

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 4/2021



Lähde kanssamme joulukonserttiin!
Lisätietoja sivulla 8.



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

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 lääkärintähtäntä. Lääkärintähtäntien yhteydes-
sä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on maksuton.

HOITAJA

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja, aseman esimies
Marjo Grönfors
Diabeteshoitaja, aseman esimies 01.01.2022 alkaen

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA

Katariina Vahander

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,
jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,
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
jäsen

Mirja Kulo

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsentiedote 4/2021

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

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
palautuspäivä 5.11.

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 e.**

Jos epäilet koronavirustartuntaa itselläsi
tai läheiselläsi, jää kotiin. Kotiin jäämistä
suosittelemme myös, jos sinulla on tavalli-
nen kausiflunssa. Ilmoita meille puhelimitse
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 muu-
na ajankohtana.**

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!

Joulu tulee!

Vuosi on viimeisellä neljänneksellään, joulua voi jo odottaa. Iloinen asia on, että koronarajoituksia on päästy purkamaan ja sen myötä yhdistystoimintakin on virkistymässä. Hallituksemme kokouksessa voidaan nyt puhua jäsenistön aktivoimisesta ja toiminnasta, jota yhdistyksen tulisi järjestää. Tähän asti parina vuotena olemme puhuneet pääasiassa toimiston asioista ja taloudesta.

Talous ei tietenkään ole merkityksetön asia, eikä edes helppo. Turun kaupungille (ja muillekin kunnille) tarjoamamme jalkojenhoito on yhdistykselle tärkeää myös siksi, että siitä jää tuottoa viivan alle. Helppoakaan se taloudenhoito ei aina ole: nyt olen työskennellyt tosissani saadakseni itselleni suomi.fi -tunnukset. Ne tarvitsen voidakseni tilata yhdistyksen nimenkirjoittajien rikosrekisteriotteet, jotka – uskomatonta kyllä – tarvitaan sopimuksemme optiovuoden käyttöä varten.

Diabetesyhdistys tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, neuvontaa ja ammattihenkilöitten (lääkärit, jalkojenhoitajat) vastaanottoja. Vuoden alussa meillä on aloittamassa uusi diabeteshoitaja! Yhdistyksestä on myös saatavilla diabeetikoiden tarvitsemia tuotteita kohtuulliseen hintaan. Diabeetikolle itselleen jää kuitenkin hyvin suuri osa hoidosta. Ruokavalion, liikunta, jopa yöuni ovat merkityksellisiä tasapainoon pyrittäessä. Ruokavaliolla on näistä todennäköisesti suurin merkitys. Liikunnan edulliset vaikutukset diabetestasapainoon jäävät helposti ruokavaliovirheitten varjoon. Esim. yhden piispanmunkin sisältämien kaloreitten kuluttaminen vaatii 2 tunnin reippaan kävelyn. Ja tuo kalori- ja sokeripommi tuskin syödään yksinään, vaan mukana on muutakin verensokeriin vaikuttavaa. Jaksaisitko kävellä tuon ajan ja vielä vähän päälle? ☑

Edellisessä Sokeripalan numerossa oli kirjoitus

vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta tyyppin 1 diabeetikoille. Siihen olisi toivonut hiukan lisätietoja, ennen kaikkea tuon *vähähiilihydraattisen* määritelmää. On ns. *ketogeeninen*, eli erittäin niukasti hiilihydraatteja (20 - 30 g/vrk) sisältävä ruokavalio. Olen itse kokeillut sitä nuorena, ennen diabetekseen sairastumistani. Silloin sitä nimitettiin Atkinsin dieetiksi ja aterioilla sai syödä vain lihaa ja salaattia. Virtsan ketonit piti todeta positiivisiksi, jotta ruokavalio olisi tehokas. Minulle se ei sopinut, kylmät jauhelihapihvit aterialla (silloin ei ollut edes mikroaaltouuneja) kyllästyttivät aika nopeasti. Näin on käynyt osalle tutkituista tätä asiaa koskevissa tutkimuksissakin, joita toki on tehty. – Ketogeenista ruokavaliota ei suositella tyyppin 1 diabeetikoille. – Hiilihydraateista voi suosiolla jättää pois valkoista jauhoa sisältävät ja sokeroidut tuotteet, se tekee ruokavaliosta terveellisemmän. Tiukka hiilihydraattien välttäminen estää kuitenkin tarpeellisen kasviskuidun ja joidenkin vitamiinien saantia sekä muuttaa suoliston bakteerisisältöä. Normaalissa ruokavaliossa hiilihydraatteja on n. 200 – 400 g päivässä, 5g/painokilo. Kun hiilihydraatteja vähennetään, tilalle tarvittavat kalorit tulevat proteiineista ja/tai rasvasta. Myös proteiini nostaa verensokeria (samoin rasva), mutta paljon hitaammin kuin hiilihydraatit. Pidempiaikaista tutkimusta tällaisen ruokavaliion terveysvaikutuksista on niukasti, ruotsalaistutkimuksissa se on jopa lisännyt naisten sydäntautia. Lisätietoa haluava voi saada sitä suht. tuoreesta **Käypä hoito -suosituksesta** (Insuliinipuutosdiabetes; <https://www.kaypahoito.fi/hoi50116>). jossa on asiaa koskeva teksti. Siellä myös viitteet tehtyihin tutkimuksiin.

