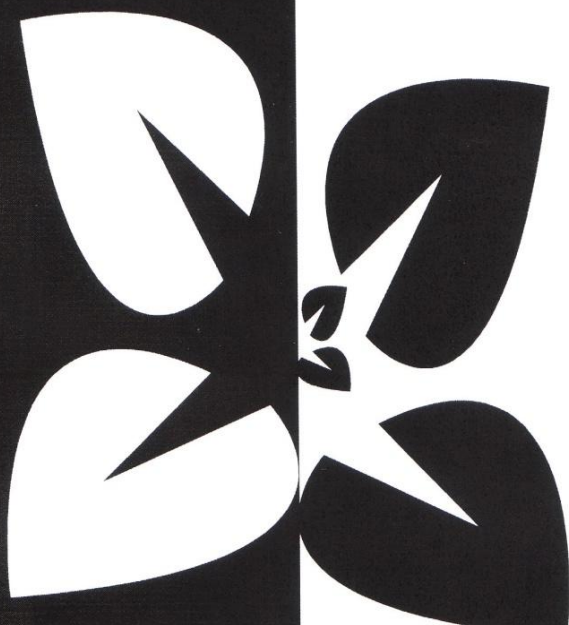


1 / 2013



Lounais-Suomen Diabetes ry

Tiedote



~ Mittarinvaihtopäivät

* Onnikalle

* Abbott – Freestyle

~ Ostosretki Megamyyntiareenalle

~ Jekyll & Hyde musikaali

~ Kesäteatteri Kertunmäellä

~ Perheille suunnattu retki Kanniston

Kotieläintilalle



LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2013

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja

Aallontie Minna, lasten ja nuorten toiminta

Kulo Tapani, liikunta

Ahomäki Ritva

Laaksonen Jaakko

Nurmi Hanna

Varajäsenet:

Timonen Esa

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja tiedotus

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

Diabetesasema Yliopistonkatu 37 A U-krs 20100 TURKU Puh. 040 758 5113 Fax (02) 469 5288 diabetesasema@gmail.com www.lounais-suomendiabetes.fi	Diabetesaseman toimiston aukioloajat Ma klo 11.00 – 16.00 Ti klo 12.00 – 16.00 Ke klo 12.00 – 16.00 To klo 12.00 – 19.00 Pe puhelinaika klo 8.30 -12.30	HUOM! <u>Poikkeavat aukioloajat!</u> Pääsiäisen aika: to 28.3 suljetaan klo 16 pe 29.3 suljettu ma 1.4 suljettu
---	--	---

Seuraavien tiedotteiden **ilместymisviikko** ja **materiaalin viimeinen palautus päivä.**

2/2013 vk 18/19

ma 22.4.2013

3/2013 vk 34

ma 5.8.2013

4/2013 vk 48

ma 11.11.2013

Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa,

Turun Sanomissa maanantaisin yhdistykset palstalla,

Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi.

Painomäärä: 3000

Painopaikka: PainoSalama Oy, Turku

Puheenjohtajan Palsta

Vuosi 2013 on alkanut Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnassa iloisissa merkeissä. Turun kaupungin peruspalvelulautakunta teki 3.12.2012 päätöksen jalkojenhoidon ostopalvelujen ostamisesta turkulaisille.

Yhdistyksemme oli yksi kolmesta palvelun antajasta. Sopimuskausi alkaa 1.2.2013 ja on kolmivuotinen. Tämä tarkoittaa, että turkulaisille diabeetikoille, joiden jalkojen riskiluokka on 1, on mahdollista ostaa jalkojenhoitoa 1–2 kertaa vuodessa ja riskiluokan 2–3 diabeetikoille yksilöllisen arvion mukaan 4–6 kertaa vuodessa. Palvelu edellyttää kuitenkin terveystieteiden lääkärin lähetystä, jonka saatuaan asiakas voi valita hoitopaikan ja että hoito on kirjattu hoitosuunnitelmaan.

Diabeetikon käydessä omalla lääkäriin tulee hänen ottaa jalkojensa kunto esille hoitokäynnin aikana ja pyytää lähetystä, johon tulee liittää tieto riskiluokasta ja jalkastatuksesta, jalkojenhoitoa varten jos jalkojen kunto sitä edellyttää.

Yhdistyksellä on aikomus vuokrata enemmän tilaa ja lisätä jalkojenhoitajien määrää kolmeen, jotta voimme paremmin palvella asiakkaitamme, etteivät jonotusajat venyisi liian pitkiksi ja palvelu pysyisi hyvänä ja laadukkaana. Tätä edellyttää jo kaupungin kanssa tehty ostosopimuskin.

Yhdistyksellä on tarkoitus lisätä myös liikuntamahdollisuuksia kevään kuluessa kuten esim. järjestää sauvakävelyretkiä, keilailu- ja uintimahdollisuuksia ym. Liikunta on diabeetikon hoidossa yksi perushoitomuoto, jotta verensokeritasapaino pystytään pitämään mahdollisimman vakaana.

Jäsenet käyttäkää kaikkia yhdistyksen toimintamuotoja hyväksenne ja hyvää kevättä kaikille.

