

Sokeripala

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 2/2023

Omaishoidosta
ja tukipalveluista

Yhdistyksen
15-juhlavuotistapahtuma

**Vertaistukena
diabetesta
sairastavalle**

Pirjo Hongisto kertoo
vertaistukihenkilönä toimimisesta

Anna valon ohjata sinua

CONTOUR®NEXT ja CONTOUR®NEXT ONE -verensokerimittarit ovat helppokäyttöisiä ja saat tarkat mittaustulokset, joihin voit luottaa.¹

- Osoitettu mittaustarkkuus¹, joka on todistettu yhdessä tutun CONTOUR®NEXT -testiliuskan kanssa*²
- smartLIGHT® -tavoitevalojen avulla verensokeritulosten tulkinta on helppoa
- 60 sekunnin Second Chance® -täyttömahdollisuus voi auttaa säästämään testiliuskoja
- Molemmat mittarit voidaan yhdistää maksuttomaan CONTOUR®DIABETES -sovellukseen
- Molemmat mittarit käyttävät CONTOUR®NEXT -liuskoja

Löydät lisää tietoa kotisivuiltamme:
<https://www.diabetes.ascensia.fi/>
Asiakaspalvelu: 0800 172 227
Sähköposti: tuotetuki@ascensia.com

* Keskustele hoitotiimin kanssa CONTOUR®NEXT ja CONTOUR®NEXT ONE -mittareista ja CONTOUR®NEXT -liuskojen saatavuudesta alueellasi.

¹ CONTOUR®NEXT käyttöopas, rev. 05/19.

² Grady M et al. J Diabetes Sci Technol. 2018;12(6):1211-1219.

CONTOUR NEXT ja CONTOUR NEXT ONE - mittarit ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita - CE 2797. Voit myös ostaa CONTOUR®NEXT -liuskoja edulliseen hintaan Suomen Diabeteskaupasta puh: 045 654 8000. www.diabeteskauppa.fi

Ascensia, Ascensia Diabetes Care logo, smartLight, Second Chance ja CONTOUR ovat Ascensia Diabetes Care Holdings AG:n tavaramerkkejä. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc. Copyright 2022. Valmistaja: Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Kaikki oikeudet pidätetään.



ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Anne Artukka

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Hanna Laine

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

Hannu Järveläinen, aseman vastaava lääkäri

LKT, professori, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Samu Lumijärvi

LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen

LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

Saavu hoitajan vastaanotolle noin 20-30 minuuttia ennen lääkärikäyntiaikaa. Lääkärikäyntien yhteydessä diabeteshoitajan vastaanotto on maksuton.

RATKAISUKESKEINEN VALMENTAJA/LYHYTTERAPEUTTI

Terhi-Maria Ekman

KTM, sertifioitu ratkaisukeskeinen coach/lyhytterapeutti

JALKATERAPEUTIT

Sofia Ervasto,

jalkaterapeutti (AMK)

Heidi Kokkonen,

jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen,

jalkaterapeutti (AMK)

Olli Rautiainen,

jalkaterapeutti (AMK)

JALKOJENHOITAJAT

Tiina Ala-Nissilä,

jalkojenhoitaja (AT)

Thanh Tran

jalkojenhoitaja (AT)

DIABETESHOITAJA, ASEMAN ESIMIES

Marjo Grönfors

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, diabeteksen hoidon erikoistumisopinnot

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä

Tiia Juopperi (tiedottaja)

HALLITUS 2023

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Oksa Raimo, varapuheenjohtaja

Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Paajanen Pirjo, sihteeri

Chryssanthou Jyri

Koskinen Rauni

Monnonen Markku

Paajanen Antti

Ranti Timo

Varajäsenet:

Mirja Kulo

Carita Virtanen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2023

Lehden toimitus: Marjo Grönfors, Mirja Kulo, Tiia Juopperi

Kansikuva: Kirsikankukkapuut, Tiia Juopperi

Diabetesaseman mainokset: Canva.com

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY,

painosmäärä 3400 kpl

Myynti ja aineisto

Puh. 044 735 0121,

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Materiaalin jättöpäivät:

Nro 1 helmikuun 5. pv

Nro 2 toukokuun 7. pv

Nro 3 elokuun 6. pv

Nro 4 marraskuun 5. pv

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY

Diabetesasema, Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.

20100, Turku.

Toimisto p. 040 758 5113, tiedotus p. 044 735 0121

✉ info@lounais-suomendiabetes.fi
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

🌐 www.lounais-suomendiabetes.fi

f LounaisSuomenDiabetesry

📷 lounaissuomendiabetesyhdistys

AJANVARAUS KAIKILLE VASTAANOTOILLE

Puh. 040 758 5113.

TOIMISTON KESÄAUKIOLOAJAT 26.6 - 31.8.

Maanantai klo 9.30–16.30

Tiistai klo 9.30–16.30

Keskiviikko klo 9.30–16.30

Torstai klo 9.30–16:30

Perjantai klo 8.30–13.00

POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT:

To 25.5. klo 9:30- 16:30

To 22.6. klo 8:30- 13:00

Pe 23.6. suljettu

Ota yhteyttä toimistoon, jos poikkeavat ajat tuottavat ongelmia asioimisessa!

HUOM!

**Peruuttamattomasta ajasta
veloitetaan 41 €**

Muistathan, että varaamasi ajan peruutus pitää tehdä edellisenä arkipäivänä, toimiston aukioloaikana. Äkillisissä tapauksissa kerro vastaajaan, kuka olet ja milloin aikasi on.

MUUTOS VASTAANOTTOAJOISSA

Lähetteellä asioivien vastaanottojen pituudet vuonna 2023 ovat Varhan kilpailutuksen myötä 45 min.

Ainoastaan uuden asiakkaan ensimmäisen käynnin pituus on 60 min.

Huomioithan tämän tullessasi vastaanotollemme lähetteellä.

*Liity sähköisen
jäsenkirjeen tilaajaksi!*

Olemme ottamassa käyttöön sähköisen jäsenkirjeen nopeampaa tiedottamista varten. Jos haluat liittyä postituslistalle, ilmoita sähköpostiosoitteesi toimistoon tai osoitteeseen:

✉ tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Osoitteita ei luovuteta kolmannelle osapuolelle eikä käytetä muuhun kuin tiedottamiseen.

VARHA on toiminnassa – onko potilaan arki parempi?

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamista yritettiin vuodesta 2005 lähtien neljällä hallituskaudella ja viiden pääministerin johdolla. Jokainen yritys päättyi epäonnistumiseen. Tehtävä ei ole ollut helppo. 2019 maassa aloitti Antti Rinteen hallitus, jonka pääministeri vielä vaihtui Sanna Mariniksi. Tämä seitsemännen pääministerin johtama hallitus vihdoin toteutti vuosisadan uudistuksen eli sote-uudistuksen.

Suomen hyvinvointialueet ovat kunnista ja valtiosta erillisiä julkisoikeudellisia yhteisöjä, joilla on alueellaan itsehallinto. Maassa on 21 hyvinvointialuetta, ja lisäksi Helsingin kaupungilla oma vastuualue. Eduskunta hyväksyi SOTE- uudistusta koskevat lait, ja 1.1.2023 siirtyivät tehtävät ja järjestämisvastuu kunnilta hyvinvointialueille, melkoisella kiireellä ja tohinalla.