Markku Vähätalo
varapj/rahastonhoitaja





**Esittelyssä Marjo Grönfors,
Diabeteshoitaja ja Diabetesaseman esimies
1.1.2022 alkaen**

Olen 'Rauman fliikk', joka aikoinaan opiskelun perässä tuli tänne varsinaiseen Suomeen. Taustaltani olen terveydenhoitaja sekä sairaanhoitaja, jonka lisäksi minulla on mm. diabeteshoitajan pätevyys sekä diabeteshoitotyön tuotekehitystyön erikoisammattitutkinto.

Diabetesurani alkoi sattumalta. Noin 20 vuotta sitten olin ex tempore sijaistamassa diabeteshoitajaa, jonka työ tuntui tuoreena hoitajana käsittämättömän haastavalta. Buukkasin itseni heti seuraavalle viiden päivän diabeteskursseille Tampereen Aitolahteen – ja hurahdin sille tielle! Sen jälkeen diabetes on ollut päätyöni, ja vähän vapaa-aikaanikin. Diabeteksen ja kansansairauksien lisäksi olen hoitanut mm. tartuntatauti- ja rokotushoitajan sekä hoitotarvikejakelun töitä ja ravitsemus- sekä matkailijoiden neuvontaa.

Tähänastisen urani olen tehnyt julkisella sektorilla, joka on ollut haastavaa, monisyistä ja

mielenkiintoista. On ollut onni saada työskennellä ja oppia diabetesammattilaisten kanssa. Diabeteksen hoito kehittyy vauhdilla, jonka vuoksi olen ollut jatkuvasti aktiivinen koulutautumaan. En voisi kuvitella kyllästyväni aiheeseen. Haluan edelleenkin oppia ja kehittää uutta – niinpä päätin nyt ennakkoluulottomasti hypätä uusiin haasteisiin Lounais-Suomen Diabetes ry:n palvelukseen.

Minua motivoi asiakkaiden sekä työtoverien luottamus ja kokonaisvaltaisten haasteiden pohtiminen. On hienoa, kun palaset loksahtavat kohdalleen. Haluan myös jakaa osaamistani. Työssäni minulle on tärkeää voida olla asiakkaan tukena missä tahansa diabetekseen liittyvässä asiassa, on se sitten ravitsemus, haasteet välineiden kanssa, omahoidossa jaksaminen tai mikä ikinä. Toivon, että otat rohkeasti yhteyttä.

Perheeseeni kuuluu aviomieheni, kaksi parikymppistä jo omilleen muuttanutta nuorta miestä, yläkouluikäiset tytär ja poika sekä bullmastiffipersoonana Puntti. Vapaa-ajalla minut voi bongata yhtä hyvin lähimetsästä sienestämässä ja marjastamassa, retkeilyalueilta patikoimassa ja valokuvaamassa maisemia tai vaikkapa jäähallista kannustamassa juniorjäähiekköä. Myös lukeminen, sisustaminen ja musiikin kuuntelu ovat asioita, joista erityisesti pidän.

Ansaitulle eläkkeelle lähtiessään Mirja jättää minulle nyt isot saappaat täytettäväksi. Nii oikee. Toivota että hyvä lykyys mnuu konti ova tarpeks suure niihi!

Tapaamisiin asemalla!

Mirja muistelee ja yrittää kurkistaa tulevaisuuteen

Eräänä päivänä vuonna 2011 mieheni puhelin soi, soittajana puheenjohtaja Tapio Jokinen. He keskustelivat ensin hallitusasioita, kun Tapanikin kuului silloin hallitukseen. Lopuksi Tapio oli sanonut, että meillä on ongelma, kun Marjatta, (silloinen diabeteshoitaja) on kevään sairauslomalla ja tarvittaisiin tuuraaja. No mieheni tokaisi siihen, että ” mulla istuu yks toimeton hoitaja tuossa vieressä”. Siitä käynnistyi aikani Diabetesasemalla. Ensin tietysti oli haastattelut ja muut tarvittavat toimenpiteet, mutta viikon päästä opettelin toimimaan liikuteltavan kaappini kanssa huoneesta toiseen, missä vain oli vapaata ja palvelemaan lääkäriasiakkaitamme. Väliaikoina kaappi oli lääkärihuoneessa numero 7. Se oli jo silloin meille vuokrattu kokoaikaisesti, kuten 2 jalkojenhoitohuonettakin ja vanha toimisto. Juhannusviikolla saimme suruviestin, Marjatta oli menehtynyt sairauteensa. Niinpä syksyllä jatkoin töitani ”vakituksena”. Kävin koulutuksia ja kursseja paljon, koska verkostoituminen ei ollut silloin vielä muodissa ja yksin työskentelevällä hoitajalla oli erilaisia haasteita kuin heillä, joilla on kollegan apu lähellä. Nykyisin ollaan verkostoituneita ja saadaan tarvittaessa apua kollegoilta. Opettelin tuntemaan asiakkaitani ja heidän hoitoaan, hyvän lääkäritiimin kanssa. Työaika lisääntyi vähitellen, kun lääkärin vastaanottoajat laajenivat ja muita hoitajantöitä tuli mukaan.

Lääkäreille hankittiin sähköinen resepti, jonka taustatyö kesti tasan 9 kk. Sanoinkin silloin heinäkuun 2017 helteillä, kun 1. sähköinen resepti kirjoitettiin, että eResepti-palvelu on 3. lapseni. Potilaskirjausjärjestelmän hankinta

toteutuikin sitten muutamassa kuukaudessa. Samoin neuvottelut Abbotin FreeStyle Libren saamiseksi Aseman palveluihin marraskuussa 2018. Se tarkoitti sitä, että jokainen asiakas, jolla on meillä hoitosuhde voi hankkia meiltä omalla kustannuksellaan sensorin käyttöönsä tai tehdä 2–4 viikon seurannan, jolloin huomaat, miten sokerit käyttäytyvät eri tilanteissa, ilman sormenpäistä otettavaa verinäytettä. Vain skannaamalla. Ja uusi Libre2 sisältää myös hälytysmahdollisuuden.

