



SOKERIPALA

4/2020



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

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen
varsinaista lääkärintähtäystä. Lääkärintähtäysten
yhteydessä 31.12.2020 asti diabetesvastuuhoitajan
ja 1.1.2021 alkaen diabeteshoitajan vastaanotto on
maksuton.

HOITAJA Diabetesasemalla

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja 31.12.2020 asti

Leena Lehtinen
Diabeteshoitaja 1.1.2021 alkaen

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Anneli Heiskanen

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

Koronaepidemia voi aiheuttaa
muutoksia aikatauluihin.

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekkä

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
numerosta 040 758 5113. Jos jou-
dut peruuttamaan vastaanottoai-
kasi, kun Diabetesasema on kiinni,
niin kerro vastaajaan, kuka olet ja
milloin aikasi on. Vastaanottoajan
peruutus tulee tehdä vastaajaan
viimeistään edellisenä päivänä
ja myös viikonloppuna. Peruutta-
mattomasta ja käyttämättömästä
vastaanottoajasta veloitetaan 41 e.

Jos epäilet koronavirustartuntaa
itselläsi tai läheiselläsi, jää kotiin.
Kotiin jäämistä suosittelemme
myös, jos sinulla on tavallinen kau-
siflunssa. Ilmoita meille puhelimitse
040 7585 113 tai sähköpostitse
info@lounais-suomendiabetes.fi,
mikäli et pääse tulemaan sovitulle
ajalle Lounais-Suomen Diabetes-
asemalle. Näin estämme epide-
mian leviämisen riskiryhmiin.

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo,
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen,
jalkojenhoitaja (rek)

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 4/2020

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 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 5.2.2021,
Sokeripala nro 2 touko-kesäkuussa ja materiaalin palautuspäivä 7.5.2021,
Sokeripala nro 3 elo-syyskuussa ja materiaalin palautuspäivä 6.8.2021 ja
Sokeripala nro 4 marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä 5.11.2021



Anneli Heiskanen

Korona-aika on asettanut uusia haasteita. Keväästä lähtien olemme ottaneet tavaksi soittaa asiakkaillemme päivää ennen kuin asiakkaamme tulee jalkahoitoon tai lääkärin vastaanotolle. Soitamme jalkahoidon asiakkaille useimmiten numerosta **044 7350 121** tai 040 758 5113. Varmistamme, että olet tulossa ja olet myös terve.

LIITY JÄSENEKSI

osoitteessa

www.lounais-suomendiabetes.fi

HALLITUS 2021

Diabetesyhdistyksen hallitus pitää järjestäytymiskokouksen 30.11.2020 ja silloin jaetaan hallituksen tehtävät.

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Heiskanen Anneli,

Sokeripalan lehtivastaava

Hihnala Sakari

Laaksonen Jaakko

Lehto Irmeli

Paajanen Pirjo, uusi hallituksen jäsen

Salminen Arto, uusi hallituksen jäsen

Vähätalo Markku

Väisänen Arja, uusi hallituksen jäsen

Varajäsenet:

Artukka Anne

Jääskeläinen Riikka, uusi hallituksen

varajäsen, perhokerhotoiminnan vastaava

Aalto Hanna, Facebook-vastaava

PÄÄKIRJOITUS

Odotamme vuoden vaihtumista ja varmasti toivomme kaikki, että se koronaepidemian osalta olisi suotuisampi ja tauti hiljalleen voitettavissa, viimeistään kehitteillä olevan rokotteen avulla. Epidemian aikana olemme jokainen olleet tilanteessa, jossa olemme joutuneet pohtimaan sitä, mihin tilaisuuksiin olemme voineet osallistua ja täten myös vuorovaikutustilanteet jääneet vähemmälle.

Nyt toivon, ettei teistä kukaan kokisi yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta, koska ei ole mahdollista tavata kanssaihmiä kuten ennen pandemiaa. Olemme nyt tilanteessa, jossa ns. sähköisten palvelujen tarjonta on ollut kateva ulkomaailmaan. Toivon, että teillä on taitoa hyödyntää sähköisiä työkaluja kuten älypuhelinta, jossa WhatsApp, jolla voi soittaa videopuheluita tai esimerkiksi tietokoneen Teams-sovellus, joka myös mahdollistaa reaaliaikaisen tapaamisen kasvokkain. Ellei omaa tätä taitoa tai ei omista kyseisiä laitteita, niin toivon teidän voivan kääntyä lähiomaisten tai ystävien puoleen. Uskon, että asia voisi järjestyä, vaikka yksittäisenä kertana. Huolehdi-taan siis kaverista ja kuunnellaan herkillä korvalla toinen toisiamme, ettei kenenkään tarvitsisi kokea yksinäisyyttä.

Olemme nyt alkusyksystä voineet pitää aseman toimistoa auki ja tiedotamme niin kotisivuillamme kuin Facebookissa, mikäli joudumme poikkeusjärjestelyihin aseman osalta.

Haluan nyt myös omalta osaltani kiittää Teitä näistä kuluneista kuudesta vuodesta, kun jätän yhdistyksen hallituksen tämän kauden jälkeen. Toivotan menestystä ja terveyttä Teille kaikille ja yhdistykselle vireitä sekä elinvoimaisia vuosia tulevaisuuteen.



Monica Löfgren-Kortela

Hyvää Joulun odotusta teille kaikille,
Eino Leinon sanoin:



Monica Löfgren-Kortela

***Kynttilät hymyilevät
hiljaa loistaen,
kirkkaat äänet kaikuvat.***

***Olet tervetullut, lempeä vieras,
rakkauden ja rauhan juhla!***

Toivoen
Monica Löfgren-Kortela, varapuheenjohtaja

KORONAVUODEN VAIKUTUKSIA



Poikkeuksellisen korona-kevään jälkeen ehdimme jo kesällä melkein huoahtaa helpotuksesta. Poikkeusolot voitiin purkaa ja suurelta osin pystyttiin jo palaamaan normaalioloihin. Nyt

syksyllä on epidemiatilanne taas mennyt hankalampaan suuntaan eli epidemia kääntynyt kiihtymis- tai leviämisvaiheeseen. On siis tärkeätä, että edelleen huolehdimme hygieniasta sekä pidämme yllä turvavälejä ja käytämme kasvomaskeja silloin, kun turvavälejä toisiin ihmisiin on hankalampi välttää.

Onneksi olemme onnistuneet epidemian hallinnassa täällä Suomessa tähän asti varsin hyvin ja olemme pystyneet ehkäisemään epidemian leviämistä tehokkaasti ja suojaamaan etenkin riskiryhmiä. Uskon, että onnistumme tässä jatkossakin, kunnes pääsemme epidemiasta eroon.