Varsinais-Suomen alueella VARHA järjestää sille lailla säädetyt tehtävät. VARHAN työssä on ollut monia isoja haasteita ja toiminnan pulmakohtia. Alueella on vajaat 500 000 asukasta. Työntekijöitä lähes 24 000. Hyvinvointialueen erityispiirteitä ovat kaksikielisyys, yliopistollisuus ja runsaus. Kuntarakenne on moninainen, ja alueella on peräti 27 kuntaa, mikä osaltaan tekee palvelujärjestelmästä sirpaleisen. Uudistusta tehdään yhteistyössä kaikkien Varsinais-Suomen toimijoiden kanssa. Kun uudistus käynnistyi, henkilöstö kilvoitteli omista työtehtävistään ja asemistaan, eri tehtävien järjestämisen ratkaisuja tehtiin kovassa kiireessä, toimivaltaisuuksien päätöksiksi saatiin odottaa ja uudet poliittiset päättäjät pohivat oikeita toimivia malleja.

Hyvinvointialueen johtaminen jakaantuu poliittiseen johtamiseen ja ammattijohtamiseen. Poliittiseen johtamiseen (aluevaltuuston 79 jäsentä ja aluehallituksen 15 jäsentä) kuuluu strategisten tavoitteiden asettaminen ja päätöksentekoa ohjaavien linjausten tekeminen. Ammatillinen johtaminen on poliittisen päätöksenteon apuna toimivan valmistelu- ja täytäntöönpano-organisaation johtamista. Vaaleilla valittu aluevaltuusto (79 jäsentä) vastaa taloudesta ja toiminnasta, ja käyttää ylintä hyvinvointialueen päätösvaltaa ja siirtää toimivaltaansa hallintosäännön määräyksillä. He päättävät lähipalveluista ja palveluverkon rakentumisesta, esimerkiksi sosiaali- ja terveysasemien sijoittumisesta ja niissä tarjottavista palveluista sekä koko alueella tasavertaisesta palvelujen saatavuudesta.

Aluehallitus puolestaan vastaa aluevaltuuston päätösten valmistelusta, täytäntöönpanosta ja laillisuuden valvonnasta. Työraameina alueen hyvinvointialuestrategia, jonka osana on palvelustrategia.

Lounais-Suomen Diabetes ry on eräs alueen monituottajuuden toteuttaja. Olimme mukana mm. terveydenhuoltolain perusteella ostettavien jalkoehoitto palveluiden seudullisessa hankinnan kilpailutuksessa. Menestyimme todellakin palveluntarjoajina erinomaisesti, mutta vieläkin viiden kuukauden jälkeen ei meillä ole allekirjoitettuja sopimuksia kaikkien palvelualueiden kanssa. Ja uusi jalkahoidon kotipalveluiden kilpailutus lienee tulossa kesän 2023 jälkeen.

Meillä Varsinais-Suomessa TYKS:n vaikutuspiirissä on tärkeää, että yliopistosairaalan määritelmä, tehtävät ja tutkimus- sekä opetustoiminnan tarvitsema erillirahoitus on kirjattu lakiin. Lisäksi on erittäin tärkeä varmistaa, että sosiaali- ja terveyspalveluiden yhteys kuntiin ei katkea. Yhteinen tavoite, jossa on onnistuttava kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyöllä, sekä myös järjestökentän osaamista hyödyntäen.

Olisi tärkeää korostaa tarkoituksenmukaista vastuunjakoa, tehokasta palveluntuotantoa ja ennen kaikkea alueiden asukkaille laadukkaasti, vaikuttavasti ja kustannustehokkaasti järjestettyjä palveluita.

Tärkeintä on se, että palveluihin pääsee, ei se, että kuka palvelut tuottaa. Tämä edellyttää onnistuneesti toteutettua monituottajuutta, joka mahdollistaa resurssien käyttämisen nykyistä tehokkaammin. Tämä vaatii myös hankintaosaimisen kehittämistä.

Vielä istuvan toimitusministeriön hyvien periaatteiden mukaan hoitoa ja tukea tulee saada jatkossa jonottamatta, hoitoon on päästävä nopeammin ja matalan kynnyksen palveluiden on toimittava aiempaa paremmin. Muutoksen piti edetä ihmisen ehdoin, rakenteita madaltaen. Kuinkas sitten kävikään? Tähän asti, ensimmäisen vajaan puolen vuoden ajan suurimmat haasteet lienevät olleet VARHAN hallinnon ja toiminnan rakenteiden mutkissa, toimivaltasuhteiden selvittämisessä ja varojen riittävydessä. Ihminen, asiakas odottaa edelleen VARHAN palvelupisteen vuoronumerolaitteella vuoroaan.



Raimo Oksa, VTM

Kesä, helle & Diabetes

Kesä saapuu hyvää vauhtia, ja sen mukana saapuvat toivottavasti myös lämpimät, aurinkoiset päivät. Kesähelteillä on hyvä muistaa pitää insuliini viileänä, sillä sen teho alkaa heikentyä +30 asteessa ja lopulta tuhoutua +50 asteeseen lämmettyään.

Matkalla ja kesän juhlissa on kätevä säilyttää insuliinia esimerkiksi kylmäpakkauksessa, joka suojaa insuliinin auringolta ja pitää sen viileänä. Diabetesaseman toimistolla (Yliopistonkatu 37 A, U-kerros) on myynnissä muun muassa Frio kylmäpakkauksia.

Toimistolla on myytävänä myös erilaisia Diabetes tunnuksia, jotka sopivat niin mökkiasuun kuin kesän festareille. Tunnuksiin saat merkittyä yhteystietosi sekä tiedot sairaudestasi. Tule valitsemaan oman näköisesi laajasta valikoimastamme!

Frio Pump Wallet 30 €

**Frio Duo Wallet
kylmäpakkaus 32€**

Säilytyslaukku 32 €



Vakka-Suomen alueen yhteyshenkilö Jyri Chryssanthou

Olen Jyri Chryssanthou, kolmen lapsen pyöräilevä ja purjehtiva isä Uudestakaupungista. Nuorimman tyttäreni kohdalle diabetes osui jo alle kouluikäisenä, jonka ansiosta olen tehnyt tuttavuutta diabetekseen hyvinkin läheisesti jo yli 20 vuoden ajan.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen hallituksen jäseneksi liityin tämän vuoden alussa Vakka-Suomen Diabetes ry:n lopettaessa toimintansa viime vuoden lopussa. Tulevaisuuden tavoitteena on saada koko Varsinais-Suomen alueen diabeetikoille lisää yhteistä ulottuvuutta.

Hei Sinä, osallistu ja ota kantaa. Toimivan yhdistyksen toimintaan tarvitsemme kaikkien jäsenten panosta!

Saat Vakka-Suomen jäsenyydellä alennusta seuraavista palveluista 30.6. asti ja Lounais-Suomen Diabetes ry jäsenyydellä 1.7. alkaen!