Turun kaupunki uusi, jo monta vuotta voimassa olleen, kilpailutetun, läheteellisten jalkojenhoidon sopimuksensa kanssamme ja tarvittiin lisää jalkaterapeutteja / jalkojenhoitajia ja siis myös lisää hoitohuoneita. Vuokrattiin ullakolta lisää tilaa ja Kulon tiimi (Mirja ja Tapani) rakensivat, korjasivat ja eristivät pari uutta huonetta. Vain sähkö- ja vesityöt annettiin ulkopuoliselle tehtäväksi. Kaikessa piti säästää, koska yhdistyksen talous oli vielä tiukoilla. Hiljalleen talous koheni ja saimme asiat rullaamaan. Siitä huolimatta Kulon tiimi teki jatkuvasti pieniä korjauksia ja oli henkilökunnan apuna, kun apua on tarvittu.

Meitä ”alkuperäisiä” asemalaisia on enää, Tapon lisäksi, vain Heidi Kokkonen os. Saarinen, aloitti jo 2008 ja allekirjoittanut sekä Aseman vastaava lääkäri, Hannu Järveläinen, joka on ollut meistä kaikista kauemmin asemalainen. Muut kaikki ovat vaihtuneet tämän 11 v aikana, jääneet eläkkeelle tai keskittäneet vastaanottonsa isompiin asemiin tai muuten vain vaihtaneet työpaikkaa. Lisäksi olemme myös saaneet lisää osaavia ja innostuneita ammattilaisia jalkojenhoitoon, toimistoon ja lääkäritiimiin.

Kun Pirjot, Seppälä, meidän pitkäaikainen varapuheenjohtajamme ja aseman vastaava

sekä toimiston Hack-Rahkala lopettivat meillä, oli hetken aikaa pieni kaaos, epäonnisten henkilövalintojen takia. Mutta siitäkin selvisimme yhteistyöllä. Tässä haluan kiittää Pirjo Paajasta ja Anneli Heiskasta, jotka auttoivat valtavasti asioiden selvittämisessä ja siinä, että päästiin eteenpäin.

Kun 2017 kesken vuotta minut valittiin aseman esimieheksi, alkoi uusi opettelemisen aika. Vaikka olin tehnyt jo paljon yhteistyötä Pirjojen kanssa ja tiesin aseman toiminnasta paljon, niin olin kuitenkin katsonut aina aseman toimintaa hoitaja-lääkäriakselilla. Siksi alku oli oppia ja erehdystä, koska niin moneen asiaan joutui tekemään paljon ns. uutta taustatyötä, enkä virheiltäkään välttynyt.

Suuri osa esimiehen työtä on Aseman juoksevien asioiden hoitoa, kontaktien ja sopimusten sorvaamista.

Mutta koskaan et ollut yksin, aina voit kysyä asemalaisilta, Tapiolta ja hallitukselta/ työvaliokunnalta apua.

Sopimuksia voidaan hioa jopa kuukausikappalla ja lopputulos voi olla nolla. Niin kuin kävi meidän uusien toimitilojen hankinnassa.

Olemme parin viime vuoden ajan Tapijon kanssa kiertäneet katsomassa kymmeniä sopivia toimitiloja, mutta aseman vaatimat erikoisratkaisut, esteettömyys ja keskeinen sijainti antoivat muuttoon omat haasteensa ja neuvottelut eivät tuottaneet toivottua lopputulosta.

Vihdoin keväällä 2021, kesken koronapandemian, hallitus päätti vuokrata Ullakkeroksen koko toimitilan Diabetesaseman käyttöön. Alkoi siis remontin suunnittelu. Koottiin toiveet, hankittiin arkkitehti, tehtiin piirustuksia ja suunnitelmia, tilattiin rakenta-

jia, mutta kaikki ei mennytkään ns. putkeen ja kesä meni odotellessa. Vasta tätä kirjoittaessa tiedämme, että remontti jatkuu ja kunnianhimoinen, ehkä hieman utooppinen toiveeni on, että suurin osa remontista on valmis, kun 3.1.2022 Asemalla alkaa ”Marjon aikakausi”. Sen jälkeen remontti jatkuu vielä hoituhuone kerrallaan ja voittekin löytää hetken aikaa tutun hoitajan eri huoneesta kuin ennen. Ja diabeteshoitajan/Aseman esimiehen huone siirtyy neuvottelutilan viereen, lähemmäs lääkäreiden vastaanottotiloja. Siitä huolimatta, kun ovi on auki, voit mennä vaihtamaan muuttaman sanan Marjon kanssa, niin kuin tähänkin asti on juteltu, kun on nähty.

Kun neuvottelutilat vapautuvat väistötiloina toimimisesta, niin kerhot ja muu harrastetoiminta alkavat kokoontua ns. neuvottelutilassa. Samoin hallituksen kokoukset ja pienimuotoisemmat tilaisuudet, esim. esittelytilaisuudet siirtyvät pidettäväksi siellä. Näin saamme sekä säästöä että yhtenäisyyttä ja asema tulee muillekin kuin asiakkaille tutuksi. Kun tämä kaikki on takana, on 3. unelmani aseman kehittämisestä toteutunut. Kaksi muuta olivat sähköinen resepti ja potilaskertomusjärjestelmä, jolla on yhteys Kantaan. Siinä sivussa saimme myös Kelakorvausjärjestelmän toimintaan.

