

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 2/2022





Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>

ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityis pätevyys (ase-
man vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityis pätevyys

Hanna Laine
LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityis pätevyys

Teemu Niiranen
professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

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

HOITAJA

Marjo Grönfors
Diabeteshoitaja, aseman esimies

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Katariina Vahander

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,
jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,
jalkaterapeutti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Tiina Ala-Nissilä,
jalkojenhoitaja (AT)

Tuija Ojala
jalkojenhoitaja (AT)

HALLITUS 2022

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Vähätalo Markku, varapuheen-
johtaja

Paajanen Pirjo, sihteeri

Salminen Arto

Väisänen Arja

Ranti Timo, uusi hallituksen jäsen
Monnonen Markku, uusi hallituk-
sen jäsen

Koskinen Rauni, uusi hallituksen
jäsen

Paajanen Antti, uusi hallituksen
jäsen

Varajäsenet:

Carita Virtanen, uusi hallituksen
varajäsen

Mirja Kulo, uusi hallituksen vara-
jäsen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 2/2022

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY,
painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva Katariina Vahander (kuvauspaikka
Rihtniemen lintutorni, Pyhäranta)

Nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa, materiaalin
palautuspäivä 5.2.

Nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa, materiaalin
palautuspäivä 7.5.

Nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa, materiaalin
palautuspäivä 6.8

Nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa, materiaalin

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

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus numeros-
ta 040 758 5113. Jos joudut peruuttamaan
vastaanottoaikasi, kun Diabetesasema on
kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka olet ja
milloin aikasi on. Vastaanottoajan peruu-
tus tulee tehdä vastaajaan viimeistään
edellisenä päivänä ja myös viikonloppuna.
**Peruuttamattomasta ja käyttämättömästä
vastaanottoajasta veloitetaan 41 €.**

Jos epäilet koronavirustartuntaa itselläsi
tai läheiselläsi, jää kotiin. Kotiin jäämistä
suosittelemme myös, jos sinulla on tavalli-
nen kausiflunssa. Ilmoita meille puhelimit-
se 040 7585 113 tai sähköpostitse info@
lounais-suomendiabetes.fi, mikäli et pääse
tulemaan sovitulle ajalle Lounais-Suomen
Diabetesasemalle. Näin estämme epide-
mian leviämisen riskiryhmiin.

**Maanantaiaamuisin toimiston
puhelin on ruuhkautunut. Jos
mahdollista, soita muuna ajan-
kohtana.**

LIITY JÄSENEKSI

osoitteessa

www.lounais-suomendiabetes.fi tai toimistolla.

Yhdistyksen vuosijäsenmaksu on 27 euroa vuonna 2022. Jäse-
nenä saat Lounais-Suomen Diabetes ry:n neljä kertaa vuodessa
ilmestyvän jäsenlehden Sokeripalan, sekä alennuksia mm. jalko-
jenhoidoista ja toimistomaksuista. Kysy lisää!

Pääkirjoitus

Sain kunnian laatia pääkirjoituksen lehteen, jota parhaillaan luet. Jutunjuuria olisi paljon, mutta pääkirjoituksen nimissä pysyttäköön pääasioissa.



Olen nyt muutaman kuukauden ajan saanut olla osana Diabetesaseman toimintaa, kun talven pimeys on vaihtunut kesän valoisuudeksi. Laitoitteko muuten merkille miten upean värikkäitä elämyksiä vuoden-aikaa vaihtava luonto on tänäkin keväänä meille tarjoillut? Koronakurimuksesta huolimatta siis kynnyksen yli ovesta ulos astuminen on kannattanut.

Kevätkuukaudet asemalla ovat olleet antoisia, monipuolisia, kiireisiäkin. Kuluneita kuukausia on taustalla hallinnut aseman remontti. Taustalla hallitsemisella tarkoitan sitä, että remontti on sanellut arkemme käytäntöjä, mutta siitä huolimatta asemalla on koko ajan haluttu ja voitu toimia täydellä kapasiteetilla. Haasteet, viivästykset ja joustojen vaatimukset ovat osoittaneet, että meillä on uskomattoman sitoutunut, yhteen hiileen puhaltava henkilökunta, jolle asiakkaan etu on aina ykkösenä.

Nyt remontin myötä paremmin toimitaamme palvelevat mm. sähköpyörätuolinkin mentävä iso asiakas-wc, kokonaan uusi jalkojenhoituhuone, monikäyttöinen kerho- ja kokoustila sekä käytännöllisemmät henkilökunnan sosiaalilat. Vielä pientä pintaremonttia kesän aikana ja sen jälkeen toivotamme kaikki jäsenemme tervetulleiksi tutustumaan uusittuihin tiloihimme.

Remontin ohessa on tapahtunut paljon muutakin. Yhdistyksen kevätkokouksessa puheenjohtaja Tapio Jokinen palkittiin Diabetesliiton kultaisella ansiomerkillä, jonka Diabetesliiton hallitus on myöntänyt

tunnustuksena merkittävästä yhdistyksen eteen tehdystä työstä. Ansiomerkki oli puheenjohtajalle yllätys, jonka yhdistyksen hallitus oli yksimielisesti päättänyt toteuttaa. Tampereen Diabeteshoitaja-päivillä taas yhdistyksen varapuheenjohtaja Markku Vähätalo käytti ansiokkaan kommenttipuheenvuoron tuoden julki miten tärkeää SOTE -uudistuksessa on taata hyvinvointialueilla diabeteksen hyvän hoidon jatkuvuus. Hoidon jatkuvuuden kannalta keskeisiä tekijöitä ovat mm. pysyvä hoitosuhde sekä diabeteshoitajien ammattiryhmä tänä aikana, jolloin paljon diabeteshoitajien toimia on lakkautettu ja hoitajia siirretty muihin tehtäviin.

Kevään aikana olemme päässeet käynnistämään pitkään odotetun kerho- ja virkistystoiminnan. Lisäksi kotisivujemme ulkoasu on päivittymässä ja pyrimme lisäämään aktiivista tiedottamista myös Facebookissa sekä Instagramissa. Kerhojen kevään viimeinen kokoontumiskerta on käsillä juuri lehden ilmestymisen aikoihin. Kesällä retkeillään mm. kesäteatteriin. Paljon uutta on suunnitteilla, paljon on ideoita ja odotamme kuulevamme myös jäsenistön toiveita. Syksyllä jatkuvat vertaiskerhojen kokoontumiset, ja olemme mukana myös messuilla ja muissa tapahtumissa. Sitä ennen vietetään kuitenkin odotettu kesä.

