

SOKERIPALA

1/2019



Lounais-Suomen Diabetes ry sääntömääräinen kevätkokous 25.3.2019

Elcos Medical, esittely Diabetesasemalla 13.3.2019

Yleisöluento 1.4.2019

Messumatka Helsinkiin: diabetes lautasella 6.4.2019

Avoimet ovet Turun hiomolla 7.4. ja 13.4.2019

Yleisöluento Tyks 24.4.2019

Umpimähkään 4.5.2019

Voi veljet Tampere Komediateatteri 7.6.2019 ja tutustuminen

Tampereen diabetesyhdistyksen tiloihin

Keskustelukerhot, allasjumppa

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 (ase-
man vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

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

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

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Seija Ritakallio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen var-
sinaista lääkärintähtäystä. Lääkärintähtäyksen yhteydes-
sä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on maksuton.

HOITAJAT

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

HYVINVOINNIN MAJAKKA, LUOTSI-MUUTOSOHJELMA

Monica Löfgren-Kortela
Terveydenhoitaja, terveysneuvonta, erityispätevyys
diabeteksestä ja terveyden edistämisestä (YAMK)

Toimiston aukioloajat:

Maanantai klo 9.30–16.30
Tiistai klo 9.30–16.30
Keskiviikko 9.30–16.30
Torstai klo 9.30–19.00
Perjantai klo 8.30–13.00

Kiirastorstain, vappuaaton ja hela-
torstain aattona diabetesaseman
toimisto on auki klo 9.30 – 13.00.
Jalkaterapeutit ovat paikalla kui-
tenkin sovitusti, vaikka diabetes-
aseman toimisto on kiinni. Diabe-
tesaseman toimisto on kokonaan
suljettuna kesäaikaan ainoastaan
26.- 29.7. suursiivouksen vuoksi.
Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
puhelinnumerosta 040 758 5113.

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä
Anneli Heiskanen
Sokeripalan materiaalin toimitus:
markkinointi@lounais-suomendiabetes.fi

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)
Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)
Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)
Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Voit tukea Lounais-Suomen Diabe-
tes ry:n toimintaa ryhtymällä kann-
atusjäseneksi. Kannatusjäseneksi voi
ryhtyä myös yritys. Kannatusjäse-
nen maksu on 50 e, 100 e tai 150 e,
joka maksetaan Lounais-Suomen
Diabetes ry:n tilille TOP FI71 5710
7020 0873 47.

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

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 1/2019

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

Tapahtumat

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

Sokeripala nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 6.2.

Sokeripala nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa ja materiaalin palautuspäivä on 8.5.

Sokeripala nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa ja materiaalin palautuspäivä on 7.8.

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

LIITY JÄSENEKSI!

<http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

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

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

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

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

HALLITUS 2019

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Aalto Hanna, rahastonhoitaja, Facebook-vastaava, perhekerho-toiminnasta vastaava

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Laaksonen Jaakko

Lehto Irmeli, keskustelukerhon vetäjä

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

Hihnala Sakari

Varajäsenet:

Artukka Anne

Okslahti Helena

PÄÄKIRJOITUS

Anneli Heiskanen



KEVÄTKOKOUSHKUTSU

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n
SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN
KEVÄTKOKOUKSEEN
maanantaina 25.3.2019 klo 18.00**

**Avoin kohtaamispaikka
Happy Housessa,
Ursininkatu 11, 20100 Turku
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30**

Tervetuloa!

Kohti kevättä ja kesää

Turun kaupungin kadut ovat täyttyneet lumesta ja kulkeminen kaduilla on melkein mahdotonta. Kulkeminen jopa Diabetesasemalle on vaikeaa ja autojen parkkeeraus on melkein mahdotonta, mutta aurinko on joinakin päivinä paistanut ja päivät ovat pidentyneet. Kevät koittaa.

Yhdistys täytti viime vuoden syksyllä 10 vuotta ja pidettiin juhlatilaisuus Puutarhakatu 1 auditoriossa. Väkeä oli runsaasti ja ilmapiiri oli rento ja mukava. Yhdistyksen toiminta on ollut vilkasta ja on tarjottu palveluja yhdistyksen jäsenille. Jalkojen hoitoa on neljän jalkaterapeutin toimesta vuoden aikana tehty noin 4500 kertaa ja lääkärit ovat tarjonneet palveluja noin 1000 kertaa vuoden aikana. Diabetesasemalla on ollut erittäin vilkasta niin kuin luvuista on luettavissa.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään Happy Housissa 25.3.2019 klo 18.00. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita kokoukseen. Siitä on ilmoitus myös tässä lehdessä.

Kaikille yhdistyksen toimihenkilöille ja hallituksen jäsenille järjestettiin helmikuussa Suomen Punaisen Ristin toimesta kaksipäiväiset ensiapukoulutuskurssit. Kursseilla saatiin paljon tietoa ja käytännön koulutusta eri ensiaputilanteissa, joka tuo turvallisuutta asemalla käyville asiakkaille mahdollisen sairastapauksen sattuessa.

Kaikkea hyvää yhdistyksen jäsenille kevään hangille ja aurinkoisia päiviä.

*Toivottaa Tapio Jokinen,
Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen
puheenjohtaja*

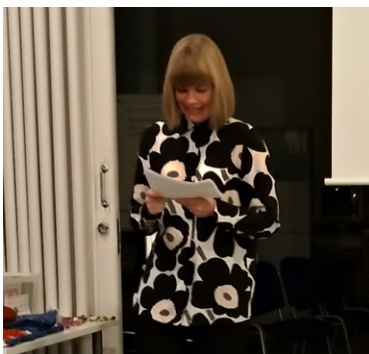
Syyskokous 2018

Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa

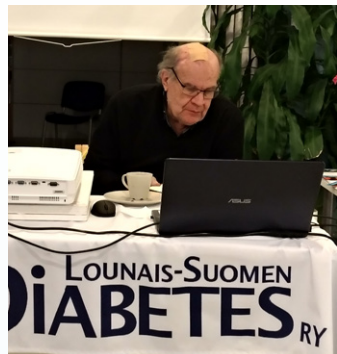
Kuvat: Anneli Heiskanen



Syyskokouksessa mukana Juhani Koskinen etualalla ja takana Esa Timonen.



Syyskokouksen luennoitsija jalkaterapeutti Heidi Saari-nen.



Tapio Jokinen syyskokouksen puheenjohtaja.



Syyskokouksen 19.11.2018 osallistujia.



Esittelyssä Sakari Hihnala, toinen uusista hallituksen jäsenistä



Olen 68-vuotias eläkeläinen ja toimittaja. Sanomalehtimiesurani alkajaisiksi työskentelin kymmenen vuoden aikana viidessä eri lehdessä. Loput lähes 30 vuotta kuluivat toimittajana Turun Sanomissa.

Vuonna 1989 olin mukana perustamassa Paattisten neuvotteluyhdistystä ajamaan Paattisten etua. Sittemmin olin sen pu-

heenjohtajana viitisentoista vuotta. Turun valtuustossa istuin viisi kautta eli yhteensä 20 vuotta.

Pian viisikymmenvuotisjuhlan jälkeen minulla todettiin kakkostyyppin diabetes. Kuten äidilläniikin samassa iässä. Nykyisen diabetesyhdistyksen perustavassa kokouksessa kymmenen vuotta sitten olin mukana, mutta muuten yhdistys jäi muun järjestötoiminnan varjoon.

Mielestäni on tärkeää ihmisten diabetes-tietouden lisääminen, jotta he tietäisivät, kuinka vaarallinen tauti diabetes on kaikille lisäsairauksineen.

DIABETESASEMAN HINNASTO 10.1.2019 alkaen

JALKATERAPIA (hoitoaika 60 minuuttia)

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

Vastaanottomaksu 30 min.	97,00 €	+ 10,00 € toimistomaksu jäsen
Vastaanottomaksu 45 min. (sisältää diabetesvastuuhoitajan vastaanoton ilman erillistä maksua)	117,00 €	+ 15,00 € toimistomaksu ei jäsen
Ajokorttitodistus	60,00 €	
B-lausunto suppea	30,00 €	
B-lausunto laaja	90,00 €	

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

DIABETESVASTUUHOITAJA

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 €	

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus Diabetesasemalta numerosta 040 758 5113. Mikäli puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan, puhumme silloin samanaikaisesti toista puhelua. Voit halutessasi jättää viestin ja otamme sinuun yhteyttä tai voit soittaa hetken kuluttua uudelleen. Jos joudut peruttamaan vastaanottoaikasi, kun Diabetesasema on kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka olet ja milloin aikasi on. Vastaanottoajan peruutus tulee tehdä vastaajaan viimeistään edellisenä päivänä ja myös viikonloppuna. **Peruuttamattomasta vastaanottoajasta veloitetaan 36 e + 5 e laskutuslisä.**

LIBREN HOITOPAKETIT HINTOINEEN

Libren aloittamiseen tarvitaan Lounais-Suomen Diabetesseuran lääkärin vastaanotto, mikäli asiakas haluaa aloittaa jatkuvan Libren käytön. Sensoroinneissa hoitosuhde voi muodostua myös omalääkäristä, Diabetesseuran hoitajan luona käynneistä sekä hoitajan ja omalääkärin välisestä kommunikoinnista.

