



SOKERIPALA

2/2020



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

Seija-Leena Ritakallio
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, pitkä kokemus
diabeteksen hoidosta

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

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

HOITAJA Diabetesasemalla

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

HYVINVOINNIN MAJAKKA, LUOTSI-MUUTOSOHJELMA

Yhteistyökumppanimme Hyvinvoinnin majakka
tarjoaa Luotsi-muutosohjelman avulla lisääntyvää
hyvinvointia terveyden ylläpidoksi ja diabeteksen
hallitsemiseksi.

Koronavirusepidemian aikana Diabe-
tesaseman toimisto pidetään pää-
sääntöisesti suljettuna. Jalkahoidon,
diabetesvastuuhoitajan ja lääkärin
palveluja tarjotaan edelleen. Muista
myynnissä olevista tarvikkeista voit
tiedustella toimiston puhelinnume-
roista. Kotisivuillamme [www.lounais-
suomendiabetes.fi](http://www.lounais-suomendiabetes.fi) päivitämme
kulloinkin voimassa olevista toiminta-
ohjeista.

Toimiston aukioloajat normaalioloissa:

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

Poikkeuksena juhannusaatto, jolloin
diabetesaseman toimisto suljetaan
klo 13.00. Jalkaterapeutit ja jalko-
jenhoitaja ovat kuitenkin paikalla
ennalta sovitun mukaisesti.

TOIMISTOSIITEERI

Leena Hannonen-Niekka

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
Diabetesasemalta numerosta 040
758 5113. Mikäli puhelusi menee
aukioloaikana vastaajaan, puhumme
silloin samanaikaisesti toista puhe-
lua. Voit halutessasi jättää viestin
ja otamme yhteyttä sinuun tai voit
soittaa hetken kuluttua uudelleen.

Jos joudut peruuttamaan vastaan-
ottoaikasi, kun Diabetesasema on
kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka
olet ja milloin aikasi on. Vastaanotto-
ajan peruutus tulee tehdä vastaajaan
viimeistään edellisenä päivänä ja
myös viikonloppuna. Peruuttamatto-
masta ja käyttämättömästä vastaan-
ottoajasta veloitetaan 41 euroa.

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto
jalkaterapeutti (AMK)

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA
Anneli Heiskanen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2020

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva Anneli Heiskanen

Sokeripala nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 7.8.2020 ja Sokeripala nro 4 marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä 6.11.2020.



Koronavirus epidemian aiheuttamia muutoksia

Jos epäilet tartuntaa itselläsi tai läheiselläsi, jää kotiin. Kotiin jäämistä suosittelemme myös, jos sinulla on tavallinen kausiflunssa. Ilmoita meille puhelimitse 040 7585 113 tai sähköpostitse info@lounais-suomendiabetes.fi, mikäli et pääse tulemaan sovitulle ajalle Lounais-Suomen Diabetesasemalle. Näin estämme epidemian leviämisen riskiryhmiin.



HALLITUS 2020

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Aalto Hanna, Facebook-vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsen-asiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä, Sokeripalan lehtivastaava

Hihnala Sakari

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja

Lehto Irmeli, keskustelukerhon vetäjä

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetes-aseman esimies

Varajäsenet:

Artukka Anne

Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Perhekerho **Riikka Jääskeläinen**, perhekerhotoiminnan vastaava

Ykkösklubi ei toiminnassa tällä hetkellä

PÄÄKIRJOITUS



Monica

Olemme kohdanneet uuden haasteen koronaviruksen myötä, kunkin elämässä eritavoin ilmentyvänä. Toivottavasti olette pysyneet terveisinä.

Koronaviruksen kanssa rinnakkain eläen on syntynyt monia haasteita niin valtakunnallisesti kuin jokaisen jokapäiväisessä elämässä. Muutokset ovat olleet melko rajusti yhteiskuntaamme ravistelevia. Nyt kulunut ajanjakso koronaviruksen rinnalla eläen on tuonut monia muutoksia elämäämme ja useimmat tottuja elämäntapojamme rajoittavia. Totutut kohtaamiset, varsinkin yli 70-vuotiaiden kohdalla ovat vaihtuneet etäyhteyksiin niin omaisten kuin ystävienkin kanssa.

Tarjoamme jalkojenhoidon- ja lääkäri- vastaanottoa Lounais-Suomen Diabetes ry:ssä ja olemme heti virusepidemian alusta asti reagoineet aktiivisesti. Halusimme jatkaa toimintaamme ja turvata siten asiakkaidemme terveyttä tarjoamalla diabeteksen hoidossa tärkeitä ja keskiössä olevia palveluja. Kuten te asemallamme kävijät olette huomanneet, niin tiloihin tullessa on tärkeää huolehtia käsienspesusta. Lisäksi tilojemme odotusaulassa on istumapaikkoja vähennetty ja siten tilaa väljennetty. Pyrkimyksenä on toteuttaa riittävä etäisyys odotusaulassa olevien asiakkaiden kesken. Lääkäri- vastaanotoille on uutena toimintamallina tullut myös mahdollisuus etäpalveluihin, joka

on teille kaikille mahdollisuutena. Voit tätä tiedustella ajanvarauksestamme.

Toimistotilamme on kiinni, mutta palvelemme kuitenkin normaalisti puhelimitse ja sähköpostin välityksellä.

Suosittelimme teille kaikille, joilla on maksusitoumus jalkojenhoitoon, varaamaan ajan jalkojenhoitoon, jotta jalkojen terveys olisi hyvällä tasolla eikä siten tulisi huolta ja ongelmia sekä vältetään ylipitkiä hoitovälejä.

Lopuksi haluaisin vielä kiinnittää huomionne seuraavaan. Nyt on ollut siis suositus, että yli 70-vuotiaat olisivat kotosalla ja välttäivät mahdollisuuksien mukaan ruuhkaisia tiloja ja paikkoja kuten kauppa. Olisi hyvä kuitenkin huolehtia ulkoilusta kodin läheisyydessä, jotta lihaskunto ja hyvämieli pysyisivät mahdollisimman korkeina. Suomessa on pitkän, sateisen talven jälkeen koittanut kevätpaiste ja lintujen soinnukas laulu. Käykäämme siis nauttimassa luonnon omaa lääkettä luonnon kauneuden saattamana.

Kiitämme teitä kaikkia kärsivällisyydestä tämän äkillisen tilanteen keskellä. Toivottavasti pääsemme palaamaan normaaliin toimintaan mahdollisimman pian!

Hyvää kesää Teille kaikille!

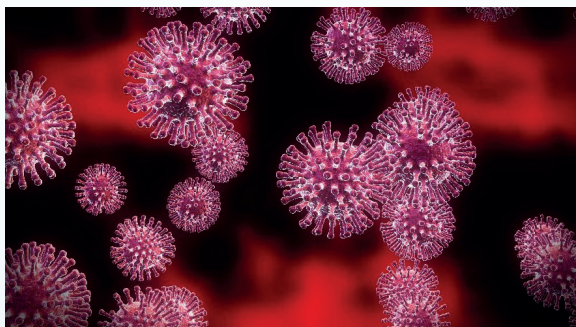
*Ystävällisin terveisin
Monica Löfgren-Kortela
varapuheenjohtaja*



Monica

YSKÄÄ, KUUMETTA JA AHDISTUSTA – ONKO SE KORONAA, MITÄ TEEN?

Uusi koronavirus (SARS-CoV-2) tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Lähikontaktissa korona voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen. Virus voi tarttua harvinaisessa tapauksessa myös kosketuksen kautta pinnoilta, joille on hiljattain päätynyt sairastuneen hengitystie-eritteitä.



Kuva: Koronavirus. Mostphotos/ Diabetes-liitto

Kaikkien tulee suojautua koronavirustulehdukselta hyvällä käsi- ja yskimishygienialla, välttämällä kasvojensa koskettelua, välttämällä lähikontakteja, noudattamalla tarpeellisia kotikaranteeneja ym. viranomaisten kulloinkin antamia ohjeita. Käsiä kannattaa pestä usein ja käyttää kodin ulkopuolella, kuten kauppa-asioilla ja julkisissa liikennevälineissä, käsineitä. Kontakteja kaikkiin sairaisiin, oli näillä koronaepäily tai ei, kannattaa välttää.