On hyvä muistaa, että kesä saattaa tuoda mukanaan diabeetikoille erilaisia haasteita mm. kuumuudesta ja arjen poikkeavuuksista johtuen. Seurauksena saattaa olla odottamaton verensokeritasen muutos tai muu yllättävä tapahtuma. Huomioimalla nämä etukäteen ja varautumalla järkevästi voi kuitenkin kesästäkin nauttia täysillä. Ulkoillessa kannattaa myös pitää aistit avoinna elämyksille, ja vaikkapa poiketa hieman tutulta reitiltä sivuun katsomaan näkymää toiselta kantilta.

Marjo Grönfors

Diabeteshoitaja, aseman esimies.

KUULUMISIA KEVÄTKOKOUKSESTA 29.03.2022



Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja Tapio Jokinen palkittiin Diabetesliiton kultaisella ansiomerkillä tunnustuksena merkittävästä pitkäjänteisestä työstä yhdistyksen hyväksi. Ansiomerkin kukkien ja kunniakirjan kera Jokiselle ojensivat yhdistyksen varapuheenjohtaja Markku Vähätalo sekä yhdistyksen varajäsen ja pitkäaikainen diabetesaseman esimies Mirja Kulo.

Kuvat: Marjo Grönfors



Professori, sisätautien erikoislääkäri Teemu Niiranen luennoi tilaisuudessa aiheesta "Verenpainetaudin hoito diabeetikolla".

HENKILÖKUNTA KOULUTTAUTUU

Diabetesaseman henkilökunta kouluttautuu aktiivisesti pitääkseen tietotaito -tasonsa korkealla. Tänä keväänä on koulutauduttu mm. valtakunnallisilla Diabeteshoitajapäivillä 28.-29.4.2022 Tampereella sekä kansallisessa Diabetes ja jalka -symposiumissa Oulussa 12.-13.5.2022.

Diabeteshoitajamme Marjo Grönfors osallistui Tampereen Diabeteshoitajapäiville.



Diabeteshoitajapäivillä 28.-29.4.2022 saatiin tutustua mm. uusiin Novopen -älykyniin, joiden 800 annoksen pistosmuisti voidaan jatkossa siirtää jopa suoraan Libre -käyrään! Muita tärkeitä aiheita koulutuspäivillä olivat mm. tuleva sote, diabeteksen hoidonohjaus, lihavuuden hoito, syömishäiriöt, diabeteksen vaikutus seksuaalisuuteen, tulevaisuuden insuliinihoito sekä hypoglykemian hoitosuosittelut.

Yhdistyksemme hallituksen varapuheenjohtaja Markku Vähätalo piti painokkaan asiantuntijan kommenttipuheenvuoron siitä miten tulevaisuuden sote -uudistuksessa diabeetikoiden hyvä hoito olisi turvattava. Kuulemassa olivat myös mm. STM:n sekä KELA:n edustajat.



Diabeteshoitajat pääsivät kokemaan myös Tapparan Suomen mestaruus-humua 28.4.2022, kun Tammerkosken sillan patsaat oli puettu pelipaitoihin ja Tampella valaistu Tapparan värein.

Jalkaterapeutit Essi Mäkinen ja Heidi Kokkonen osallistuivat 4. kansalliseen Diabetes ja Jalka -symposiumiin Oulussa 12-13.5.2022.

Verisuonikirurgian erikoislääkäri Arja-leena Ilo veti Workshopia verenkierron tutkimisesta ja luennoi uudesta teknologiasta jalan verenkierron arvioinnissa.



Jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen Diabetesliitosta kertoi Jalkaterapian resursseista Suomessa sekä toimi yhtenä vetäjänä Workshopissa jossa käytiin läpi kevennyshoitoa jalkaterapian näkökulmasta.

Toripolliisi partioi omalla paikallaan Oulun torilla.



Kuvat: Marjo Grönfors ja Heidi Kokkonen.

Diabeettisen jalkahaavan paranemiseen vaikuttavia tekijöitä

Sofia Ervasto, Jalkaterapeutti (AMK), Sairaanhoidajaopiskelija (AMK)

Tiina Nurmela, Yliopettaja, TtT, ESH, Turun ammattikorkeakoulu

Suomessa on noin 500 000 diabeetikkoa. Diabeetikoista 19–34 prosenttia saa elämänsä aikana jalkahaavan diabeteksen komplikaationa. Kaiken hoidon tavoite on ehkäistä jalkahaavojen syntyminen. Tärkeää on huomioida jalkahaavoille altistavat tekijät, jotka ovat hyvin pitkälti samat kuin haavojen paranemista hidastavat tekijät. Jalkojen puutteellinen hoito lisää riskiä jalkaongelmien syntymiselle. Omahoitotutkimukset eli säännöllinen jalkojen rasvaus, oikeaoppinen kynsien lyhentäminen, riittävän tilavat jalkineet ja jalkavoimistelu edesauttavat jalkaterveyttä. Liikunnalla on suotuista vaikutus alaraajojen verenkiertoon. Mikäli diabeetikolle ilmaantuu jalkahaava, pienetkin ihovauriot on hoidettava viipymättä.



Kuva 1. Esimerkki diabeettisesta jalkahaavasta. Kuva Sofia Ervasto.