Maailmaa jo yli puoli vuotta riepotellut koronavirusepidemia on kuitenkin koetellut ihmisten sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista poikkeuksellisen paljon. Etenkin ikäihmiset ja monet riskiryhmiin kuuluvat ovat kärsineet kovasti siitä, että ovat olleet etenkin keväällä poikkeusolojen aikaan lähes täysin eristyksissä muista ihmisistä. Koronavirus-tilanne koettelee henkistä jaksamista kodin lisäksi myös työelämässä. Etätyöstä tai etäopiskelusta on monille tullut arkipäivää. Monet ovat olleet joko omaehtoisesti tai vahvasti suositellusti eristyksessä ja jotkut jopa tartuntatautilain mukaisessa karanteenissa. Nämä kaikki ovat muuttaneet monella tavalla ihmisen arkea ja ovat kaventaneet toimintamahdollisuuksia. Näissä tilanteissa mahdolliset haasteet elämänhallinnassa helposti korostuvat ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen käy vaikeammaksi.

Murheellista on, että moni on myös joutunut lomautetuksi tai mahdollisuudet ansaita toimeentuloa ovat muulla tavoin pienentyneet. Useat yritykset ovat kärsineet suuria tappioita. Monilta, etenkin majoitus-, matkailu- tai ravintola-alan yrityksiltä saattoi lähes koko liikevaihto sulaa pois melkein pä yhdessä yössä. Onneksi hallitus on tuonut eduskunnan päätettäväksi useita lisäbudjetteja, joiden myötä tukea on voitu myöntää.

Rajoitustoimilla on ollut myös positiivisia vaikutuksia. Ihmiset ovat alkaneet harrastaa ulkoliikuntaa ja luonnossa liikkumista niin paljon, että suosituimmilla alueilla on jossain vaiheessa ollut väkeä jopa ruuhkaksi asti. Lukemisharrastus on lisääntynyt ja monet ovat alkaneet kuunnella äänikirjoja. Koiramme-lehden mukaan koiranpennuista on ollut kova kysyntä. Monet ovat ajatelleet, että etätyöviikkojen ohessa voisi samalla huolehtia koiranpennustakin.

Maailman ylikulutuspäivä siirtyi koronan rajoitustoimien takia peräti kolme viikkoa eteenpäin eli elokuun 22. päivään. Maailman ylikulutuspäivä on se päivä, jolloin maapallon ihmisten kulutus ylittää YK:n tilastotietojen perusteella maapallon kyvyn tuottaa uusiutuvia luonnonvaroja ja käsitellä hiilidioksidipäästöjä vuoden aikana. Koronaviruksen aiheuttamien poikkeusolojen takia ekologisen jalanjälkemme arvioidaan pienenevän noin yhdeksän prosenttia.

Tästä kaikesta kannattaa ottaa opiksi. Pidetään huolta lähimmäisistämme. Harrastetaan jatkossakin ulkoilua ja lukemista. Matkaillaan ulkomaisten sijaan kotimaassa. Käydään museoissa, ravintoloissa, hoteleissa ja käytetään kotimaisten yrittäjien palveluita ja tuotteita. Näin voimme osaltamme helpottaa alan yrittäjien ja työntekijöiden vaikeuksia, joita korona sai aikaan. Samalla lentomatkailun aiheuttamat hiilidioksidipäästöt vähenevät ja ehkäpä ylikulutuspäivämme siirtyy myös jatkossa eteenpäin.

Toivotan turvallista ja tunnelmallista loppuvuotta sekä joulun aikaa teille ihan jokaiselle!

*Eeva-Johanna Eloranta,
kansanedustaja, sd*

RASVAT JA MASKIT



Kookosrasva on muodissa. Sitä markkinoidaan sydänterveellisenä, laihduttavana ja diabeetikoille hyödyllisenä. Mitenkähän on? Kovan rasvan merkitystä sydäntaudille on kiistetty viime aikoina. Uusim-

matkin meta-analyysit kuitenkin edelleen pitävät monitydyttymättömiä rasvahappoja edullisempina kuin pelkkää kovaa rasvaa. Rasvakoostumukseltaan kookosrasva on ainakin em. perusteella voitakin vähemmän sydänterveellistä. Se sisältää peräti 92 % kovaa, tyydyttynyttä rasvaa (voi 66 %). Sen sisältämien keskipitkäketjuisten triglyseridien on väitetty nostavan terveellisen HDL-kolesterolin määrää. Näitä rasvoja kookosrasva ja -öljy sisältävät kuitenkin vain vähän. Terveellisten omega-rasvahappojen osuus siinä on pieni (esim. oliiviöljy ja rypsiöljy sisältävät huomattavasti enemmän). Hiljattain julkaistuissa tieteellisissä tutkimuksissa ei ole löytynyt näyttöä edullisista vaikutuksista painoon tai diabetes-tasapainoon. Sydänterveellisyyttä ei ole tutkittu, ja esim. USA:n AHA:n (American Heart Association) julkaisun loppupäätelmä on, että toistaiseksi kookosrasvasta tiedetään varmasti vain, että se nostaa ”pahaa” LDL-kolesterolia. Eli: jos pidät kookosrasvaa sydänterveellisenä, voit samointein heittää statiinilääkkeesi romukoppaan. Niihän määrätään juuri tarkoituksena laskea LDL-kolesterolia ja siten estää valtimotautia. Itse käytän statiinia, eikä kookosrasva ollenkaan houkuttele 😊.

Huonoa on myös **palmuöljy**. Sen kovan rasvan pitoisuus lähentelee voita. Osa kauranikkeella myytävistä tuotteista, joilla korvataan kermaa (nimenomaan ne vispautuvat),

sisältää vain vähän kauraa mutta sen sijaan korkean pitoisuuden palmuöljyä. Palmuöljy on hinnaltaan edullinen tuote. Sen käsittelyprosesseissa (kuumennettaessa) syntyy haitallisia aineita, kuten glysidyyliestereitä. Palmujen viljely tuhoaa mm. Amazonin sademetsiä.

Diabeetikon ruokavaliossa olisi hyvä pyrkiä välttämään kovia rasvoja. Pehmeistä rasvoista osa on elimistölle välttämättömiä. Pehmeiden rasvojen hyviä lähteitä ovat muun muassa rypsi-, rapsi- ja oliiviöljy, niistä tehdyt rasia- ja pullomargariinit sekä rasvainen kala.

Ajankohtaista on myös **kasvomaskien** käyttö. Kun korona-aika alkoi, viivästy maskisuositus siksi, että maskeja ei kerta kaikkiaan ollut Suomessa tarpeeksi. Huoltovarmuuskeskusessakaan niitä ei ollut (mistähän sen työntekijät saavat palkkansa?). Sitten tilattiin vielä kirjallisuuskatsaus. Tilattiin maskien tehoon nähden kielteinen tulos, joka toki saatiinkin, peräti 4 tutkimusta tämän tueksi löytyi. Suomalaiset ihmettelivät, kun muualla maailmassa maskit olivat pakolliset, mutta meillä sanottiin niistä olevan jopa haittaa. Se on nyt mennyttä aikaa, maalaisjärkikin sanoo, että maskista on hyötyä, kun sairauden tartuntatie on nimenomaan ne pärskeet, mitä puhuessa yms. syntyy. Sittenmin on havaittu, että viruksia leviää myös aerosoleina, eli hyvin pieninä, ilmassa leijuvina hiukkasina. Niitä maskit eivät kovin hyvin estä. Uloshengitysilma menee osittain maskin läpi ja se suodattuu, mutta ainakin rillipäät (kuten minä) tietävät, että ilmaa tulee yläkautta silmälasien huurtumiseen saakka, ja siinä näitä aerosoleja joutuu ilmaan. Ei olla selvillä siitä, kuinka paljon virusta tarvitaan tartuttamaan ihminen, mutta mitä suurempi annos (kuten esim. ys-kiessä ilman maskia), sitä pahempi tartunta.