Tapio Jokinen



Lounais-Suomen Diabetes ry:n

KEVÄTKOKOUS 25.3.2013 KLO 18

Monitoimikeskus Happy House, Ursininkatu 11, Turku

Tilaisuuden alussa Turun Diabetesvastaanoton lääkäri Anne Artukka luennoi aiheesta: Diabeetikoiden hoitoketju Turun kaupungissa.

Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30

Hallitus

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

JALKOJENHOITAJAT:

MIRVA HUTTUNEN

jalkaterapeutti (AMK)
(*äitiyslomalla*)

HEIDI SAARINEN

jalkaterapeutti (AMK)

IRJA KOFFERT

rek. jalkojenhoitaja

DIABETESVASTUUHOITAJA:

MIRJA KULO

HUOM!

Diabetesaseman toimiston
perjantapäivät muuttuvat,
PUHELINAIKA aloittaa
toimintansa 1.2.2013
klo 8.30-12.30

KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA
PUH. 040 758 5113

Puhumme toista puhelua, jos puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan.
Voit halutessasi jättää viestin ja otamme Sinuun yhteyttä tai soita
ystävällisesti hetken kuluttua uudestaan.
Jos joudut peruuttamaan vastaanottoaikasi ja Diabetesasema on kiinni.

Kerro vastaajaan kuka olet, milloin aikasi on ?
Onko se jalkojenhoitoon, lääkärille vai hoitajalle.

PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA
VELOITAMME 33,90 €



ESITTELYSSÄ



Hannu Järveläinen

Syntymäaika ja -paikka: 20.9.1956, Mäntyharju

Koulutus: LKT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Perhe: Silmälääkärivaimo ja kaksi aikuista lasta

Toimenkuva: Kliininen opettaja, Turun yliopisto ja erikoislääkäri, TYKS

Tutkimustyö: Soluja ympäröivän sidekudoksen

merkityksen selvittäminen sydän- ja verisuonisairauksien sekä syövän synnyssä. Toiminut myös päätoimisena tutkijana USA:ssa kolmeen eri otteeseen yhteensä yli 4 vuoden ajan.

Muu toiminta: VSSH:n alueellisen diabetes-työryhmän puheenjohtaja, Diabetesliiton lääkarineuvoston jäsen, Euroopan lääkeviraston diabeteksen ja endokrinologian alan tieteellisen asiantuntijaryhmän jäsen

Harrastukset: Kuntoilu ja muu vapaa-ajanliikunta



Markku Vähätalo

Olen pitkän terveystieteiden keskusurasta tehnyt lääkäri.

Työskentelen Loimaan kaupungin perusterveydenhuollossa.

Diabetesvastuulääkärinä olen toiminut Turun

terveyskeskuksessa yli 20 vuotta ja nyt Loimaalla 7 vuotta.

Molemmissa olen hoitanut keskitettyä diabetesvastaanottoa.

Olen yleislääketieteen erikoislääkäri ja minulla on diabeteksen hoidon erityispätevyys.

Minulla on myös omakohtainen kokemus tyypin 1 diabeteksestä 38 vuoden ajalta. Insuliinipumppua olen käyttänyt n. 30 vuotta.

Olen myös tehnyt vapaaehtoistyötä diabetesyhdistyksissä sekä Turussa että Loimaalla. Diabetesliitossa olen ollut sekä luottamushenkilönä että asiantuntijatehtävissä, vm. jopa Afrikassa saakka.

Vapaa-aikanani (sikäli kun sitä jää) harrastan mm. musiikkia ja suomalais-ugrilaisia kieliä.

LIIKUNNALLISTA VUOTTA 2013



Uusi vuosi on pyörähtänyt jo vauhdilla käyntiin ja varmasti monella on mielessä lupauksia tai tavoitteita vuodelle 2013. Suosittuja ”lupauksia” kautta vuosien lienee liikunnan lisääminen tai mahdollisesti jouluna kertyneiden ylimääräisten kilojen karistus. Itsekin olen luvannut lisätä liikuntaa, mutta nähtäväksi jää miten pysyn tavoitteessani vaikka kyllähän tuo pikkuhiljaa pilkistelevä kevät-aurinko suorastaan patistaa ulkoilemaan. Liikunnasta puhuttaessa nousee esille kysymyksiä miten ja miksi, tärkein ohje kuitenkin on että jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja voimavarojensa mukaisesti, eikä missään nimessä rasita itseään liikaa. Diabeetikolle päivittäinen edes vähäinen liikunta on tärkeää, mutta mitä tulisi jalkojen kannalta ottaa huomioon liikkumaan lähtiessä?