ALOITUS/SEURANTAPAKETIT

FreeStyle Libren lukulaite on vuokralaite, jonka vuosivuokra on 100€/vuosi. Vuokrasummaa ei palauteta, vaikka vuokra-aika olisi lyhyempi kuin 1 vuosi. Lukulaitteen vuokra veloitetaan aina vuodeksi kerrallaan ja maksetaan etukäteen.

Aloituspaketti sisältää: FreeStyle Libren lukulaitteen, 2 kpl sensoreita (sisältää sensorin vaihdon haluttaessa hoitajan luona) ja diabetesvastuuhoitajan 60min. opetusvastaanoton. **Hinta 250€**

Seurantapaketti I sisältää: Diabetesvastuuhoitajan vastaanoton 30 min ja 2 sensoria **Hinta 170€**

Seurantapaketti II sisältää: Diabetesvastuuhoitajan vastaanoton 30 min ja 4 sensoria **Hinta 300€**

SENSOROINTIPAKETIT

FreeStyle Libren lukulaite on vuokralaite, jonka vuosivuokra on 100€/vuosi. Vuokrasummaa ei palauteta, vaikka vuokra-aika olisi lyhyempi kuin 1 vuosi. Lukulaitteen vuokra veloitetaan aina vuodeksi kerrallaan ja maksetaan etukäteen.

Sensorointipaketti I sisältää: Lukijan sensoroinnin ajaksi, 1 sensorin (2 viikkoa) ja diabetesvastuuhoitajan 60 min. opetusvastaanoton sekä sensorin purun (15min). **Hinta 150€** (+ lääkärikäynnin tai sensorointilausunnon palkkio)

Sensorointipaketti II sisältää: Lukijan sensoroinnin ajaksi, 2 sensoria (4 viikkoa) (sisältää sensorin vaihdon haluttaessa hoitajan luona) ja diabetesvastuuhoitajan 60 min. opetusvastaanoton sekä sensorin purun (15min) . **Hinta 200€** (+ lääkärikäynnin tai sensorointilausunnon palkkio)

Sensorointipaketti III sisältää: Lukijan sensoroinnin ajaksi, 4 sensoria (8 viikkoa) ja diabetesvastuuhoitajan 60 min. opetusvastaanoton sekä sensorin purun (2 x 15 min) **Hinta 350 €** (+ lääkärikäynnin tai sensorointilausunnon palkkio)

Yksittäisiä sensoreita myydään hintaan 75€ **ainoastaan** Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalla hoitosuhteessa oleville FreeStyle Libren käyttäjille.

Librekonsulttina toimii LT, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityis-pätevyyden omaava Markku Vähätalo, joka tarvittaessa tulkitsee sensoroinnin.

Diabetesvastuuhoitaja tekee yhteistyötä lähettävän lääkärin kanssa.

Tiedätkö mikä on Libre?

Nyt se on ostettavissa meiltä hoitopaketteina!



Mirja Kulo

FreeStyle Libre Flash on glukoosinmittaus-järjestelmä, missä et tarvitse neuloja, liuskoja etkä verta!

Tarvitset vain noin 2€ kolikon kokoisen sensorin ja lukijan.

Libren etuna on helppolukuisuus ja se, että sormenpäästä saavat ”levätä”. Mittaat verensokerin vain aloittaessasi uuden sensorin ja tarvittaessa, jos oma olosi ei vastaa sensorin lukemaa. Sensori mittaa kudospainetta sokeria automaattisesti noin 15 minuutin välein ja tallentaa tiedon sensoriin, josta lukija sen sitten muuttaa luvuiksi, käyriksi ja tilastoiksi itsellesi ja hoitotiimillesi. Kudospainetta glukoosissa on 15 minuutin viive verensokeriin nähden.

Sensori vaihdetaan 14 vrk välein ja sen vaihto on ”helppoa kuin heinänteko”, jos käytetään 5v miehenalun kommenttia. Se ei vaadi kalibroitua ja se on pieni, vain 2€ kolikon kokoinen.

Se kiinnittyy ihoon sensorissa olevan teipin avulla.

Sensori kestää saunaa, uimista, 30 min kerrallaan (sukellusta 1m asti) ja liikunnan harrastamista eli se on mukana kaikissa tilanteissa.

Koska lukijassa on valaistu näyttö, voit kätevästi yölläkin skannata ja tarkistaa tilanteen. Lukija lukee sensorin vaatteiden läpi. Näin sen käyttö on huomaamatonta. Helppo tarkistaa sokerit ajoon lähtiessä, ajomatkan aikana tauolla, metsä- ja puutarhatöissä, hiihtolenkillä, jumpalla ym.

Ainoa este sensorin käytölle ovat magneettikuvaukset ja sensorin alueelle tehtävät röntgentutkimukset. Jos tiedossa on tutkimus, niin sensorin vaihto kannattaa ajoittaa tutkimuksen jälkeen tapahtuvaksi.

Librellä voi tehdä myös ns. sensorointeja (=jatkuva sokerinmittaus). Niillä saadaan tietoa sokerin käyttäytymisestä sormenpäämittausten ulkopuolella. Sensorointiajat vaihtelevat 2 viikosta 8 viikkoon. Tämä auttaa lääkäreitä lääkityksen korjaamisessa ja ennen kaikkea diabeetikko itse saa tietoa siitä, miten lääkitys, ruokailu ja liikunta vaikuttavat hänen sokeriensa käyttäytymiseen. Tästä tiedosta on monesti lähtenyt uusi innostus itsensä hyvään hoitoon!

Käytäntö on osoittanut, että Libren käyttäjien pitkäaikais-sokeri (HbA1c) laskee. Tämä johtuu varmasti sokerimittauksen helppoudesta ja ”sokerikäyrien” näkymisestä lukijassa helppolukuisena. Silloin on helppo tarkistaa ruokavalioita tai lisätä liikuntaa, mitkä auttavat saavuttamaan hyvän hoitotasapainon.

Hoitopaketit ovat hinnoiteltu sensorien ja hoitajakäyntien mukaan, lukija on vuokralaite ja sen vuokra on aina 100€, ajasta riippumatta.



Mirja Kulo

Diabeetikko ja sairaskohtaus

Diabeetikon auttaminen ensiapupäivystyksessä festareilla.

Festarikesä on takana ja uuteen on vielä vähän aikaa. Talviaikaan on kuitenkin mukava muistella menneen kesän tapahtumia. Palataan kesään ja festareihin...

Miten ensiapupäivystäjät osaavat toimia oikein tilanteissa, joissa ongelmana on verensokerin nousu tai lasku? Verensokeri kohoaa, kun haima ei tuota tarpeeksi tai ei ollenkaan insuliinia tai insuliinin vaikutus elimistössä on puutteellista. Puuttuvan insuliinin vaikutuksia korjataan lääkehoidolla sekä oikeanlaisella ravinnolla ja riittävällä liikunnalla. Verensokerin lasku liian alas saattaa aiheuttaa tarpeen hakeutua ensiapupäivystykseen esim. festareilla. Verensokerin lasku saattaa olla jopa henkeä uhkaava, joten on erittäin tärkeää, että ensiapupäivystäjät tunnistavat ja osaavat toimia oikein tällaisessa tilanteessa.

Miten tunnistaa henkilön, jonka verensokeri on liian alhaalla?

Syy liian matalaan verensokeriin on liian suuri insuliiniannos syötyyn ruokamäärään nähden tai liian vähäinen energian saanti. Festareilla oleva henkilö, jolla on diabetes, ei ota huomioon ruokailuja, energian kulutusta eikä alkoholin vaikutusta elimistöön. Usein henkilö ottaa normaaliin tapaan saman määrän lääkettä kuin aina ennenkin ajattele-matta, että ei välttämättä ole syönyt mitään koko päivän aikana ja toisaalta on nauttinut runsaita määriä alkoholia. Juhlatunnelmas-sa saattaa jäädä huomioimatta miten paljon kuluttaa energiaa. Festareilla ollaan lähes koko ajan liikkeellä ja energian kulutus on suuri. Useimmat festarit kestävät useamman päivän, jolloin festarikävijän yöunet jäävät vähiin, ruokailuajat ovat epäsäännöllisiä, alkoholia nautitaan ja pahimmassa tapauk-sessa lääkkeet jäävät ottamatta kokonaan.