Jo lääkärimme Tapani Rönnemaa sanoi aikoinaan, että kun täyttää 70v, on aika jäädä eläkkeelle. Ja niin hän myös teki. Ja vietimme miellyttävät läksiäiset. Markku Vähätalo toteutti saman kaavan ja vaikuttaa nyt varapuheenjohtajana ja rahakirstunvartijana yhdistyspuolella.

Koska Tapaninpäivänä minulle tulee riittävästi pyöreitä täyteen, on aika lähteä kohti eläkeläishaasteita.

Sitä ennen kuitenkin juodaan yhdessä Asemalla läksiäiskahvit 15.12. Olet siis lämpimästi tervetullut muistelemaan menneitä aikoja, juomaan kahvia ja teetä kakun kera, vaikka diabeetikkoja olemmekin, niin herkuttelu silloin tällöin on meillekin sallittua.

Kiitän kaikkia ihania asiakkaitani, lääkäreitä, yhteistyökumppaneitani ja aseman koko henkilökuntaa sekä Tapiota ja hallituksia kuluista 11 vuodesta ja toivotan kaikille antoisia vuosia diabeetikkojen hoidon tukijoina ja erityisesti Marjo Grönforsille, joka innostuneena jatkaa töitani.

Hyvää Joulunaikaa kaikille!

Mirja



Mirjan läksiäiskahvit juodaan keskiviikkona 15.12. klo 12-17 Diabetesasemalla. Tervetuloa!



Tapahtumat

Kuva: Turun konserttitalo



Riku Niemi Orchestra ottaa joulun irti elämästä! RNO:n yhdeksäs joulu on yhdessäolon juhlaa. Musiikki on perinteistä, ja perinteisesti myös perinteistä poikkeavaa. Uusia perinteitä luodaan, mutta vanhoja kunnioitetaan ja kannatellaan. Koko Suomen orkesteri vie jouluiltoa laajasti eri puolille maata. RNO:n joulu on harras ja hersyvä, ja ketään ei jätetä lahjatta, kun musiikillisen takkatulen loimutessa juodaan porukalla taidekahvit.

Liput 30 €/jäsenet 33 €/ei-jäsenet. Sitovat ilmoittautumiset toimistoon mahdollisimman pian. Tilinumero FI96 5716 9020 1144 71. Koronapassi ja henkilöllisyystodistus on näytettävä konserttitalon ovella.

Allasjumppa jatkuu joulutauon jälkeen 10.01.2022 klo 16 Verkahovissa.

SOTE tulee – olemmeko valmiita?

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisen uudistus toteutuu käytäntöön 1.1.2023. Parhailtaan kuitenkin uudistusta jo valmistellaan vauhdikkaasti ja osa tulevista hyvinvointialueista on valmisteluissaan pidemmällä ja osa ei vielä niinkään.

Hyvinvointialueet ovat syntyneet lainsäädännöllä 1.7.2021 ja näiden hyvinvointialueiden väliaikaiset valmisteluelimet on pitänyt asettaa 1.9.2021 mennessä. Väliaikaiset valmisteluelimet vastaavat hyvinvointialueen toiminnan ja hallinnon käynnistämisen valmistelusta siihen saakka, kunnes hyvinvointialueen aluevaltuusto on vaaleilla valittu ja aluevaltuuston asettama aluehallitus on aloittanut toimintansa. Aluevaltuustojen vaali järjestetään 23.1.2022 ja ennakoöänestys vähän aikaisemmin tammikuussa. Aluevaltuustojen toimikausi alkaa 1.3.2022.

Nykyisellään diabeetikoiden hoidon järjestämisvastuu on pääosin 293 kunnassa. Kunta-kohtaisia eroja on merkittävästi ja diabeetikoiden hoito ei tämän takia ole valtakunnallisesti yhdenvertaista. Tällä hetkellä ei varmasti kenelläkään ole tietoa siitä, kuinka diabeteksen hoito ja diabetesta sairastavien hoitopolut tullaan järjestämään eri hyvinvointialueilla ja niiden sisällä, mutta nyt on erinomainen hetki rakentaa diabetesta sairastavia oikea-aikaisesti, kokonaisvaltaisesti ja vaikuttavasti tukevia hoitopolkuja. Vaikuttaminen hoidon järjestelyihin ja diabeetikoiden edunvalvonta tässä on syytä aloittaa pikaisesti.

Diabetesliitto pyrkii vaikuttamaan siten,

että hyvinvointialueilla kehitettäisiin diabeteshoitoa kohti verkostomaisesti toimivia diabeteksen hoidon osaamiskeskuksia, joihin keskitettäisiin tyypin 1 diabeteksen ja vaativahoitoisen tyypin 2 diabeteksen hoito. Lisäksi keskusten tehtävänä olisi toimia alueen diabetesta sairastavien hoidon asiantuntijana, koordinaattorina ja kehittäjänä. Osaamiskeskuksiin tai diabeteskeskuksiin voitaisiin keskitää diabeetikoiden hoidon kannalta riittävän laaja-alainen asiantuntijoiden osaaminen ja osaamiskeskus toimisi paikallisten sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköiden tukena ja apuna. Onnistuessaan osaamiskeskuksat varmistaisivat hyvinvointialueen diabeetikoille laadukkaan ja yhdenvertaisen hoidon sairauden vaatimukset ja alueelliset tarpeet huomioon ottaen. Valtakunnallinen diabetesrekisteri ja sen tietovaranto mahdollistavat tulevaisuudessa eri hyvinvointialueiden vertailua ja hoidon onnistumisen mittaamista, jotka ovat perustana hoidon kehittämiseksi.