Mikä on diabetesta sairastavan riski saada koronavirustartunta ja sen vakava koronavirustulehdus?

Diabetesta sairastavan riski ylipäätään saada koronatartunta on nykyisen käsityksen mukaan suunnilleen samanlainen kuin ”perusterveellä”.

Enemmistöllä tartunnan saaneista, myös diabetesta sairastavilla, koronavirustartunta

on ”lievä” ja pystytään hoitamaan kotona. Diabetesta sairastavalla on kuitenkin muita suurempi riski vakavampaan, sairaalahoitoa vaativaan koronavirustulehdukseen.

Vakavan koronavirustulehduksen ja siihen liittyvien lisäsairauksien riski on suurentunut erityisesti iäkkäillä diabetesta sairastavilla henkilöillä sekä vaikeita lisäsairauksia, kuten munuaisten tai sydämen vajaatoimintaa, omaavilla. Myös pitkäaikaisesti korkea sokeritasapaino heikentää puolustuskykyä virustulehduksia ja näiden lisäsairauksia vastaan.

Koronavirustulehduksen ehkäisyn keinot ovat samat kuin muillakin. Sokeritasapaino kannattaa pitää mahdollisimman hyvänä. Omasta hoitopaikasta saa tarvittaessa ohjeistusta sairaspäivien hoitoon.

Millään erityisruokavaliolla, ravintolisillä tai vitamiinivalmisteilla ei voida ehkäistä tai hoitaa koronavirustulehdusta.

Onko kysymys koronasta vai muusta hengitystietulehduksesta?

Koronaviruksen ohella hengitystieoireita aiheuttavat myös lukuisat muut virukset eli perinteiset flunssat. Koronavirustulehdukseen voi hengitystieoireiden lisäksi liittyä yleisoireina päänsärkyä, lihas- ja nivelkipuja, yleistä voimattomuutta, suolisto-oireita ja maku- ja hajuaistin heikentymistä.

Terveyskylän verkkopalvelun kyselyn avulla voit arvioida, johtuvatko oireesi koronaviruksesta: <https://www.terveyskyla.fi/koronabotti>.

Koronavirustaudista ja sen oireista voit lukea lisää Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivuilta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>.

Uuden koronaviruksen tyypilliset oireet

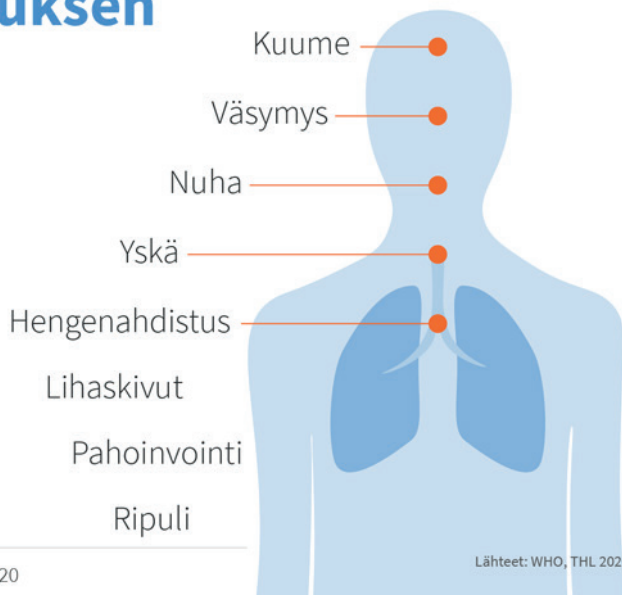
Koronavirus aiheuttaa
**äkillisen hengitystie-
infektion.**

Oireita voivat olla **kuume,
yskä, hengenahdistus,
lihaskivut, väsymys,
nuha, pahoinvointi tai
ripuli.**

thl

#koronavirus

Oireita päivitetty 3.4.2020



Jos sinulla ilmenee edellä mainittuja oireita, pysy kotona ja ota yhteys oman kuntasi terveysneuvontaan ja selvitä missä koronavirustestejä tehdään. Nyt pyritään testaamaan kaikki, joilla epäillään akuuttia koronavirustartuntaa.

Ketkä erityisesti kuuluvat vakavan koronavirusinfektion riskiryhmiin?

Tämänhetkisen käsityksen mukaan yli 70-vuotiaat ovat muita alttiimpia saamaan vakavan, sairaalahoitoa vaativan, koronavirusinfektion. Lisäksi vakavan koronavirusinfektion vaaraa voivat kaikilla, mutta erityisesti iäkkäillä lisätä sairaudet, jotka **merkittävästi heikentävät keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä**, esimerkiksi

- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- Krooninen maksan tai munuaisten vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä sairaus kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva

leukemia tai lymfooma (ei ylläpitohoito)

- Vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito)

Muita tekijöitä, jotka yleisesti ottaen heikentävät keuhkojen toimintaa ja saattavat lisätä koronavirusinfektion riskiä terveydelle, ovat **vaikea ylipaino**, sekä **päivittäinen tupakointi**.

HUS verkkosivuille on päivitetty 29.4.2020 tietoja sairaalahoitoa vaatineista koronavirustapotilaista. HUS sairaaloissa hoidettujen potilaiden keski-ikä on ollut 60 vuotta, miehiä hieman enemmän kuin naisia. Kahdella kolmesta oli jokin muu pitkäaikaissairaus, useimmiten useampi pitkäaikaissairaus, kuten verenpainetauti (40 %), diabetes (25 %), astma (15 %), immuunipuolustusta heikentävä sairaus (20 %).

Mikä on diabetesta sairastavien lasten vakavan koronavirustaudin riski?

Diabetesta sairastavista lapsista tiedetään, että hoitotasapainossa olevat lapset ja nuoret eivät kuulu vakavan koronavirustulehduksen riskiryhmään. Terveyden ja hyvin-

voinnin laitoksen mukaan kansainvälisissä raporteissa lapsilla todetut koronavirustartunnat ovat olleet lieväoireisia, ja Suomessa ei ole havaittu vakavia tautitapauksia lapsilla. Suomessa huhtikuun loppuun mennessä varmistetuista koronavirustartunnoista hieman yli 200 on ollut alle 16-vuotiailla.

Vanhempien tulee saada ohjeet sairaspäivien hoitoon diabetesta sairastavan lapsen hoitopaikasta.

Yleisohjeita diabetesta sairastaville aikuiselle kotihoitoon

Kaikkien diabetesta sairastavien kannattaa muistaa alla olevat ohjeet minkä tahansa kuumeisen sairauden aikana.

- Lepää ja juo riittävästi.
- Korkea verensokeri, kuume ja ripulointi kuivattavat elimistöä ja lisäävät nesteen tarvetta normaalista. Sopiva määrä useimmille on vähintään 2 litraa vuorokaudessa tai 1 - 2 desilitraa tunnissa. Pidä itselläsi nestelistaa. Juo vettä, vähähiilihapoista kivennäisvettä, laimennettua mehua, keittoa tms.
- Kuumetta voi ja kannattaa alentaa parasetamoli tai ibuprofeeni -valmisteilla.
- Jos ruoka ei maistu, tulisi sairaspäivinä kuitenkin saada hiilihydraatteja vähintään noin 150 g vuorokaudessa.
- Pyri pitämään verensokeri pääsääntöisesti 6-10 mmol/l välillä.

Ohjeita tabletti / perusinsuliinihoitoisen tyypin 2 diabetekseen hoitoon sairaspäivinä

Mittaa verensokerisi noin neljän tunnin välein (ennen syömistä) valveillaoloaikana. Tulehdustaudissa, johon liittyy elimistön kuivumisen vaara (korkea kuume, oksentelu, ripuli), jätetään metformiini ja sokerinpoistajatabletit tauolle. Jos verensokerin taso on jatkuvasti yli 10 mmol/l, ota yhteyttä omaan hoitoyksikköösi, saadaksesi neuvoja, miten verensokerin hoitoa voidaan tehostaa.

Jos verensokerin taso on jatkuvasti yli 14 mmol/l, ota yhteyttä päivystykseen.

Ohjeita monipistoshoidoisen diabeteksen hoitoon sairaspäivinä

Mittaa tai tarkista sensorista verensokerisi 2-4 tunnin välein, ja annostele sen perusteella pikainsuliinia hoitopaikasta saamiesi sairaspäiväohjeiden mukaan.