Nälän tunne, heikkous, kalpeus, vapina, levottomuus, hermostuneisuus ja aggressiivisuus. Mikäli näihin oireisiin ei reagoida, voi henkilö alkaa kouristamaan tai mennä tajuttomaksi. Olisi tärkeää, että festarikävijän seurue tietäisi sairaudesta ja tunnistaisi mahdolliset ensioireet, jotta he voisivat toimittaa ystävänsä ensiapupäivystykseen ennen kuin tilanne muuttuu vakavaksi.

Haastattelin ensiapuryhmätoiminnassa pitkään mukana olleita ensiapupäivystäjiä. Kirsin, Tanjan ja Mikon kokemuksiin perustuvia ajatuksia ja ohjeita.

1. Mistä tunnistaa diabeetikon? Miten ja mitä tulee huomioida päivystystilanteessa?

"Diabeetikon voi tunnistaa ensisijaisesti kysymällä mahdollisista sairauksista henkilöltä itseltään tai läsnäolevilta kavereilta/perheenjäseniltä, jos hän on kykenemätön vastaamaan. Henkilö saattaa käyttää sairaudestaan kertovaa kaula- tai rannekorua (tekstinä diabetes/sokeritauti ja mahdollisesti symbolina 4 "sokeripalaa" ristimuodostelmassa) tai tästä kertovaa tatuointia. Näiden käyttö on täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja esiintyvyyys vaihtelevaa.

Nämä tunnistusmenetelmät tuovat arvokasta lisätietoa auttamistilanteen lisäksi jatkohoidossa. Ensisijaista on aina syytä riippumatta apua tarvitsevan henkilön tunnistaminen, lisäävun hälyttäminen, lisävammojen ehkäisy, avoimen hengitystien turvaaminen (kylkiasennolla jos tajunta alentunut tai pahoinvointia) sekä autettavan kylmältä suojaaminen.

Matala verensokeri voi aiheuttaa aggressiivisuutta, joten auttajan oma turvallisuus on myös muistettava. Elimistön tulehdustila esim. flunssakaudella voi saada sokeritasapainon heittelehtimään voimakkaasti." kertoo Kirsi Koivuaho ja Tanja Järvinen on samaa mieltä.

"Diabeetikolla saattaa olla mukanaan myös

verensokerimittari (esim. pieni kämmeneen mahtuva laite tai olkapäässä oleva verensokerianturi) sekä insuliinia ja muita omia lääkkeitään.” lisää Mikko Sipilä

2. Miten festareilla/päivystystilanteessa voidaan todeta, että ongelmana on verensokeri?

”Oireet ja kertomus ovat juuri tärkeimpiä näissä tilanteissa. Oireisiin lisäisin myös tietynlaisen kiukun, jopa aggressiivisuuden ja lopulta myös ”lamaantumisen”. Muita tajunnantilaan vaikuttavia ongelmia (kuten aivoverenkiertohäiriöt, humalatila jne.) tulee myös sulkea pois, kun syitä etsitään.” kertoo Mikko Sipilä.

”Haastattelemalla -

- mahdolliset sairaudet ja lääkitykset, syömiset ja juomiset, otetut lääkkeet, liikunta/muurasitus
- yhdistämällä saadut tiedot mahdollisiin oireisiin, joita ovat
- huonovointisuus, sekavuus, kylmänhikisyys, kalpeus, muutokset tajunnantasossa, näläntunne matalassa ja jano korkeassa verensokerissa.

Jos verensokerimittari on saatavilla, voi sitä käyttää henkilö itse tai erillisen luvan saaneet päivystäjät. Mittaustekniikan täytyy olla oikea, jotta tulos on luotettava ja tulkittavissa, mittajan täytyy tietää mitkä asiat vaikuttavat mitaustulokseen.” lisää Kirsi Koivuaho.

3. Mikä on ensiapu/ensihoito korkeaan verensokeriin? ja mikä matalaan verensokeriin?

”Matalaan verensokeriin ensiapu on:

1. Hyvin tajuissaan olevalle sokeripitoisen syötävän/juotavan antaminen (sokeripalat, mehu, Huom.! makeutetut tuotteet eivät käy, täytyy olla oikeaa sokeria), napakka ohjeistaminen voi olla tarpeen.
2. Jos vointi ei kohene tai henkilö on huonosti tajuissaan, suuhun ei laiteta mitään tukehtumisvaaran vuoksi, vaan hälytetään lisäapua,

turvataan avoin hengitystie kylkiasennolla ja seurataan vointia.

Korkeaan verensokeriin ei ole ensiaputoimenpidettä, vaan henkilö toimitetaan jatkohoitoon, jotta syy saadaan selvitettyä ja sokeritasapaino palautettua hallitusti.

Syötävän tai juotavan antaminen korkeaan verensokeriin ei aiheuta vaaraa, mutta jos huonovointisuuden syy on epäselvä ja matalaan verensokeriin annetaan insuliinia, on tämä hengenvaarallista. Insuliinin antaminen ei ole ensiaputoimenpide.” kertoo Kirsi Koivuaho ja Tanja Järvinen.

”Ei lisättävää Kirsin vastaukseen. Kysymykseen voisin kommentoida, että ensihoidossa käytetään myös eräänlaisia verensokeria laskevia lääkkeitä, mutta Punaisen Ristin ensiavussa asia on juuri noin kuin Kirsi sen sanoi.” Mikko Sipilä

4. Miten yleistä on, että diabeetikko ei tunnista oireita ennen kuin on liian myöhäistä ja ensiapuryhmää tarvitaan?

”Nuoret, jotka eivät aina ole täysin sitoutuneet hoitoonsa ja saattavat käyttää runsaasti alkoholia, ovat suurimmassa riskiryhmässä. Aina ei kyse ole siitä, että ei tunnista oireitaan vaan enemmänkin siitä, että ei sitoudu diabeteksen hoitoon.” kertoo Tanja Järvinen.

”Vaihtelee hyvinkin paljon. Yleensä diabeetikko tuntee sokerioireensa hyvinkin ja on hyvä ennakoimaan niiden vaihteluita. Joskus esimerkiksi alkoholin nauttimisen seurauksena tulee yllätyksiä ja haasteita kontrollissa. Diabeetikko ei välttämättä tunnista omia oireitaan ja tarvitsee ulkopuolista apua.” lisää Mikko Sipilä.

5. Vinkki ensiapupäivystäjiltä festarikävijöille?

”Omat tarpeelliset lääkkeet ja välineet mukaan, säännöllinen syöminen ja nesteen nauttiminen. Huolehditään itsestä ja kavereista.” kertoo Kirsi Koivuaho.

"Kirsillä hyvät neuvot. Mukana laukussa kannattaa olla jotain nopeasti verensokeria nostavaa, kuten mehupullo, suklaata, banaani tms. Näiden verensokeria nostava vaikutus ei kuitenkaan kestä kauaa (korkea glykeeminen indeksi), vaan tämän jälkeen täytyy muistaa syödä ja tarvittaessa vähentää esimerkiksi insuliinipumpun vaikutusta." lisää Mikko Sipilä.

Toivotamme kaikille hyvää kevättä sekä mukavaa Festarikesän 2019 odotusta.

Sairaanhoidon opiskelija Emma Sandström, harjoittelujaksolla Punaisella Ristillä

Diabetespotilas apteekissa

Kirjoitin viimeksi tässä lehdessä diabeetikon kesäjalkojen hoidosta ja siitä miten me apteekissa autamme diabeetikkoja hoitamaan jalkojaan hyvin. Nyt halusin kirjoittaa yleisemmin diabeetikosta apteekkimme asiakkaana. Selvitän mitä reseptilääkkeen toimituksessa tapahtuu ja mitä kaikkea meidän pitää apteekissa huomioida, kun palvelemme diabeetikkoa itsehoidossa.

Diabeetikko hakee apteekista lääkärin reseptillä määräämät lääkkeet ja toimituksen yhteydessä käymme yhdessä läpi asiakkaan kanssa lääkkeiden oikeat annosteluohjeet ja kertaamme mihin tarkoitukseen kyseinen lääke on. Diabetespotilaan lääkitys koostuu usein monesta eri valmisteesta ja joskus asiakkaalle voi olla epäselvää mihin tarkoitukseen hänelle määrätty lääke on.