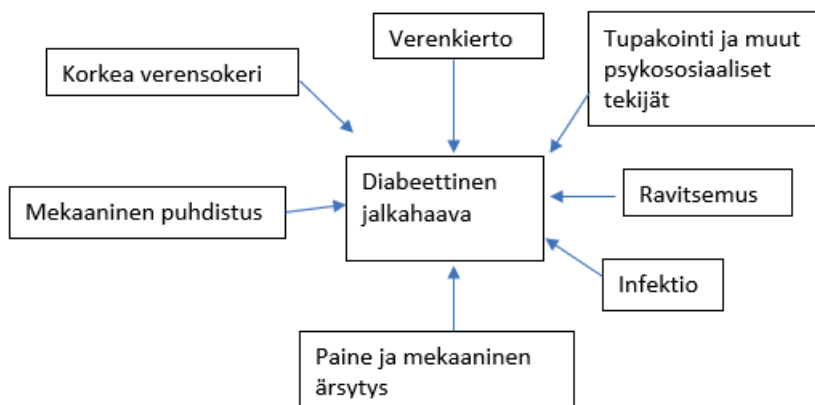
Diabeettinen jalkahaava tarkoittaa nilkan, jalkaterän tai varpaiden alueen kudosaauriota, jonka taustalla on diabetekseen liittyvä neuropatia, jalan heikentynyt verenkierto eli perifeerinen valtimosairaus tai infektio. Nämä kaikki voivat esiintyä erikseen tai yhdessä. Diabetesta sairastavan jalkaongelmien riskiä lisäävät diabetekseen liittyvät tekijät eli komplikaatiot, diabeteksen hoitotasapaino ja kesto. Neuropatiassa eli hermoperäisessä häiriössä, ihon suojatunto on alentunut, mikä diabeetikolla on merkittävin jalkahaavalle altistava tekijä. Diabeettisen jalkahaavan syynä onkin yleensä ulkoisen voiman aiheuttama kudosaurio. Tyypiesimerkkejä ovat epäsopivat jalkineet, hankaavat saumat, vierasesine kengässä tai astuminen esimerkiksi terävän esineen päälle.

Diabeetikoilla haavojen paraneminen on heikentynyt, jonka lisäksi diabetekseen liittyy suurentunut akuuttien ja pitkäaikaisen komplikaatioiden riski. Diabeetikoiden jalkahaavoista kehittyy herkästi krooninen haava. Haavan kroonistumisen syy on selvitetävää. Kun hoito voidaan kohdistaa syihin ja niiden korjaamiseen, paranemisen mahdollisuudet lisääntyvät.

Haavojen paraneminen on monivaiheinen prosessi, joka voidaan jakaa neljään vaiheeseen: verenvuodon tyrehtyminen, tulehdus-, korjaus- ja kypsymisvaihe. Haavan paranemista säätelevät haavaan liittyvät olosuhteet sekä yksilön sairaudet ja lääkeytykset. Tässä artikkelissa käydään läpi näitä osatekijöitä, jotka vaikuttavat diabeetikon jalkahaavan paranemisen hidastumiseen. Tämän artikkelin tavoitteena on tiedon lisääminen diabeetikoille ja aiheesta kiinnostuneille. Tarkoituksena on saada lukijalle tietoa haavan paranemiseen liittyvistä tekijöistä.

Diabeettisen jalkahaavan paranemisen hidasteita

Haavan paranemiseen vaikuttavat haava-alueen paikalliset tekijät, kuten infektio, verenkierto ja sen myötä ravintoaineiden ja hapen saanti. Haavan paranemisen kokonaistilanteeseen liittyvät systeemiset tekijät, kuten ravitsemus, tupakointi, sairaudet ja lääkitys. Ikääntyminen hidastaa haavan paranemista, kuten myös jotkin lääkkeet. Alla olevaan kuvaan on koottu merkittävimmät tekijät, jotka vaikuttavan diabeettisen jalkahaavan paranemiseen.



Kuva 2. Diabeettisen jalkahaavan paranemiseen vaikuttavia tekijöitä.

Diabeteksen hoitotasapainon seuranta kuuluu oleellisena osana diabeteksen hoitoon. Korkea verensokeri eli hyperglykemia vaikuttaa haitallisesti soluihin ja pitkittää haavan tulehdusreaktiovaihetta. Se heikentää valkosolujen kykyä tuhota bakteereja, eli koholla olevat verensokeriarvot lisäävät tulehdusriskiä haavassa. Lisäksi se huonontaa punasolujen hapenkuljetusta ja sen myötä haavan paranemisen kannalta tärkeää kollageenin muodostumista ja kudoksen korjautumista häiritsemällä hiusuonten uudismuodostusta.

Paras keino estää hyperglykemian haital-

linen vaikutus on suositusten mukaisen verensokeripitoisuuden tavoittelemisen. Sokeritasapaino tulee saada hallintaan, sillä jos verensokeriarvot ovat yli 10 mmol/l, haavan paraneminen hidastuu. Hoitotasapaino on huono, jos verenglykosyloituneen hemoglobiinin arvo (B-HbA1c) on yli 69–75 mmol/mol (yli 8.5–9 %). (Juutilainen & Vikatmaa 2017, 506–508.) Veren rasva-arvojen ja verenpaineen tulee olla mahdollisimman hyvin tavoitearvoissa. Diabeteksen lisäksi myös muiden mahdollisten pitkäaikaissairauksien ja lääkitysten tulee olla hoitotasapainossa.

Jalkahaavan paranemisessa ratkaisevaa on ennen kaikkea verenkierron riittävyys. Verenkierto vaikuttaa hapen- ja ravinnon saantiin kuten myös kuona-aineiden poistumiseen. Haavan paraneminen vaatii huomattavasti parempaa verenkiertoa kuin terveen ihon säilyminen ehjänä. Huono verenkierto johtaa kudoksen hapenpuutteeseen eli iskemiaan. Turvotus vaikeuttaa hiusuonten verenkiertoa paikallisesti ja heikentää solujen hapensaantia. Kudoksen verisuonia heikentävät myös verisuonia sisältäpäin ahtauttavat tai tukkivat tilat, kuten arterioskleroosi eli valtimokovettuma-

tauti. Myös kipu voi supistaa verisuonia ja siten hidastaa haavan paranemista.