Yleisellä tasolla voidaan ohjeistaa seuraavasti:

Ota syömisen yhteydessä pikainsuliinia hiilihydraattien mukaan ja lisäksi pikainsuliinin lisäannos, jos verensokerisi on ennen syömistä yli 7 mmol/l. Sinulla itselläsi pitäisi olla tieto, kuinka paljon yksi yksikkö (1 yks) pikainsuliinia normaalisti laskee verensokeriasi. Sairaspäivänä stressihormonien vaikutus lisää insuliinin tarvetta usein tätäkin suuremmaksi. Sensoria käyttävä voi vielä muokata pikainsuliinin annosta sensorin lukeman trendinuolten perusteella.

Mittaa tai tarkista sensorista verensokerisi kahden tunnin kuluttua syömisestä, jos se on yli 10 mmol/l ja edelleen noususuuntainen, voit varovasti lisäannostella vielä esimerkiksi 1-2 yksikköä pikainsuliinia. Jos sensorin trendinuolen suunta on alaspäin ↓ tai ↘, älä ota korjausannosta vaan tarkista sokeriarvo uudelleen puolen tunnin ja tunnin kuluttua

Pikainsuliinin korjausannoksissa aterioiden välillä, jos käytössä ei ole sensoria tai annoslaskuria, kannattaa olla varovainen. Jos pikainsuliinia annostellaan ilman syömistä alle 2 tunnin välein, insuliiniannosten vaikutusten päällekkäisyys johtaa herkästi liian matalaan verensokeriin.

Tyypin 1 diabeteksessa kannattaa seurata ketoaineita sairaspäivinä

Jos verensokeri on toistuvasti yli 14 mmol/l tai matalammillakin arvoilla, jos yleisvointi on olennaisesti heikentynyt tai esiintyy

pahoinvointia, kannattaa mitata ketoaineet. Jos sinulla ei ole veren ketoainemittaria tai liuskoja, kysy näitä omasta hoitopaikastasi. Tarvitset myös ohjeita tulosten tulkintaan. Apteekista saa virtsan ketoaineliuskoja. Niitäkin voi käyttää, mutta ne eivät ole yhtä tarkkoja kuin veren pikamittaus.

Ketoaineita mittaamalla saa käsityksen lisääntyneestä insuliinitarpeesta. Tällöin on helpompi annostella insuliinin korjausannoksia ja ehkäistä insuliinipuutoksen aiheuttamaa happomyrkytystä. Terveyskylän Diabetestalosta löydät myös ohjeita kuume- tautien hoitoon ja ketoaineiden mittaukseen: <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/oma-hoito/omahoito-vaihtelevissa-tilanteissa/kuumetauti>.

Huomioi, että pahoinvointi, oksentelu ja vatsakipu voivat olla oireita uhkaavasta happomyrkytyksestä eli ketoasidoosista tyypin 1 diabetesta sairastavalla.

Milloin aikuisen diabetesta sairastavan tulisi ottaa yhteyttä päivystykseen?

Omaan hoitoyksikköön tai päivystykseen on syytä hakeutua tai ainakin ottaa yhteyttä hoito-ohjeiden saamiseksi seuraavissa tilanteissa:

- Jos esiintyy hengenahdistusta tai yleisvointi heikkenee selvästi.
- Jos kuume on korkea ja kuumeilu kestää pitkään (yli 3 vrk).
- Jos verensokeri on selvästi noussut (> 14 mmol/l), eikä se toistuvasta lisäinsuliinin annostelusta huolimatta laske.
- Jos veressä on ketoaineita yli 3 mmol/l.
- Jos pahoinvointi tai oksentelu estää riittävän syömisen ja nesteiden nauttimisen.

Voiko diabetesta sairastava käyttää hänelle aiemmin määrättyjä lääkkeitä?

Säännöllisesti otettavaksi määrättyjä lääkkeitä saa ja tuleekin käyttää ja ottaa lääkärin ohjeiden mukaisesti myös koronavirus-tartunnan aikana. Jos kuume tai ripulointi /

oksentelu uhkaa johtaa elimistön kuivumiseen, jätetään metformiini ja sokeripoistajalääkkeet tauolle. Tällöin on kuitenkin syytä ottaa yhteys omaan hoitopaikkaan.

Uskallanko mennä diabetesvastaanotolle?

Vastaanottokäyntejä on useissa paikoissa siirretty koronavirusepidemian vuoksi. Toisaalta ihmiset ovat myös itse peruuttaneet vastaanottoja. Sovitut seurantatutkimukset ja seurantakäynnit ovat hyvän diabeteshoidon ylläpitämiseksi kuitenkin hyvä hoitaa ajallaan, vaikkakin muutaman viikon viivästy misestä on harvoin haittaa.

Ole puhelimitse yhteydessä hoitopaikkaasi, jotta saat ohjeita turvallisen vastaanotto- käynnin varmistamiseksi. Jos käytettävissäsi on nettiyhteys, käy tarkistamassa löytyykö oman hoitopaikkasi verkkosivuilta toimintaohjeita.

Useat hoitopaikat ovat ottaneet käyttöön etä- tai puhelinvastaanottoja. Näitä kannattaa hyödyntää. Diabetesliiton sivuille on koottu vinkkejä (etä)vastaanotolle valmistautumiseen.

Voiko diabetesta sairastava käydä töissä epidemian aikana?

Työikäisiä diabetesta sairastavia koskevat samat ohjeet kuin muitakin ihmisiä työssäkäynnin suhteen. Eli toimitaan oman työpaikan ohjeistusten mukaan esimerkiksi etätöihin ohjaamisessa ja työmatkarajoituksissa.

Jos diabetesta sairastava henkilö työskentelee alalla, esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollossa tai yleisönpalvelussa, joissa voi olla keskimääräistä suurempi riski saada koronavirustartunta, kannattaa olla yhteydessä omaan hoitopaikkaan /työterveyshuoltoon ja keskustella omakohtaisesta tilanteesta. Joka tapauksessa tarkka ohjeistusten mukainen suojautuminen on kaikissa riskitehtävissä tarpeen.

Jos itsellä on huoli omasta terveydestä, tai kuuluu vakavan koronavirustulehduksen riskiryhmään, kannattaa asia ottaa esille työnantajan /työterveyshuollon kanssa. Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut ohjeistuksen, joka koskee työntekijöitä, jotka ovat alttiita vakavalle koronavirustulehdukselle.

Voiko tyypin 1 diabetesta sairastava lapsi mennä päivähoitoon tai kouluun?

Diabeteksen suhteen hoitotasapainossa olevat lapset ja nuoret eivät kuulu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään eli voivat osallistua varhaiskasvatukseen ja lähiopetukseen muiden tapaan nyt kun rajoituksia ollaan purkamassa. Sosiaaliset kontaktit saman ikäisten kanssa ovat lapsillekin tärkeitä. Toki, jos vanhemmilla on mahdollista hoitaa päiväkotilasta kotona, se voi toistaiseksi olla hyvä.

Jos lapsella on edes vähäisiä sairauden oireita, ei häntä tule viedä päiväkotiin tai päästää kouluun.

Mistä voi saada lisätietoja koronaviruksesta?

Valtion yhteinen puhelinneuvonta numerossa **0295 535 535** on auki arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15. Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

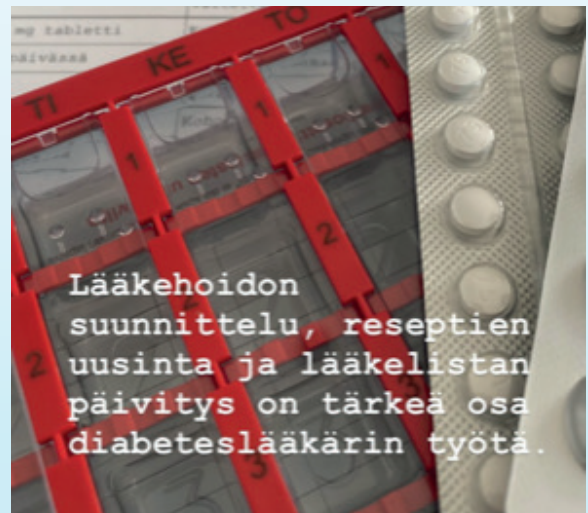
Diabetesliiton Neuvontapuhelin palvelee jäseniä maksuttomasti joka arkipäivä (ma-ke) klo 9-15. Löydät numeron Jäsenille-sivustolta (vaatii kirjautumisen jäsennumerolla ja sukunimellä). Neuvontapuhelimessa Diabetesliiton diabeteshoitaja vastaa diabeteksen hoitoa koskeviin kysymyksiin.