Maskeja siis kannattaa käyttää. Ja pitäisikin käyttää. Kuitenkin – jos pystyy pitämään hyvän turvavälin, se ei ole yhtä tarpeellista. Itse en laita maskia naamalleni töihin mennessäni

bussilla aamulla, koska siinä on yleensä vain 4 - 5 muuta matkustajaa, ja pystyn pysyttelemään heistä kaukana. Kun menen City-markettiin, minulla on maski, samoin töistä palatessa, koska bussi on silloin täyempi. Maski tulee laittaa kunnolla paikalleen, nenää vasten pitää painaa sormilla molemmilta puolilta niin, että kovike muotoutuu nenään sopivaksi. Silmälasien käyttäjä voi vielä kiristää maskia kiertämällä molemmat korvan taakse laitettavat silmukat kertaalleen ympäri. Näin maski on tiiviimpi ja lasit huurtuvat vähemmän. Maskin alareuna tulee vetää kunnolla leuan alle, tietenkin niin ettei yläreuna vielä liiku. Maskia ei saa välillä ottaa pois, se on sitten käytetty ja pitäisi ottaa uusi.

Joskus näkee ihmisten pitävän maskia huolettomasti vain suun päällä, nenä paljaana. Se on silloin ihan turha, sekä suu että nenä pitää peittää. Hinnat ovat onneksi laskeneet, alkuun verkkokaupat pyysivät jopa 2 €/kpl

(mikä kate, kun tuotantokustannus on varmaan muutama snt/kpl). Nyt kannattaa katsella tarkkaan, aika hyvällä hinnalla saa. Laadun varmistaminen vaan on vaikeaa. Itsekin

niitä voi tehdä, suodatusteho riippuu tällöin kankaasta, ja pyykkiä pitää pestä joka päivä – kuumassa vedessä. Tuttaviaan ei enää tunne, kun kasvot ovat maskin peitossa, eikä siten tiedä, kenen kanssa pitäisi tehdä kättelyn korvaava kyynärpäättervehdys. Maskit eivät tietenkään vapauta käsien pesusta. Yskiessä myös on käännyttävä pois päin muista. Mieluummin toki yskittää kertakäyttönenäliinaan kuin hihaan. Voiko yskityn hihan jotenkin vaihtaa heti? Sairaana pysytään kotona.

Markku Vähätalo



Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa

Diabetes Wellness Suomi -säätiö on lähestynyt jäsenistöämme joulukortein tai diabetestunnuksin. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaa-valintaisella summalla.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva rahankeräysorganisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetes-tutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Turun Diabetesyhdistyksen tai Suomen Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme.

Outi Viljanen, diabeteshoitaja, Tampereen Diabetesyhdistys

Coronaria Verkahovi Fysiohetki on myöntänyt Diabetesyhdistyksen jäsenille 10 % alennuksen. Tämä alennus on poistunut 1.11.2020 alkaen.

DIABETESTA KAIKEN IKÄÄ

Diabetesta sairastaa Suomessa noin puoli miljoonaa ihmistä. Vuosittain diabetekseen sairastuu noin 22 000 ihmistä. Heistä 2000 tyypin 1 diabetekseen ja 20 000 tyypin 2 diabetekseen. Molempiin diabetestyyppeihin voi sairastua monen ikäisenä eli lapsena, nuorena, aikuisena ja ikäihmisenä. On myös erilaista elää diabeteksen kanssa lapsena, nuorena, keski-ikäisenä tai varttuneessa iässä.

Diabetes on monta sairautta

Diabetes ei ole yksi tai kaksi sairautta, ykkönen tai kakkonen, vaan diabetes voidaan sairauden taustalla olevien perintötekijöiden, sairauden synnyn ja ilmiasun perusteella jakaa useisiin eri tyyppeihin ja näiden alaryhmiin.

Oikeastaan meidän pitäisi puhua diabetessairauksista, sillä diabetes on monta sairautta ja jokaisen diabetes on omanlaisensa. Yhteistä kaikille diabetessairauksille on pitkäaikaisesti kohonnut veren glukosipitoisuus eli verensokeri, jonka taustalla on yksilöstä toiseen vaihtelevat ja erilaisen merkityksen omaavat perintötekijät, ympäristötekijät ja elintavat.

Aikuisen diabetes jakautuu eri alaryhmiin

Diabeteksen moninaisuutta aikuisilla selvitettiin pari vuotta sitten julkaistussa suomalais-ruotsalaisessa rekisteritutkimuksessa. Osoittautui, että yli 18-vuotiaana diabetekseen sairastuneista noin 10–15 % sairasti haiman insuliinia tuottavien beeta solujen autoimmuunitulehduksen seurauksena kehittyvää insuliinipuutosdiabetesta – joko sen nopeammin kehittyvää muotoa tai hitaammin kehittyvää muotoa eli LADA diabetesta. Toinen 10–15 % sairastui muuhun insuliinipuutosdiabetekseen. Suurin ryhmä, noin 40 % sairastui diabetekseen iäkkäämpänä ja heidän diabeteksensa oli myös luonteeltaan

lievempi ja helppohoitoisempi. Noin 30–40 % aikuisten diabeteksestä liittyi lihavuuteen tai insuliiniresistenssiin eli insuliinin heikentyneeseen kudosvaikutukseen. Aikuisten diabeteksen eri alaryhmien taustatekijät ja eteneminen on erilaisia. Tämä korostaa sekä diabeteksen yksilöllisyyttä että tarvittavan hoidon yksilöllisyyttä.

Diabeteksen luonne saattaa muuttua sairauden edetessä

Tyypin 1 diabetesta sairastavalle voi kehittyä painon noustessa metabolinen oireyhtymä. Metabolinen oireyhtymä tarkoittaa, että elimistöön tuleva ylimääräinen energia kertyy rasvasolukon lisäksi rasvana vatsaonteloon, sisäelimiin, erityisesti maksaan. Tämä lisää insuliinin tarvetta, nostaa verenpainetta ja muuttaa veren rasva-arvoja epäedulliseksi.

Tyypin 2 diabetesta sairastavan haiman insuliinieritys voi vuosien kuluessa hiipua insuliinipuutokseen. Tällöin hoito on hyvin samanlainen kuin tyypin 1 diabeteksen hoito, mutta insuliinintarve on yleensä suurempi.