Yleisemmin Diabetesliitto tavoittelee, että hyvinvointialueet mahdollistaisivat nopean hoitoon pääsyn ja yhdenvertaisen hoidon sekä kiinnittäisivät erityistä huomiota ennaltaehkäisevään toimintaan. Lisäksi hyvinvointialueiden tulisi hyödyntää järjestöjen asiantuntemusta, toimintoja ja palveluja hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.

Kuntakohtaisesta vaikuttamisesta diabeetikojen arjen ja elämän parantamiseksi ollaan siis siirtymässä hyvinvointialuekohtaiseen toimintaan. Toisaalta kuntien vastuulla säilyy jatkossakin esimerkiksi liikuntatoimi, monet kuntalaisten arjen perustoiminnoista kuten varhaiskasvatus ja koulutoimi sekä terveyden edistäminen. Muuttuva vastuunjako sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä vaatii

uudenlaista ajattelua ja yhteistyötä nykyisten Diabetesliiton paikallisyhdistysten välillä ja Diabetesliiton toiminnassa. Myös kiinteämpi yhteistyö paikallis- ja aluetoiminnassa muiden sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa tulee aikaisempaa tarpeellisemmaksi.

Muutosta on ryhdyttävä aktiivisesti tekemään. Yksi yksinkertainen ja vaikuttava keino on äänestää tulevaisuuden aluevaaleissa!

Juha Viertola, toiminnanjohtaja

Suomen Diabetesliitto



Pukinkonttiin Diabetesasemalta lahjakortit jalkojenhoitoon, ja Karkelon mainiot, jalkoja hoitavat sukat. Asemalla myynnissä myös mm. hoitotarvikkeita, diabetestunnuksia ja diabetesaiheista kirjallisuutta. Tule tutustumaan!

Miksi diabeteshoitajaa tarvitaan?

Marraskuun diabetesviikolla pohdittiin, ”Mihin diabeteshoitajani katosi?”. Tämä diabetesta sairastavilta kantautunut viesti on varsin huolestuttava ja sai minut pohtimaan, vastausta otsikon kysymykseen.

Oma diabeteshoitajan urani täytti viime keväänä 10 vuotta. Näihin työvuosiin on mahdunut lukusia kohtaamisia, keskusteluja, kuuntelua sekä yhdessä pohtimista ja oivaltamista. Kliseistä, mutta totta on se, että yhtäkään työpäivää diabeteshoitajana en vaihtaisi pois. -Halu kehittyä, halua ratkoa niitä arjen ongelmia, niitä päivittäisiä asioita, mihin diabetesta sairastava törmää. Halu kuunnella ja kulkea rinnalla. Tukea ja iloita yhdessä onnistumisista. Näissä asioissa piilee diabeteshoitajan työn ja tekemisen ydin.

Diabetes on perinteisesti jaettu kahteen tyyppiin. Nykytiedon valossa ymmärretään, että tyyppin 1 diabetekseen sairastutaan edelleen useimmiten nuoruusiässä, mutta sairastua voi myös aikuisuudessa tai vasta eläkeiän koittaessa. Tyyppin 2 diabetekseen ei ole yksi ja sama sairaus kaikilla, vaan se voi ilmentyä hyvin monimuotoisena ja jo hyvin nuorellakin iällä. Pieni joukko sairastaa MODY-diabetesta sekä muista syistä, kuten haimatulehduksesta tai -leikkauksesta, johtuvaa diabetesta. Myös raskausdiabetes on yleistynyt viime vuosien aikana ja sen yhteys myöhäisempään tyyppin 2 diabetekseen vaatii huomiota. Tämän kaiken tiedon hallitsemiseksi tarvitaan diabeteshoitajan osaamista ja vahvaa ammattitaitoa.

Koen, että diabeteshoitajana en ole koskaan

valmis. Jokaiselle diabetesta sairastavalla on oma tarinansa. Jokainen kohtaaminen on ainutkertainen ja kuten jokainen diabetesta sairastava tietää, ei itse sairauskaan kulje kaikilla samana tapaan. Diabetestieto muuttuu ja hoito kehittyä tänä päivänä huimaa vauhtia. On tärkeää, että diabetesta sairastavaa hoitaa joku, jolla tuo uusin tieto on hallussa. Insuliinihoidon koukeroita tai hoitoväsymyksen sävyjä ei pysty ohjaamaan pelkän perustiedon avulla. Tarvitaan asiaan paneutumista, koulutusta ja lukuisien kohtaamisten synnyttämiä kokemuksia. Diabeteksestä sairautena ja diabeteksen hoidosta tiedetään koko ajan enemmän ja hoito on myös yhä yksilöllisempää. Tämän tiedon hallitsemiseksi tarvitaan diabeteksen hoitoon perehtynyttä tekijää. Hoitotyöstä ja hoitajista puhuttaessa keskustelussa kuulee monesti sanan kutsumus. Sanaa käytetään usein jonkinlaisena perusteena hoitoalan palkkauksesta puhuttaessa ja se nähdään helposti meidän hoitajienkin keskuudessa tästä syystä negatiivisessa valossa. Haluan silti sinisilmäisesti uskoa, että diabetestyöhön meitä diabeteshoitajia ohjaa juuri se kutsumus, ja aito kiinnostus diabetesta ja diabetesta sairastavien arkea kohtaan.