Terveyskylän infektiotaloon on koottu tietoa koronavirustaudista: [https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiakoronavirus-\(covid-2019\)](https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiakoronavirus-(covid-2019))

Diabetesliiton verkkosivuille www.diabetes.fi on koottu ohjeita koronavirukseen liittyen.

Näitä päivitetään epidemian edetessä ja viranomaisohjeiden mukaisesti.

Pirjo Ilanne-Parikka, LT, sisätautien erikoislääkäri ja Diabetesliiton ylilääkäri



DEELÄHETILÄSTOIMINTA ALKOI MAALISKUUSSA 2020



Ennen koronapandemiaa sain kutsun Diabetesliiton järjestämään deelähetiläs-koulutukseen Tampereelle. Koulutus järjestettiin kahtena viikonloppuna marraskuussa 2019 ja helmikuussa 2020. Deelähetiläs-toimintaa vetää projektipäällikkö Johanna Häme-Sahinoja Diabetesliitosta. Hän on viestinnän ammattilainen, joka kehittää verkkovertaistukea ja kouluttaa diabetesyhdistyksiä digiviestinnässä.

Tampereen tapaamisessa oli paikalla kymmenkunta aktiivista, innostunutta deelähetilästä; minä ainoa terveydenhuollon ammattihenkilö ja muut somessa aktiivisia tyypin 1 diabeetikkoja. Mukaan deelähetiläksi on vielä tulossa pienen T1 diabeteslapsen äiti.

Olen itse käyttänyt jonkin verran Instagramia, Facebookia, Twitteriä, ja tietysti WhatsAppia, mutta tekninen osaaminen mm. instastoorien tekemiseen oli puutteellista.

Koulutuksen myötä saimme paljon vinkkejä mm. valokuvaukseen ja videoiden tekoon ja Johanna Janhonen (@piilotettuaarre) veti todella inspiroivan ja rohkaisevan koulutuksen somemaailmasta. Opin, että tarinallisuus ja aidot tilannekuvat stooreissa ovat tärkeitä, eikä pelkkä faktatykytys riitä. Ajatuksena on luoda "elämänmakuisia" tarinoita arjesta diabeteksen kanssa, niin diabeetikon kuin diabeteslääkärin näkökulmasta.

Somelähetilästoimintaa on myös muilla liitoilla, mm. Allergia-, iho- ja astmaliitolla sekä Ensi- ja turvakotien liitolla, ja tarkoitus onkin jatkossa tavata Teamsin välityksellä muita somelähetiläitä kesäkuussa 2020.

Mitä Diabetesliiton somelähetiläs tekee?

- Vapaaehtoinen somelähetiläs vie eteenpäin omissa somekanavissaan omilla tavoillaan ja omalla äänellään diabetekseen liittyviä teemoja, joskus myös Diabetesliiton esiinnostamia aiheita.
- Somelähetiläs saa tukea vapaaehtoisena toimimiseen Diabetesliiton työntekijältä.
- Lisäksi somelähetiläs voi tuottaa sisältöä järjestön viestintäkanaviin.

Käytännössä somelähetiläs esimerkiksi:

- toimii "soihdunkantajana"
- Käyttää Facebookia, Instagramia, Youtubea tai Twitteriä tai pitää blogia tai tekee videoita
- tykkää, kommentoi ja jakaa
- osallistuu keskusteluihin somessa
- toimii verkkovertaisena
- ohjaa tiedon äärelle
- voi hetkellisesti kaapata (luvalla) järjestön sometilejä
- ideoi ja toteuttaa järjestön kampanjoiden somejuttuja
- tekee tapahtumapostauksia
- somelähetiläs on kasvot järjestön asialle. Hän arkipäiväistää diabetesta. Mitä kaikkea diabetes voi elämässä tarkoittaa.

Kun koronapandemian myötä niin Diabetesliiton kuin diabetesyhdistystenkin kokoukset ja muut tilaisuudet peruttiin, ei liitolla eikä yhdistyksillä ollut enää niin paljon tiedotettavaa kuin aiemmin. Sitten deelähetiläät kutsuttiin hommiin! Saimme 23.3.2020 alkaen päivittää Diabetesliiton instastooreja yksi deelähetiläs viikko kerrallaan. Minun viikkoni oli viikko 17.

Alun perin sovimme, että deelähetiläs tekee esittelyn itsestään Diabetesliiton sivulle ja sitten instastooreja esim. kahtena päivänä viikossa, "diistaina ja dorstaina", mutta

innostus stoorien tekemiseen on ollut runsasta, ja päivityksiä on ollut enemmän.

Näillä näkymin deelähettiläät jatkavat instasoorejaan. Lähde siis seuraamaan ja kommentoimaan niitä!

Diabetesliiton Instagram-sivut on osoitteessa @suomendiabetesliitto.

LOUNAIS-SUOMEN DIABETESYHDISTYKSEN INSTAGRAM-SIVUT AVATTU!

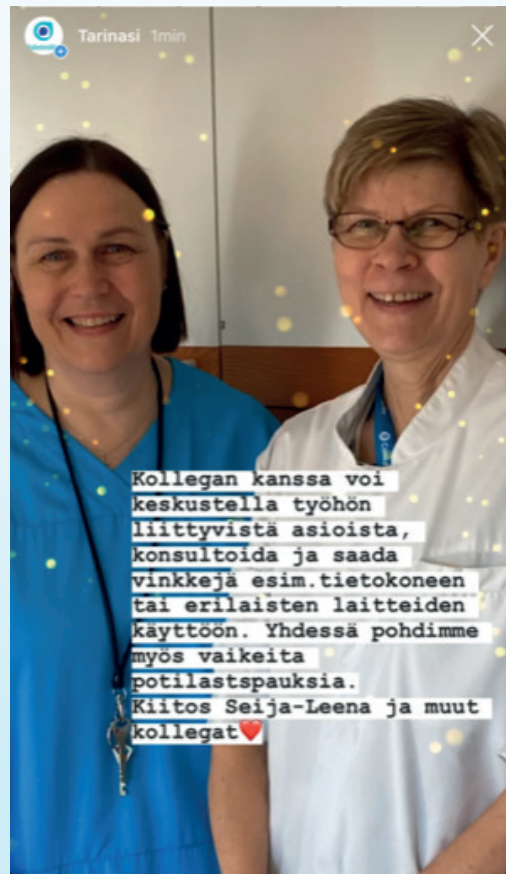
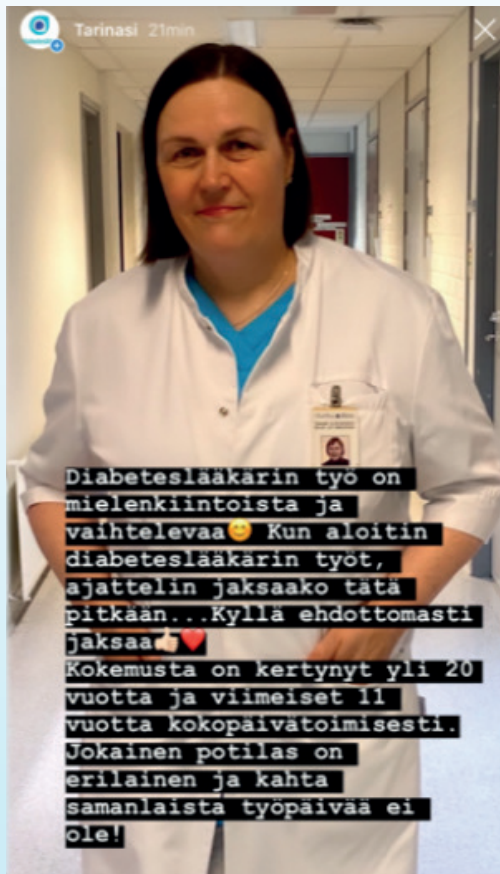
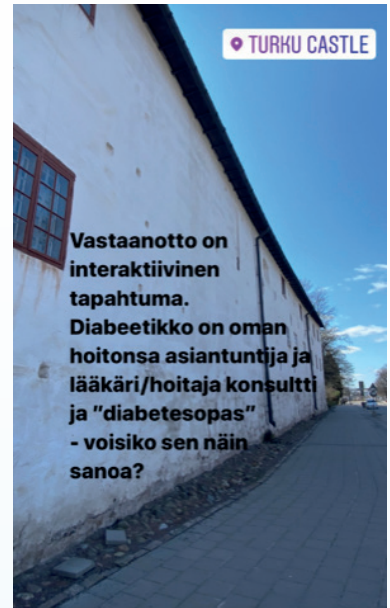
Deelähettilästoiminnan myötä rohkaistu in avaamaan Lounais-Suomen diabetesyhdistys ry:n Instagram-sivut 26.4.2020. Osoite on @lounaissuomendiabetesyhdistys.