Lääkkeen annostelu vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen. Siksi lääkkeentoimituksen yhteydessä kerromme vielä asiakkaalle oikean annostelutavan. Tabletteja on erilaisia ja lääke ohjeistetaan ottamaan esimerkiksi ruokailun yhteydessä tai tyhjään vatsaan. Myös mahdollisten haittavaikutusten määrä vähentyy, kun lääke annostellaan oikein.

Diabetespotilas asioi apteekissa yleensä ainakin 4 kertaa vuodessa. Reseptilääkkeitä saa kelakorvauksella korkeintaan 3 kuukauden annoksen kerrallaan ja lääkkeitä saa olla 3 viikon annos jäljellä, ennen kuin Kela korvaa seuraavan annoksen.

Apteekin farmasistit tapaavat diabeetikon

apteekissa monesti useammin kuin lääkäri tai diabeteshoitaja. Motivoimme ja kannustamme lääkkeiden oikeaan ja säännölliseen käyttöön, jotta sokeriarvot pysyvät potilas-kohtaisesti sovitulla tasolla ja kerromme, että silloin myös liitännäissairauksien riski vähenee. Apteekistamme saa ohjeita myös terveellisestä ruokavaliosta, liikunnasta ja motivoimme tarvittaessa asiakasta pääsemään eroon tupakasta.

Verensokerimittarit, liuskat ja lansetit kuuluvat valikoimaamme. Opastamme täällä apteekissa mittarin käytössä ja kertaamme myös muita mittaukseen liittyviä asioita.

Pyrimme varmistamaan aina asiakkailtamme kaikissa palvelutilanteissa, onko hän diabeetikko, ennen kuin suosittelemme mitään lääkevalmistetta itsehoitoon. Usealle diabeetikolle esimerkiksi tulehduskipulääkkeet eivät ole ensisijainen valinta särkylääkkeeksi munuaisiin kohdistuvan rasituksen vuoksi.



Olemme täällä apteekissa asiakkaitamme varten ja vastaamme mielellämme kysymyksiinne ja autamme. Nähdään!

*Nina Niemi,
farmaseutti Länsikeskuksen apteekista*

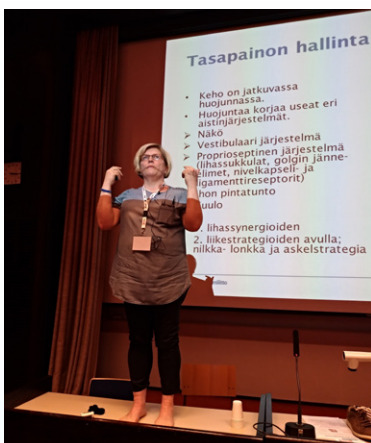
Matka Eurajoelle 18.8.2018 tutustumaan ydinvoimalaan ja sen ympäristöön ja kiertoajelu Raumalla

Kuvat: Anneli Heiskanen





Maailman Diabetespäivä 14.11.2018 oikealta vasemmalle Anneli Heiskanen, Mirja Kulo ja Irmeli Lehto.



Maailman Diabetespäivän luentotilaisuus Turussa 14.11.2018, vuorossa luento jaloista.



Kuuntelijoita Turussa Maailman Diabetespäivän luenolla.



Oikealla Mirja Kulo ja vasemmalla Tapio Jokinen. Librestä solmitaan sopimus päivityspäivillä.



Päivityspäivien sopankeittäjä Jaakko Laaksonen vasemmalla, vieressä liikuntavaa- taava Juhani Koskinen ja etualalla toimistos sihteeri Leena Hannonen-Niekka. Leenan takana keskustelu- kerhon vetäjä Irmeli Lehto.



Päivityspäivillä luennoitsijana etualalla diabeteslääkärimme ja hallituksen varajäsen Anne Artukka ja takana diabetesvastuuhoitaja ja hallituksen jäsen Mirja Kulo.



Päivityspäivillä 17.11.2018 mukana Diabetesliitosta Marianne Kukkaisniemi, allas- jumpan vetäjä Verkahovista Riikka Heinonen ja takana Tule-keskuksen edustaja.



Päivityspäivien arpajaisvas- taava Tapani Kulo, Turun Kivikerhosta Helena Anttila, hammaslääkäri Marina Karlsson ja hänen takanaan Bodiannan edustaja.



Tietoa hammasterveydestä kertoo hammaslääkäri Mari-Karlsson.



Lihakeittoa tarjoilee kokkimme Jaakko Laaksonen ja avustaa Juhani Koskinen.



Yhdistyksen puheenjohtaja ohjentaa Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen viirin Diabetesaseman vastuulääkärille Hannu Järveläiselle.



Emmi Isotalon johdolla taukojummppaa päivätyöpäivillä.



Ei pelkästään istumista luenolla vaan taukojumppaa.



Laulamme joululauluja oikealla Juhani Koskinen, keskellä Monica Löfgren-Kortela ja vasemmalla Markku Vähätalo.

Joululaulua Diabetesasemalla



Olin tulossa usean leipälaatikon kanssa Lounais-Suomen Diabetesasemalle keskiviikkoamuna 19.12.2018 ja huokailin jo etukäteen kannettavien määrää. Tulin alaovelle ja samalla törmäsin ulko-ovella yllä olevaan soittoryhmään. Ensimmäiseksi itselle tuli mielikuva kitarasta ja kun en ole niitä kaikkein hiljaisimpia, huomasin jo kysyväni, mistä ovat tulossa ja josko tulisivat Lounais-Suomen Diabetesase-

mallekin laulamaan ja soittamaan. Suostuivat. Ja sain lisäksi kantoapua ystävällisiltä nuorilta miehiltä. Kenet siis bongasin alaovella? Tunnistitko laulajamme ja hänen kaverinsa kuvasta? Soi muuten kaunis Sylvian joululaulu Diabetesaseman aamun asiakkaille ja työntekijöille. Laulajamme oli itse Tino Ahlgren ja R V Group. Kiitoksia hyvän joulumielen tuojille ja kiitokset myös kantoavusta. T. Anneli

Hääonnitteluja



Hääonnittelut ja kenelle....

Vierailu Tule-keskuksessa



*Menossa vierailulle Tu-
le-keskukseen 14.1.2019.
Luennoitsijana Ina Vihiniemi.*



*Joulukahvilla Diabetesase-
malla ja tutustumassa Mirja
Kulon avustuksella [www.
diabetestalo.fi](http://www.diabetestalo.fi) -sivustoon.*



*Kuva 5.1.2019 50-vuotishää-
päiväänsä viettäneestä Mirja
ja Tapani Kulosta.*



*Tule-keskuksessa kuunte-
lemassa luentoa niskasta ja
nivelistä.*



*Ensiapukoulutus henkilökun-
nalle ja hallitukselle 4.2.2018.*

Vierailu Paraisilla



*Vierailulla Paraisten Diabe-
tesyhdistyksen suomenkieli-
sessä kerhossa 17.1.2019.*



Pelaamista yhdessä.



Samuli ja diabetes

Hei, olen Samuli Salmenoja, kahden pienen lapsen isä, luokanopettaja, entinen maajoukkueen suunnistaja ja nykyinen aktiiviliikkuja Salosta. Diabetekseen olen sairastunut vuonna 2003.

Miten olet aloittanut urheilun?

Urheilu on ollut elämässäni mukana jo pienestä pitäen. Aktiivisten vanhempien mukana olen hiihtänyt, suunnistanut ja yleisurheillut jo ennen kouluikää, eikä innostus ikävuosien karttuessakaan ole mihinkään vähentynyt.

Mitä olet saavuttanut urheilijana?

Urheilun kautta olen saanut kokea elämäni hienoimpia tunteita, matkustaa upeisiin paikkoihin ja tavata mahtavia ihmisiä. Olen sen myötä oppinut myös paljon itsestäni ja omaksunut terveelliset elämäntavat, joiden ansiosta elämä on mm. nyt diabeteksen kanssakin sujunut vaivattomammin. Nämä

kaikki ovat asioita, jotka on ehdottomasti laskettava tässä vaiheessa "uraa" saavutuksiksi. Palkintokaapista puolestaan löytyy suunnistuksen puolelta niin nuorten kuin yli 35-vuotiaiden MM-mitaleita, tuoreimpana kultamitali pitkän matkan kilpailusta Uudesta-Seelannista 2017. Muita hienoja onnistumisia ovat olleet mm. Jukolan viestin 2. sija sekä Finlandia-hiihdon 17. sija. Nimissäni taitaa olla vielä myös nopein Saana tunturin huipulle ja takaisin alas juostu aika :)

Miten sinulla nuorena puhjennut diabetes on vaikuttanut valintaasi tai onko se tuonut sinulle lisää haastetta? Ja millaisia haasteita?