**Uudenkaupungin uimahalli
(menee juhannusviikolla kiinni, aukeaa 17.8.)**
<https://uusikaupunki.fi/fi/uimahalli>

Jalkojenhoito:

Nina Heijari, p.040 500 3748
Marjaana Uotila, p. 050 375 0016
Marika Saarela, p. 0400 762 160



VAKKASUOMALAISET, HUOMIO!

Uudestakaupungista on järjestetty **kuljetukset Lounais-Suomen Diabetes ry:n 15-juhlavuotistapahtumaan Turkuun 2.8.2023 (katso lisää s.19). Kuljetukset lähtevät Uudenkaupungin linja-autoasemalta klo 14:00.** Uudestakaupungista tulevat pääsevät tapahtuman jälkeen samalla kuljetuksella Turusta takaisin Uudenkaupungin linja-autoasemalle.

Antti Paajanen & Pirjo Paajanen

Olen Antti Paajanen ja olen toiminut Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksessa vuodesta 2022. Ja olen Pirjo Paajanen, olen toiminut vuodesta 2020 hallituksen jäsenenä ja sihteerinä. Meillä on kaksi poikaa. Toisella on kaksi poikaa ja toinen on lapseton.

Antin kertomus

Diabetestoiminnan lisäksi minulla on harrastuksena Aarnen Talli, kouluvaarina toimiminen, savusauna ja vapaaehtoinen maanpuolustustyö. Aarnen Talli on yli 60-vuotiaille turkulaisille miehille tarkoitettu vapaaehtoinen ohjattu liikunta- ja jumppatoiminta keskiviikkoamuisin Kupittaa urheiluhallissa. Diabetesyhdistyksen löysin heti saatuani diagnoosin vuonna 2011. Hyvä omalääkäriini kehotti minua liittymään diabetesyhdistykseen, jotta saisin lisää tietoa havaitun taudin järkevästä hoitamisesta. Tauti oli edennyt havaintohetkellä jo niin pahaksi, että minulle määrättiin välittömästi monipistoshoidon ja tablettilääkitys. Olen ilokseni nyttemmin lukenut lehdistä, että minulle määrätty Glucophage-tabletti toimii tehtyjen havaintojen mukaan estolääkityksenä myös Alzheimerin tautiin, joten ei diabeteksestä ilmeisesti ollut pelkkää haittaa.

Kuten varsin monella kaltaisellani eläkeläisellä, jäi minulta hyvän työterveysseurannan jälkeen aukko jatkuvaan terveyden systemaattiseen seurantaan. Vaikka kävin kohtalaisen säännöllisesti lääkäriillä eläköidyttyäni, sain lääkärikseni valitettavasti kauniin nuoren naislääkäriin, joka ei osannut arvata, mitä vanhalle miehelle voi sattua. Muutama kiusallinen tulehdusjakso



hoidettiin paikallisilla voiteilla, mutta ei hoksattu, mitä tulehdusten takana oli. Onneksi hän muutti muualle, ja minut määrättiin ihastuttavalle hieman iäkkäämmälle naislääkäriille, joka määräsi minut ensimmäiseksi laajoihin verikokeisiin, joista hän piti tärkeimpänä sokेरimittausta. Kokeitten tulosten saavuttua hän ilmoitti perjantaina minulle, että heti paikalla TYKSiin, ja koska oli jo iltapäivä, vain siellä voitiin ottaa vastaan päivystykseen diabetesosastolle välittömästi. Sokेरiarvoni oli 27 ja odotellessani päivystyksessä osastolle pääsyä, arvo nousi vielä arvoon 32. Sain osastolta hyvät ja asiantuntevat neuvot sekä lääkytykset, jotka alkoivat toimia välittömästi, jolloin veren sokेरiarvo korjaantui nopeasti. Kun minut otettiin osastolle, ilmoitettiin, että koulutus- ja seurantajakso kestäisi vähintään kaksi viikkoa. Harrastukseni oli tuolloin toimia varsin monen yhdistyksen rahastonhoitajana, ja koska oli kiivain tilinpäätösten aika, pyysin jakson lyhentämistä. Koska sokेरiarvot oli saatu parissa päivässä normaaleihin lukemiin,

ja lääkäreitten mukaan olin oppinut nopeasti pistokset ja insuliinin laskennan, sain lähteä kotiin jo neljäntenä päivänä. Saatujen oppien mukaan olen tasapainottanut kohtalaisen hyvin verensokeriarvoni.

Jatkokoulutusta hain seuraavana vuonna Diabetesliiton koulutuskeskuksesta. Kurssi oli tarkoitettu myös puolisolille, joka hänkin sai siellä hyvän ja monipuolisen koulutuksen kakkostyyppin diabeteksen hoitoon. Suosittelen mitä lämpimämmin tämäläisyyppisen koulutuksen hankkimista heti diagnoosin alkuun, niin moni turha ihmettelyn aihe jää pois.

Olen saanut paljon hyvää tietoa taudin hoidosta yhdistyksen diabetesasemalta ja ennen kaikkea olen saanut erinomaisen hyvää jalkahoitoa. Ilman yhdistyksen hyvää neuvoa en olisi osannut sitä pyytää hoitavalta lääkäriltäni. Suorittamiensa kokeitten jälkeen hän totesi, että tuntuu puutos jaloissani oli niin vakava, että olin oikeutettu jalkahoitoon. Riippuen tuntoalenenman määrästä, kaupunki maksaa 2-6 kertaa vuodessa tehtävän jalkojenhoidon. Olen ollut Essi Mäkisen hyvässä hoidossa nyt muutaman vuoden ajan, ja hän on todennut jalkojen kunnon parantuneen selvästi hänen ja oman säännöllisen kotihoitoni avulla. Syntyneitä vaurioita on saatu selvästi korjattua, mutta tuntuu puutosta ei enää voida korjata. Motokseni on tämän taudin hoidon kanssa tullut lähes raamatullinen toteamus: ”Kysykää, niin teille vastataan”. Kysymysten tulee vain olla asiallisia ja kohteliaita, niin silloin vastauksetkin ovat kohteliaita ja asiallisia. On myös itse toimitava tarkoituksenmukaisesti saatujen ohjeitten mukaan.

Pirjon kertomus

Antin liityttyä Diabetesyhdistyksen jäseneksi, hän sai ensimmäisen Tiedote-nimisen, nykyisin So-keripala, lehden. Siinä oli Tapio Jokisen kirjoitus, jossa haettiin henkilöä, joka tietäisi jotain kirjandopidosta. Tarjolla oli vapaaehtoistyötä yhdistyk-

sessä! Olin ollut tuolloin eläkkeellä noin vuoden ja ehtinyt pitkästyä, niinpä kävin koukkuun. Ensin avustin joitakin tunteja viikossa ja myöhemmin jonkin aikaa viisi päivää viikossa. Jäin toimistotyöläisen paikalta uudelleen eläkkeelle yhdistyksen palkattua toimistoon sen nykyisen hoitajan, Leenan. Kului joitakin vuosia, ja sitten syyskuussa 2019 Tapio Jokinen soitti ja kysyi halukkuuttani hallituksen jäseneksi. Suostuin siihen, mutta erinäisten tapahtumien jälkeen minusta tuli sihteeri. Diabetesta minulla ei vielä ole. Tiedän nyt kuitenkin miten voin siirtää diabeteksen puhkemista.