Tarkoituksena on antaa infoa yhdistyksen jäsenille ja muille kiinnostuneille Diabetesseman palveluista, ja jakaa ajankohtaista diabetestietoa.

Tätä kirjoittaessa seuraaja on vasta 35, ja julkaisuja 2. Ajatuksena on tehdä julkaisuja kerran viikossa, ja stooreja tilanteen mukaan.

Otan mielelläni ehdotuksia ja vinkkejä vastaan.

Anne Artukka
Diabeteslääkäri
Turun kaupunki Diabetesvastaanotto ja Lounais-Suomen diabetesyhdistys ry.
anne.artukka@turku.fi



ME SELVIÄMME TÄSTÄ YHDESSÄ



Edellissyksynä osallistuin valtakunnalliselle maanpuolustuskurssille, jonka tarkoituksena on tutustua siihen, miten yhteiskuntamme eri osa-alueet toimivat erilaisissa kriisiolosuhteissa. Toimintaa myös harjoiteltiin kuvittelemalla kriisitilanne, jota sitten eri ”ministerien” vetämissä ryhmissä ratkaistiin.

Tuolla MPK 226 kurssilla minut valittiin harjoituksen ”pääministeriksi”, joten kokonaisuus oli minun vastuullani. Meidänkin harjoituksessamme yhtenä uhkana oli pandemia. Silloin en olisi ikinä uskonut, että uhkakuva voi oikeasti toteutua. Kurssilla ainoastaan pohdimme valmiuslain käyttöönottoa. Nyt se on täyttä totta. Me olemme nyt joutuneet pääministerimme Sanna Marinin kanssa ihan oikean kriisin keskelle.

Kriisitilanteessa on tärkeää pysyä rauhallisena ja keskittyä olennaiseen, eli ihan ensin ihmisten hengen ja terveyden turvaamiseen. Näin olemmekin toimineet. Rajoittamalla ihmisten välisiä kontakteja pyrimme madaltamaan epidemiaan sairastumisemme huippua, jotta terveydenhuoltomme pystyy hoitamaan meidät kaikki hyvin. Erityinen huolenpito kohdistuu yli 70-vuotiaisiin ikäihmisiin ja muihin riskiryhmiin, joille sairastuminen koronavirukseen saattaa koitua erityisen vakavaksi.

Kriisi koettelee myös talouden kestäkykyä. Monien perheiden talous on nyt vaikeuksissa. Marinin hallitus pyrkii turvaamaan etenkin niiden ihmisten toimeentuloa, jotka joutuvat lomautetuksi tai menettävät työpaikkansa. Työttömyysturvan tasoa parannetaan väliaikaisesti poistamalla työttömyyden alun viisi omavastuupäivää. Poikkeuksellisesti työttömyysturva laajenee koskemaan väliaikaisesti myös yrittäjiä ja freelancereita.



Yrityksiin ja talouteen tilanne iskeekin todella kovasti. Kaikkein vaikein tilanne on matkailuun, liikenteeseen ja vapaa-ajan palveluihin liittyvillä aloilla, joilla liikevaihto on saattanut sulaa lähes kokonaan pois. Hallitus on tehnyt toimia yritysten rahoituksen turvaamiseksi ja suoran yritystuen antamiseksi. Tämän lisäksi on erittäin tärkeää, että meistä jokainen, jolla on siihen mahdollisuus, yrittää pitää kaikin tavoin elinkeinoelämän pyörät pyörimässä vaihtoehtoisia keinoja käyttäen, esimerkiksi ostamalla lahjakortteja tulevaa käyttöä varten. Itse esimerkiksi osallistun ohjattuun liikuntaan verkon välityksellä.

Suomi valittiin kolmatta kertaa maailman onnellisimmaksi kansaksi. Kyllä me, onnellinen kansakunta, selviämme tästä toisistamme huolta pitäen. Tällä kriisillä tulee olemaan monenlaisia seurauksia, joita emme vielä pysty edes arvaamaan. Toivon, että aiempaa vahvempi yhteisöllisyyden tunne ja toinen toisistamme välittäminen on yksi niistä.

*Eeva-Johanna Eloranta,
kansanedustaja, sd*

KORONAKARANTEENISSA



Olen tehnyt lääkärintöitä kohta 45 vuotta, ja luulin todellakin, että kulkutaudit olisivat jo historiaa. Mutta väärässä olin. Ehdin olla vähän yli kuukauden taas töissä, osa-aikaisena diabeteslääkärinä Turun terveyskeskuksen diabetesvastaanotolla, kun tuli ylilääkärin määräys, että minä - yli-ikäinen ja riskiryhmiin kuuluva – siirtyisin etävastaanottoa pitämään. Kävin hakemassa Terveysvirastosta kannettavan tietokoneen ja puhelimen, ja – varustettuani ne kotoani irtonäppäimistöllä ja suuremmalla näytöllä – ryhdyin hoitamaan niitä tehtäviä, mitä voi hoitaa puhelimella, näkemättä potilastaan. Käytössäni on sama Pegasos kuin töissä, monin salasanoin ja tekstiviestein varmennettuna. Tulostaminen vain tuottaa vaikeuksia.

Mutta se on siis työ. Osa-aikaisella sitä on aika vähän. Entä sitten elämä karanteenis- sa, kun ei saisi olla ollenkaan ihmiskontakteja? Pelkällä netillä ja puhelimella ei pärjää diabeetikko. Apteekissa on käytävä, hoitotarvikejakelussakin pitää käydä. Ja entä sitten ruokakauppa? Voisi kuulemma tilata netissä ruuat, jotka tuotaisiin oven taakse. Siihen en sentään rupea, olenhan täysin kävelykykyinen ja autonkin omistan. Huomasin, että Kupittaa Citymarketissa voi käydä yölläkin, ja menin sinne ensi kerran klo 0.45. Muuten hyvä, mutta kassatyttö oli kunnon flunssassa ja yski pakahtuakseen. Ei hyvä. Seuraavan kerran kävin siellä klo

03. Tervehdin kaukaa naiskollegaa, joka oli miehineen myös ostoksilla tuohon epäinhimilliseen aikaan. Nyt olen hyväksi havainnut ajan 05.45 lauantaiamuna. Silloin on vähän ihmisiä. Kerran olen jo laittanut kasvomaskinkin, jota hieman häpeilen. Minulla on niitä tosin vain kaksi, enkä tiedä, mistä saisin lisää. Kertakäyttöhansikkaita tilasin netistä 300, joten niistä ei tule pulaa.

Sanotaan, että tämä kontaktittomuus voi jatkua joulun saakka. Se olisi jo yksinasujalle aikamoinen koettelemus. Tyttöhallituksen Uudenmaan sulkua lyheni sekin viikolla, me vanhuksetko sitten kestämmme 9 kuukautta? Onneksi netistä on apua: pääsiäisenä meillä oli sukukokous Zoom-videona; suvun nuorin 1,5 v Helmi ei oikein vielä näköjään osaa kuvaviestä, hymyilee silti toki. Olen yhdes- sä hoitosuositustyöryhmässä, jossa työpari- ni on Porissa ja olen jo tottunut etäkokouk- siin. Matka-aikakin säästyy ja dokumentit luetaan ruudulta. Ystävällinen sukulaistyttö USA:n länsirannikolta järjesti myös nettiko- kouksen yksinäistä suomalaista ilahduttaak- seen. Onneksi olen ostanut kauan sitten jo diaskannerin, ja nyt skannaan 60-luvun diani (ainakin 1000). Muistelen nuoruuttani: silloin ei ollut karanteeneja!