Ykkösestä ei kuitenkaan tule kakkosta tai kakkosesta ykköstä. Olennaista on huomioida diabeteksen luonne, vaikeusaste ja pyrkiä tavoitteelliseen, tehokkaaseen ja lisäsairauksia ehkäisevään kokonaisvaltaiseen hoitoon.

Diabetes on omanlaisensa

Diabetes on tyypistä riippumatta sairautena yksilöllinen. Diabetesta pitää siten myös hoitaa yksilöllisesti. Se mikä sopii tai toimii toisella, ei välttämättä toimi toisella.

Aika muuttaa diabetesta siinä missä ihmistäkin. Diabetesaaltoilee elämässä kulloistenkin elämäntilanteiden, voimavarojen ja muun terveydentilan mukaan. On luonnollista, että 24/7 läsnä olevan sairauden hoito välillä väsyttää, jopa uuvuttaa, varsinkin jos

tavoitteen mukaisen hoitotasapainon saavuttaminen on haasteellista. Oman lääkärin ja hoitajan tuki sekä vertaistuki ovat tärkeitä. Tarjolla pitäisi myös olla modernit työkalut ja ohjaus hoitoon. Jokaisen on kuitenkin löydettävä omaan elämään ja arkeensa sopiva tapa pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Diabetes koskettaa koko perhettä

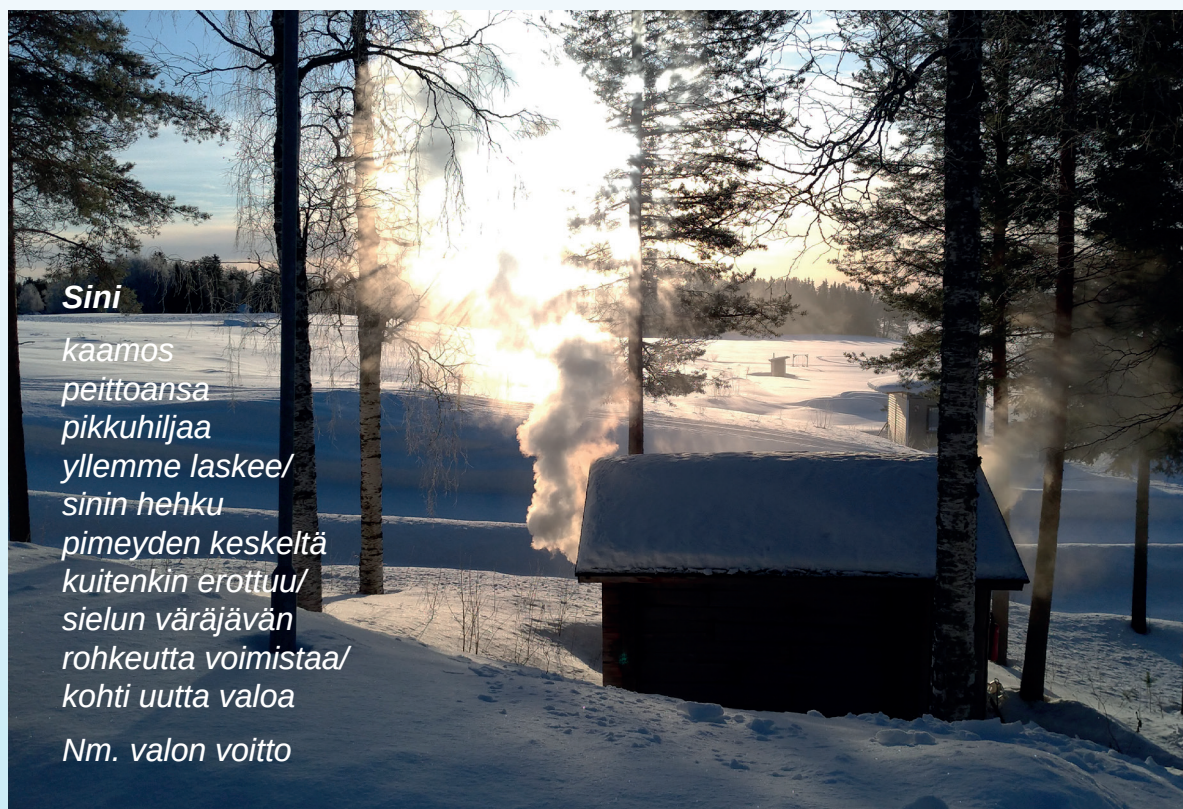
Diabetes ei ole vain yksilön sairaus, diabetes koskettaa koko perhettä oli sitten kyseessä lapsen sairaus, puolison sairaus tai omien vanhempien sairaus. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen sairauden hoidosta ja huolenpidosta. Monilla oma puoliso osallistuu aktiivisesti tai kannustaa hoidossa. Useimmille meille on tuttua myös omista vanhemmista jollakin tasolla huolehtiminen heidän ikänsä lisääntyessä ja mahdollisesti toimintakyvyn heiketessä.

Lasten diabetes vähenee, mutta ikäihmisten diabetes lisääntyy

Näyttäisi, että uusien lasten ja erityisesti pienten lasten sairastuminen diabetekseen on kääntynyt laskuun. Sen sijaan ikäihmisten diabetes lisääntyy. Suuret ikäluokat ja yleinen eliniän pidentyminen ovat osin lisääntymisen takana. Diabetesta sairastavat elävät tänä päivänä selvästi pidempään kuin parikymmentä vuotta sitten – kuten hyvällä hoidolla on tavoiteltukin. Vaikka diabetes toisi vuosien kuluessa lisäsairauksia, myös mahdollisuudet niiden ehkäisyyn ja hoitoon ovat kehittyneet valtavasti.