En koe, että diabetes olisi vaikuttanut elämäni valintoihin juuri millään tavalla. Veren-sokeritason seuranta ja hallinta ovat kuitenkin asioita, jotka ovat vaatineet minulta urheilijana ylimääräistä työtä.

Miten diabeteksen ja kilpaurheilun yhteensovittaminen on onnistunut? Oletko joutunut luopumaan jostain diabeteksen takia?

Diabetes puhkesi urheilu-urani aktiivisimmassa vaiheessa ja paljastui dopingtestin yhteydessä ennen kuin koin minkäänlaisia oireita. Jouduin tietenkin aluksi tekemään päivittäiseen harjoitteluuni paljon muutoksia opetellessani kuinka elimistöni uudessa tilanteessa toimisi. Saattoi olla, että juuri tuolloin menetin myös mahdollisuuteni nousta pääsarjassa aivan maailman huipulle. Tein heti alkuun päätöksen, etten yrittäisi keskittyä enää pisimpiin kilpailuihin, joihin valmistautuminen olisi vaatinut suurien hiilihydraattimäärien tankkaamista ennen kilpailua ja verensokerin seuraamista vielä pitkään kilpailun jälkeenkin. Tämä on kuitenkin ollut ehkä ainoa asia, josta olen koskaan diabeteksen vuoksi luopunut. Opittuani lopulta yhdistämään urheilun ja diabeteksen vaatimukset en koe, että sairaus olisi häirinnyt urheilemistani enää juuri lainkaan.

Miten kannustaisit muita diabeetikoita liikkumaan ja jopa osallistumaan kilpailuihin? Mitä pitää ottaa huomioon?

Oma HbA_{1c}:ni on ollut lähes koko 15 vuotta sitten puhjenneen sairauteni ajan alle 6, eli ns. terveiden arvoissa. Seuraan verensokeriani tarkasti, mutten usko, että olisin ikinä voinut saavuttaa näin hyvää hoitotasapainoa ilman aktiivista liikunnan harrastamista. Vaikka itseäni onkin motivoinut liikkumaan juuri kilpaileminen, ei sillä ole varmastikaan ollut suurta merkitystä sen kanssa, miten hyvin olen tautini kanssa pärjännyt. Olisi kuitenkin mielestäni todella sääli, jos joku luopuisi kilpailemisesta diabetekseen vuoksi, sillä se ei todellakaan ole uhka vaan mahdollisuus yhä parempiin hoitotuloksiin.



Poppis Suomela

Olisi kiva kuulla, millaista on ollut hiihtää vuonna 2018 seitsemän tunturin lenkki. Olisiko sinulla kuvaa siitä?

Tarkoitat varmaankin 7Summits tunturihih-tokilpailua, joka käydään vuosittain maa-lis-huhtikuun vaihteessa Ylläksen alueella. Kilpailussa on tarkoitus käydä kaikkien seitsemän Ylläksen alueella sijaitsevan tunturin huipulla 12 tunnin aikana. Reitin ja kiertojärjestyksen saa jokainen kilpailijapari valita itse ja nopeimmin kaikki tai eniten tuntureita huiputtanut pari vie voiton. Itse onnistuin tässä parini kanssa kolmannella yrityksellä viime vuonna.

Kilpailun kulkuun vaikuttavat merkittävästi tuntureilla vaihtelevat sääolosuhteet ja luvassa saattaakin yhden kilpailun aikana olla kaikkea hangenkannon, umpihangen, sumun, jäätävän tuulen tai auringon paisteen väliltä.

Ylläksen laaja latuverkosto tarjoaa hiihtelyyn upeat puitteet, mutta kipuaminen jo yhdelle hoidettujen latujen ulkopuolella sijaitsevalle tunturin huipulle antaa moninkertaisen elämyksen. Mikäli suksien tai lumikenkien kanssa liikkuminen ei ole aivan vierasta, suosittelen ehdottomasti kokeilemaan, joko kisassa tai sitten ihan omaan tahtiin!

Samuli Salmenoja

Tauota istumista!

Niskaa särkee, hartioita kiristää, päätä jomottaa ja selkä tuntuu jäykältä, tuttuja tuntemuksia meille monille. Vietämme helposti runsaasti aikaa paikallamme, huomaamattakin. Istumisen määrä on lisääntynyt sekä työssä että vapaa-ajalla.

Yksipuolinen työ ja pitkäkestoinen istuminen lisäävät kestojännitystä mm. hartioissa ja ylävartalon lihaksissa. Runsaalla pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaololla on haitallisia vaikutuksia mm. sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen. Elimistömme tarvitsee kuormitusta ja se on tehty liikkumista varten.

Tutkimusten mukaan suomalaisten päiväs-tä kuluu istuen, seisten tai maaten noin 80 prosenttia. Suomessa 46 % naisista ja 51 % miehistä istuu päivittäin vähintään 6 tuntia. Istuminen on runsasta ja yleistä kaiken ikäisillä ja lisääntyy iän karttuessa. Eniten istuvat 30-60-vuotiaat. Yli seitsemän tunnin yhtäjaksoinen istuminen on merkittävä terveysriski, jolta edes säännöllinen kuntoliikunta ei poista siitä aiheutuvia haittoja

Istuminen vaaratekijänä

Haitallisuus perustuu istumisen yleisyyteen ja jatkuvuuteen sekä sen sairauksien vaaraa lisääviin vaikutuksiin. Useat tutkimukset osoittavat, että runsas istuminen on yhteydessä terveysongelmiin. Päivittäinen runsas istuminen ja paikallaan olo aiheuttavat terveyshaittoja niin lapsille kuin aikuisillekin. Liiallinen istuminen on haitaksi sekä tuki- ja liikuntaelimistölle että sydän- ja verenkiertoelimistölle.

Toimisto- ja päätetyössä pitkään istuminen on yksi niska-hartiavaivojen itsenäinen vaaratekijä. Runsas staattinen istuminen on näiden vaivojen itsenäinen vaaratekijä myös lapsilla ja nuorilla. Yli 70 prosenttia 16-vuotiasita tytöistä on kärsinyt niska-, hartia- ja selkäkivuista ja pojista lähes 50 prosenttia viimeisen puolen vuoden aikana. Runsas

istuminen kumarassa asennossa saattaa myös rappeuttaa selän rakenteita.

Tutkimusten mukaan runsaaseen istumiseen liittyy rasva- ja hiilihydraattiaineen vaihdunnan, verenpaineen ja vyötärön ympärysmittan epäedullisia muutoksia ja niiden seurauksena mm. tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien vaaran kasvu. Useissa tutkimuksissa istumisen yhteys näiden sairauksien riskiin ja niiden metabolisiin riskitekijöihin on riippumaton painoindeksistä. Monissa tutkimuksissa yhteys on ollut riippumaton myös fyysisen aktiivisuuden määrästä. Istumista katkovien taukojen lisääminen vähentää istumisen epäedullisia vaikutuksia vyötärön ympärysmittaan, painoindeksiin, triglyserideihin ja kahden tunnin plasman glukoosiin. Tämä vaikutus ei liity istumisen kokonaisaikaan tai fyysiseen aktiivisuuteen.

Pitkäkestoisen istumisen haitat:

- Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti ja voi aiheuttaa särkyä ja lihaskireyttä niska-hartiaseudussa ja selässä. Ikääntyneillä on myös lonkissa, polvissa ja nilkoissa.
- Runsas istuminen heikentää lihasten voimaa ja koordinaatiota sekä tasapainoa. Ikääntyneillä istuminen nopeuttaa lihas-kadon kehittymistä ja lihasten toimintojen heikkenemistä.
- Liian vähäinen kuormitus rappeuttaa nivel-rustoja ja haurastuttaa luustoa.
- Vähäinen lihastyö pienentää lihasmassaa, heikentää lihasvoimaa ja jänteiden lujuutta.
- Istuva elämäntapa kuormittaa alaselän rakenteita ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa.
- Pitkäaikainen istuminen turvottaa jalkoja, koska veren virtaus laskimoista sydämeen hidastuu.
- Istuminen heikentää alaraajojen, lonkkien, lantioseudun ja alaselän verenkiertoa.
- Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istumi-

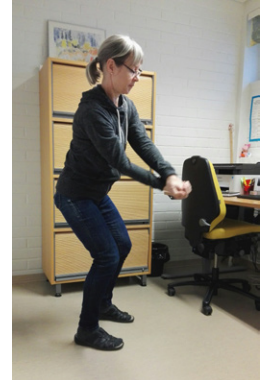
Pian liikuntavinkki: TAUOTA ISTUMISTA!