Liikkumaan lähtiessä tärkeää on valita käyttötarkoitukseen soveltuvat välineet, ennen kävelemään tai lenkkeilemään lähtöä on hyvä tarkistaa kengät ja sukat sekä mahdolliset liikkumiseen tarvittavat apuvälineet kuten kävelykeppi tai rollaattori. Talvi-aikaan maasto asettaa hieman haasteita, ainakin näin lumen ja jään aikaan. Maasto on tärkeä ottaa huomioon ja varustautua sen mukaan. Kävely-

keppiin saa jääpiikin pitoa lisäämään, kuten myös kävelysauvojen tassut ovat usein irrotettavia ja alta paljastuvat piikit talvikäyttöä varten. Kengänpohjiin voi myös helposti asettaa liukuesteet pitoa parantamaan ja lähes kenkiin kuin kenkiin on saatavilla suutarilla asennettavia kiinteitä liukuesteitä. Liukuesteet ovat talvikäytössä varsin käteviä ihan jokaiselle liikkujalle, pito lisääntyy huomattavasti ja monilta talvisilta vaaratilanteilta näin pystytään välttymään. Rollaattorin kanssa liikkuesssa liukuesteet ovat hyvät myös, jotta jalat pysyvät paremmin kiinni alustassa eikä kelkka pääse niin helposti liukumaan alta. Mikäli ulkona liikkuminen lumen ja jään aikaan tuntuu liian vaaralliselta, on ainakin kerrostaloasujille porrastous loistava liikuntamuoto, toki varmasti lähes jokaiselta löytyy ainakin tuttavien kerrostalosta jolloin kyläillessään voi nousta portaita tai jäädä vaikkapa kerrosta aiemmin hissistä pois ja toteuttaa näin hieman hyötyliikuntaa. Porrastousussa on ehdottomasti pidettävä kengät jalassa vaikka olisitkin vain omassa rappukäytävässä hyötyliikuntaa suorittamassa, sukat ovat usein todella liukkaat ja aiheuttavat näin vaaratilanteita.

Kengät liikkumaan lähtiessä on hyvä valita käyttötarkoituksen mukaan, näin talvella ei pahitteeksi ole hieman traktorinren-
gasta muistuttava järeämpi kuviointi, koska osaltaan myös kengän



pohja lisää pitoa, pohjan on myös hyvä olla joustava. Pohjassa pitää olla hieman paksuutta ja korkoa olisi hyvä olla kahdesta neljään senttimetriin. Avokas tai pikkukenkä ei ole sopiva liikuntaan, kengässä olisi hyvä olla nauha-, remmi-, tai tarrakiinnitys, jotta kenkä on säädettävissä omaan jalkaan sopivaksi ja näin se myös tukee jalkaa. Kengän materiaalina paras on nahka tai kangassekoitteet, keinonahkakenkä ei hengitä ja jalka pääsee hautumaan, jolloin helposti syntyy hiertymiä. Uudet kengät kannatta "sisäänajaa" pikkuhiljaa, diabeetikon on myös hyvä tarkistaa kenkien sisäpinnat ennen ostopäätöstä, jottei kovia saumoja juurikaan olisi, koska nämäkin altistavat helposti hiertymille. Kengän etu on jos pohjallinen on irrotettava, näin oman mahdollisen irto- tai erityispohjallisen saa kenkään helposti istuvuutta lisäämään. Kengän tärkein ominaisuus on kuitenkin sopivuus, mikäli kenkä on valittu talviliikuntaan, pitää kenkään mahtua kunnon sukka. Kenkä ei missään nimessä saa kiristää tai puristaa.

Sukat on yhtä tärkeää valita tarkoitukseen sopiviksi kuin kengätkin, hyvä sukka toimii iskunvaimentimena. Sukkakaan ei saa kiristää eikä puristaa, sukkaostoksilla on parempi valita vaikkapa kokoa suurempi kuin jalka, sukka kutistuu pesukoneessa ja

täysin sopivana ostettu on helposti muutaman pesukerran jälkeen liian pieni. Liian pieni sukka voi aiheuttaa jalkojen virheasentoja tai kynsivaivoja. Materiaalina keinokuitu on puuvillaa parempi, koska keinokuidut siirtävät kosteuden pois iholta kun taas puuvilla imee kosteuden jolloin sukka jää märäksi. Diabeetikon on hyvä valita sukka, jossa varvasalueella ei ole saumoja, hiertymien estämiseksi.

Kenkien, sukkiin ja mahdollisten apuvälineiden valinnan jälkeen kohti liikunnallisempaa vuotta 2013, kannustetaan toinen toisiamme ja nautitaan liikunnasta!

Teksti: Heidi Saarinen
Jalkaterapeutti(AMK)

TIETOISKU

LEVEMIR – valmiste on vahvistettu 100 % erityiskorvattavuus vuoden 2013 loppuun saakka.

VICTOZA – valmisteen KELA korvattavuus päättyy 1.2.2013.

BYETTA- ja BYDUREON- valmisteet on vahvistettu, 100 % erityiskorvattavuus, 1.4.2013 alkaen.

KELA:n Sosiaalipalveluoppaasta ote:

2013 helmikuun alusta lääkkeiden peruskorvaus alenee nykyisestä 42 % -> 35 % ja alempi erityiskorvattavuus 72 % -> 65 %. Ylempi erityiskorvattavuus 100% säilyy ennallaan

LIIKUNTA JA SEN TÄRKEYS

Tekstin koonnut Pirjo Hack-Rahkala

Wikipedian tietosanakirjan selvitys sanalle Liikunta

Liikunta on kokoava käsite, joka sisältää perinteisen urheilun lisäksi fyysiseltä rasitukseltaan ja motiiveiltaan moninaisen liikuntaharrastuksen ja arkiliikunnan.