Liikuntaa ei voi jättää. Kävelen (reippaas- ti) tunnin päivässä. Uittamon omakotialue tulee tutuksi, välillä käyn Satavan mökiltä tuon tunnin kävelemässä, takuulla en tapaa ketään. Onneksi Turussa ei tarvitse hakea netistä lupalappua, jollainen pitää tutun Ranskassa asuvalla tyttärellä olla mukana, kun menee kaupungille.

Ottakaa te diabeetikot vain yhteyttä, puhe- linajan kyllä saa! Labra on hiukan ongelmal- linen; korona-epäilyt ohjataan kyllä ihan eri labraan kuin muut. Turunmaan sairaalan pientä labraa suosittelen, siellä ei ole suurta ihmisjoukkoa odotushuoneessa!

Markku Vähätalo



KORONAVIRUS, NÄKymiä ETEENPÄIN

Vuoden 2019 lopussa Kiinassa havaittiin ihmisen taudinaiheuttajana täysin uuden koronaviruksen leviäminen. Virus sai nimeksi Sars-CoV-2, koska se on monilta ominaisuuksiltaan vuonna 2002 - 03 levinneen Sars-CoV-1 viruksen kaltainen. Tällöin virus-epidemia saatiin rajattua maailmanlaajuisesti n. 8000 sairastuneeseen, 10 % heistä menehtyi. Sars-CoV-2 viruksen tukahduttamisen kanssa ei oltu yhtä onnekkaita.

Kiinan koronavirusepidemiasta saatiin kansainvälisesti tietoa vasta tammikuun alussa. Tammi-helmikuun aikana 2020 virus levisi laajalle ja aiheutti suurta kuolleisuutta. Kiina sai viruksen leviämisen paikallisesti pysäytettyä Wuhanin alueella. Virus oli kuitenkin jo ehtinyt matkailijoiden mukana levitä muualle maailmaan, myös Suomeen. Pandemia on saavuttanut käytännössä kaikki maailman maat.

Maaliskuussa 2020 aloitettiin Suomessa viruksen leviämistä estävät varotoimet, hygieniaohteet, liikkumisrajoitukset, koulujen ja korkeakoulujen sulkemiset. Yli 70-vuotiaita kehoitettiin pysymään vapaaehtoisessa karanteenissa kodeissaan. Liikkumista ihmisten parissa kehoitettiin välttämään, tosin ulkona liikkuminen sallittiin toisin kuin joissain Etelä-Euroopan maissa. Yhteiskunta eräällä tavalla pysäytettiin. Ajatuksena oli, että vältettäisiin Italian ja Iranin kaltaiset katastrofit, jossa terveydenhuolto lamaantui potilaiden suuresta määrästä johtuen. Rajoitustoimien vaikutus nähdään vasta viikkojen kuluttua, sillä viruksen itämis aika vaihtelee 1-14 vrk välillä. Vasta muutaman viikon kuluttua sulkemisesta voidaan sanoa, kuinka laajalle virus on levinnyt ja pitääkö rajoitustoimia jatkaa. Kaikkien toimien tavoite on antaa terveydenhuollolle mahdollisuus hoitaa kaikki sairaat, niin koronapotilaat kuin muutkin, parhaalla mahdollisella tavalla.

Sulkeminen on johtanut moniin jokapäiväisen elämän muutoksiin. Kansainvälinen henkilöliikenne on kokonaan pysähtynyt. Monien yritysten toiminta on käytännössä kokonaan lakannut, koska asiakkaita ei enää ole. Työvoimasta arviolta 10 % on lomautettuna. Tämä kaikki on johtanut syvään taloudelliseen lamaan, minkä seurauksena osakekurssit ovat laskeneet kaikkialla maailmassa enimmillään jopa 30 %:a.

Suomessa rajoitustoimenpiteet ovat tehokkaasti estäneet viruksen leviämisen ihmisestä toiseen. Siksi ennen vappua katsottiin, että maassamme on mahdollisuudet rajaustoimenpiteiden purkamiseen, ensiksi kouluista. Lasten ja nuorten parissa tautitapauksia on havaittu vain hyvin harvoin. He saattavat olla kuitenkin viruksen kantajia, joskin tutkimuksin ei ole vielä pystytty arvioimaan lasten ja nuorten osuutta taudin leviämisessä.

Koronavirukseen ei ole rokotetta. Rokotekehitysprojekteja on kuitenkin käynnissä eri puolilla maailmaa toista sataa. Rokotus saataneen käyttöön kuitenkin aikaisintaan vuonna 2021. Tämä johtuu turvallisuustutkimusten vaatimasta ajasta. Tehokas ja turvallinen rokote pitkälti ratkaisisi koronaviruksen aiheuttamat maailmanlaajuiset ongelmat.

Virukseen ei ole vielä lääkettä, mutta lääketutkimuksia on menossa tai alkamassa yli 300. Kokeissa testataan jo käytössä olevia ja vielä kehitystyön alla olevia uusia lääkkeitä. Jos kontrolloidut lääketutkimukset antavat positiivisia tuloksia, lääkkeet voidaan ottaa käyttöön hyvinkin nopeasti, ehkä jo muutaman kuukauden kuluessa. Huhtikuun lopussa saatiin varovaisen lupaavia tuloksia remdesiviiristä, joka on jo käytössä ebolaviruksen hoidossa. Lääke lyhensi sairaalapotilaiden hoitoaikaa 15 päivästä 11 päivään, mikä käytännössä merkitsee taudin vaikeusasteen merkittävää helpottumista. Jos remdesiviiri jatkotutkimuksissa osoittautuu

tutkimuksen veroiseksi, se osaltaan helpottaa painetta sairaalapotilaiden hoidossa. Siitä taas seuraa, että yhteiskunnan avaamiseen tulee uusia mahdollisuuksia.

Millä tavalla koronaviruspandemia etenee lähitulevaisuudessa? Tähän on mahdoton vastata. Tauti voi hiipua itsekseen, jatkua kyteväenä tai levitä uudelleen aaltoina. Lähikuukaudet näyttävät miten voimme pitää viruksen leviämisen kurissa.

*Pentti Huovinen, professori, ylilääkäri
Turun yliopisto ja Tyks*



Anneli

Tilkkutäkki

*tilkkutäkkiin jos/
keltaista löytyisi/
voikukan/
sinistä/
syvän järvenselän/
punaista/
aidon luonnonlohen/
valkoista/
lumen puhtaan
pakkasessa paahtuneen/
mustaa/
salmiakin makeimman/
vihreää neliapilan/
varpaan väliin osuneen
sateenkaarta riemuista/
sattuman tuomaa.*

Nm. värien paluuseen uskova



KOTIARESTISSA

Arvoisat lukijat!

Tässä ollaan vähän niin kuin lapset, jotka ovat olleet pahoilla teillä ja kotiarestia on tullut. Me olemme tottuneet käymään kylässä tuttavien sekä ystävien luona. Olemme juoruilleet kaupan kassalla, kampaamokäyneillä sekä viettäneet aikaa ravintoloissa. Nyt vietämme aikaa kotona neljän seinän sisällä. Tässä on kyllä myös kotielämäkin koetuksella. Ei pääse lapsien luokse käymään. On myös parisuhteetkin koetuksella ja puhun nyt myöskin omasta suhteesta. Vaikka on vuosikymmenet yhteistä polkua kuljettu niin korona vaikuttaa arkielämään. Onneksi voi käydä kuitenkin lenkillä ja televisiosta saa ohjeita jumppaamiseen.

On kehoitettu käyttämään hengityssuojaimia. Kaikille hengityssuojainten käyttö ei kuitenkaan sovi kuten esimerkiksi astmapotilaalle.

Hyvä asia on, että meitä on kehoitettu olemaan yhteydessä yksin asuvien ikäihmisten kanssa.