Haavan paranemisen taustalla on usein heikentynyt valtimoverenkierto, joten tilanne tulee aina arvioida huolellisesti. Verenkierron pitäisi olla riittävä, jos molemmat jalkateräpulsit, eli jalkapöydän päältä ADP (arteria dorsalis pedis) ja nilkan sisäsyryltä ATP (arteria tibialis posterior) tunnusteltavissa, ihon pinnan ja haava-alueen verenkierto voi olla heikentynyt neuropatiaan liittyvän mikroverenkiertohäiriön takia. Epäselvä pulssistatus edellyttää lisäselvityksiä. On tehtävä vähintään ABI eli nilkkaolkavarsipainesuhde -mittaus, joka kuvaa valtimoverenkierron tilaa. Jos pulssipalpatio on epävarma ja ABI ei vaikuta luotettavalta, tarvitaan lisätutkimuksia. Erikoissairaanhoidossa voidaan tehdä lisätutkimuksia, joita ovat varvaspaineen mittaust, ihon happiosapainemittaus (TcPo₂) sekä kuvantaminen ensisijaisesti magneettii- tai TT-angiografialla. Verisuonikirurgialla on tärkeä rooli diabeteksen jalkahaavojen hoidossa. Ohitusleikkaukset, pallolaajennukset ja eri hoitomuotojen yhdistelmät sekä hyvä jatkohoito vähentävät merkittävästi jalan menettämisen riskiä.

Paranemisprosessi estyy, jos haavassa on infektio. Diabeetikon jalkahaavassa infektion tyypilliset kliiniset merkit voivat olla vähäisiä, mikä johtuu neuropatian lisäksi myös hyperglykemian heikentämästä valkosolujen toiminnasta ja tukkivasta ääreisvaltimotaudista. Kivun ja punoituksen puuttuessa infektiota tulee epäillä, jos haavaeritys on lisääntynyt, ja pahanhajuista, haavapinnan kudoksen haurasta ja herkästi vuotavaa.

Haavan paranemiseen vaikuttavia psykososiaalisia tekijöitä ovat stressi ja elämäntavat, kuten runsas alkoholin käyttö ja tupakointi. Stressi heikentää immuunipuol-

lustusta. Alkoholi vähentää huomattavasti uusien verisuonten muodostumista ja kollageenin tuotantoa sekä lisää haavainfektioita ja aiheuttaa vuotohäiriöitä. Tupakointi hidastaa haavan paranemista, koska ihon pintaverenkierto heikentyy. Kudoksen pintaverenkierto supistuu ja hapen kuljetus vähenee. Tupakan sisältämä nikotiini suurentaa haavan infektioherkkyyttä. Tupakoinnin lopettaminen edesauttaa haavan paranemista merkittävästi, koska verisuonet eivät ole supistuneet.

Ravitsemuksella on suuri merkitys haavan paranemisessa. Huono ravitsemustila heikentää solujen jakautumista, verisuonten uudismuodostusta ja pitkittää tulehdusreaktiovaihetta. Hyvä ravitsemus taas edistää toipumista, terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. On tärkeää huolehtia etenkin riittävästä energian, proteiinin ja nesteen saannista.

Hiilihydraatteja tarvitaan solujen energianlähteeksi ja solujen rakennusosien toimintaan. Hiilihydraattien lähteitä ovat vilja- ja maitotuotteet sekä hedelmät ja marjat. Hiilihydraateista diabeetikko saa kuitua, joka tukee hyvää verensokeritasapainoa. Proteiinien tehtävänä on osallistua kudosten muodostumiseen ja uusiutumiseen sekä arpikudoksen kypsymiseen. Merkittäviä proteiinin lähteitä ovat maito- ja lihatuotteet, palkokasvit sekä pähkinät ja siemenet. Välttämättömiä rasvahappoja eli pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyä, rasvaisia kalaa ja pähkinöitä, tarvitaan solukalvojen rakentamiseen.

A- ja C-vitamiinit ovat tärkeitä haavan paranemisen kannalta. C-vitamiini, jota saadaan hedelmistä, kasviksista ja marjoista, on oleellinen kollageenin eli solujen välisen tukiaineen muodostumisessa. A-vitamiinin lähteitä ovat liha, rasva, maitovalmisteet, porkkana, paprika, pinaatti



Kuva 2. Esimerkki huopakevennyksestä.
Kuva Sofia Ervasto.

ja vihreät kasvikset. Kivennäisaineista haavan paranemisen kannalta merkityksellisiä ovat sinkki, kupari ja rauta. Täydennysravintovalmisteista on apua ravitsemuksen toteutuksessa. Säännölliset ateriat, monipuolinen ruokavalio sisältäen värikkäät tuoreet kasvikset, marjat ja hedelmät ja sopivat annoskoot takaavat haavojen paranemiselle parhaat ravitsemusolosuhteet.

Diabeettisen jalkahaavan hoito ja uusien haavojen ennaltaehkäisy

Diabeettisen jalkahaavan hoito perustuu lähtökohtaisesti yleisiin haavanhoito-ohjeisiin. Siihen liittyy kuitenkin tiettyjä lainalaisuuksia, josta tärkein on paineen keventäminen. Mikäli haava ei omahoidosta huolimatta osoita paranemisen merkkejä tai siihen tulee merkkejä tulehduksesta, on hakeuduttava lääkärin vastaanotolle. Yleisesti voidaan myös todeta, että diabeetikon haava tilanteessa ollaan nopeammin kontaktissa erikoissairaanhoidon kuin

henkilöllä, jolla ei ole diabetestaustaa.

Diabeettiselle jalkahaavalle tyypillistä on muodostuminen jalan kuormitusalueelle. Kudokseen kohdistuva liiallinen paine estää haavojen paranemisen. Se heikentää alueen verenkiertoa ja aiheuttaa kudostuhoa. Kevennyshoidon tarkoituksena on vähentää haava-alueelle kohdistuvaa painetta tasaamalla kuormitus laajemmalle alueelle, haava-alueelta pois. Kevennys voidaan toteuttaa jalkaterään väliaikaisesti liimattavalla huovalla, vaahtokumilla tai silikonilla valmistetuilla apuvälineillä. Kevennysvaihtoehtoja on myös yksilöllinen keventävä pohjallinen, hoitokenkä ja kevennyskipsi.

Krooniselle haavalle on tyypillistä, ettei se puhdistu kertaluontoisella toimenpiteellä vaan vaatii toistuvaa, ylläpitävää puhdistamista. Haavan paikallishoidolla pyritään luomaan haavaan otolliset paranemisolosuhteet. Mekaanisella puhdistuksella haavasta poistetaan muun muassa kuollutta kudosta, katetta ja bakteereja, jotka heikentävät haavan paranemista. On hyvä myös kiinnittää huomiota haavaa ympäröivän ihon kuntoon, sillä ihottuma ja ihon vettyminen haurastuttavat ihoa. Diabeetikon jalkahaavassa iho vettyy herkemmin.