Taukojumppa

- rentouttaa jännittyneitä lihaksia
- elvyttää verenkiertoa
- lisää aineenvaihduntaa
- virkistää

Minuuttijumppa

1. Seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Tee käsien rentoja heittoja eteen ja taakse polvista jousaen kuten hiihtäisit vuorohiihtoa. Toista 10-20 kertaa (kuva 1)
2. Seiso haara-asennossa ja sormet ristikkäin. Piirrä käsillä makaavaa kahdeksikkoo vartalon eteen polvista jousaen, painoa puolelta toiselle siirtäen. Koko keho on liikkeessä mukana! Tee 10-20 toistoa. (kuva 2)
3. Seiso haara-asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Käsien rentoja heittoja eteen ristiin (halaus) ja alas taakse viistoon. Muista pitää hartiat rentoina. Toista 10-20 kertaa. (kuva 3 A ja 3 B)



Teksti: fysioterapeutti Pia Nykänen

Kuvat: Outi Viljanen

nen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä:

- kohonneeseen kuolemanriskiin
- sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin
- aineenvaihduntasairauksiin (tyypin 2 diabetes)
- hengityselimistönsairauksiin
- syöpäsairauksiin
- tuki- ja liikuntaelin ongelmiin
- depression eli masennukseen

Miten vähentää istumista?

Tutkimusten mukaan säännöllinen vapaa-ajan liikunta ei kuitenkaan ehkäise runsaan päivittäisen istumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Näin ollen tarvitsemme sekä liikkumista että istumisen tauottamista. Suositusten mukaan yli tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää ja liikkua pitäisi ainakin tunti päivässä. Mitä enemmän joutuu

istumaan, sitä tärkeämpää on liikkuminen. Jos toimintakyky on heikentynyt, voi silti taottaa ja vähentää istumista.

Vinkkejä istumisen vähentämiseen:

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Tauota istumista. Nousu ylös vähintään kerran 45 minuutissa!
- Käytä jalkojasi aina, kun voit. Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkat tai ainakin osa n matkaa kävellen tai pyöräillen.
- Tee jalkajumppaa istuessasi. Nilkkojen koukistus-ojennusliike vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa.
- Vaihtelee istuma-asentoa.
- Tauota työtäsi.
- Rajoita viihdemedian käyttöä.

*Fysioterapeutti Pia Nykänen
Tampereen Diabetesyhdistys*

Oikeanlaista kohtaamista sekä ennaltaehkäisevää työtä ikäihmisille

Ikäihmisen kohtaaminen tulisi olla tasa-vertaista ja ainutlaatuista. Kohtaamisen tulee olla avointa ja rehellistä. Vuorovai-
kutuksen pitää olla ikäihmistä tukevaa ja kannustavaa itsenäiseen kotona asumi-
seen. Erityisen tärkeää on kuuntelemisen taito, koska se on usein tärkeämpää kuin itse puhuminen. Tarpeiden ja toiveiden, sekä odotusten kuuleminen on oikeanlais-
ta ennaltaehkäisevää palveluohjaus työtä. Meillä työntekijöillä on oltava myönteistä asennetta sekä kykyä paneutua ikäih-
misen asemaan. Oikeanlaisella kohtaa-
misella tuetaan sitä, että ikäihminen saa voimaannuttavan kokemuksen kohtaami-
sesta. Kohtaamisen tulee kuitenkin olla ammatillista ja ikäihmisen pitää kokea, että hän on tullut kuulluksi häntä koske-
vissa asioissaan.

Ikäihmisten palvelutori Poijussa on mah-
dollista tavata muita ikäihmisiä. Palveluto-
ri tarjoaa ikäihmisille ja heidän omaisilleen sekä läheisilleen ohjausta ja neuvontaa erilaista palveluista sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Poijusta saa myös ilmaista tietokoneopastusta, jota Turku-Kaarina seurakuntayhtymän Dia-
koniakeskuksen vapaaehtoiset vastaa-
vat. Diakoniakeskuksen vapaaehtoiset huolehtivat myös kahvilatoiminnasta eli voit halutessasi nauttia myös edullisesta kahvista ja kahvileivistä. Poiju sijaitsee Humalistonkatu 7A katutasossa. Poijussa työskentelee kaksi Turun kaupungin hy-
vinvointitoimialan palveluohjaajaa arkisin klo 9 – 15. He auttavat mielellään erilai-
sissa arkielämää koskevissa asioissa.

Turun Kaupunkilähetys ry ja Turun kau-
pungin hyvinvointitoimiala ovat tehneet ainutlaatuista yhteistyötä Asiakkaan polku-
hankkeessa. Minulla on ollut mahdolli-
suus työskennellä tässä hankkeessa pal-

veluohjajana 60% työajalla. Hankkeessa olemme järjestäneet Iso-Heikin palveluta-
lossa Lähitoritoimintaa torstai iltapäivisin. Lähitorin maksuton toiminta on tarkoitettu kaikille yli 60-vuotiaille turkulaisille. Lä-
hitorilla on joka kerta erilaisia tietoisuuksia ja teemoja esim. muistiasiat, ikäihmisten lääkitys, kulttuuritapahtumia, diabetes, kaupungin palvelut, liikuntaan liittyvää asiaa jne. Aina on myös ”legendaarinen” Lauran tuolijumppa, josta on tullut hyvin suosittu tapahtuma ikäihmisten keskuu-
dessa. Minulla on ollut mahdollisuus tavata ja keskustella Lähitorilla ikäihmis-
ten kanssa ja olen saanut ohjata, opastaa ja neuvoa heitä hyvin erilaisissa tilanteissa. Tämä ennaltaehkäisevä työ on ollut hyvin mielenkiintoista ja rikasta palveluohjaus-
työtä. Lisäksi tässä hankkeessa olemme mm. kehittäneet eri tavoin Turun kaupun-
gin ja järjestöjen työntekijöiden yhteistyö-
tä ikäihmisten asioissa. Lähitorit jatkuvat torstaisin, Iso Heikin palvelutalossa 17.1.2019 klo 13 alkaen.

Olen työskennellyt puolitoista vuotta Turun kaupungin palveluohjaajana toises-
sa hankkeessa, 40% koko työajastani. Tämä on Turun Lähimmäispalveluyhdis-
tys ry ja Turun kaupungin kolme vuotinen kumppanuushanke Liikkuva resurssi-
keskus. Tässä hankkeessa liikumme järjestötyöntekijän kanssa asuntoautolla eri puolilla Turkua jalkauduimme myös kauppakeskuksiin, kirjastoautoon, terve-
yskeskusten edustalle ym. Vuoden 2018 aikana olimme kokeiluluontoisesti liikkeel-
lä asuntoautolla myös muutamassa Var-
sinais-Suomen muussa kunnassa mm. Liedossa, Uudessakaupungissa, Ruskolla sekä Salossa. Nämä neuvontapysäkit suunniteltiin yhdessä kuntien palveluoh-
jaajien kanssa. Liikkuvan resurssikeskuk-
sen matalankynnyksen neuvontapisteen

olivat onnistuneita ja tavoittivat juuri niitä ihmisiä, jotka olisivat muuten jääneet ilman heille tarpeellista palveluohjausta ja neuvontaa. Liikkuvan resurssikeskuksen toiminnalla on erittäin ratkaiseva merkitys niille ikäihmisille, jotka eivät liiku juurikaan asuinalueensa ulkopuolella. Palveluohjauksen vieminen sinne missä ihmiset asuvat ja elävät on hyvin merkityksellistä, koska silloin he saavat neuvontaa ja ohjausta omalla asuinalueellaan, eivätkä esimerkiksi liikkumisen esteet rajoita ohjauksen saatavuutta. Fyysisen saavutettavuuden lisäksi hankkeessa on panostettu myös mm. sosiaaliseen saavutettavuuteen. Osalle ikäihmisistä on kynnys mennä kysymään, mieltä askarruttavista asioista eri toimistoihin. **Liikkuva resurssikeskus sai valtakunnallisen Suomen Tasavallan presidentin suojeleman vuoden 2018 vanhusteko palkinnon.**

Palveluohjauksen kehittämisen kannalta on hyvin tärkeää, että palveluohjaus tehdään näkyväksi ja tiedotetaan siitä eri kanavissa ja tiedostusvälineissä sekä mediassa. Ei riitä, että kerrotaan sähköisessä mediassa pelkästään. Toivottavaa on, että kerrotaan niissä kanavissa mitä