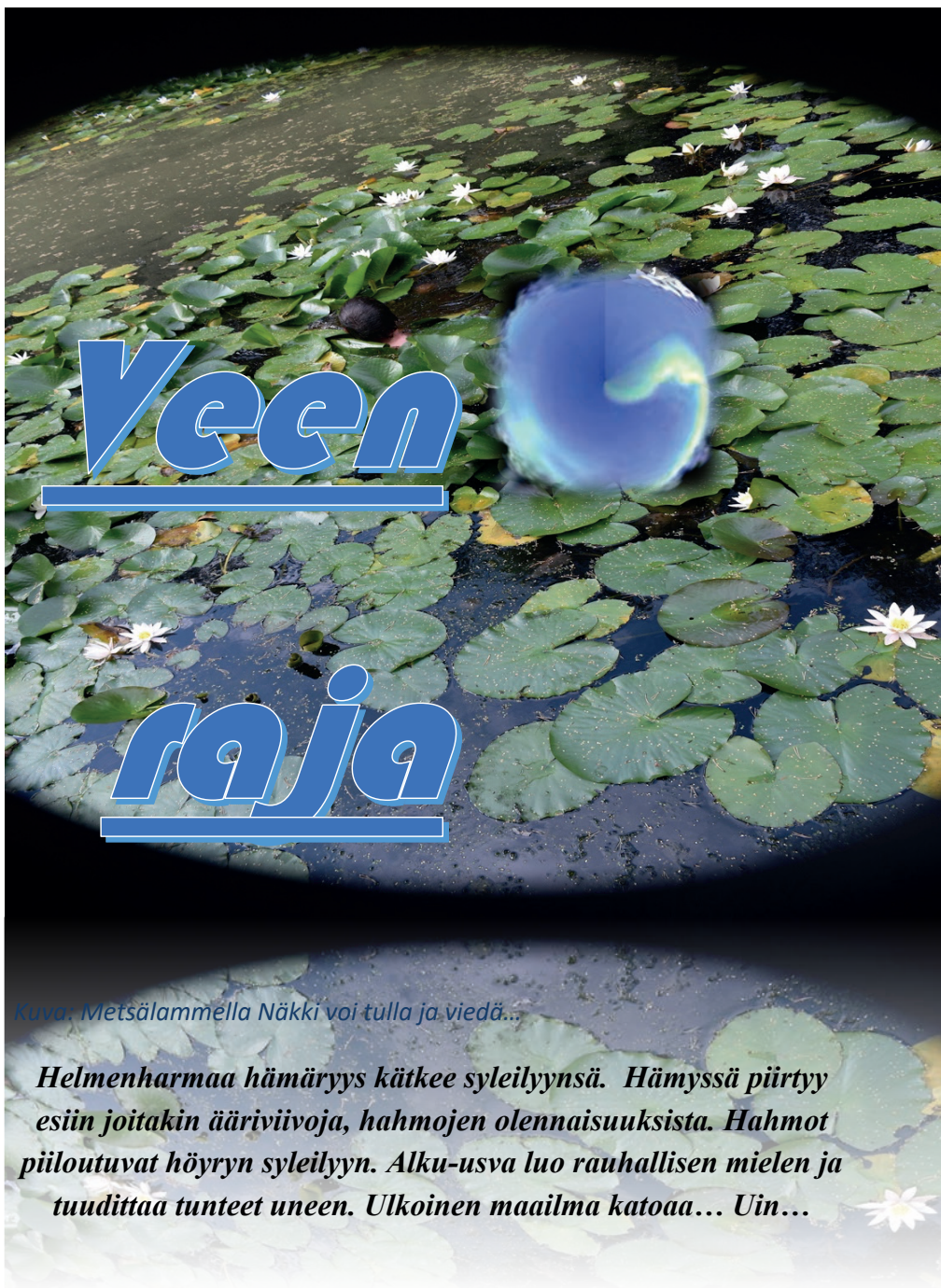
Diabetekseen sairastumisesta huolimatta tulevaisuuteen voi suhtautua toiveikkaasti. Diabeteksen kanssa voi elää täyttä elämää.

Pirjo Ilanne-Parikka, LT, sisätautien erikoislääkäri, Diabeteksen hoidon erityispätevyys



Sini

*kaamos
peittoansa
pikkuhiljaa
yllemme laskee/
sinin hehku
pimeyden keskeltä
kuitenkin erottuu/
sielun väräjävän
rohkeutta voimistaa/
kohti uutta valoa
Nm. valon voitto*



Kuva: Metsälammella Näkki voi tulla ja viedä...

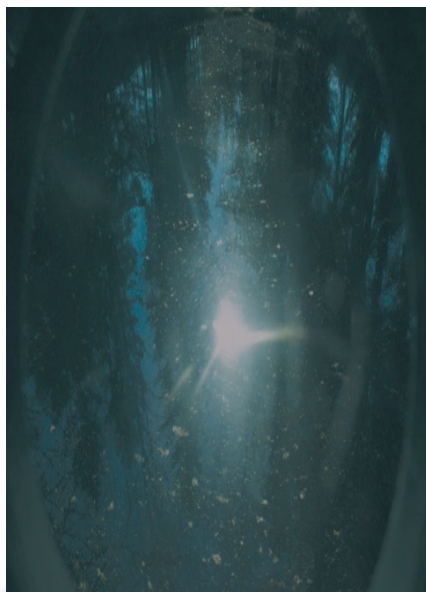
Helmenharmaa hämäryys kätkee syleilynsä. Hämyssä piirtyy esiin joitakin ääri viivoja, hahmojen olennaisuuksista. Hahmot piiloutuvat höyryn syleilyyn. Alku-usva luo rauhallisen mielen ja tuudittaa tunteet uneen. Ulkoinen maailma katoaa... Uin...

*Annan laineiden hyväillä nilkan
kipupisteitä. Se on niin vaikeaa.
Hitaasti vedenpinnalla. Kellun.
Taivutan polvia ylemmäksi...*

Veden mystinen pinta kirvoittaa
mielikuvituksen lentoon. Liu'un
veden pinnan alle. Veden alla katson
pinnan alista maailmaa. Maisema
avautuu uudenaikaisena veden rajan
alapuolella, veden alisessa
maailmassa. Maailma näyttäytyy
laineiden lomitse kuplivana,
läiskyvänä.

Auringonvalo tahtuu heleän
kirkkaana, läpikuultavana, kaiken
kantavana. Olen osa valomerta. Uin
valomerellä. Uin rajapinnalla. –*Olen
siis olemassa.*

Delfiinipotku voimauttaa. Veden
noste nostaa veden pintaan, nostaa
vedenrajaan; vesi väistyy pärskähtäin,
kasvot veden peitossa, kädet
ojentautuneina eteenpäin. Potku
sivuille. Vartalo venyttäytyy kohti
uutta vetoa, jalat suorina yhdessä,
nilkat ojennettuina ja viimein
varpaiden voimautunut ponnistus.

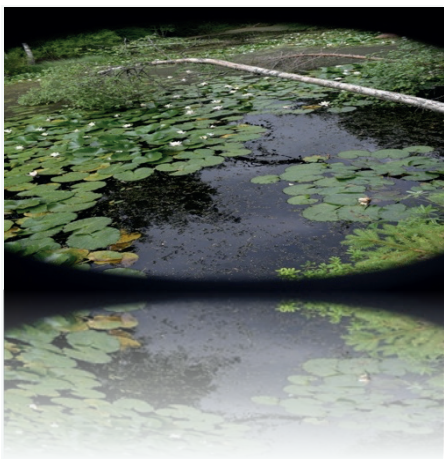


Vesi virtaa sivuitse. Käsillä ote
vedestä, veden vastus tuntuu
kämmentpohjissa. Vedän käsiä
taaksepäin. Kasvot painautuvat
veteen, kädet ojentuvat jälleen eteen
kohti uutta potkua. Liuku veden alle.
Sineydessä liidän. Liidän eteenpäin
vesiavaruudessa. Uin kauemmaksi
kuin milloinkaan. Olen muuttunut
vedeneläväksi ja osaksi vettä.

Nousen vedenrajaan. Kohotan kasvoni ylös vedestä. Hengitän syvään sisään. Keuhkot täyteen ilmaa. Sisään, tauko ja vain olla. Uloshengitys ja tauko. Veden alla purskahdus ulos. Ilma kuplii veden pintaan.