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia ilman intensiiviseen urheiluun liittyviä riskejä. Terveysliikunta jakautuu arkiliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Erityisliikunta on erityisryhmien liikuntaa.

Arki- tai hyötyliikuntaa on harrastuksen ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus (esim. työmatka-pyöräily, portaiden kulkeminen, lumen luonti). Kuntoliikunta poikkeaa arkiliikunnasta tavoitteellisuutensa perusteella.

Sitä harrastetaan fyysisen kunnon ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.

Kuntoliikunta (esim. sauvakävely, hölkkä, uinti, voimistelu) kehittää arkiliikuntaa tavoitehakisemmin hengitys ja verenkiertoelimistöä ja/tai tuki- ja liikuntaelimistöä.

Kuntourheilua on esim. maratonin juokseminen.

Lähde: Wikipedia

SUOSITUKSIA

Liikunta

Sekä kestävyys- että kuntosaliliikuntaa, säännöllisesti ainakin 3-4 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (voidaan kerätä esim. 15 minuutin suorituksista).

Muista HYÖTYLIIKUNTA!

Liikunnan vaikutuksia:

- sokeriaineenvaihduntaan: lihasmassan määrä kasvaa
-> sokeriaineenvaihdunta tehostuu ja elimistön herkkyys insuliinille paranee
 - rasva-aineenvaihduntaan: kohottaa HDL-kolesterolia, alentaa LDL-kolesterolia ja triglyseridipitoisuutta
-> taipumus suurten valtimoiden ahtautumiseen vähenee
 - verenpaineeseen:
-> alentaa sekä ala- että yläpainetta
 - hyytymisriski alenee
 - ylipaino vähenee
 - mieliala kohenee
-> jaksaa paremmin hoitaa itseään
- Lähde: Hervannan Apteekki, Diabetes*



Terveysliikunnan suositus LIIKUNTAPIIRAKKA

Täsmäliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä

- uinti
- soutu
- juoksu
- hiihto
- pyöräily
- reipas kävely

**Kestävyys-
liikuntaa**

- 2–5 krt/vk
- 20–60 min/krt

**Lihaskuntaa/
liikehallintaa**

- 1–3 krt/vk
- 20–60 min/krt

- tanssi
- kuntosali
- laskettelu
- pallopelit
- voimistelu
- kuntojummat

- remontointi
- metsätyöt
- pihatyöt

Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa

- 30 min/pv, vähintään
10 min jaksossa
- 5–7 päivänä viikossa

- kävely (asiointi)
- kova siivoaminen
- leikki

Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

Ota ainakin puolet!

© UKK-instituutti

KERTUNMÄEN KESÄTEATTERI ESITTÄÄ NÄYTELMÄN



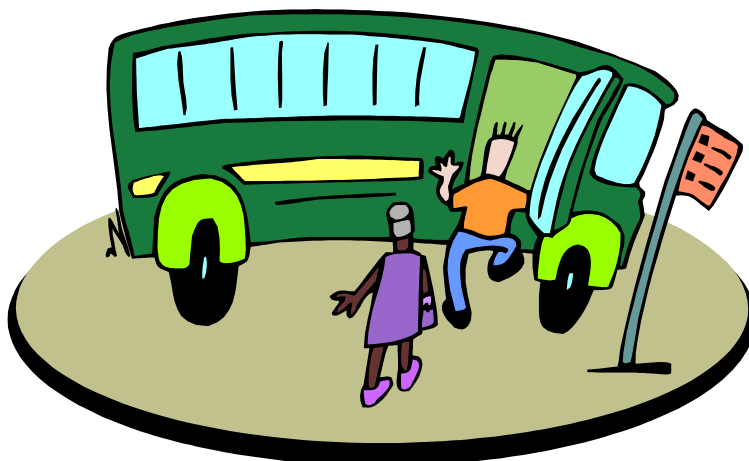
Soppa on valmis, kun Emilia Vilén aikoo avata ompelimon kaupunkiin, mutta päätyykin Sulon huutokauppareissun seurauksena totaalisen toisenlaisiin maisemiin. Tarinassa selviää myös, mistä Ulla saa uuden työpaikan huoltamon lopetettua toimintansa ja kuinka Juhana löytää kutsumuksensa. Ja kuten asiaan kuuluu, saa konstaapeli Reinikainen taas pyöräillä niin maan perusteellisesti sekä virantoimituksessa että vapaa-ajalla.

Esitys on jälleen täynnä huumoria, kun tikahduttavan hauskat TV:stäkin tutut hahmot pääsevät vauhtiin. Menossa on mukana myös suuri joukko muita ”naurettavia” tyyppejä.

Pe 5.7.klo 19, hinta 40 € jäsenille ja 44 € ei jäsenille,
sis. bussikuljetuksen ja lipun.