Wanted!

Aseman Salin näyttävä vitriini on hieman orvon näköinen ja tarjoaisi arvokkaan paikan esillepanoon. Olisiko sinulla kaapin perälle unohtuneita "antiikkisia" diabetesvälineitä, jotka haluaisit lahjoittaa tai lainata vitriiniin muidenkin nähtäväksi?

Ota yhteyttä toimistoon!
p. 044 734 0121



Jalkaterapeutti Olli Rautiainen

Toimenkuvani yhdistyksessä

Olen Olli Rautiainen, ja olen aloittanut 2022 tammikuussa jalkaterapeutina diabetesasemalla. Metropolia-ammattikorkeakoulun opettaja kertoi, että Diabetesyhdistys etsi jalkaterapeuttia, ja sitä kautta löysin paikan.

Perhe ja harrastukset

Perheeseeni kuuluu avovaimo sekä Malla-koira. Vapaa-ajalla harrastan lenkkeilyä koiran kanssa sekä paljon eri maila- ja pallopelejä, joista eniten tällä hetkellä padelia, squashia ja golfia. Lumien sulettua tulee paljon myös maastopyöräilyä.

Viestini jäsenistölle.

Kaikella on tapana järjestyä.

Toimistosihteri Leena Hannonen-Niekka

Olen Leena Hannonen-Niekka Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistosihteri jo vuodesta 2017 alkaen. Parasta työssäni on mukavat asiakkaamme ja työtoverit. Työ on myös vaihtelevaa ja monipuolista. Perheeseeni kuuluu aviomies, kaksi koiraa ja kolme kissaa. Aikamme kuluu mökkeillessä, ja kesäisin myös veneilemme pitkin Turun kaunista saaristoa ja käymme eri paikoissa maistelemassa saaristoherkkuja.

Pidän lukemisesta, mutta nykyään olen hurautanut äänikirjoihin. Runsaan puolen tunnin työmatka sujuu kuin siivillä hyvää kirjaa kuunnellen. Vapaa-aika kuluu pitkälti koti- ja piha-askareissa, mutta onneksi aikaa jää myös suurelle intohimoleni eli historiallisten sarjojen katsomiseen. Nähdään Diabetesasemalla!





5.3.2023 Gatorade Center

Jäähallilla oli 5.3.2023 erittäin lämminhenkinen tilaisuus, kun Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja Tapio Jokinen oli TPS SpecialHockeyn vieraina.


Me diabeetikotkin olemme erityisiä, mittaamme verensokereita, joillakin on ihmeläpyskä käsi-varressa, toisella taas vyössä tai taskussa kulkee insuliinipumppu. Sen takia yhdistyksen hallitus päätti tukea TPS SpecialHockeyn toimintaa ja lahjoittaa ensiapulaukkuun verensokerimittarin, liuskan ja kertakäyttölansetteja.

Tapion kertoessa Diabetesyhdistyksestä ja diabeteksestä, joukosta kuului tietoa: Kaapo Kakolla on 1 tyyppiä diabetes! Sielläkin siis tiedettiin diabeteksestä.

Ilmeet olivan kaikilla iloisia ja nuoret kiekkoilijat hakkasivat mailoillaan lattiaa, niin kuin esikuvan-sakin tekevät, kun jotain hienoa tapahtuu. Diabetesyhdistys kiittää lämminhenkisestä tilaisuudesta ja toivottaa tulevan kauden peleihin tsemppiä ja innostusta. Sekä kiittää toimitsijoita työpanoksestaan näiden ihanien nuorten hyväksi.

Teksti ja kuvat Mirja Kulo





Omaishoito ja tukipalvelut

Omaishoitajuus voi koskettaa ketä tahansa jossakin elämänvaiheessa. Omaishoitotilanne voi syntyä äkillisesti sairauden tai vammautumisen seurauksena tai se voi syntyä vähitellen esimerkiksi läheisen ikääntymisen mukanaan tuomien sairauksien vuoksi. Joissain tilanteissa omaishoitaja ei välttämättä heti tunnista olevansa omaishoitaja. Esimerkiksi puolisoaan hoitava ei ehkä huomaa, missä vaiheessa parisuhde onkin muuttunut hoitosuhteeksi.

Omaishoitaja tarvitsee paljon tietoa ja tukea, ja siksi onkin tärkeää tunnistaa omaishoitotilanne ajoissa. Apua ja tukea on onneksi saatavilla, eikä kaikesta tarvitse selviytyä yksin. Heti, kun perheessä herää kysymys mahdollisesta omaishoitotilanteesta, kannattaa olla yhteydessä omaishoidon tuen ohjaajaan tai siitä vastaavaan sosiaalialan ammattilaiseen ja selvittää mahdollisuuksia saada apua. Omaishoitajan on mahdollista saada omaishoidon tukea, joka on harkinnanvarainen etuus. Omaishoidon tukea myönnetään siltä hyvinvointialueelta, jonka alueella hoidettava asuu ja tuesta tehdään omaishoitotosopimus hyvinvointialueen ja omaishoitajan välille. Omaishoidon tuki on ko-

konaisuus, johon kuuluvat palvelut hoidettavalle, omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio ja vapaa sekä omaishoitoa tukevat muut palvelut. Nämä määritellään omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelmassa.

Hoitopalkkion suuruus perustuu omaishoitotyön vaativuuteen ja sitovuuteen. Palkkio on veronalaista tuloa ja se kartuttaa omaishoitajan eläkettä 68 ikävuoteen saakka. Omaishoitajaa suojaa tapaturmavakuutus, joka kattaa hoitotyössä tapahtuvat vahingot. Vapaapäiviä omaishoitajalle kertyy 2-3 vuorokautta kuu-kaudessa riippuen hoitotyön sitovuudesta. Hyvinvointialueen tehtävänä on tarkoituksenmukaisen hoidon järjestäminen hoidettavalle hoitajan vapaiden aikana.

Omaishoitaja voi saada tarvittaessa erilaisia tukipalveluita omaishoidon tueksi. Omaishoidon tukeen sisältyviä tai sitä täydentäviä palveluja voivat olla esimerkiksi apuvälinepalvelut, kotipalvelut ja kotisairaanhoido, apuvälineet, turvapalvelu, kuljetuspalvelut, lyhytaikaiset hoitokaksot, päivä- ja lyhytaikaishoito. Tukipalveluja voi tiedustella oman alueen omaishoidon tuesta vastaavalta ammattilaiselta.