Vedän sisään henkeä. Pidätän henkeä. Liidän veden alle, noste nostaa ylös, kohti pintaa. Ponnistus pinnalle. Pää on veden pinnalla, kasvot pintaa kohti, vedän henkeä. Sisään hengitys, veto kerrallaan, rauhallisesti, ulos, sisään, tauko, ulos...

Vedän sisään henkeä. Sisään, tauko, ulos. Mielihyvän tunne virtaa sormenpäistä varpaisiin. Mieli havahtuu, veden alisessa maailmassa vain olla.



Rajassa veden yhtyy *veden alinen maailma* ja *mielen ylinen maailma*. Ääretön oleminen on: olla vain *Itse*, olla vain, kun hengitys tasaantuu, *olla itselleen läsnä*. Alku on vaikeinta, *kyllä se siitä*, kunnes väsähdän, hiljalleen hiljentäminen.

Liikkeen voimasta mielikuvia virtaa. Leikittelen laineilla, ja aina ja aina vain kauemmaksi, hieman useammin, mutta jatkuvasti, vuosi, toinen ja monta. *Henkeni edestä...*



*Narkissos katsoi omaa kuvaansa vedestä. Katson vedenpintaa ja näen kasvoni vedestä.
–Olen siis olemassa...*

Impivaaralla marraksella 2020
Johan Calm.

Tietoisku:

Uimalla kunto vetreytyy...

Kuntouinti kohentaa mieltä ja ruumista. Kuntouinnissa oleellista on uinnin kesto ja uintikertojen määrä. Säännöllinen liikunta ehkäisee tyypin 2 diabetesta tehokkaasti.

Duodecimin mukaan päivittäinen puolen tunnin ripeä liikunta vähentää tyypin 2 diabeteksen ilmaantumista.

Säännöllinen uinti voimistaa niskan, hartioiden ja selän lihaksia. Vedessä liikkuminen parantaa myös nivelten liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2020).

UKK-Instituutin mukaan kuntouinti parantaa myös uimarin hengitystä, hapenottokykyä ja verenkiertoa. Uinti nostattaa sydämen sykettä ja sykkeen noustessa uinti

parantaa myös aerobista kuntoa.

Liikunta parantaa myös sokeritasapainoa. Sisätautien erikoislääkäri *Johan Erikssonin* (2018) mukaan säännöllinen kestävyysliikunta lisää elimistön aineenvaihduntaa ja parantaa kehon koostumusta. Tällöin rasvakudos pienenee, lihasmassa suurenee ja kudosten kyky käyttää sokeria kohentuu.

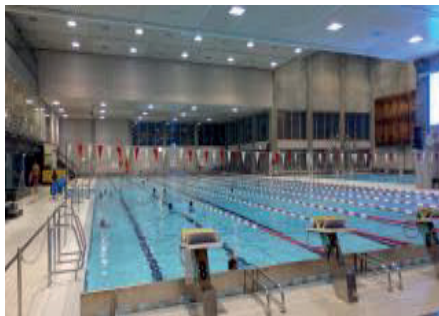
Uinnin jälkeen kuntoilija kokee hyvän olon tunnetta

Kursseja:

Uimahalleissa järjestetään kursseja kaiken ikäisille:

- tekniikkakursseja
- uimakouluja
- harrasteryhmiä
- liikuntaneuvontaa

Kuva: Impivaara(Wikipedia).



LIKUNNALLA DIABETESTA VASTAAN KÄVELYTAPAHTUMA 10.10.2020 RUISSALOSSA



LC Turku/Kupittaa edustajat ohjasivat liikennettä.



PDG Ulla Rahkonen, ilmoittautuu lion Sanna Laiholle. Taustalla vasemmalta Mitri Mäkelä ja lionit Kaarina Hakala, Kirsti Seppälä ja Erja Valtare.

Lionit kautta maailman ovat ymmärtäneet, että diabetes johtaa vakaviin sairauksiin. Se voi vaikuttaa mm. sydämeen, verenkiertoon, silmiin, munuaisiin ja hermostoon. Diabetes on niin rikkaiden kuin köyhien maiden ongelma. Sen aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain miljoonia ihmisiä.

Lionsjärjestö, joka on maailman suurin palvelujärjestö jäsenmäärällä mitattuna, on halunnut olla mukana tukemassa taistelua diabetesta vastaan ja kansainvälisellä LCIF:llä on oma diabetesohjelmansa. Myös Suomen

Lions liitto on jo vuosia pitänyt diabetesta avustustyön nimikkohankkeena. LC Turku/Sirius, LC Turku/Kupittaa ja LC Turku-City järjestivät 10.10.2020 klo 12 Turun Ruissalossa kävelyn diabeteksen hyväksi.

Lähtö tapahtui Kansanpuistosta. Ennen lähtöä diabeteslääkäri Markku Vähätalo antoi tietoiskun diabeteksestä. 50 ensimmäiselle aikuiselle annettiin turvaliivit, jotka Vakuutusyhtiö IF oli lahjoittanut. Kävelyyn osallistuville annettiin myös kasvomaski eli nk. kansanmaski. Kävelylenkit olivat 2 ja 5 kilometrin mittaisia. Kävelyn päätteeksi ainakin 50 ensimmäistä sai välipalapatukan ja juoman.

Tilaisuuteen oli ennakkoilmoittautuminen, mutta ilmoittautua sai myös paikan päällä.

Mahdollisimman monen Turussa ja lähikunnissa asuvien toivottiin osallistuvan ja samalla tukevan diabetekseen sairastuneiden elämänlaatua ja ennaltaehkäisemään sairautta. Pysäköinnin ohjauksesta oli huolehtimassa LC Turku/Kupittaa.

Tapahtuman tuotto käytetään diabeteksen hyväksi.

*Teksti ja kuvat: Hilikka Mäkelä
LC Turku/Sirius, tiedottaja*



Markku Vähätalo ja Kaarina Hakala (LC Turku/Sirius presidentti).

SYKSYKIN ON SAAPUNUT

Näin se aika on vierähtänyt vaihtuen syksyn sateeseen ja harmauteen. Marjat on jo varmaan poimittu ja nyt on vielä mahdollisuus herkullisiin sieniin. Syksyn sieniä on parhaillaankin metsässä runsainmitoin odottamassa poimijoita. Metsän herkkuja on hyvä mennä poimimaan, sillä näin me saamme erittäinkin hyvää liikuntaa sekä raitista ilmaa, joka ei sisätiloissa ole oikein mahdollista.

Tämä vallitseva epidemia on sitonut meitä kotioloihin liikaakin. Liikunta on jäänyt meiltä tosi vähäiseksi. Onneksi on television tuolijumppaa sekä muuta venyttelyä, mutta ulkona kävelyt ja liikunta on kuitenkin se paras mahdollinen liikuntamuoto. Pihalla voi jäädä turisemaan naapurin sekä hyvien ystävien kanssa, kun muistaa niitä turvavälejä pitää

toisiin henkilöihin riittävänä. Vesijumpassa voi piipahtaa, koska siellä on olemassa tosi tarkat turvatoimet.