Diabeetikon jalkahaavalla on taipumus uusiutua, ellei haavan taustalla olleita syitä ole pystytty korjaamaan. Haavan uusiutumisen estämiseksi on tärkeää suunnitella kullekin yksilölliset ehkäisevät toimet. Diabeteshoitajan ja lääkärin kuuluu tarkastaa diabeetikon jalkojen tilanne vuosittain ja tarpeen mukaan lääkäri kirjoittaa jalkojenhoito maksusitoumuksen. Diabeetikko, joilla on ollut krooninen haava, kuuluu riskiluokkaan kolme. Riskiluokitus ennustaa, millainen on riski saada jalkoihin haava. Riskiluokka kolme oikeuttaa ammattilaisen suorittamaan jalkojenhoitoon kuusi kertaa vuodessa haavojen ennaltaehkäisemisek-

si. Jalkojen riskiluokan määrittää lääkäri, diabeteshoitaja, jalkaterapeutti tai jalkojenhoitaja.

Lopuksi

Useat eri tekijät siis hidastavat haavan paranemista heikentämällä haava-alueen hapen- ja ravinnonsaantia. Haavan paranemisessa päästään todennäköisemmin toivottuun lopputulokseen, kun hakeudutaan riittävän ajoissa hoitoon ja noudatetaan hoitohenkilökunnan antamia ohjeita. Hoitohenkilökunta toteuttaa mekaanisen puhdistuksen ja haavahoitotuotteiden valinnan, miettivät kevennysvaihtoehtoja haavalle ja tutkivat verenkierron tilaa. Haavapotilaan vastuulla on sitoutuminen hoitosuunnitelmaan, keskittyminen veren-sokeri tasapainoon ja mahdollisten pitkäaikaissairauksien ja lääkitysten pitäminen hoitotasapainossa sekä tupakan välttäminen ja monipuolinen ravinto. Diabeetikolla on siis useita asioita, joihin voi itse omalla toiminnalla vaikuttaa edistääkseen haavan paranemista. Itsehoito on merkittävässä asemassa haavan paranemisessa.

LÄHTEET

Ahmajärvi, K. & Isoherranen, K. 2017. Kroonisten haavojen hoito perusterveydenhuollossa. Suomen lääkirilehti. Vuosikerta 72, Nro 8, 524–528. Viitattu 12.2.2022. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/237179>

Diabeetikon jalkaongelmat. Käypä hoito -suositus 2021. Suomen Lääkäriseuran Duodecim ja Diabetes Käypä hoito -neuvottelukunnan nimeämä työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 30.3.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50079>

Forbes J.; Cooper M. 2013. Mechanisms of diabet-

ic complications. Physiol Rev. 93:137–88. Viitattu 29.3.2022. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00045.2011>

Hytönen I. 2016. Täydennysravintovalmisteet haavapotilaan ravitsemushoidossa. Haava lehti. Vuosikerta 19, 13–16. Viitattu 12.2.2022.

Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim.) 2018. Haavanhoidon perusteet. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Juutilainen, V. & Vikatmaa, P. 2017. Diabeetikon jalkahaava. Suomen lääkirilehti. Vuosikerta 72, Nro 7, 505–511. Viitattu 12.2.2022. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/08/52/635/sll82017-505.pdf>

Karppinen, S.-M.; Heljasvaara, R.; Pihlajanniemi, T.; Lagus, H. & Järveläinen, H. 2020. Haavan paraneminen – diabetes sekä muut esteet ja hidasteet. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 136(15):1717–25. Viitattu 29.3.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15706>

Krooninen alaraajahaava. Käypä hoito -suositus 2021. Suomen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Ihotautilääkäriyhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 30.3.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058>

Lahtela, H. & Iivanainen, A. 2016. Ravitsemus osana haavanhoidoa. Haava lehti. Vuosikerta 19, Nro 1, 23–26. Viitattu 12.2.2022.

Laine, A. 2018. Haavan paranemisen esteitä ihotautilääkärin näkökulmasta. Haavahoidon kaksi vuosikymmentä. Suomen Haavanhoidoyhdistys ry, 121–127. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy

Vikatmaa, P. 2017. Oikea ajoitus pelastaa jalat: diabeetikon jalkojen verenkiertohäiriöiden tutkiminen ja hoito. Diabetes ja lääkäri 2017, vol. 46, nro. 1, 9–15. Viitattu 12.2.2022. https://www.diabetes.fi/files/8182/Diabetes_ja_laakari_1_2017_rinnakkainen.pdf

Vitamiinit ja kivennäisaineet haavaa sairastavalla potilaalla. Terveyskylä 2021. Viitattu 29.3.2022.
<https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/haavojen-omahoito/ravitsemus-osana-haavanhoitoa/vitamiinit-ja-kivenn%C3%A4isaineet-haavaa-sairastavalla-potilaalla>

Ravintoaine	Mistä saa?
Proteiini	Kala, kana, kananmuna, liha, maitotuotteet, palkokasvit, kuten soija, herneet ja pavut, täysjyväviljat, pähkinät, siemenet
Hiilihydraatti	Vilja- ja maitotuotteet, hedelmät, marjat
C-vitamiini	Hedelmät ja marjat, kasvikset, kuten paprika, kaalit, pinaatti, mustaherukka, appelsiini
A-vitamiini	Liha, rasva, maitovalmisteet, porkkana, paprika, pinaatti, vihreät kasvikset
D-vitamiini	D-vitaminoidut maitovalmisteet- ja rasvavävitteet, kala
Rauta	Viljavalmisteet, liha- ja kananmunaruokat, sisäelimet
Sinkki	Viljavalmisteet, maito- ja maitovalmisteet, liha ja lihavalmisteet
Kupari	Viljavalmisteet, kasvikset, maitovalmisteet

Kuva 4. Taulukon koonnut Sofia Ervasto

Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!



Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotiaskareita sisällä ja ulkona ja tauota paikallaanoloa aina kun voit.