Omaishoitajaliiton ja paikallisyhdistysten tehtävänä on ajaa omaishoitajien aseman parantamista ja tukea omaishoitajia eri tavoin. Esimerkiksi meidän Turun Seudun Omaishoitajat ry ylläpitää avointa kohtaamispaikkaa, jossa omaishoitajat ja kaikki, joita omaishoitajuus koskettaa, voivat vapaasti osallistua yhdistyksemme toimintaan ja tulla keskustelemaan heitä askarruttavista asioista. Yhdistyksen tarjoamissa tukitoiminnoissa omaishoitajat voivat kohdata toisiaan ja jakaa kokemuksiaan.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme! Turun Seudun Omaishoitajat ry:n Omaishoitokeskus tarjoaa läheistään auttaville ohjausta ja neuvontaa, hakulomakkeita, vertaistukea, digitukea, kotiin annettavaa ohjausta sekä kaikille avoimia luentoja ja viihteellisiä tapahtumia.

Turun Seudun Omaishoitajat ry
Vanha Hämeentie 105
20540 Turku
puh. 040 681 4965
Avoinna arkisin klo 9-15
www.omaishoitokeskus.fi

Omaishoidon tuen keskeiset käsitteet pähkinäkuoressa

Omaishoito: vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla.

Omaishoitotosopimus: hoitajan ja hoidon järjestämisestä vastaavan hyvinvointialueen välinen toimeksiantosopimus omaishoidon järjestämisestä.

Omaishoitaja: hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitotosopimuksen.



**TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY**

Omaishoidon tuen kokonaisuus: muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista.

Tuki ja palvelut omaishoitajalle

- o hoitopalkkio
- o valmennus ja koulutus
- o hyvinvointi- ja terveystarkastukset
- o vapaapäivät, 2-3 vrk / kk
- o eläketurva ja tapaturmavakuutus

Hyvinvointialueen on tarvittaessa järjestettävä omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten. Lisäksi hyvinvointialueen on tarvittaessa järjestettävä omaishoitajalle hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä hänen hyvinvointiaan ja hoitotehtävänsä tukevia sosiaali- ja terveyspalveluja.

**Omaishoitaja-iltoja myös Diabetesasemalla!
24.5. ja 6.9. klo 17:30,
Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.
Iltojen sisältö on sama.**

Vertaistukena diabetesta sairastavalle



Olisin tarvinnut vertaistukihenkilön, kun sairastuin 23 vuotta sitten tyyppiin 2 diabetekseen. Tiedän nyt, että vertaistuesta olisi voinut olla apua silloin alkuvaiheessa. Sairastuttuani yritin vain unohtaa koko sairauden. Onneksi olen sen verran urheilullinen, että hoitotasapaino on pysynyt melko hyvänä kaikki nämä vuodet.

Viime syksynä tuli kuitenkin tarve saada lisätietoa diabeteksestä, ja päädyin Diabetesliiton verkkosivuille ja ilmoittauduin Virkeyttä hoitoon – kurssille. Kurssi oli tosi hyvä, ja siellä ymmärsin vihdoinkin, miten tärkeää on hoitaa itseään, ettei lisäsairauksia pääsisi tulemaan. Samalla aloin miettiä, miten voisin hyödyntää omaa kokemustani ja auttaa muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä.

Löysin Diabetesliiton sivuilta Vertaistukihenkilöiden peruskurssin, johon osallistuin tänä keväänä.

Millaista vertaistuki on?

Vertaistukihenkilöä voi tarvita sairauden alkuvaiheessa tai jos hoito alkaa väsyttää tai elämäntilanne on haastava. Silloinkin pitäisi samalla jaksaa hoitaa diabetesta. Joskus juttelu toisen diabeetikon kanssa saattaa auttaa. Vertaistukihenkilö kuuntelee, kannustaa ja tsemppaa. Vertaistuessa voi vaikka lähteä liikkumaan tuettavan kanssa.

Vaikka minulla on diabeteskokemusta jo vuosien ajalta, huomaan, että on vielä paljon opittavaa tästä sairaudesta – ehkä yhdessä vertaistuttavani kanssa tsemppaamme toisiamme ja saamme hyviä keskusteluja aikaiseksi.

Pirjo, 63 v., Vertaistukihenkilö

Onko vertaistuesta apua?

Vertaistuen merkitystä sairastuneen elämässä on tutkittu. Irja Mikkonen on väitöskirjassaan *Sairastuneen vertaistuki* tarkastellut muun muassa sitä, miten sairauden tuomat elämänmuutokset vaikuttavat vertaistuen tarpeeseen, ja millainen merkitys vertaistuellalla on sairastuneen hyvinvoinnille.

Sairauden aiheuttamat oireet ja muutokset voivat synnyttää ihmisellä tarpeen tavata toisia samassa tilanteessa olevia. Vertaisiksi koetaan sekä samaa, että jotain muuta tautia sairastavat. Mutta samaa sairautta sairastavien ihmisten kokoontuessa yhteisten harrastusten parissa, saa sairastunut lisää jokapäiväistä elämää tukevaa kokemustietoa. Irja Mikkonen kirjoittaa vertaistuen hyödyistä seuraavasti: *"Sairastuneet kokivat vertaistukitoiminnan tietolähteenä, suojan ja turvan tuojana ja moniin ongelmiin löytyi ratkaisu vertaisilta. He kokivat myös, että he olisivat joutuneet käyttämään enemmän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, jos vertaistukea ei olisi. Vertaistukiryhmässä on saanut tukea hakemuksien laatimisessa ja apuvälineiden käytössä."*¹

Vertaistuen pariin kannattaa hakeutua pienellä kynnyksellä. Kaikkien kokemukset vertaistuen hyödyistä ja merkityksistä ovat yksilöllisiä, mutta jos tuntee tarvetta tavata samaa sairautta sairastavia, kannattaa rohkeasti kokeilla, olisiko vertaistuesta apua.

Mistä vertaistukea?

Lounais-Suomen Diabetes ry järjestää tyyppin 2 diabetesta sairastavien keskustelukerhoja, joihin kaikki ovat tervetulleita jakamaan kokemuksiaan. "Kakkosten Kammari" nimellä

1, Mikkonen, Irja: *Sairastuneen vertaistuki*, 2009.

kulkeva kerho kokoontuu vielä 7.6. klo 13:00, Diabetesasemalla Yliopistonkatu 37 A, U-kerros. Kakkosten Kammarin syksyn aikataulusta ilmoitetaan elokuun lehdessä ja sosiaalisessa mediassa. Kysynnän kasvaessa tullaan tulevaisuudessa järjestämään myös tyyppin 1 diabetesta sairastavien vertaistukiryhmiä. Lounais-Suomen Diabeteksen vertaistukiryhmissä pidetään huolta, että kaikki osallistujat saavat puheenvuoron. Ryhmiin voi tulla vapaasti myös kuuntelijan rooliin.

Vertaistuesta löydät lisätietoja myös Diabetesliiton nettisivuilta www.diabetes.fi kohdasta D-elämää - vertaistuki. Nettisivuilta löydät muun muassa ohjeita siihen, miten saada vertaistukea puhelimitse, verkossa tai sosiaalisessa mediassa. Diabetesliiton kurseista, joita Pirjokin on käynyt, löydät lisää tietoa osoitteesta www.diabetes.fi/kurssit.