Diabetesliiton julkaisema uunituore Diabetesbarometri 2021 kuvaa diabetesta sairastavien ja diabetestyötä tekevien kokemuksia ja näkemyksiä monelta kantilta. Barometrin mukaan tällä hetkellä diabetesta sairastavia huolestuttaa mm. tulevaisuus ja mahdolliset lisäsairaudet, jaksaminen sekä toisaalta myös ne arjen tilanteet, missä pitää puntaroida omahoitoon liittyviä päätöksiä. Huolestuttavan moni etenkin tyyppin 2 diabetesta sairastavista kokee jääneensä ilman minkäänlaista ohjausta. Tiedon tarve on aina sairastumisen alussa suuri, mutta tietoa tarvitaan myös jatkossa omahoidon

tueksi. Tietoa ja kuuntelijaa tarvitsee myös pitkän diabetespolun kulkenut. Tiedon lisäksi tarvitaan siis joku, jolta kysyä. Joku, joka kuuntelee ja ymmärtää ne pääällimmäiset huolet ja ajatukset. Kulkee rinnalla.

Aurinkoisia ajatuksia alkutalven päiviin,



Tuulikki Salminen, diabeteshoitaja, suunnittelija, Suomen Diabetesliitto ry





Markku tässä Ruokataunosta terve. Olemme yrityksenä taistelleet diabetes tyyppi 2:sta vastaan jo 15 vuotta. Olemme pyrkineet auttamaan ihmisiä muuttamalla elintapoja sekä liikuttamalla. Tämä on toiminut hyvin niiden osalta, jotka ovat olleet valmiita kulkemaan koko tien loppuun saakka.

Mutta diabetes antaa meille silti selkään joka vuosi enemmän ja enemmän. Diabetes yleistyy tällä hetkellä räjähdysmäisesti Suomessa. On laskettu, että jo 500 000 suomalaista sairastaa diabetesta, joka on noin 10% väestöstämme. Suomessa joka vuosi 25 000 uutta henkilöä sairastuu tähän. 15% terveydenhuollon rahoista menee vuosittain diabeteksen ja sen liitännäissairauksien hoitoon. Joten diabetes on erittäin kuormittava sairaus terveydenhuollollemme sekä yhteiskunnallemme.

Yrityksemme kaikki valmentajat olivat itsekin riskiryhmää vielä jokunen vuosi sitten, olimme kaikki sairaalloisen ylipainoisia ja elintapam-

me olivat erittäin huonot. Autoimme ensin itseämme, jotta pystyisimme nyt auttamaan paremmin muita. 2022 yritämme auttaa vielä enemmän diabeetikkoja. Käynnistämme tammikuussa pilottihankkeen Naantalissa ehkä juuri sinulle. Huomasimme että kaupungeilta puuttuu käytännön elintapavalmennus diabeetikoille resurssipulasta johtuen.

Tämän pilottihankkeen päätavoitteena on ”parantaa” tyyppi 2 kaikilta osallistujilta puolessa vuodessa puuttamalla elintapoihin ja tuomalla liikkuminen osaksi elämää. Samalla dokumentoimme ravinnon ja liikumisen. Haluamme selvittää hankkeella, kuinka paljon maksaa ”parantaa” diabetes tyyppi 2. Tästä syystä kaikki osallistujat pitävät päiväkirjaa ravinnostaan ja liikkumisestaan.

Kiinnostuitko tästä hankkeesta? Otamme pilottihankkeeseen 10 diabeetikkoa mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Liikkuminen tapahtuu Naantalissa tiloissamme vähintään kahdesti viikossa ja sinua ohjataan henkilökohtaisesti pienryhmässä. Saat myös osallistua kaikkiin muihinkin treeniryhmiin, joita tarjoamme. Pääasia että alat liikkumaan suunnitelmallisesti. Ravinnossa puolestaan haluamme sinun kokeilevan hyväksi havaittuja konsepteja, jotka antavat kehollesi paremmat mahdollisuudet parantaa itseään.

Diabetes voi ääritapauksissa lyhentää elinikää jopa 15 vuotta, se voi aiheuttaa raajan amputoinnin tai sokeutumisen, se nostaa riskiä menehtyä liitännäissairauksiin. Tämän kaiken

varmaan tiedätkin. Meidän tehtävänä on motivoida sinua poistamaan syy diabetekselle. Hankkeen avulla saamme selville hinnan raa-
jan amputoinnille tai parantumiselle. Haluaisin kysyä, kumman sinä valitset?

Osallistuminen hankkeeseen kustantaa 90€ kuukaudessa. Eläkeläiset puoleen hintaan. Hanke alkaa aloituspalaverilla 14.1.2022 ja päättyy 20.6.2022.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen mukaan nettisivuilta osoitteesta <https://palvelut.ruokatauko.fi/diabetes/>

Minulta voi myös kysyä lisää sähköpostilla markku@ruokatauko.fi, vastaan nopeasti aina takaisin.



FreeStyle Libre-glukoosinseurantajärjestelmä



Kuva valmistajan

FreeStyle Libre -järjestelmä on tarkoitettu glukoosiarvojen seurantaan, ja se koostuu lukulaitteesta ja sensorista, jota pidetään olkavarren takaosassa. Voit käyttää lukulaitteen sijaan myös älypuhelimien FreeStyle LibreLink -sovellusta.

Miksi kannattaa valita FreeStyle Libre-järjestelmä?

- MUKAVA

Käsivarressa kiinni oleva sensori mittaa glukoosiarvon automaattisesti päivin ja öin 14 päivän ajan.