Voima- ja tasapainoharjoittelu auttaa arjessa selviytymisessä, tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Harjoitteluun saat vinkkejä kääntöpuolella olevasta kotijumppaohjelmasta. Jumpkaa vähintään kahdesti viikossa. Tarrallisilla nilkkapainoilla saat halutessasi vastusta ja haastetta harjoitteluun. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Säännöllisellä harjoittelulla voima lisääntyy jopa yli 90-vuotiailla henkilöillä.

Muista myös ulkoilla päivittäin! Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Kävely- tai pyörälenkki tai muu sykettä nostava liikunta kehittää myös kuntoa.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruoka-
valio sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täys-
jyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita.
Erityisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi

- maitotuotteet, kuten rahka, raejuusto, juusto ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, linssit ja tofu
- kananmuna
- pähkinät



Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänojallisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan



1. Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja **10 kertaa**.



2. Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee liike **10 kertaa**.



3. Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä **20 kertaa**.



4. Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi **5 kertaa**. Tee sama toisella jalalla.



5. Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin **10 kertaa**.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi



Sukkelat sokerit ja muut suven satunnaiset sotki- jat

Marjo Grönfors, diabeteshoitaja

Lämpimänä kesänä etenkin moni insuliinia käyttävä diabeetikko voi kokea yllätyksiä verensokeritasossa. Joillakin lämpö nostaa verensokeritasoa, toiset kamppailevat matalien kanssa. Lämmön lisäksi sokeritasoon voi vaikuttaa moni muukin asia kesällä, kun olo ja elo poikkeavat normaalista arkirytmistä. Verensokeritason lisäksi kesässä on muitakin huomioon otettavia terveyteen vaikuttavia asioita, etenkin jos diabeetikolla on lisäsairauksia, reilusti ikää tai muitakin perussairauksia. Diabeetikoiden käyntimäärien onkin todettu lisääntyvän terveydenhuollossa kesän helteillä.

Verensokeri

Kuten tiedämme, diabeteksen hyvä hoitotasapaino on helpointa saavuttaa säännöllisillä elämäntavoilla. Elämäntavoissa ja päivittäisrytmissä saattaa tapahtua kesällä isojaakin muutoksia, kun ollaan lomalla. Kesällä saatetaan syödä epäsäännöllisemmin tai epätavallisia määriä hiilihydraatteja, jos ollaan matkoilla, siirrytään kesäkeittiötyyppiseen ruokailuun tai jos esim. lämmin ilma heikentää ruokahalua. Aktiivisuus saattaa vapaa-ajan ja hyvien kelienvuoksi lisääntyä tai olla epäsäännöllistä, ja vastaavasti helteen takia liikunta voi vähentyä tai jos arjen fyysisesti raskas työ tai säännöllinen liikuntaharrastus on tauolla. Lomalla ja kesän valoisuudesta tai kuumuudesta johtuen nukkuminen voi vaihdella, lomalla stressi saattaa vähentyä

tai sitten kesän tapahtumat tuoda jännitystä – ja tämä kaikki voi vaikuttaa verensokeritasoon!

Insuliinin vaikutus voi tehostua helteen, saunomisen ja vilkastuvan verenkierron ansiosta, ja siten altistaa yllättäville hypoille. Joillakin helle saattaa lisätä aineenvaihduntaa ja energiankulutusta ja siten laskea verensokeritasoa. Jotkut joutuvat kesäisin ja etelän matkoilla vähentämään perusinsuliinin määrää. Jos kesällä alkoholin käyttö lisääntyy, kannattaa muistaa, että alkoholi työllistää maksaa, jolloin varastosokerin vapautuminen verenkiertoon estyy ja seurauksena saattaa olla hypoglykemia. Alkoholi saattaa myös estää huomaamasta matalan verensokerin oireita.

Toisilla lämmin ilma nostaa verensokeritasoa mahdollisesti lämmön aiheuttamasta elimistön stressireaktiosta tai insuliinin vaikutusajan muuttumisesta johtuen. Elimistön kuivuminen ja liian vähäinen juominen myös nostavat verensokeritasoa. Myös tuore sato, esim. uusien perunoiden, herneiden ja mansikoiden aika saattaa olla pääteltävissä verensokeritasosta.

Kuivuminen ja lämmönsäätely

Helteen, liikunnan ja saunomisen aiheuttama hikoilu lisää nesteen tarvetta. Hellepäivinä kannattaakin liikuntaa välttää, tai ajoittaa se aikaiseen aamuun ja myöhäiseen iltaan. Korkea verensokeritaso altistaa myös kuivumiselle, kun virtsamäärä lisääntyy. Diabeteslääkkeistä ns. sokerinpoistajat ja esim. verenpainelääkkeinä käytetyt nesteenpoistajat saattavat lisätä kuivuman riskiä etenkin iäkkäillä ja monisairailta diabeetikoilla. Alkoholi ja kofeiinipitoiset juomat lisäävät myös nesteen menetystä.

Riittävästä juomisesta on huolehdittava, eikä kodin ulkopuolellakaan tule pantata juomista ylimääräisten vessareissujen pe-
lossa. Janontunne voi myös vähetä esim.
iän myötä. Siksi juomisesta kannattaa huo-
lehtia, vaikka ei olisi janokaan. Munuais-
ten vajaatoiminta voi myös heikentää eli-
mistön kykyä säilyttää nestetasapaino.

Nestevajauksen vuoksi elimistön lämmön-
säätelykyky saattaa pettää. Asiaan vaikut-
taa moni asia, kuten ikä, diabeteksen lisäs-
airaudet, huono sokeritasapaino ja tietyt
lääkkeet, jotka heikentävät hikoilua, jolloin
keho ei jäähdy tarpeeksi. Läkkeitä ovat
kuumuudelle nuorempia alttiimpia senkin
vuoksi, että keho sisältää vettä nuorem-
pia vähemmän. Suuri ilmankosteus lisää
osaltaan kehon lämpökuormaa, ja myös
runsaan ylipainon on todettu heikentävän
kuuman aistimista.