Sitovat ilmoittautumiset Diabetesasemalle ke 5.6.2013 mennessä
puh 040 758 5113 tai diabetesasema@gmail.com

Lähtö ortodoksisen kirkon edestä klo 17.45 ja paluu samaan paikkaan illalla.
n. klo 22.15



TAPAHTUMAKALENTERI

MITTARINVAIHTOPÄIVÄT DIABETESASEMALLA

Ma 11.2 klo 11-15

Verensokerimittari One Touch Vita
Edustaja Susanna Kurki paikalla,
kahvitarjoilu

Ke 20.2. klo 11-15

Verensokerimittari OnniKalle,
On Call Advance.
Edustaja Arja Mannila paikalla,
kahvitarjoilu.

Ke 27.2. klo 11-15

Verensokerimittari FreeStyle Lite /
Freedom. Edustaja Esa Salomäki
paikalla, kahvitarjoilu.

Ke 10.4. klo 11-15

Verensokerimittari OnniKalle,
On Call Advance.
Edustaja Arja Mannila paikalla,
kahvitarjoilu.

RETKET

MUKAAN MAHTUU VIELÄ!!

**Megamyyntiareena, Orimattila,
pe 15.3.** Suomen suurin Outlet-
myymälä, 7000m² . Lähtö ortodok-
sisen kirkon edestä klo 8.30 ja ½h
tauko matkalla, ruokailu perillä n.klo
12-13 ja ostosaikaa jää 4h ja koti
matkalle lähdemme klo 17, Turussa
n. klo 20.30. **Hinta 30 €** sis. bussin
ja ruokailun. (Ilmoittautuneita tällä
hetkellä 18 henkilöä, mukaan
mahtuu 12 henkilöä.)

Jekyll & Hyde musikaali, Turun Kaupunginteatterissa

la 4.5 klo 19. Ylistetty ja moneen
kertaan palkittu suurmusikaali vie
katsojat 1800-luvun Lontooseen,
missä kadut ovat sateesta kosteat
ja sumusta hämärät. R.L.

Stevensonin klassikkokertomus
vyöryy katsomoon tunteellisena
tarinana hyvän ja pahan
kamppailusta. **Liput 42 €**

Esityksen kesto 2,5h.

Sitovat ilmoittautumiset

Diabetesasemalle to 28.4.13.

puh. 040 758 5113 tai

diabetesasema@gmail.com

Kertunmäen kesäteatteri

pe 5.7 klo 19, esitys Tankki

Täyteen – Maallamuuttajat.

Liput 40€ jäsen ja 44 € ei jäsen,
sis. bussikuljetuksen ja lipun.

Sitovat ilmoittautumiset

Diabetesasemalle ke 5.6.2013

mennessä puh 040 758 5113 tai

diabetesasema@gmail.com

(Mainos löytyy s.11)

KERHOT

Keskustelukerho.

Vuoden 2013 kevään

aikataulu: 20.2, 20.3. ja 17.4

klo 17.30 Happy House

monitoimikeskus, Ursininkatu 11.

Vetäjänä toimii Sonja Lindblom-

Suominen puh. 040 512 7581

Måndagsklubben Meddelar

Måndagsklubben – diabetesträffen
på svenska träffas under
vårperioden måndags

Svenska Klubben, Aurakatu 3.

Sessioner är på tisdagar

klocka 18-20

19.2 diskussion

19.3 Gäst: Västra Åbolands

Diabetesförening

16.4, 21.5 fjäderstängt

Ma 15.4 Måndagsklubben gör

resan till Diabetes Center

Dragare Magnus Taxell

tel. 041 465 1172 eller

magnustaxell@gmail.com

LIIKUNTA



NYT KAIKKI LIIKKUMAAN!

Tarjolla on ilmainen

ryhmäliikuntatunti,

pe 15.2. klo 13-14

Lumo Liikunta- ja hyvinvointikeskus

Turku (ent. Nautilus) Kauppiaskatu

5, 20100 Turku, Turun Sanomien

talo, käynti pihan puolelta.

Ilmoittautumiset Diabetesasemalle

ke 13.2. mennessä.

SAUVAKÄVELY

Joka maanantai, jatkuen säästä

riippumatta. Kokoontuminen

Kupittaa puiston reunassa,

Uudenmaan- ja Kupittaankadun

kulmauksessa olevan valkoisen

sähkökeskustalon vieressä

Omat sauvat mukaan!

Liikunta on parasta lääkettä, siis
kaikki nyt liikkeelle!

Kävely kestää noin tunnin ja
aloitamme rauhallisella sykkeellä.

Muistathan ottaa varmuudeksi
välipalaa mukaan.

Lisätietoja Tapsalta 0400-824381

tapsakulo@gmail.com

LAPSIPERHEILLE



Kanniston Kotieläintila

**Kanniston Kotieläintila retki,
Alastaro su 28.4.klo 11.**

Yhteyshenkilö Minna Aallontie.