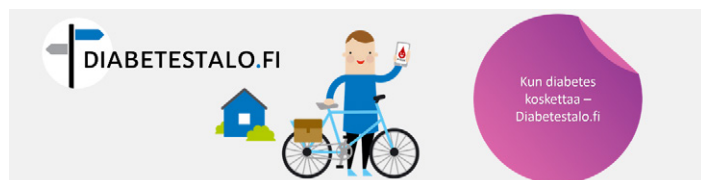
ikäihmiset muutenkin käyttävät esim. alueellisissa lehdissä, paperisissa tiedotteissa, kauppojen ym. ilmoitustauluilla jne. Tavattuani työssäni palveluohjaajana runsaasti ikäihmisiä, Turun kaupungin eri alueilla, tuli hyvin esille se että toivotaan enemmän palveluohjauksellisia tilaisuuksia kaupungin eri alueille. Koska alueilla toimii monenlaisia eläkeläisryhmiä, järjestöjä sekä yhdistyksiä. Yhdessä näiden toimijoiden kanssa, voisi järjestää alueellista toimintaa ikäihmisten hyväksi. Samalla tulisivat paremmin esille kaupungin eri alueilla tapahtuvat muut toiminnot, kerhot, tapahtumat yms. tällöin sekä tiedottamisessa että toiminnassa saavutettaisiin monella tavalla synergiaetua, kaupungin ja muiden toimijoiden välillä.

*Antero Lehtonen
palveluohjaaja
sosiaalikasvattaja*



Klikkaa diabetestalo.fi

Täältä löydät tukea vertaisilta ja ammattilaisilta, tietoa diabeteksestä sekä vinkkejä ja ohjeita omahoitoon. Diabetestalo.fi on osa Terveyskylää, jota rakennetaan Suomen yliopistosairaaloiden yhteistyönä. Talon rakennus jatkuu tarpeiden ja palautteiden perusteella.



Näkymätön laboratorio diabeteksen hoidossa

Aika: keskiviikko 24.4.2019 klo 17.30-20.15

Paikka: Medisiina D, 1. krs, Alhopuro sali,
osoite: Kiinamyllynkatu 10, Turku



Saat tietoa diabeteksen hoidosta ja laboratorion toiminnasta sekä asiantuntijoiden tietoisuutta ja työkaluja arjen hallintaan.

Tilaisuus on ilmainen eikä välttämättä vaadi ilmoittautumista. Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumista 16.4.2019 mennessä minna.johanna.pohjola@tyks.fi, kertomalla etunimesi, sukunimesi sekä mahdollinen ruokavaliorajoite.

Ohjelma

17.30-18.00 Aulassa kahvitarjoilu

Varsinais-Suomen alueen diabetesyhdistykset, Auria Biopankki ja labrapöytä - tule noutamaan vinkit näytteenottoon ja laadunvarmistukseen

18.00-18.15 Tervetuloa

johtaja Kari Pulkki, Laboratoriotoimialue, Tyks

18.15-18.45 Diabeteksen hoito ja seuranta

LT, erikoislääkäri, Markku Vähätalo, Lounais-Suomen diabetes ry

18.45-19.00 Diabetes ja laboratorio

sairaalakemisti Marja-Kaisa Koivula, Laboratoriotoimialue, Tyks

19.00-19.15 Tauko

19.15-19.35 Kokemusasiantuntijan puheenvuoro

Kokemusasiantuntija Satu Tahkokallio

19.35-19.55 Tutkimukseen tulijan talo esittely (terveyskyla.fi)

ylilääkäri Maria Raitakari, Laboratoriotoimialue, Tyks

19.55-20.10 Auria Biopankkitoiminnan esittely

data-analyytikko Samu Kurki, Auria Biopankki

20.10-20.15 Tilaisuuden päätös

johtaja Kari Pulkki, Laboratoriotoimialue, Tyks

TERVETULOA!



Tilaisuuden järjestäjät:

Varsinais-Suomen alueen diabetesyhdistykset
Laboratoriopalvelut, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri
Kehittämispalvelut, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri
Lisätietoja: minna.johanna.pohjola@tyks.fi

Nuori! Lähde tapaamaan muita Ykkösklubiin

Ykkösklubi on nuorten omaehtoista toimintaa aikuisen johdolla. Se on ryhmämuotoista toimintaa, joka on suunnattua noin 14–17-vuotiaille nuorille, joilla on ykköstyypin diabetes. Toiminta voi olla laidasta laitaan mitä vain kivaa pizzalla käynnistä, leffailtaan, megazoneen... ja nuoret pääsevät vaikuttamaan itse siihen, mitä tehdään. Ryhmää ohjaa kaksi Ykkösklubin kummia, joilla itsellään on ykköstyypin diabetes. He ovat käyneet Nuorten Akatemian Mahis-ohjaajakoulutuksen ja ovat iältään 18-30 -vuotiaita.

Vuoden 2017 Kelan tilastojen mukaan Varsinais-Suomen maakunnan alueella asuu noin 430 10-19 -vuotiasta nuorta, joilla on diabetes. Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminta-alueella heistä asuu noin 280. (Lähde: Kelan tilastot, viitattu 6.2.2019 <https://www.kela.fi/kelasto>)

Ykkösklubitoiminta on Lounais-Suomen Diabetes ry:n, Diabetesliiton, terveydenhuollon ja Nuorten Akatemian yhteistyötä. Jokaisen Ykkösklubin toiminta muotoutuu omanlaisekseen eri toimijatahojen kulloistenkin tarpeiden ja resurssien sekä ryhmäläisten itsensä tekemän suunnitelman mukaan.

Tavoitteena Ykkösklubissa on, että nuoret saavat tukea esimerkiksi siirtymiseensä lasten diabetespoliklinikalta nuorten tai aikuisten puolelle terveydenhuoltoon. Nuori saa ymmärrystä ja esimerkkiä nuorelta aikuiselta, joka on jo läpikäynyt tämän elämänvaiheen. Lisäksi nuori saa ryhmästä vertaistukea ja mahdollisesti myös motivaatiota omahoitoonsa.

Ilmoittaudu mukaan ykkosklubi.turku@gmail.com mahdollisimman nopeasti. Paikkoja on rajoitetusti (max. 12), joten toimi pian :)



Toimintaa diabeteslapsille ja heidän vanhemmilleen



Maaliskuussa 2017 perheemme elämä muuttui. Olimme lähdössä mieheni kanssa ensimmäistä kertaa kahdestaan reissuun kuopuksemme Venlan syntymän jälkeen. Olisimme kaksi vuorokautta Pariisissa. Oman mielenrauhan vuoksi lähdin kuitenkin sunnuntaiaamuna Venlan kanssa käymään lääkäriissä. Venla oli 2,5-vuotias ja ollut jo jonkin aikaa kovin väsynyt, pyytänyt jatkuvasti vettä ja kuivaksi opettelu oli jäänyt valtavan pissaamisen takia. Oma olo oli jotenkin huoleton, Venla kuitenkin oli oma reipas itsensä ja lääkärikäynti nyt vain lähinnä rauhoittaisi meidän vanhempien mieltä.

Lääkäriissä sokerimittaus sormenpäästä näytti 22,4. En vielä siinäkään vaiheessa ollut mitenkään huolissani, kysyin laboratorionhoitajalta, että mitä sen pitäisi olla. Minulla ei ollut mitään käsitystä diabeteksestä tai normaalista verensokerista. Saimme lähteen ja ohjeen lähteä välittömästi TYKSiin.

Keväinen Pariisi oli muuttunut viikoksi TYK-Sin UB5-osastolla.

Lähes kaksi vuotta myöhemmin Venla on reipas 4,5-vuotias päiväkotilainen, joka pyytää: "Laitaks inskaa, mä otan keksin!" Me vanhemmat osaamme unissammekin laskea hiilareita. Venla on sopeutunut diabetekseen ja sen hoitoon hyvin, mekko korviin vaikka keskellä kauppa, jos täytyy päästä käsiksi insuliinipumppuun. Toisaalta on paljon kysymyksiä, joihin on joskus vaikea löytää vastauksia. "Miksi minulla on tämä tiapetes, voiko se mennä joskus pois?" "Voinko mä joskus elää niin, ettei mussa ole mitään kiinni?" (Tarkoittaa pumppua, kanyyilia ja sensoria.)