Ratkaisukeskeinen valmennus/terapia

Elämään kuuluu silloin tällöin haasteita. Jokainen tarvitsee välillä tsemppausta ja ajatusten vaihtoa. Ratkaisukeskeinen valmennus vahvistaa sinua ja selkeyttää ajatuksiasi. Valmennus auttaa sinua eteenpäin päätöksenteossasi ja vaihtoehtoisten näkökulmien löytämisessä.

Koulutettu valmentaja auttaa tiedostamaan ja löytämään omat voimavarasi. Työskentely on käytännönläheistä, toiveikkuutta herättävää ja katse suuntautuu tulevaisuuteen ja tavoitteisiin. Menneisyyttä käsitellään vain sen verran, kuin se on tarpeellista.

Vastaanotot Diabetesasemalla,
Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.

Yksilövalmentajana Terhi-Maria Ekman.
1 kerta maksaa 84€

Varaa aikasi tai kysy lisää numerosta 040 758 5113.



Verenpainetaudin hoito diabeetikolla

Kohonnut verenpaine eli verenpainetauti on maailman johtava tautitaukan aiheuttaja. Tämä tarkoittaa, että verenpainetauti aiheuttaa maailmassa eniten menetettyjä elinvuosia tai alentunutta elämänlaatua elämän loppupäässä. Tämä johtuu erityisesti verenpainetaudin yleisyydestä. Siinä missä diabeteksen yleisyys suomalaisilla yli 30-vuotiailla aikuisilla on noin 10 %, kohonneesta verenpaineesta kärsii lähes joka toinen. Lisäksi kohonneen verenpaineen hoidossakin on parannettavaa, sillä vain noin 40 %:lla suomalaisista lääkehoidetuista potilaista verenpaine on vähimmäishoitotavoitteessa.

Kohonnut verenpaine johtuu lähes aina vanhemmilta saadusta perimästä sekä länsimaaisista elintavoista. Mikäli ihminen elää tarpeeksi pitkään niin kohonnut verenpaine kehittyy melkein kaikille elimistön suurten valtimoiden kalkkiutuessa ja kovettuessa. Tämä lopputu-

los ei kuitenkaan ole täysin väistämätön, sillä sademetsissä asuvilla alkuperäiskansoilla verenpaine ei nouse ihmisten ikääntyessä. Mutta kun näiden kansojen jäsenet muuttavat kaupunkiin, alkaa heidänkin verenpaineensa nousta samalla, kun he omaksuvat epäterveelliset elintavat. Paras tapa estää verenpainetaudin kehittymistä olisikin noudattaa terveitä elintapoja jo lapsuudesta lähtien (Taulukko 1). Yksittäisenä merkittävänä elintapahoitona voi nostaa esiin suolan käytön vähentämisen, joka on kuitenkin hyvin vaikeaa, sillä 90 % suolasta tulee kaupasta ostetun ruuan mukana (leivät, juustot, leikkeleet ym.) eikä sirottimesta. Harvinaisissa tapauksissa verenpaineelle löytyy jokin yksittäinen selittävä syy, kuten tiettyjen hormonien liikatuotanto tai munuaissairaus.

Verenpaine ei ole liian matala, mikäli ihmistä ei huimaa. Verenpaine on kohonnut, mikäli systolinen verenpaine eli yläpaine on suurempi

tai yhtä suuri kuin 140 mmHg (elohopeamillimetriä) tai diastolinen verenpaine eli alapaine on suurempi tai yhtä suuri kuin 90 mmHg. Kun käytetään kotimittauksia, nämä rajat ovat 135/85 mmHg. Kohonneen verenpaineen diagnoosi tulisi aina varmistaa kotimittauksilla, jotka kuvaavat vastaanottomittauksia paremmin todellista verenpainetasoa. Verenpaineen kotimittauksia tulee myös ensisijaisesti käyttää verenpaineen hoidon seurannassa, joten diabeetikon kannattaa aina ottaa kotimittauksia mukaan vastaanotolle (kaksoismittaukset aamuin illoin neljän päivän ajan).

Verenpaine on valitettavasti lähes aina oireeton, ellei se ole todella korkea tai todella matala. Ihminen ei siis yleensä itse tiedä, että hänen verenpaineensa on koholla.

Ensi vaiheessa hoitamaton verenpaine vaurioittaa diabeteksen tavoin sydämen, munuaisten ja silmänpohjien pieniä valtimoita. Seuravassa vaiheessa hoitamaton verenpainetauti altistaa ”varsinaisille” oireisille sairauksille kuten sydän- ja aivoinfarkteille sekä sydämen vajaatoiminnalle. Hoitamattoman kohonneen verenpaineen ensioireena voikin olla hyvin vaikea ja akuutti sairaalahoitoa vaativa sairaus.

Jokainen lääkehoidolla saavutettu 10 mmHg:n lasku yläpaineessa vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä 20 %. Diabeetikon verenpaineen lääkehoito tulisi ensisijaisesti aloittaa niin sanotuilla ACE-estäjillä (”-priilit”) tai ATR-salpaajilla (”-sartaanit”). Nämä lääkkeet ovat erityisen hyviä suojaamaan munuaisia, joita diabetes usein vaurioittaa.

Taulukko 1. Suositus elintapojen muutoksista kohonneen verenpaineen ehkäisyssä ja osana hoitoa	
Tekijä	Tavoite
Natriuminsaanti, mg/vrk	< 2 000 (vastaa < 5 grammaa suolaa/vrk)
Kaliuminsaanti, mg/vrk	Naiset ≥ 3 100 Miehet ≥ 3 500
Kalsiuminsaanti, mg/vrk	≥ 800
Tyydyttyneet ¹ ja transrasvahapot ² , E % ³	< 10
n-3-sarjan monitydyttymättömät rasvahapot ⁴ , E% ³	≥ 1
Alkoholin käyttö, annosta viikossa	Naiset < 9 Miehet < 14
Liikapaino ja lihavuus	Liikapainoisilla (painoindeksi 25–29,9 kg/m ²) ja lihavilla (painoindeksi vähintään 30 kg/m ²) 5–10 %:n suuruinen painon väheneminen
Vyötärölihavuus	Vyötärön ympärysmitta miehillä < 100 cm ja naisilla < 90 cm
Fyysinen aktiivisuus	Vähintään viidesti viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla kohtuukuormitteista liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä
Tupakointi	Tupakoinnin lopettaminen
¹ Tärkein lähde ovat maito- ja muut eläinrasvat ² Tärkeimmät lähteet rasvaiset maitovalmisteet ja voi, rasvaiset leivonnaiset ja rasvaiset liharuoat ³ Osuus energiansaannista ⁴ Tärkeimmät lähteet kala ja rypsiöljy Lähde: Käypä Hoito	

Verenpaineen lääkehoidossa tarvitaan kuitenkin hyvin usein kahden tai kolmen lääkkeen yhdistelmähoitoja. Muita usein käytettyjä verenpainelääkkeitä ovat nesteenpoistolääkkeet eli diureetit (" -idit"), jotka vievät nestettä ja suolaa pois elimistöstä sekä kalkkisalpaajat (" -dipiinit"), jotka laajentavat verisuonia.