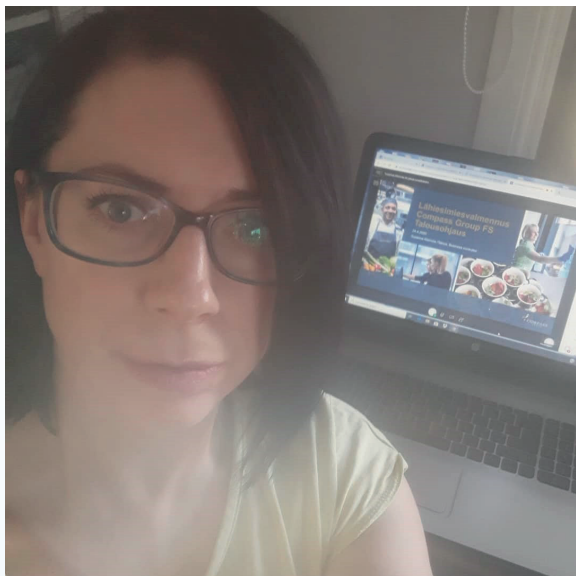
Meillä jyllää virus, joka ei ole mukavinta lajia. Tämä virus on otettava vakavasti ja tosissaan - se pirulainen, kun ei oikein anna armoa. On tosi tärkeää, että noudatettaisiin niitä kehotuksia, mitä esimerkiksi terveydenhuolto on meille antanut.

Ehkäise tartuntoja käsihygieniata tehostamalla - käsien pesu sekä käsidesiä käyttämällä esimerkiksi kotiin tullessa ja ennen ruokailua. Älä koskettele kasvoja eikä silmiä turhan paljon. Vältä lähikontaktia muihin, jos sinulla on hengitystieinfektion oireita. Näin suojaat ikääntyneitä ja kaikkia niitä, jotka ovat perussairautensa johdosta alttiita korona- ja muillekin viruksille.

Tässä taannoin kuulin juteltavan jo, että on vähän kuin talvisodan henkeä. Tällä varmaankin tarkoitetaan tuen antamista henkisellä puolella ja toisten auttamista. Toivon meille kaikille kestämistä.

Parhainta vointia kaikille toivottaa liikunta-vastaava Juhani Koskinen

KEVÄTKUULUMISIA KORONAN KESKELLÄ



Itselläkin korona on muuttanut elämää. Töitä on riittänyt ravintola-alalla, vaikka pientä lomautuksen uhkaa oli. Paljon on tehty toimenpiteitä, jotta asiakkaat ja me ravintolan työntekijät olemme mahdollisimman suojassa.

Maaliskuun diabeteshoitajakäynti muuttui puhelinkeskusteluksi. Omahoito on onneksi hyvässä kunnossa ja korona-aika ei ole tuonut lisästressiä, mikä olisi näkynyt sokeriarvoissa.

Opiskelun lähipäivät ovat kevään ajaksi muuttuneet etäopiskeluksi. Opiskelu onnistuu näinkin, vaikka itse pidänkin lähipäivistä ja sen antamasta sosiaalisesta kanssakäymisestä.

Arki on rauhoittunut: ei lasten treenejä, pelejä, kisoja tai omia kokouksia. Tilalle on tullut aikaa tutustua Turun alueen luontopoluille ja kävelyreitistöille. Piha on saanut uutta ilmettä ja muutaman uuden pensasmustikan kasvamaan.

Diabetesliitto tiedottaa loppukesän ja alkusyksyn kurssien ja koulutusten järjestämisestä viimeistään 29.5.2020. Nyt voit Diabetesliiton sivuilta tutkia, mitä verkkokursseja on tarjolla.

Nyt on esimerkiksi syksyllä tarjolla Tyyppi 2 tutuksi verkkokurssi: onko sairautesi todettu äskettäin tai enintään muutama vuosi sitten? Kaipaanko tietoa siitä millainen sairaus tyyppi 2 diabetes on, ja kuinka voit hoitaa itseäsi? Ehkä haluat myös jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

- Tyyppi 2 tutuksi 14.8- 11.9.2020
- Tyyppi 2 tutuksi 30.10.-27.11.2020

Päivitäm Lounais-Suomen Diabetes ry Facebook-sivuja, johon lisääm diabetes-asiaa, yhdistyksen ja liiton tapahtumia. Tervetuloa tykkäämään sivusta ja lukemaan artikkeleita. Löydät Facebookista hakusalla Lounais-Suomen Diabetes ry.

Terveisin Hanna Aalto, ykköstyypin diabeetikko ja hallituksen jäsen



SOKERIPALAN KOTIJUMPPA

Ennen jumppaa voit halutessasi lämmitellä esimerkiksi kävelylenkillä, siivoamalla tai vaikka tanssimalla. Jumpan liikkeitä voit tehdä myös taukojumppana pitkin päivää. Voit tehdä kutakin liikettä esimerkiksi 10-15 toistoa ja 2-3 kierrosta. Liikunnan on tarkoitus virkistää kehoa, mutta lihaksissa saa tuntua ja hiki saa tulla. Muista, että liikkeistä ei saisi tulla kipuja. Mukavia jumppahetkiä!

1. Kyykky ja vuorottaisen jalan ojennus taakse

Ota kevyesti tukea esimerkiksi tuolista. Jos haluat haastetta, tee liike ilman käsien tukea. Muista kuitenkin turvallisuus. Käy itsellesi sopivassa kyykkyssä ja nouse ylös. Ojenna sitten oikea jalka kantapäätä edellä taakse ja palauta. Tee uudelleen kyykky ja ojenna sitten vasen jalka taakse. Toista jalan ojennuksia vuorotellen kyykyn kanssa. Kyykyssä voit

ajatella istuvasi penkille: ylävartalo kallistuu selkä suorana hieman eteen, takapuoli taakse. Älä anna polvien kääntyä sisään tai ulos. Tämä liike vahvistaa mm. reisi- ja pakaralihaksia.



2. Kulmasoutu

Jos sinulla ei ole käsipainoa, voit käyttää painona esimerkiksi vedellä täytettyä pulloa. Ota paino oikeaan käteen.



Asetu käyntiasentoon eli vasen jalka hieman oikeaa edempänä. Ota kevyesti tukea tuolista, nojaa selkä suorana eteen. Katse alas lattiaan, niska pitkänä. Tee oikealla kädellä soutuliike eli vie kyy-närpäättä taakse yläviistoon. Ajattele liike selästä, vetovaiheessa lapaluu liukuu kohti selkärankaa. Palauta hallitusti alkuasentoon. Vaihda puolta, tee soudut myös vasemmalla kädellä. Tämä liike vahvistaa mm. selän lihaksia.

3. Lantionnosto

Asetu selinmakuulle lattialle tai sängylle. Koukista polvet, jalkapohjat lattiassa. Jalat n. lantion leveyisessä asennossa. Älä anna polvien kääntyä sisään tai ulos. Kädet rennosti sivuilla kämmenet ylöspäin. Purista pakarot kevyesti yhteen ikään kuin istuinkyhmyt lähestyisivät toisiaan ja nosta takapuoli irti alustalta. Rullaa selkää irti alustalta. Tunne jännitys mm. pakaroissa, laske hitaasti alas. Rentouta. Voit sarjan lopuksi keinutella selinmakuulla polvia puolelta toiselle jalkapohjat alustalla. Lantionnosto vahvistaa monipuolisesti jalkojen isoja lihasryhmiä ja venyttää vartalon etupuolen lihaksia.

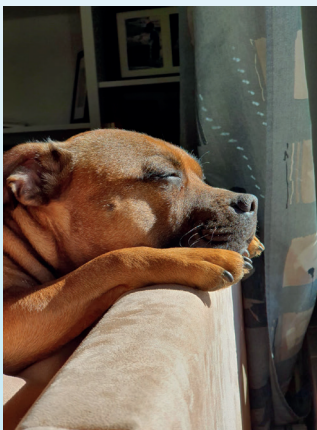


4. Rintarangan kierto kylkimakuulla

Asetu kyljelleen lattialle tai sängylle. Koukista polvet. Laita polvien väliin tyyny. Koukista kyynärnivelet, vie kämmenet korville. Alin käsi lepää pään alla, toinen käsi vastakkaisella puolella päätä. Tee kuvan mukainen kiertoliike. Alempi käsi pysyy alustalla, ylempi käsi kiertää kyynärpää edellä rintakehää auki. Älä anna jalkojen ja lantion tulla liikkeeseen mukaan. Paina koko ajan tyynyä kevyesti jaloilla, alempi jalka pysyy myös alustalla. Palauta kiertoliike alkuasentoon. Avauksella voit hengittää sisään, palautuksella ulos. Aloita pienestä kiertoliikkeestä, lisää laajuutta tarvittaessa. Tee liike myös toiselle puolelle. Tämä liike lisää liikkuvuutta selkärankaan sekä voi auttaa yläselän lihaskireyksiin.