Me vanhemmat saamme vertaistukea ja vastauksia kysymyksiimme lähes reaaliaikaisesti sosiaalisen median (Facebook) avulla. Venlalla ei kuitenkaan ole tätä mahdollisuutta, joten siksi olemme järjestämässä pienille diabeteslapsille ja heidän perheilleen tapaamisia. Lapsille omaa ohjattua toimintaa ja vanhemmille tilaisuus jakaa kokemuksia ja kahvitella.

Viime keväänä tapaamisia järjestettiin Turun AMK:n tiloissa, ja lasten ohjelmaa vetivät AMK:n opiskelijat. Kevään 2019 tapaamisten paikka ja aika on vielä auki. Kaikenlaiset ideat ja ehdotukset ovat tervetulleita! Ota myös yhteyttä, jos haluat tulla kanssani mukaan vetämään vertaisryhmää.

Terveisin Riikka Jääskeläinen
040 702 8510
rmjaaske@gmail.com

TAPAHTUMAT

YLEISÖLUENTO 1.4.2019

Toivotamme teidät TERVETULLEEKSI 1.4.2019 klo 18 alkaen kuulemaan ravitsemusterapeutti Niina Hämäläisen luentoa aiheesta: *Diabeetikon terveyttä edistävä ravitsemus painonhallinta huomioiden!*



Tilaisuus järjestetään Happy Housen tiloissa, osoitteessa Ursinkink. 11, 20100 Turku.

Itse luento kestää noin tunnin, jonka jälkeen voi esittää tarkentavia kysymyksiä ravitsemusterapeutille. Osallistuminen on kaikille maksuton ja iltaan mahtuu 70 henkilöä. Mukaan voi ottaa myös aiheesta kiinnostuneen ystävän, joka ei ole yhdistyksen jäsen. Illan aikana tarjoamme herkkuhetken hedelmien muodossa. Toivomme näkevämmekin teidät runsaslukuisena kuulijakuntana.

Ystävällisin terveisin
Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitus



KEVÄTPUUTARHA – ASKEL KOHTI KESÄÄ / DIABETES LAUTASELLA

lauantaina 6.4.2019 messumatka Helsingin messukeskukseen. Diabetesliitto osallistuu Messukeskuksen ja keliakialiiton Lautasella -messuille omalla näyttelyosastolla, messujen yleiseen ohjelmaan esiintymislavoilla sekä erilliseen saliin järjestetyllä diabetesaiheisella ohjelmalla. Luvassa messuilla on tietoa ravitsemuksesta, hoidon uusista tuulista ja mahdollisuus tutustua mielenkiintoihin ihmisiin sekä hypokoiriin.

Tutustu messuihin: www.lautasella.messukeskus.com. Lähtö 6.4. klo 8.00 matkahuollon edestä Läntinen Pitkäkatu 7-9, Tku. Matkalla pysähdymme kahville, jonka jokainen maksaa itse. Ilmoittautuminen viimeistään 18.3. mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Matkan hinta on jäseniltä 35 e ja ei-jäseniltä 40 e. Matkan hinta maksetaan 1.4. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72. Messukeskuksessa on samaan aikaan puutarha, piha ja mökinäyttely.

SENIORIMESSUT 11.4.2019 KLO 12–16

Saga Kaskenniitty. Messuilla esittäytyvät alueen mielenkiintoisimmat yritykset ja yhdistykset. Myös Lounais-Suomen Diabetes ry on mukana messuilla.

TURUN KIVIKERHO ESITTÄYTYY

Avoimet ovet Turun Kivikerhon hiomolla osoitteessa Huiskulantie 48, Tku 7.4.

ja 13.4. klo 14 – 18. Turun Kivikerhosta saat lisätietoa www.turunkivikerho.fi. Tule katsomaan pientä kiviinäyttelyä ja tunnistamaan kiviä tai voit tuoda myös oman kivesi mukana, jos haluat tietää siitä lisää. Jos sinulla on vaikeuksia löytää perille, soita Jaskalle numeroon 0400 941 038.



Anneli Heiskanen

UMPIMÄHKÄÄN 4.5.

Lähtö klo 8.30 Turusta matkahuollon edestä Läntinen Pitkätie 7-9, Tku ja paluu n. 18–19 välillä. Matkasta voi sen verran paljastaa, että kohteemme ei ole tällä kertaa Somerolla. Matkaan kuuluu aamukahvit, lounas ja iltapäiväkahvit. Voit varata ostosrahaa, sillä pysähdymme vähintään yhdessä ostospaikassa. Ilmoittautuminen viimeistään 15.4. mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com. Matkan hinta on jäseniltä 55 e ja 60 ei-jäseniltä e. Matkan hinta maksetaan 1.5. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72.

VOI VELJET -KOMEDIA TAMPEREEN KOMEDIATEATTERISSA 7.6.2019, ENNAKKONÄYTÖS

Paikat ovat ns. anniskelukatsomossa ja edellyttää 18-vuoden ikää. Näyttelijöinä mm. Jukka Leisti, Jukka Puotila ja Tommi Raitolehto. Lähtö klo 12.30. matkahuollon edestä Läntinen Pitkätie 7-9, Tku. Ilmoittautuminen 6.5. mennessä ja maksu 1.6. mennessä tilille Lounais-Suomen Diabetes ry/ Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72. Matkan hinta on jäseniltä 60 e ja ei-jäseniltä 65 e. Hintaan sisältyy ruokailu menomatalla ja näytelmän aikana väliaikatarjoilu. Kun saavumme Tampereelle käymme samalla vierailulla Tampereen Diabetesyhdistyksessä ennen näytelmää.

ALLASJUMPPA

Allasjummat Verkahovissa jatkuvat 27.5.2019 asti. Allasjumppaan ilmoitetaan Lounais-Suomen Diabeteskeskukseen toimistolle 040 7585 113. Lounais-Suomen Diabeteskeskuksesta voit ostaa yhden kerran allasjumppalipun hintaan 7 e.

KESKUSTELUKERHO 2019

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa Ursininkatu 11 joka kuukauden toinen torstai 2019 klo 18.00–19.30 eli 14.3., 11.4. ja 9.5. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Irmeli Lehto. Keskustelukerhomme aloittaa ensin jalkajumppalla, jonka vetää jalkaterapeutti Emmi Iso-talo. Maaliskuun kerhoiltaan on tulossa vierailulle Satu Tahkokallio, Tyksin kouluttama kokemusasiantuntija.



Anneli Heiskanen

Jalkaterapeutti Emmi Isotalo vetää jalkajumppaa keskustelukerholaisille.

DIABETESLIITON KURSSEJA

Oletko jo tutustunut Diabetesliiton kurssitarjontaan vuonna 2019? Kurssivalikoimasta löytyy vaihtoehtoja tyypin 1 ja tyypin 2 diabeetikoille läheisineen sekä perheille, joissa on diabetesta sairastava lapsi.

Poimintoja kurssitarjonnasta:

Eläkeläiset tyypin 1 diabeetikot:

14.-16.8. – 10.-11.9. Virkeyttä hoitoon, Helsinki, Kulttuurikeskus Sofia, 150e/hlö

Eläkeläiset tyypin 2 diabeetikot:

20.-22.8. + 17.-18.9. Virkeyttä hoitoon, Turku Ruissalo, 150e/hlö

Työikäiset tyypin 2 diabeetikot:

11.-13.10. Puhtia omahoitoon teemaviiikonloppu 11.-13.10.19, Turku, Ruissalo, 80e/hlö

AUTOSENSE VOICE VERENSOKERIMITTARI

- Suomea puhuva verensokerimittari
- Ohjeistaa puheella verensokerin mittaamisessa, muistin lukemisessa ja mittarin asetusten säätämisessä
- Sopii kaikille diabeetikoille
- Tarkka ja nopea mittaus (5s)
- Pieni verimäärä (0,5µl)
- Suuri ja selkeä näyttö
- 500 mittaustulosta keskiarvoineen
- Ateriamerkintämahdollisuus

Autosense
Voice
Blood Glucose Monitoring Systems



Maahantuoja:

Elcos Medical Oy
Taivaltie 5,
01610 Vantaa
www.elcosmedical.com
info@elcosmedical.com

**Testiliuskoja saatavilla
Lounais-Suomen Diabetes
ry/Diabetesasema**

**Yliopistonkatu 37A,
U-kerros, 20100 Turku**

AUTOSENSE VOICE
puhuva VERENSOKERIMITTARI
- esittely Lounais-Suomen Diabetes-
aseman tiloissa 13.3. klo 11.00 - 15.00.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

Länsikeskuksen

APTEEKKI

– mukana elämässä.

Palvelemme:

Ma-pe 9-20

La 9-17 ja Su 12-16

CITYMARKET Länsikeskus

Apteekki
tuotteet.fi
24/7



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