Kokoontuminen P-paikalla

Hintatiedot päivittyvät kotisivuille

www.lounais-suomendiabetes.fi

Ilmoittautumiset Diabetesasemalle

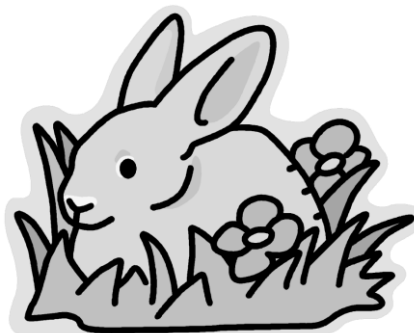
ma 15.4. mennessä,

puh. 040 758 5113 tai

diabetesasema@gmail.com

Tilalla on 200 eläintä, eläinlajit

edustavat alkuperäisiä kotimaisia
rotuja.



Diabetes II liikuttaminen

Lupauduin auttamaan tiedotteen teossa ja niinpä sain pyynnön tehdä juttua Elixian tarjoamasta liikunnasta (pe 18.1.13). Tunti pidettäisiin klo 13 alkaen ja minäpä olenkin itse päivätöissä. Jaa-ha, eipä tiedä kumppanini, että hänkin pääsee auttamaan lehdenteossa ja niinpä ilmoitin Jaskan osallistuvan liikuntatuntiin Elixiaassa.

Kotona kaivettiin sitten edellisenä iltana esille sopivat liikuntavaatteet ja henkselit housuihin, etteivät putoa kesken tuntia. Jaska lähti kotoa omalla autolla ja Elixian parkkipaikalla totesi, että yksityinen parkkifirma oli liputtanut kaikki yli tunnin parkissa olleet autot.

Intoa puhkuen Jaska pääsi sisälle ja ystävällinen virkailija ohjasi aivan ensimmäistä kertaa Elixiaan saapuneen Jaskan pukuhuoneelle, jossa olikin jo tuttuja vaihtamassa treenivaatteita päälleen. Ja ei kun menoksi salille nro 2, jossa jumppavetäjä jo odotteli. Paikalla oli seitsemän osallistujaa.

Ohjaajan opastuksella esille haettiin jokaiselle matto, iso pallo ja kahvakuula. Liikuntaa tehtiin samalla kuntovälineellä 15 minuutin jaksoja. Ensin pyöritettiin harjanvartta ja sen jälkeen muutettiin liikettä harjanvarren nostoiksi - Osaako tuo Jaska enää lainkaan kotona luoda lunta pihalta harjalla vai pyöriikö meillä harja jatkossa

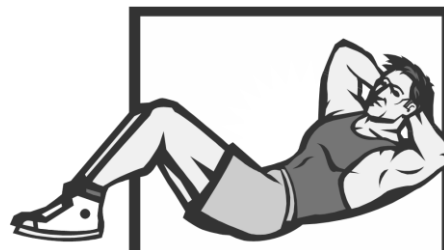
pään päällä? Seuraavaksi Jaska pääsi pyörimään ison pallon päällä ja vahvistamaan vatsalihaksia. Kolmantena liikkeenä oli kahvakuulan nostoa edessä ja liikettä jatkettiin kyykyssä kahvakuulaa heilutellen jalkojen välissä. Alkuun oli kahvakuulalla painoa 8 kg, mutta se vaihdettiin pian painavampaan. Viimeiset 15 minuuttia ryhmä teki kevyitä palautusliikkeitä; kumarruksia, sormet lattiaan, kyykkyyä, tasapainoharjoituksia ja palautusverryttelyä.

Tunnin jälkeen suihkuun ja vaatteiden vaihtoon. Vesipullo oli hyvä olla mukana, kun liikuttaessa tuli kova jano.

Kyllä minun kannatti ilmoittautua lehdentekoon, kun saatiin tuo Jaska liikkumaan. Kiitos diabetesaseman Pirjolle, joka mahdollisti Jaskan liikuttamisen. Jaska ei koskaan aikaisemmin ollut käynyt minkäänlaisella kuntosalilla liikkumassa. Reippaasti vaan muutkin kokeilemaan.

Talviterkuin Anneli

PS ehkä ensi kerralla liikumme Jaskan kanssa yhdessä



Lounais-Suomen Diabetes ry:n ja Lumon liikuntapäivä!

Liikunta on diabeetikoille elintärkeää, tule siis nyt 15.2 klo 13:00 Lumoon.

Ohjelmassa ohjattu liikuntatunti sekä infotilaisuus, jossa saat neuvoja oikeanlaiseen harjoitteluun.

Tilaisuus on veloitukseton. 25 ensimmäistä ilmoittautunutta pääsevät mukaan. Ilmoittautumiset Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimistolle 13.2 mennessä.

**Tervetuloa
sekä aktiivi-
liikkujat että
erityisesti
sohva-
perunat!**



LUMO

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUKSET

PUHUMME KEHOSI KIELTÄ

Hoidamme tuki- ja liikunta-elimistön terveyttä tuloksellisesti ja tehokkaasti fysioterapian ja kuntoutuksen parhaita käytäntöjä soveltaen. Huolehdimme kanssasi kehosi hyvinvoinnista.

Tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa huolehtimalla säännöllisesti lihaskunnosta, liikkuvuudesta ja liikehallinnasta. Kaikkiin vaieluihin ei voi kuitenkaan varautua ja joskus vaivat eivät ota parantuaakseen. Silloin on huollon paikka.

Oireet ja ongelmat syntyvät usein toistuvien virheliikkeiden ja huonon ryhdin seurauksena ajan myötä tai vamman yhteydessä äkillisesti. Kivun ja muiden oireiden pitkittyminen muuttaa tapaamme liikkua ja käyttää kehoamme. Kartoitamme oireiden syitä ja pyrimme puuttumaan niihin. Suunnittelemme kanssasi parhaan tavan edetä kussakin tilanteessa. Aktiiviset kuntoutusohjelmat takaavat pitkäkestoiset tulokset, erilaiset lihas- ja nivelkäsittelyt edesauttavat alkuun pääsyä. Liike on lääke – oikein annosteltuna.

Teemme siis tiivistä yhteistyötä kanssasi. Haluamme auttaa sinua kohti vaivatonta arkea!

EROON KIVUISTA

NYT HOITOSARJA

-15%*

*Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille.

Ei koske OMT-fysioterapiaa, terveysliikuntaryhmiä, Fysio Paketteja tai kampanjahintoja.

dbc KLINIKKA

DBC KLINIKKA - SUOMALAISTA FYSIOTERAPIAN ASIAANTUNTEMUSTA JA HYVIÄ HOITOTULOKSIA

OLEMME SUOMALAINEN YRITYS Olemme kehittäneet fysioterapia- ja kuntoutuskäytäntöjä yli 15 vuoden ajan ja vienneet suomalaista tietotaitoa, kuntoutuslaitteita ja seurantajärjestelmiä yli 20 maahan. Yhtenäistämme Suomessa fysioterapiakäytäntöjä ja olemme saaneet taaksemme parasta suomalaista osaamista. Kasvumme jatkuu.

TOIMINTAMME PERUSTA DBC tulee sanoista Documentation Based Care. Toimintatapamme pohjautuvat tutkimusnäyttöön, parhaaseen käytännön kokemukseen sekä asiakkaan tarpeiden ja toiveiden huomioimiseen. Henkilökuntamme osaaminen, palvelualttius ja vastuullisuus muodostavat toimintamme perustan. On vastuullisuutta käyttää hoitomuotoja, joiden vaikuttavuudesta on näyttöä.

NÄYTTÖÄ OSAAMISESTA Olemme osallistuneet kymmeniin tuki- ja liikuntaelämistön oireita ja ongelmia käsitteleviin tutkimuksiin, jotka on julkaistu kansainvälisissä alan lehdissä.

Jo tutkimustoimintamme varhaisessa vaiheessa osallistuimme tutkimusryhmään, joka palkittiin Kansainvälisen Selkätutkimusseuran myöntämällä palkinnolla vuoden parhaasta selkätutkimuksesta. Seuraamme myös aktiivisesti kotimaisia ja kansainvälisiä hoitosuosituksia ja systemaattisia katsauksia. Seurannasta vastaa DBC:n Scientific Advisory Board, joka koostuu tutkijalääkäreistä.

Uuden tiedon kertyessä mukautamme tarvittaessa tapaamme toimia. Hoitoketjussamme yhdistyvät vaikuttavimmat ja tulokselliset menetelmät tuki- ja liikuntaelämistön oireiden ja vaivojen ei-kirurgisessa hoidossa, kuntoutuksessa ja ehkäisyssä.

ERINOMAISET HOITOTULOKSET Seuraamme aktiivisesti toimintamme laatua. Kansainvälisestikin poikkeuksellisen laaja tietokantamme sisältää jo yli 100.000 asiakkaan hoitotulokset.

Laadunseurannassamme analysoimme näitä edelleen hoitotulostemme varmistamiseksi ja parantamiseksi. Myös asiakastytyytyväisyytemme on erittäin korkealla tasolla.

EROON OIREISTA JA ONGELMISTA

Kehon hyvän toimintakyky rakentuu hyvälle ryhdille ja oikeille suoritustekniikoille. Kun käytät lihaksia ja niveliäsi oikein pysyvät rasitusvammat loitolla. Kun

käytät kehoasi monipuolisesti, liikehallintasi ja tasapainosi paranevat.

Fysioterapeutti on kehon ergonomisen käytön asiantuntija. Fysioterapeuttimme suunnittelevat kanssasi huolellisen alkukartoituksen perusteella yksilöllisen hoidon ja kuntoutuksen etenemisen. Saat häneltä ohjeet, kuinka käytät kehoasi ja teet harjoitukset oikein.

Hoidon tuloksellisuuden ja järkevien kustannusten kannalta on tärkeää tunnistaa ero akuutin ja pitkittyneen ongelman välillä.