Tämä pitkäaikainen epidemia on koetellut varsinkin vanhempia henkilöitä tosi rankasti. Hoivakodeissa on omaisten hankala asioida omien läheisten kanssa sekä toimittaa erilaisia asioita, kun ei välttämättä pääse tapaamaan.

On myös henkisesti tosi raskasta olla koko ajan varpaisillaan, että pysyisi terveenä . Toivotaan, että tämä vihdoinkin päättyisi, jotta kaikki toiminta palautuisi takaisin . Toivotan kaikille lukijoille terveyttä ja kestämistä, kyllä tämä tästä!

Teksti: Juhani Koskinen, liikuntavastaava
Kuvat: Anneli Heiskanen



Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen kevätkokous siirtyi koronan takia ja pidettiin Taimi II:ssa 7.11. klo 13.00. Osallistujia kevätkokouksessa oli 13. Osa osallistujista oli diabeetikoita, joiden diabetes oli vasta todettu.

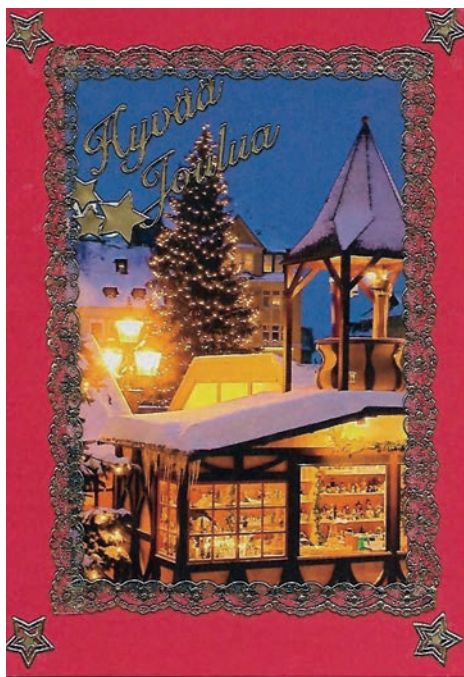
Sääntömääräisten vuosikokousten väliajalla nautimme kokoustarjottavista. Olimme varanneet kahvia, voileipiä, hedelmiä ja salaattia. Jaskan Soppatykki tarjosi osallistujille myös pannukakkua mansikkahillon kera.

Vuosikokousten välillä paikalla oli myös Libre 2 edustaja ja Care-Sens mittarin esittelijä, jotka kumpikin pitivät luennon omista aihepiireistään.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen syyskokous pidettiin klo 16.00 alkaen ja paikalle saapui 16 osallistujaa. Puheenjohtajana jatkaa Tapio Jokinen. Hän on toiminut hallituksen puheenjohtajana jo 12 vuotta. Hallituksesta jäivät pois Hanna Aalto, Juhani Koskinen, Mirja Kulo ja Monica Löfgren-Kortela. Markku Vähätalo jatkaa Mirja Kulon tilalla varsinaisena jäsenenä. Muina varsinaisina hallituksen jäseninä jatkavat Anneli Heiskanen, Jaakko Laaksonen ja Irmeli Lehto. Uusina jäseninä hallituksessa aloittavat Pirjo Paajanen, Arto Salminen ja Arja Väisänen. Varajäsenenä jatkaa Anne Artukka ja uutena varajäsenenä aloittaa Riikka Jääskeläinen.

Kuvat: Anneli Heiskanen





*Lämpimät kiitokseni kaikille asiakkailleni,
joiden kanssa minulla on ollut ilo työskennellä
tämän vajaan 10 vuoden aikana.*

*Toivotan teille kaikille tsemppiä omahoidon
vuoristoradalla*

diabeteshoitaja Leena Lehtisen

ja ihanien lääkäreidemme kanssa!

*Kenties ensivuoden Sokeripalassa on pieni muistelmia
näistä vuosista kanssanne.*

Hyvää Joulua

ja

Menestystä tulevalle vuodelle 2021!

Mirja Kulo

Diabetesvastuuhoitaja

Diabetesaseman esimies

Ps. Läksιάiskahvit jäävät koronan takia juomatta.

Lääkäri, tulisitko hoitamaan diabeetikkoja?

Yhdistyksemme ylläpitämän Diabetesaseman lääkärinvastaanotto hakee uutta lääkäriä mm. eläköitymisten takia. Meillä toimii nyt 5 lääkäriä. Käytämme Siro-potilastietojärjestelmää. Diabeteshoitaja avustaa lääkäreitä ja pitää myös itsenäistä hoitaja-vastaanottoa. Jos olet perehtynyt diabeteksen hoitoon (mielellään diabeteksen hoidon erityispätevyys), ota yhteyttä ja kysy tarvitsemasi lisätiedot (040 7585113, info@lounais-suomendiabetes.fi). Lääkäriasemamme vastaava lääkäri on prof. Hannu Järveläinen.

Oletko jalkaterapeutti tai rekisteröity jalkojenhoitaja?

Tarjoamme lähellä keskustaa sijaitsevat tilat, hoitotuolin, poran sekä ajanvaraus- ja kassapalvelun sekä valmiin asiakaskunnan. Työ on pääasiassa työskentelyä diabeetikon jalkojen hoidon parissa ja se tehdään itsenäisenä ammatinharjoittajana mukavassa työyhteisössä ja ammattitaitoisten työkavereiden kanssa. Ota yhteyttä ja kysy lisää (040 7585113, info@lounais-suomendiabetes.fi).

KORONA YHDISTYSTOIMINNASSA

Vertaistukikokoontumisia, yhteisiä tapahtumia, yleisöluentoja ja vaikka mitä muuta kasvokkaista kohtaamista. Siitä muodostui diabetesyhdistysten ja lähes kaikkien muidenkin yhdistysten toiminta vielä vuosi sitten. Kunnes tuli korona. Välitön reaktio niin diabetesyhteisössä kuin lähes kaikissa muissakin potilasjärjestöissä oli kasvokkaisen toiminnan nopea lopettaminen. Kevät ja alkukesä kitkuteltiin lähinnä niin, että diabetesyhdistyksissä hallitukset pitivät tavalla tai toisella yhteyttä toisiinsa, jotta tilinpäätökset ym. pakolliset hallinnolliset päätökset saatiin tehtyä. Jäsenistölle ja diabeetikoille ei tässä vaiheessa juuri toimintaa ollut.

Suomen koronatilanteen hyvä kehitys kesälä ja alkusyksystä sai aikaan uutta toiveikuutta. Ehkä me sittenkin voisimme syksyllä järjestää kasvokkaista toimintaa lähes kuten ennen. Syksyn edetessä kellastuvien lehtien kanssa kilpaa korona lähti uudestaan leviämään eri puolilla maata. Lopputuloksena tuli uusia rajoituksia ja suosituksia. Osassa kuntia suljettiin uudelleen kunnan yhteiset kerho- ja muut kokoustilat. Jo tämä on tehnyt paikoitellen kasvokkaisen toiminnan käynnistämisen vaikeaksi tai mahdottomaksi.