Asuinterilat ja erityisesti makuuhuone kan-
nattaa pitää mahdollisimman viileänä:
päiväksi suljetaan ikkunat, ovet ja kaihti-
met, ja yöllä voi päästää viileämmän ilman
sisälle. Ilmanviilentimillä ja ilmastointi-
koneilla saa lisähelpotusta helteeseen.
Tuulettimiakin voi käyttää ihan kovimpia
helteitä lukuunottamatta.

Jalat

Paljain jaloin kulkeminen on sallittua
lapsille. Aikuisille diabeetikoille sitä ei
suositella, koska diabeetikoilla pienetkin
haavaumat voivat herkästi tulehtua ja
olla hankalasti hoidettavia. Toisaalta taas
diabeteksen lisäsairaudet esim. neuropa-
tia ja heikentynyt verenkierto sekä nivel-
ten ja kudosten jäykistyminen altistavat
vaurioiden synnylle. Neuropaattiseen
jalkaan saattaa tulla jopa palovamma
vaikkapa kuumilla pihalaatoilla, asfaltilla
tai hiekkarannalla kävelystä tai jos jalkoja

pitää liian lähellä lämmönlähdettä (esim.
kuias, nuotio tai grilli).

Kengät vaihtuvat kesällä toisiin ja hikoi-
lun vuoksi saattaa olla kiusaus käyttää
niitä ilman sukkia, jolloin hiertymien
riski kasvaa. Jalkojen perushoidosta tu-
leekin pitää hyvää huolta ja jalat tulee
tarkistaa joka päivä pesun yhteydessä,
tarvittaessa peilin avulla. Lampaanvilla
on hyvä suoja hiertymiä ja hautumia
vastaan. Huolellisesta hoidostakin huo-
limatta voi joskus jalkahaveri sattua.
Tällöin tärkeintä on saada asia hoitoon
mahdollisimman nopeasti. Ota tarvit-
taessa yhteyttä omaan hoitopaikkaasi.

Lääkkeiden säilytys

Insuliinin säilytykseen on syytä kiinnittää
erityistä huomiota lämpimänä kesänä,
sillä insuliini on erityisen herkkä lyhyille-
kin lämpötilanvaihteluille. Insuliinin teho
alkaa heiketä lämpötilan noustessa 30
asteeseen. Yli 50 asteen lämpötila esim.
autossa tuhoaa insuliinin yhtä varmasti
kuin jäätyminen. Tämän vuoksi helleaika-
na automatkankin ajaksi on perusteltua
suojata insuliini kylmäpakkauksella. Sama
ohje pätee uimarannalle, veneeseen ja pa-
tikkamatkalle. Insuliini pitää suojata myös
valolta, joka hajottaa insuliinin rakennetta.
Älä käytä insuliinia, jos sen väri tai koostu-
mus on muuttunut. Myös insuliinipumppu
on suojattava kuumuudelta ja auringonva-
lolta. Voi olla tarpeen myös vaihtaa pum-
pun insuliini tavanomaista useammin.

Valtaosa muistakin lääkkeistä tulee säi-
lyttää alle 25 asteessa. Liian lämpimässä
tablettilääkkeidenkin teho heikentyy, kun
lääkeaine hajoaa nopeammin. Myös lää-
kevoiteet menevät helposti pilalle liian
lämpimässä. Jääkaappiin lääkkeitä ei kan-

nata kuitenkin laittaa, ellei näin nimenomaan ohjeisteta. Jääkaapissa kosteus on huoneilmaa korkeampi.

Osoitteesta www.kuumainfo.fi voi lukea lisää helteessä selviytymisestä.

Matkat

Varaa matkalle mukaan riittävästi insuliinia ja muita lääkkeitä. Pidä lääkkeitä ja muut diabetestarvikkeet aina mukasi käsimatkatavaroissa. Ulkomaan matkalle kannattaa kaikkea varata tuplamäärä, ja pakata ne kahteen eri laukuun. Ulkomaan matkalle kannattaa pyytää mukaan omasta hoitopaikasta myös englanninkielinen todistus diabeteksestä sekä reseptikopiot. Selvitä matkakohteen terveydenhuoltoyksikön yhteystiedot valmiiksi siltä varalta, että tarvitset hoitoa. Insuliinidiabeetikon kannattaa pakata pidemmälle suuntautuvalle matkalle, myös esim. saariston purjehdukselle tai patikkavaellukselle mukaan myös glukagoni (Glucagen, Baqsimi) sekä ketoainemittari.

Muistilista:

- Tarkista syömiesi ruokien hiilihydraattipitoisuus, jos syöt epätavallisesti
- Opi tuntemaan oma yksilöllinen reagoitisi kesän lämpöön. Näin osaat varautua myös tulevana vuosina.
- Mittaa verensokeritaso riittävän usein, kaikissa poikkeusoloissa normaalia useammin. Mittaa myös sormenpäästä, jos käytät sensoria. Sensorin lukemat eivät välttämättä ole helteellä totuudenmukaiset, koska hikoilu ja kehon kuivuminen heikentävät kudostenestekiertoa.
- Muista, että ääriämpötiloissa mittarit, liuskat ja sensorit eivät toimi oikein. Älä siis jätä verensokerimittaria ja liuskojakaan kuumaan autoon. Säilytä liuskat suljetussa pakkauksessa.
- Pidä nopeaa hiilihydraattipitoista juomaa tai syötävää aina mukasi, harkinnan mukaan myös glukagoni.
- Myös metformiini -tablettilääkitys yhdistettynä alkoholiin voi joskus aiheuttaa odottamattoman hypoglykemian. Lääkettä ei tulisi käyttää runsaan alkoholin kanssa samanaikaisesti.
- Suojaudu auringolta. Myös auringossa palaminen nostaa sokeritasoa, puhumattakaan muista terveyshaitoista.
- Lämpömittari on edullinen investointi, jolla voit seurata auton sisälämpötilaa, tarkistaa kylmälaukun tai hotellin jääkaapin lämpötilan jne.

Alaraajojen biomekaaninen tutkimus jalkaterapiassa. Milloin kannattaa varata aika vastaanotolle?