Verenpaineen hoidon tavoite on yksilöllinen (Taulukko 2). Mikäli potilas sietää lääkityksen hyvin, niin diabeetikon verenpaineen hoitotavoite tulisi olla alle 130/80 mmHg. Toisaalta iäkkäämmillä potilailla, joiden verenpaine voi olla hyvin vaikeahoitoinen tai pystyasennossa laskeva, voi tavoite olla alle 150/90 mmHg. Joka tapauksessa jokaisen diabeetikon olisi hyvä tietää ja sopia lääkäriinsä kanssa mikä hänen henkilökohtainen tavoitteensa on.

Verenpaineen lääkehoidon seuranta tapahtuu diabeetikoilla lähes aina diabeteskontrollin yhteydessä. Näiden käyntien yhteydessä seurataan, ettei lääkehoidosta ole tullut mitään haittoja (mm. verensuolat). Lisäksi kartoitetaan, onko kohonnut verenpaine aiheuttanut yhdessä diabeteksen kanssa vaurioita munuaisiin tai sydämeen (kreatiniini, virtsan albumiini ja sydänfilmi).

Sydän- ja verisuonitaudit ovat edelleen diabeetikkojen suurimpia "mörköjä". Tämän vuoksi diabeteksen hyvä hoito edellyttää kaikkien neljän oleellisen valtimotautiriskitekijän

(sokeritasapaino, kolesteroli, verenpaine ja tupakointi) hyvää hoitoa eikä ainoastaan soke-riarvoihin keskittymistä.

Kirjoittanut Teemu Niiranen, sisätautiopin professori



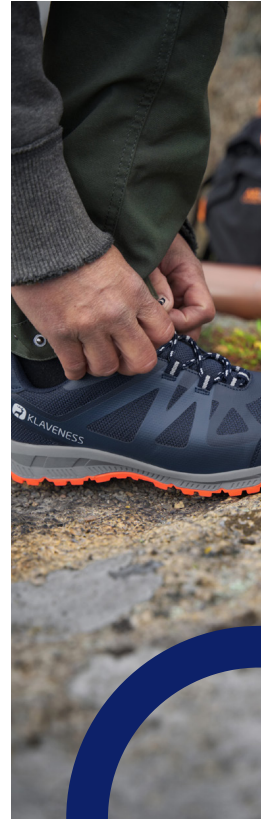
Diabeetikko, kuinka jalkasi voivat?

Respectan klinikat ja myymälät tarjoavat ratkaisuja diabeetikon jalkaongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Tervetuloa asiantuntevaan myymäläämme ja klinikalle!

Respecta Turku
Joukahaisenkatu 6
(NEO-talo, Kupittaa)
myymälä avoinna
ma-pe klo 12-16
klinikka klo 8-16

respecta.fi/diabetes



Taulukko 2. Kohonneen verenpaineen hoidon tavoitteet	
< 140/90 mmHg	Perushoitotavoite
< 150/90 mmHg	Korkea ikä ei vaikuta hoitotavoitteisiin, mutta > 80-vuotiailla käytännön tavoite voi potilaan kokonaistilanteen perusteella olla korkeampi
< 140/80 mmHg	Vähimmäishoitotavoite diabeetikoilla
< 130/80 mmHg	Jos tautiriski on suuri (sydän- ja verisuonisairaus, diabeettinen munuaissairaus, diabetes) ja tiukempi tavoite voidaan haitoitta saavuttaa
Lähde: Käypä Hoito	

Yhdistyksen 15-juhla- vuotistapahtuma keskiviikkona 2.8.2023

Satumaan kuningas
Reijo Taipale
Kansanpuiston kesäteatteri
Kansanpuistontie 76, 20100 Turku

Yhdistyksen 15-juhluvuotistapahtuman ohjelmi-
toon kuuluu Juse Venäläisen käsikirjoittama ja
Jussi Myllymäen ohjaama kesäteatterinäytelmä.
"Satumaan Kuningas", joka kertoo iskelmääh-
den, Reijo Taipaleen, tarinaa.

Ohjelma

15:30

Tapio Jokisen Puhe & alkumalja
Historiikki
Ruokailu

18:00 - 20:00

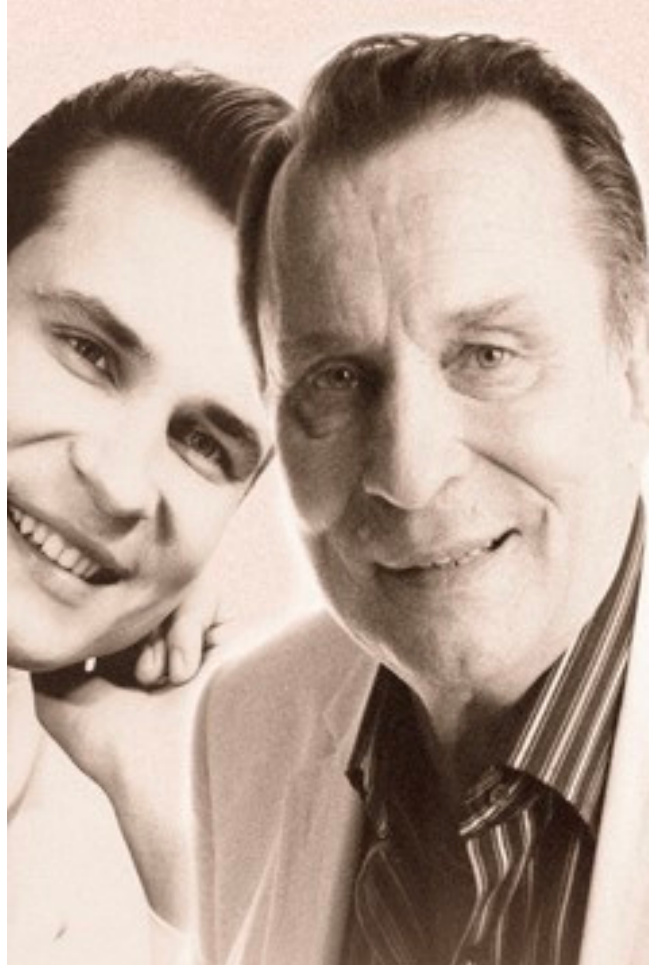
Satumaan Kuningas -näytös
(sisältää väliaikatarjoilun)

Jos sinulla on ruoka-aineallergioita, ilmoitathan
niistä pian soittamalla toimistoon

p. 044 735 0121

Saat varaamasi liput paikanpäältä puoli tuntia
ennen tilaisuuden alkua.

**Maksathan varaamasi liput
22.6. mennessä!
Maksut tilille
FI96 5716 9020 1144 71**



Kuljetukset Uudestakaupungista

Uudestakaupungista on järjestetty kuljetukset
tapahtumapaikalle **Turkuun 2.8.2023. Kuljetuk-
set lähtevät Uudenkaupungin linja-autoase-
malta klo 14:00.** Kuljetuksista vastaa J.E.Simola
ky.

Uudestakaupungista tulevat pääsevät tapahtu-
man jälkeen samalla kuljetuksella Turusta takai-
sin Uudenkaupungin linja-autoasemalle.