OIRELÄHTÖISEN FYSIOTERAPIAN tavoitteena on auttaa sinut eroon akuutista vaivasta ja ehkäistä sen uusiutuminen. Fysioterapiajakso koostuu tilannekartoituksesta, omatoimisen hoidon ja harjoittelun ohjauksesta sekä oirehoidosta kuten manuaalisesta terapiasta. Seurantakäynnit toteutamme tarpeen mukaan. Fysioterapia- jakso on yleensä lyhyt ja kustannukset pysyvät kohtuullisina.

KUNTOUTTAVAN FYSIOTERAPIAN tavoitteena on auttaa sinut eroon toistuvasta tai pitkään jatkuneesta ongelmasta sekä turvata toiminta- ja työkykyä. Riittävän pitkäkestoinen fysioterapiajakso varmistaa hyvän hoitotuloksen pitkittyneissä ongelmissa, tapaturman jälkeen sekä leikkaukseen liittyen. Kustannussäästö syntyy, kun ongelmat eivät uusiudu.

Kuntouttava fysioterapiajakso koostuu alkukartoituksesta, kehon normaalia toimintaa palauttavista lihaskunto-, liikkuvuus- ja hallinta-harjoitteista DBC klinikalla sekä omatoimisesti.

DBC kuntoutukseen suunnitellut laitteet varmistavat turvallisen harjoittelun ja oikean kohdentumisen. Tarvittaessa manuaalisen terapian toimenpiteet tukevat nivelliikkuvuuden palautumista.

TERVEYSVALMENNUKSEN tavoitteena on tukea hyvinvointiasi fysioterapian ja kuntoutuksen jälkeen sekä ennaltaehkäistä vaivojen syntyä. Valittavanasi on useita eri klinikkaryhmiä sekä kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja liikehallintaa parantavaa yksilöllistä terveysvalmennusta. Terveysvalmennus tukee myös painonhallintaa ja liikunnan uudelleen aloittamista. Asiantuntevat fysioterapeuttimme toimivat kannustavana kumppaninasi.

Puhumme kehosi kieltä.

DBC Klinikka Turku • Yliopistonkatu 24 B
Fysiopulssi DBC • Lääkäriasema Pulssi • Humalistenkatu 9-11
Varaa aika 029 123 7000 • info@dbcklinikka.fi • www.dbcklinikka.fi

ONNIKALLEN VERENSOKERIMITTARIN PURKUOHJELMA

Tulosten siirtäminen kaapelin ja ohjelman avulla on vaihtoehto mittaustulosten merkitsemiselle käsin omahoitovihkoon.

- kaikki mittarin muistissa olevat tulokset siirtyvät kellonaikoiheen ja päivämäärineen
- helppoa ja nopeaa
- tuloksia voidaan tarkastella eri tavoin erilaisten tarpeiden mukaisesti sekä erilaisilta aikajaksoilta (kaikki tulokset, viimeiset mittarista puretut tulokset, 7 päivää, 14 päivää, 30 päivää tai vapaavalintainen aikajakso)

1.Tuloslistana (pvm, klo, mittaustulos ja mahdolliset kommentit)

2.Päiväraporttina (parimittaukset näkyvät)

3.Viikoraporttina

4.Erilaisina diagrammeina

5.jne.

- tulokset voidaan kätevästi tulostaa myös paperille, joka on selkeässä muodossa esitettävänä lääkärille ja hoitajalle

Diabetesasema ottaa koekäyttöön palvelun, jolla saamme asiakkaalle mustetulosteita tai väridiagrammitulosteita.

Onnikallen purkuohjelman tulosteiden hinta:

MUSTAVALKOTULOSTEET

Hinta 1€ arkki

- Päiväkirja
- Tuloslista

VÄRITULOSTEET

Hinta 2 € arkki

- Päiväraportti
- Päivä kohtainen keskiarvo
- Viikko kohtainen keskiarvo
- Glukoositrendi
- Piirakkakuvio

Arvoisa Diabeetikko



Järjestämme On Call Advanced eli tuttavallisemmin OnniKallen neuvontapäivät

Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalla
osoite: Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 Turku

Keskiviikkona 20.2.2013 klo 11-15
ja
Keskiviikkona 10.4.2013 klo 11-15

Vaihdamme vanhat mittarit uutteen OnniKalleen.

Neuvomme

- OnniKallen käyttöä
- Verensokerimittaukseen liittyviä asioita
- Tulosten purkuohjelman asennusta ja käyttöä



KAHVITARJOILU

TERVETULOA!

Ystävällisin terveisin
Pirjo Hack-Rahkala / Pirjo Seppälä
Diabetesasema

Arja Mannila
Ekoweb Oy



Lounais-Suomen Diabetes ry:n
virallinen yhteistyöapteekki



**WIKLUNDIN
APTEEKKI**



**Wikken Winkki
jäsenille:**

**Kaikki itsehoitotuotteet
-10% jäsenkortilla**



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA**

S-Etukortilla Bonusta itsehoitotuotteista!

ARKISIN 9-21, LAUANTAISIN 9-18, SUNNUNTAISIN KUTEN SOKOS WIKLUND

Sokos Wiklundin katutasossa Kauppiaskatu 7, 20100 Turku, (02) 284 4455
www.wiklundinapteekki.fi