- KÄTEVÄ

Sensori on vesitiivis ja sitä voidaan pitää suihkun, kylvyn ja uinnin aikana.

- HUOMAAMATON

Glukoosiarvot mitataan nopealla sekunnin kestäväällä skannauksella, myös vaatteiden läpi

- HELPPOKÄYTTÖINEN

Jokaisen skannauksen yhteydessä näkyy senhetkinen glukoosiarvo, nykyisten ja tallennettujen glukoosilukemien kuvaaja sekä trendinuoli, joka osoittaa, mihin suuntaan glukoosiarvo on muuttumassa.

FreeStyle Libre-sensori on pienen kokonsa (35 x 5 mm) vuoksi huomaamaton ja mukava, ja se on suunniteltu pidettäväksi kiinni vartalossa 14 päivän ajan. Se on kivuton ja helppo asettaa ohuen, ihon alle vietävän säikeen avulla. Voit pitää sitä myös mennessäsi uimaan tai kylpyyn, tai harrastaessasi liikuntaa.

FreeStyle Libre-lukulaite on pienikokoinen ja kevyt, helppo käsitellä ja kuljettaa mukana. Se skannaa vaatteiden läpi, ja kosketusnäytön ansiosta sitä on helppo käyttää. Valaistu näyttö mahdollistaa FreeStyle Libre -lukulaitteen käytön myös pimeässä.

Käyttäjien kokemuksia:

Anni Parikka 83, on käyttänyt Libreä useita vuosia. Alun perin Libreä ehdotti hänelle aseman diabetesvastuuhoitaja Mirja Kulo, koska Annin sormenpäät kipeytyivät kovasti piikitämisestä. Parasta Libressä on Annin mielestä se, että se on helppo, koska ei tarvitse muistaa kuin vaihtaa sensori parin viikon välein. Sensorin pysyvyys aiheuttaa välillä pieniä ongelmia, jos se osuu esim. oven pieleen. Sensorin oikeanlainen sijoittelu käsivarteen onkin Annin mielestä tärkeää.

Huonoina puolina Anni mainitsee hieman liian kalliin hinnan, mutta toteaa pihistävänsä sitten jostain muusta, koska Libren käyttö nostaa elämänlaatua.

Leila Kankare 88, on ykköstyypin diabeetikko, ja käyttänyt Libre 2:sta parisen vuotta. Hän kuuli Librestä pelkkää hyvää ystäviltaan, ja halusi itsekin alkaa käyttää sitä. Naantalissa asuva Leila ei saanut sitä kaupungilta, joten hän päätti kysyä meiltä täältä Diabetesasemalta. Libren käyttö mahdollistaa ennen kaikkea leskeksi jääneelle Leilalle yksin asumisen. Se toimii hänelle ”henkivartijana” mitaten verensokeripitoisuuksia, ja ilmoittaen, jos niissä tapahtuu muutoksia. Leila pitää myös siitä, että hän näkee glukoosihistoriansa laitteesta, ja pystyy nopeasti reagoimaan muutoksiin.

Huonoja puolia Leila ei Librestä löydä, mutta tietää joidenkin vierastavan sitä, että Libre on niin äänekäs, ja saattaa alkaa piipittää esim. kesken luennon.

Jos olet ykköstyypin diabeetikko ja asut Turussa, sinun voi olla mahdollista saada FreeStyle Libre-järjestelmä veloitusetta käyttöösi kaupungilta. Kysy lisää omalta lääkäriltäsi/hoitajaltasi. Kaikki muut voivat hankkia järjestelmän omakustanteisesti meiltä Diabetesasemalta, mutta se edellyttää voimassa olevaa hoitosuhdetta meille.

Lisätietoja <https://www.freestyle.abbott/fi-fi/freestyle-glukoosimittaus.html>

Joulunaika Turussa

Turku on tunnetusti joulukaupunki. Joulun alla kaupunki on täynnä tunnelmaa ja tapahtumia, ja kaikki huipentuu tietysti jouluaattona joulurauhan julistukseen kaikelle kansalle. Eri puolille kaupunkia syttyy kausivaloja, joista kauneimpana loistaa tietenkin tuomiokirkon joulukuusi. Käy katsastamassa myös Teatterisilta, jonne Turun kaupunginteatteri on tänä vuonna suunnitellut Hobitti-esityksen tunnelmiin johtavan valo- ja ääniteoksen.

Muita jouluisia tärppejä:

Christmas walk

Opastettu jouluinen kävelykierros lauantaisin 27.11.–26.12. klo 13. Varaukset etukäteen matkailuneuvonnasta tai verkkokaupasta kissmyturku.fi

Kesto noin 1.5 h

Hinta

10 e per henkilö, lapset alle 12 v veloitusetta.

Kauneimmat joululaulut

3.12.–6.1. Rakkaat joululaulut kaikuvat jälleen yhteislauluina Turun alueen seurakunnissa.

turunseurakunnat.fi

Ekumeeninen joulu Suomen Turussa

Kirkkokuntien yhteinen rauhanviesti lähtee maailmaan Ekumeeninen joulu Suomen Turussa -tilaisuudessa 16.12. klo 18 Turun tuomiokirkossa. Tilaisuuden teema Yhteinen maapallo, yhteinen vastuu, yhteinen toivo

kiinnittää huomion ilmastonmuutoksen torjumiseen. Humanitaarisen viestin tuojana Maailman ilmatieteen järjestö WMO:n pääsihteeri Petteri Taalas. Esiintyjinä sopraano Helena Juntunen ja kamarikuoro Nova. Turun Filharmonista orkesteria johtaa Olli Mustonen. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Vanhan Suurtorin joulumarkkinat

Vanhan Suurtorin joulumarkkinoiden perinteinen tunnelma, jouluiset tuoksut ja notkuvat myyntipöydät kutsuvat koko perheen viihtymään.