Diabetesliitossa käynnistettiin kuntoutuskurssit uudelleen loppukesästä. Kursseilla pidetään etäisyydet kunnossa, huolehditaan käsihygieniasta ja suositellaan maskin käyttöä. Monessa diabetesyhdistyksessä on syksyn kasvokkaista toimintaa peruttu tai ainakin vähennetty. Siellä missä koronatilanne on ollut parempi myös toimintaa pystytty pitämään yllä enemmän. Erityisesti alueellisesti isompien yhdistysten kohdalla tilanne voi vaihdella myös kuntakohtaisesti. Jossain yhdistyksen toimialueen kolkalla toiminta on lähes entisellään ja toisella kulmalla kaikki kasvokkainen on jouduttu perumaan.

Korona-aika on tehnyt selväksi, että diabetesyhdistysten kasvokkaiselle toiminnalle

on kova tilaus. Ihmiset suorastaan janoavat kontakteja toisiinsa. Samaan aikaan yhdistysten jäsenkunta ja aktiivit ovat monesti moninkertaista riskiryhmää eli iäkkäitä, diabeetikoita ja lisäsairaudetkin kulkevat mukana. Viranomais suosituksia ja varovaisuutta noudattaen myös kasvokkaista toimintaa voidaan järjestä. Pitää ottaa vain huomioon riittävän väljät tilat, käsihygienia ja maskit muiden suositusten lisäksi. Ja sairaana ei paikalle tulla.

Joissain yhdistyksissä on myös hyvin kokemuskin otettu käyttöön erilaisia etäosallistumisen muotoja. Olemme vielä alkutai-paleella, mutta hyvät esimerkit innostavat jatkamaan tällä polulla. Samaan aikaan kun ohjelmistot kehittyvät yhä useammat oppivat käyttämään etäyhteyksiä luontevammin ja luontevammin. Moni toki tarvitsee apua, mutta sitäkin olemme Diabetesliitossa yhdistyksille tarjonneet ja tarjoamme jatkossa enemmän. Tavoitteena on, että esimerkiksi vertaistuellisia tapaamisia voidaan entistä enemmän tarjota verkon välityksellä. Tässä yhteistyö yhdistysten kanssa on tärkeää ja sitä teemme mielellämme.

*Janne Mikkonen
järjestöjohtaja*

TULEVAT TAPAHTUMAT

MUISTAN VIISIKYMMENLUVUN KONSERTTI

Turku Sigyn sali maanantaina 29.3.2021 klo 15.00 tai 18.00. Väkeä otetaan vain puolet normaalista. Lipun hinta 20 e. Ilmoittautuminen 15.2.2021 mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615 343 ja maksu FI07 1474 3500 2045 72 Lounais-Suomen Diabetes retkitili.

VIERAILU DIABETESKAUPASSA JA ELISA-MARJAANA NAHKAPAIKASSA KEIKYÄLLÄ 16.1.2021.

Lähtö klo 9.00 Turku 10-pysäkki ja Raision Geon pysäkki klo 9.15. Diabeteskaupasta suuntaamme ruokailemaan. Talvikohteena Elisa-Marjaana nahkapaikka Keikyällä. Matkan hinta jäsenille 40 e ja ei-jäsenet 45 e. Matkalle mahtuu 20 henkeä. Maksu FI07 1474 3500 2045 72 Lounais-Suomen Diabetes retkitili. Ilmoittautumiset *heiskanen.anneli@gmail.com* tai 050 5615 343.

ALLASJUMPPA

Allasjummat Verkahovissa. Kysy lisää Diabetesaseman toimistosta.



Annali Heiskanen

Pertti Aarras kaipaa kovasti juttuhetkiä keskustelukerhossa ja kannustaa muita, että kyllä me tästä selvitään.

KESKUSTELUKERHO 2020

Kevään keskustelukerhon ajankohtia ei ole vielä varattu. Seuraamme vallitsevaa koronatilannetta alueella.



Tuula Vehanen

Tuulan terveiset Sokeripalan lukijoille ja erityisesti keskustelukerholaisille

Huhtikuun alussa olen mennyt mökille ja vain käynyt Turussa. Turun Sanomat on siirretty tulemaan mökikiosoitteeseen. Mökissä on kaikki mukavuudet tiskikoneesta alkaen. Olen lukenut paljon erilaisia kirjoja ja myös elämänkertoja mökillä ollessa.

Olen tehnyt puutarhatöitä ja sitä oli keväällä paljon. Viikonloppuna olen istuttanut uusia perennoita, joita olen saanut naapureilta. Kukkamaalle tuli kiusaksi myyrä. Marjametsässä olen myös käynyt. Paljon on ollut mustikoita, puolukoita, kanttarelleja ja orakkaita. Tatit ovat kuitenkin olleet matoisia.

Kyydin saaminen on ollut haastellista, kun ei ole ajokorttia. Naapurien kanssa on käyty kauppa-asioilla yhdessä. Naapurin tytär käy 90-vuotiaasta vanhempaansa katsomassa ja hänen kanssaan olen päässyt asioille yhdessä.

Syysterveisin Tuula Vehanen

KUVIA SAARISTON RENGASKIERROKSELTA 2020



Aukeaman kuvat: Anneli Heiskanen



Kutsumme Lounais-Suomen
diabetesyhdistyksen jäsenet vierailulle.

lauantaina 16.1.2021
kello 10-12

Tarjoamme pientä purtavaa.

Kahvit tarjoaa Kahvilaitehuolto Esa Kiviniemi.

Ilmoittautumiset Anneli Heiskanen 0505615343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com



Myymälästä **kaikki**
normaalihintaiset tuotteet
-10%.

Suomen Diabeteskauppa

Yritystie 1, 21230 LEMU

045 654 8000

www.diabeteskauppa.fi

JALKATERAPIA

Jäsenet (koko aika)	49,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
Muut (koko aika)	52,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (puoli aika)	29,00 €	+ 5,00 €
Muut (puoli aika)	31,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (kontrolliaika)	13,00 €	+ 5,00 €
Muut (kontrolliaika)	15,00 €	+ 5,00 €
Lahjakortti (koko aika)	52,00 €	
Lahjakortti (puoli aika)	31,00 €	

LÄÄKÄRIT

Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärikäyntiä sis. hintaan		
Vastaanottomaksu 30 min.	105,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €	+ toimistomaksu 10 € jäs. ja 15 € ei jäs.
Etävastaanottomaksu	70,00 €	
Ajokorttitodistus	60,00 €	
B-lausunto suppea	30,00 €	
B-lausunto laaja	90,00 €	
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €	ei vastaanoton yhteydessä
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €	ei vastaanoton yhteydessä

PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € LASKUTUSPALKKIO
HUOM - PERUUTUKSET VUOROKAUTTA AIKAISEMMIN, KIITOS!

Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 € laskutuspalkkio.

DIABETESHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	20,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €	+ 5,00 €
ABI-mittaus	20,00 €	+ 5,00 €
Tunnin vastaanottoaika	25,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

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



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



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

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