Jos kaipaavat vielä kuljetusta Uudestakaupungista,
etkä ole ilmoittanut sitä lipun varauksen yhtey-
dessä, ilmoitathan siitä mahdollisimman pian
toimistoon p. 044 735 0121



TAIPALEENJOKI

Ooppera

Sota runoilijan silmin: Taipaleenjoki - Ooppera

Turun konserttitalo
Ke 29.11.2023 klo 18:00

Jyrki Anttilan tapaaminen klo 17:00

Taipaleenjoki- oopperan tarina on realistinen kuvaus talvisodan tapahtumista kansallisrunoilijamme Yrjö Jylhän (Heikki Kilpeläinen) näkökulmasta. Jylhä on kirjoittanut kokemuksestaan runokokoelman "Kiirastuli" (1941), jota pidetään taiteellisesti parhaimpana kuvauksena talvisodan hengestä.

Ooppera ei jää pelkäksi tarinaksi Suomalaisten rohkeudesta, ja periksiantamattomuudesta; vaan se antaa kasvot myös vastapuolen inhimillisille kohtaloille. Puna-armeijan puolelta taisteluita tarkkaili runoilija Jevgenij Dolmatovskin (Jyrki Anttila), jonka tehtäväksi oli annettu kirjoittaa suuri juhlaruno voiton kunniaksi. Runoa ei koskaan syntynyt, koska voitto jäi saamatta. Sen sijaan Dolmatovski kirjoitti alakulosen runon; Muistelmia Taipaleenjoelta: "Oli vaikeamp' yli sen mennä, Kuin ylittää elämä."

Oletko elossa vielä?

Teos ei keskity pelkästään poteroihin, vaan Jylhän vaimon Kirstin (Tiina-Maija Koskela) kohtaukset kotirintamalta näyttävät sen inhimillisen puolen sodan julmuudesta, joka usein unohtuu. Epävarmuus, pelko, ja rintamalta tulevia kirjeitä syynäävä sensuuri rokottavat oman veronsa kotirintaman moraalista, ja vastapainoksi tuli usein ilakointi kapakoissa.

Yrjö Jylhän roolissa vuorottelevat Jaakko Kortekangas ja Heikki Kilpeläinen. Muissa rooleissa nähdään mm. Jouni Kokora, Jere Hölttä, Tiina-Maija Koskela, Tuomas Miettola, Jasper Leppänen & Vikke Häkkinen. Oopperassa kuullaan myös lapsikuoroa.

Taipaleenjoki- oopperan ohjaa Juulia Tapola, ja lavastuksesta vastaa Jari Jalonen. Kapellimestarina toimii Mikk Murdvee/Tuomas Törmi

Varaa lippusi ajoissa numerosta 044 735 0121, ja lähde kokemaan tämä koskettava elämys.

Jäseniltä 32,50 e
Muilta 42, 50 e

Lipun hinta sisältää kuohuviinilasit, Jyrki Anttilan tapaamisen, näytöksen ja väliaikatarjoilun.

Kuljetus Uudestakaupungista + 10,00 e

VIELÄ EHDIT!

Kevään kerhot Diabetesasemalla

Kakkosten Kammari

7.6. klo 13:00

Yliopistonkatu 37 A, U-kerros.

KERHOT KESÄTAUOLLA

Kesällä Kakkosten Kammari, Lukupiiri, Allasjumppa ja Jomon-Shindo ovat tauolla. Kerhojen syksyn aikatauluista ilmoitetaan lisää elokuun lehdessä, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

Instagram



Facebook



Ilmoittaudu valmiiksi syksyn kerhoihin tai kysy lisää p. 044 735 0121

Syksyn lukupiirin kirja

HANNU SALMI
Tunteiden palo
Turku liekeissä
1827



JALKATERAPIA

60 min.	55,00 €
30 min.	35,00 €
Kontrolli (15 min.)	15,00 €
Biomekaaninen tutkimus	75,00 €
Lahjakortti (60 min.)	55,00 €
Lahjakortti (30 min.)	35,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)**LÄÄKÄRIT**

Vastaanottomaksu 30 min.	110,00 €
Vastaanottomaksu 45 min.	125,00 €
Etävastaanottomaksu	alkaen 70,00 € / 10 min.
Ajokorttitodistus	60,00 €
B-lausunto suppea	30,00 €
B-lausunto laaja	90,00 €
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)**Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärintäyttöä sis. hintaan.****Mikäli haluat, että käyntisi laskutetaan, lisätään em. hintoihin 5 € laskutuspalkkio.****PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € LASKUTUSPALKKIO
HUOM, PERUUTUKSET EDELLISENÄ TOIMISTON AUKIOLOPÄIVÄNÄ****DIABETESHOITAJA**

B-GHb-A1C	25,00 €
ABI-mittaus	25,00 €
Tunnin vastaanottoaika	30,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	22,00 €
Pikavastaanotto (10 -15 min.)	12,00 €
Rokotukset/pientoimenpiteet	10,00 €

+ 10,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä)



FreeStyle Libre 3

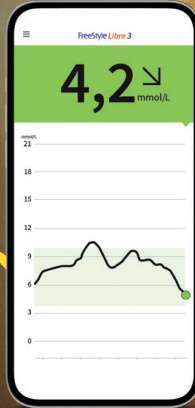
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Tiedä aiemmin.
Toimi nopeammin.
Ole valmiina
välttämään hypot.

Nyt tiedät.

Lukemat siirtyvät minuutin välein
älypuhelimeesi¹, minkä ansiosta saat tiedot
glukoosiarvojen laskusta ja voit toimia
nopeammin välttääksesi hypoglykemian.

Maailman pienin, ohuin² ja
huomaamattomin³ sensori



Skannaa QR-koodi
ja lue lisää



Seuraavan sukupolven jatkuva
glukoosinseurantajärjestelmä (CGM)

Abbott
life. to the fullest.®

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja.
FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE -merkattu lääkeinallinen laite.

1. FreeStyle Libre 3 -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta verkkosivustoltamme ennen sovelluksen käyttöä. Glukoositietojen jakaminen edellyttää rekisteröitymistä LibreView-pilvipalveluun. **2.** Potilaan itse asettamien sensoreiden joukossa. **3.** Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.

© 2023 Abbott. FreeStyle, Libre, ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. ADC-53101 v2.0 03/23.

www.FreeStyle.Abbott · 0800 555 500 · Abbott Oy · Karvaamokuja 2A · 00380 Helsinki



Abbott Diabetes Care Ltd.
Range Road
Witney, Oxon
OX29 0YL, UK



WIKLUNDIN APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua

Turun keskustassa

Diabetesliiton jäsenenä
saat kanta-asiakasetuna

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Sokos Wiklundin katutasossa
Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku.
Puh. 02 214 4400, fax 02 214 4410

AVOINNA: Arkisin 9-20,
lauantaisin 10-19,
sunnuntaisin 11-18



**MEILTÄ
SAAT
BONUST!**
s-kanava.fi

Saat S-Etukortilla Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry resepti- tai itsehoitolääkkeistä.