Iän myötä myös liikkuminen vähenee. Toisaalta yli 60-vuotiaat ottavat päivässä keskimäärin vähemmän askeleita kuin nuoremmat ja liikkuvat reipasta kävelyä vastaavalla teholla vain hieman yli tunnin päivässä.

Istumisen aiheuttamien terveyshaittojen tietämyksen lisääntyessä ollaan myös Suomessa laatimassa nykyisten liikuntasuositusten rinnalle istumisen vähentämisen suosituksia. Kuluvan kevään lopulla julkaistavat suositukset keskittyvät niihin arjen keinoihin, joilla runsasta päivittäistä istumista voisi vähentää ja joilla pitkiä yhtämittaisia istumisen jaksoja voisi pätkiä. Nämä tavoitteet sopivat hyvin myös diabeetikoille, jotka myös hyötyvät sekä runsaan istumisen vähentämisestä että pitkien yhtäjaksoisten istumisjaksojen pätkimisestä.

Haluan toivottaa kaikille lukijoille oikein liikkunnallista ja turhaa istumista vähentävää kevättä ja kesää!



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

-  ERINOMAINEN Sijainti Sokos WIKLUNDIN KATUTASSOssa
-  OHITTAMATTOMAT KANTA-ASIAKASEDUT
-  ASIAntUNTEVA PALVELU KAIKISSA APTEEKKIASIOISSA



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULO
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



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

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