Talven pimetessä joulun odotus alkaa Vanhan Suurtorin joulumarkkinoilta, joiden humussa tapaat joulupukin perheen, tontut, seikkailevat sirkushahmot sekä tiernapojat. Markkinoiden myyntikojuissa on tarjolla taidokkaasti tehtyjä käsitöitä ja perinteisiä jouluherkkuja.

Markkinat ovat avoinna 27.11.–19.12. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11-17. Ohjelmaa riittää koko markkinapäivien ajan.

Suurtorinjoulumarkkinat.fi

Kauppatorin Joulutori

Kauppatorin uudistuksen ollessa käynnissä kauppatorin perinteiset joulumökit nähdään Yliopistonkadun kävelykadulla. Pieni joulutori on avoinna jouluaattoon asti.

Suomen Turku julistaa joulurauhan

Vuosisatainen perinne jatkuu edelleen, kun Suomen Turku julistaa joulurauhan jouluaattona 24.12. klo 12, tänä vuonna jälleen Vanhan Suurtorin yleisömeren edessä. Joulurauhan julistus on perinne, joka johdattaa joulun

viettoon ja julistaa joulun alkaneeksi. Turun kaupungin protokollapäällikkö Mika Akkanen lukee joulurauhan julistuksen Brinkkalan talon parvekkeelta jouluaattona 24.12.2020 kello 12. Tilaisuutta voi seurata myös Yleisradion ja internetin välityksellä.

Joulunaika museoissa

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo

Katetut joulupöydät -näyttely 28.11.–6.1.

Näyttely kertoo 1700- ja 1800 -luvun vaihteen joulun vietosta säätyläisperheessä tohtori Pippingin aikana. Jouluherkut on katettuina saliin ja kamareihin, ja talo on täynnä juhlatunnelmaa.

Avoinna ti–su klo 10–18.

Kuralan Kylämäki

Kylämäen ikkunajoulukalenteri

Ikkunajoulukalenteri sytyttää valot joka ilta yhteen kylän ikkunoista. Varaslähtö otetaan ensimmäisenä adventtina 28.11. Valot tuikkivat ikkunoissa Nuutinpäivään asti. Lähde kävelylle etsimään valaistuja ikkunoita!

Turun linna

Joulunviettoa hovissa ja säätyläiskodeissa -opastukset lauantaisin ja sunnuntaisin 4.–19.12. klo 11 ja 13

Opastuksilla tutustutaan eri vuosisatoja edustaviin kattauksiin ja jouluherkkuihin, jotka on sijoitettu kunkin aikakauden mukaisesti sisustettuihin huoneisiin. Museon sisäänpääsymaksu + opastusmaksu 3 €.

Lisätietoja: www.turku.fi/joulu



Kuva: Marko Haanpää

Leenan parhaat joulureseptit



Kirsikkakakku

250 g voita

2 dl sokeria

4 munaa

2 rkl kirsikkatölkkin lientä

4 dl erikoisvehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

2 dl punaisia kirsikoita

100 g hasselpähkinärouhetta

(0,5 dl konjakkia tai rommia)

Vatkaa pehmeä voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää munat yksi kerrallaan voimakkaasti vatkatun. Mausta vaahto kirsikkaliemellä (ja rommilla) ja yhdistä taikinaan vehnä jauho-leivinjauheseos, sekä puolitetut kirsikat ja pähkinärouhe. Paista kakkua hyvin voidellussa ja jauhotetussa vuoassa 175 asteen lämmössä noin 1 tunti. Kakku säilyy kauan tuoreena.

Saaristolaisleipä

0,5 dl piimää tai tuoremehua

1,5 dl ruisjauhoja

1,5 dl kaura- tai ruisleseitä

1,5 dl kaljamaltaita

1 pala hiivaa

1,5 dl siirappia

0,5 rkl suolaa

6 dl vehnä jauhoja

(1 dl puolukoita survottuna)

Voitele suorakaiteen muotoinen vuoka. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi ja murusta hiiva joukkoon. Lisää muut aineet ja sekoita löysäksi taikinaksi. Anna taikinan kohota 1,5 h. Kaada taikina vuokaan ja paista uunissa 175 asteessa 1,5 h. Anna kypsän leivän levätä tunnin, ja voitele leipä sen jälkeen siirappivedellä.

1,5 dl vettä

0,5 dl siirappia.



Skagenröra leivälle

2 pss (à 180 g) pakastekatkarapuja

1 pieni punasipuli

1 ½ dl kruunumajoneesia

1 prk (150 g) Crème fraichea

½ dl tilliä hienonnettuna

½ rkl sitruunamehua

¼ tl mustapippuria

riipaus suolaa

Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta ne. Kuori ja hienonna punasipuli. Sekoita majoneesi ja ranskankerma keskenään. Lisää joukkoon muut ainekset ja sekoita. Anna maku-
jen tasoittua hetki kylmässä.



Kuva: Marko Haanpää

Diabetesaseman väki toivottaa  kaikille rauhallista ja hyvää joulua, sekä valoisaa uutta vuotta 2022!

JALKATERAPIA

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

LÄÄKÄRIT

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

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

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

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 €	



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 9-19, LAUANTAISIN 10-19
SUNNUNTAISIN 11-18

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