Biomekaanisella tutkimisella jalkaterapeutti kykenee arvioimaan mahdollisen yhteyden asiakkaan oireiden ja alaraajojen mekaniikan välillä. Tutkimusmenetelmiin kuuluvat pystyasennon ja kävelyn arviointi, alaraajojen nivel- ja lihastoimintojen tutkiminen, jalkapohjien kuormittumisen ja jalkaterän toimintojen tutkiminen. Biomekaanisella tutkimisella selvitetään johtuvatko alaraajojen, etenkin jalkaterän ja säären oireet/ kiputila yleissairaudesta vai mekaanisesta virhetoiminnasta. Vastaanotolle kannattaa hakeutua silloin, kun jalkaterässä esiintyy kipuja, jotka häiritsevät päivittäisessä elämässä liikkumista. Kipua ylläpitävät tekijät voidaan selvittää ja niihin olisi hyvä puuttua ajoissa.

Jalan kiputiloja, oireita aiheuttavia tekijöitä voivat olla esim. plantaarifaskiitti /-faskioosi, kantaluun virheasennot, vaivaisenluu, Mortonin neurooma, Severin tauti, kovettumat, känsät jalkapohjissa ja varpaissa. Biomekaanisella tutkimisella jalkaterapeutti pystyy siis päättämään onko oireiden ja alaraajojen mekaniikan välillä syy-seuraussuhdetta. Kun jalkaterapeutti tuntee alaraajojen normaalit ja epänormaalit toiminnot, hän pystyy valitsemaan sopivat hoitomenetelmät jalkojen mekaanisten toimintojen parantamiseksi.

Alaraajojen biomekaanista tutkimusta voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi jo ennen oireiden syntyä. Jokaisen asiakkaan kanssa suunnitellaan yhdessä yksilölliset harjoitteet sekä tavoitteet. Vastaanotolle ovat tervetulleet kaikenikäiset sekä -kuntoiset asiakkaat.

Varaa aika puh. 040 758 5113. Tutkimuksen hinta 75 € + toimistomaksu 5 €.

KERHOT JA TAPAHTUMAT

Allasjumppa

Maanantaisin klo 16 Verkahovissa os. Verkatehtaankatu 4, 20100 Turku.

Allasjumppa on kesätauolla ja jatkuu syyskuussa, tarkemmat tiedot seuraavassa Sokeripalassa.

Vertaisryhmät

Vertaisryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia keskusteluryhmiä, joissa jaetaan ajatuksia diabeteksestä rennosti kahvikupposen äärellä. Ykkös- ja kakkostyyppiä sairastavilla on omat ryhmänsä. Ryhmät jatkavat toimintaansa kesätauon jälkeen viikolla 36. Tarkemmat tiedot elokuun Soke-ripalassa.

Perhekerho

Pienten diabeteslasten ja heidän vanhempiansa vertaistukiryhmä kokoontuu syksyllä seuraavasti:

Syyskuussa 8.9. ja 22.9.

Lokakuussa 6.10 ja 20.10.

Marraskuussa 3.11. ja 17.11.

Joulukuussa 1.12. ja 15.12.

Aika klo 17, ja paikka Turun ammattikorkeakoulun tilat os. Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku, A siipi, 2krs. Ilmoittautuminen ja lisätiedot rmjaaske@gmail.com





Mielensäpahoittaja seikkailee varta vasten Samppalinnan Kesäteatterille kirjoitetussa musiikkikomediasa. Luvassa on tuttuja hittejä eri vuosikymmeniltä sekä kokonaan uusia sävellyksiä.

Lähde kanssamme nauttimaan mahdollisimman hauska menosta keskiviikkona 20.07. klo 18.

Liput 35 €/jäsenet 37 €/ei jäsenet. Ilmoittautumiset toimistoon 19.06. mennessä puh. 040 758 5113. Maksu viimeistään 19.06. mennessä tilille FI96 5716 9020 1144 71.

Kirjoita viestikenttään nimesi.



Kirka-musikaali

Hetki Lyö

Musikaali kaikkien suomalaisten rakastamasta laulajasta ja musiikkimaailman ikonista.

Kirka Kirill Babitzin on yksi Suomen menestyneimmistä artisteista. Hän oli maamme ensimmäinen oikea rocktähti, joka sai peräänsä villisti kirkuvat fanilaumat. Kirka oli venäläisen emigranttitaustansa vuoksi eksoottinen ilmentys tummine hiuksineen ja sinisine silmineen, Hän oli täynnä karismaa ja kuin luotu tähdeksi. Kirka lauloi persoonallisella äänellään tiensä suomalaisten sydämiin monipuolisesti rockilla, iskelmillä ja balladeilla heavyrockiaakaan unohtamatta.

Koemme esityksessä laulajan pitkän uran eri vaiheita, Euroviisujen ja Syksyn sävelten huumaa, menestystä, rakkautta ja suuria suruja.

Tule mukaamme seuraamaan matkaa Kirkan vanavedessä 60-luvulta lähtien aina 2000-luvulle asti keskiviikkona 03.08. klo 18. Lippujen hinnat 32 €/jäsenet 34 €/ei jäsenet.

Ilmoittautumiset 01.07. mennessä puh. 040 758 5113. Maksu 01.07. mennessä tilille FI 96 5716 9020 1144 71. Kirjoita viestikenttään nimesi.



Jäsenetutarjouksia

- 10% fysioterapiasta
- 10% alaraajatutkimuksesta ja yksilöllisistä FootCare-pohjallisista

Saat edun kertomalla olevasi yhdistyksen jäsen.
Edut ovat voimassa vuoden 2022 loppuun asti.

Ajanvaraus: 010 525 8801

Coronaria 

Naantali: Henrikinkatu 2

Raisio: Raisiontori 5

Turku: Hansakortteli,
Yliopistonkatu 20 (3.krs)

Kesän aukioloajat 01.06.-28.08.2022

Ma-to klo 9.30-16.30

Pe klo 8.30-13.

Hoitajat ja lääkärit paikalla sovitusti.

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.	110,00 €	+ 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	30,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	22,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS WIKLUNDIN KATUTASSOSSA
- OHITTAMATTOMAT KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAANTUNTEVA PALVELU KAIKISSA APTEEKKIASIOISSA



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



AVOINNA: ARKISIN 9-19, LAUANTAISIN 10-19
SUNNUNTAISIN 11-18

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