Teksti: Fysioterapeutti Riikka Heinonen

Kuvat: Tiina-Liisa Hjelman-Petrov



Petri



Koronakaranteeni fiilis.



Johanna

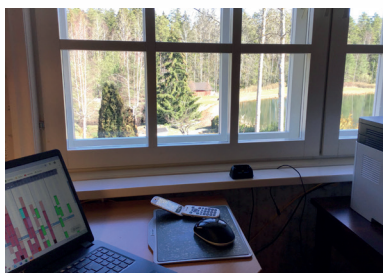
Kun kotiväki jää kotiin, lapset ei mene kouluun eikä päiväkotiin niin koiraakin jo väsyttää joka-päiväinen kotiväen vahtiminen.

ERILAINEN KEVÄT 2020



Anneli

Aurinko laskee ja talvi viipyilee vielä pohjoisessa Suomessa.



Timo

Korona muuttaa toimintatapoja ja Diabetesaseman toimistonväki siirtyy etätöihin.



Leena

Kotona toimistossa on mukana apulaisia.



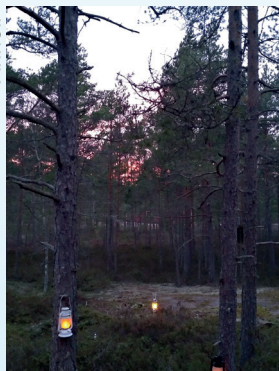
Anneli

Näkymä pääsiäisen aikaan etätoimiston ikkunasta.

Diabetesaseman toimistolta ryhdytään soittamaan läpi kaikki seuraavan päivän jalkahoidon asiakkaat. Varmistetaan, että asiakkaat ovat tulossa ja terveinä sekä ohjeistetaan käsien pesusta.



Anneli



Anneli



Anneli

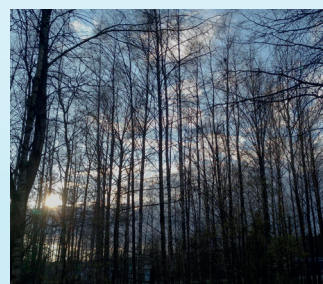


Anneli

Jalkahoidon asiakkaat ovat lähteneet jo ennen Uudenmaan sulkua mökeilleen – esimerkiksi Huittisiin, Rymättylään, Sauvoon ja Kustaviin. Toisella on saarella seuranaan vain varikset ja toinen löytää Kustavista jo maaliskuussa useita punkkeja.



Timo



Anneli

TULEVAT TAPAHTUMAT

SAARISTON RENGASKIERROS LAUANTAINA 15.8.2020

Saaristokierrokselle lähdemme klo 7:30 Turusta 10 pysäkiltä. Klo 17.30 on paluulähtö Kustavin savipajalta ja saapuminen Raisioon n. klo 18:20 ja Turkuun noin klo 18:45 ja Kaarina noin klo 19:10.

Tarkempi matkaohjelma on ollut edellisessä Sokeripalassa. Jos sinulla ei ole sitä, soita Diabetesasemalle ja pyydä lähettämään se itsellesi.

Hinta on 65 e/jäsenet, 70 e ei-jäsenet ja lapset alle 12v 30€

Kysy mahdollisia paikkoja Annelilta 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Aikaisemmin kesäkuun saaristokierrokselle ilmoittautuneet on kaikki siirretty mukaan elokuun saariston rengaskierrokselle.

Toivottavasti korona hellittää siihen mennessä ja matka pystytään järjestämään.

BADDING -MUSIKAALI PARATIISI

2.8.2020 klo 14.00 näytös Ruissalon kesäteatterissa Ruissalon kansanpuistossa meren rannalla. Lippujen hinta on 27 e. Teatterilipun hinta maksetaan 15.7. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry:n retkitilille FI07 1474 3500 2045 72.

Suomen musiikkiteatterin ilmoituksen mukaan kulttuuriministeri on antanut luvan järjestää alle 500-hengen tilaisuuksia, kunhan se tehdään turvallisesti. Teatteri panostaa turvallisuuteen ja hygieniaan. He huolehtivat, että katsojat ovat väljästi, riittävän etäällä toisistaan eikä ruuhkantilanteita päästetä syntymään.

SOKKOMATKA KEVÄÄLTÄ

on siirretty lauantaille 3.10. Lähtö klo 8.30 Turusta matkahuollon kymppipysäkiltä Läntinen Pitkäkatu 7-9, Turku ja paluu n. 18-19 välillä. Matkaan kuuluu aamukahvit, lounas ja iltapäiväkahvit. Varaa mukaasi ostosrahaa, jos vaikka poikkeamme jossain kivassa paikassa. Ilmoittautuminen viimeistään 1.9.2020 Annelille 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Ja maksu yhteensä 65 e jäsenet ja ei-jäsenet 70 e 14.9.2020 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry retkitilille FI07 1474 3500 2045 72. Aikaisemmin matkalle ilmoittautuneet ovat mukana tässä matkassa. Tälle matkalle mahtuu vielä osallistujia ja edellyttäen, että korona ei enää kiusaa meitä.

MUISTAN VIISIKYMMENLUVUN KONSERTTI KEVÄÄLTÄ

on siirretty 24.9. klo 18.00. Aikaisemmin konserttiin ilmoittautuneet ovat mukana. Konsertti on loppuunmyyty.

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄT-

KOKOUS siirrettiin ja luultavasti pidetään yhtä aikaa tulevan syyskokouksen kanssa. Päivityspäivä on tarkoitus pitää 7.11. Näistä lisää seuraavassa Sokeripala 3:ssa.

Jari Sillanpään konsertti, kevään loput keskustelukerhot ja allasjummat peruttiin. Nokian kesäteatteri Me tulemme taas on siirretty vuodella eteenpäin.



Petri



Mirja

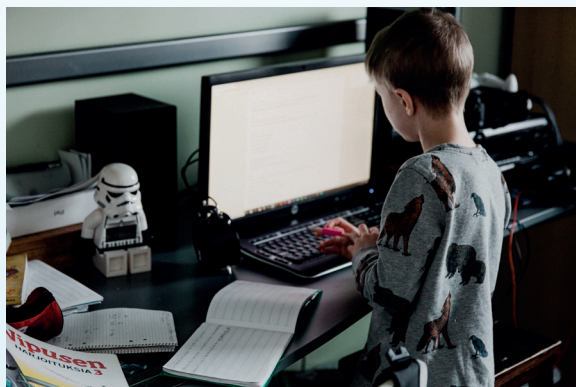


Wilhelmiina

Mitä olemme tehneet koronakevään aikana

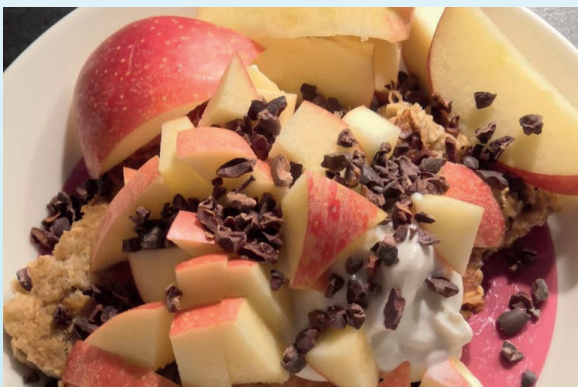


Riikka



Petri

Nyt on ollut aikaa herkutella



Johanna



Petri



Johanna



Timo

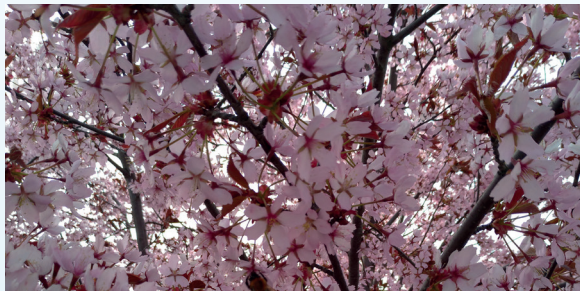
Mitä luonnosta on löytynyt



Anneli



Timo



Anneli



Johanna

Luottavaisin mielin kohti kesää



Riikka



Johanna



Anneli



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