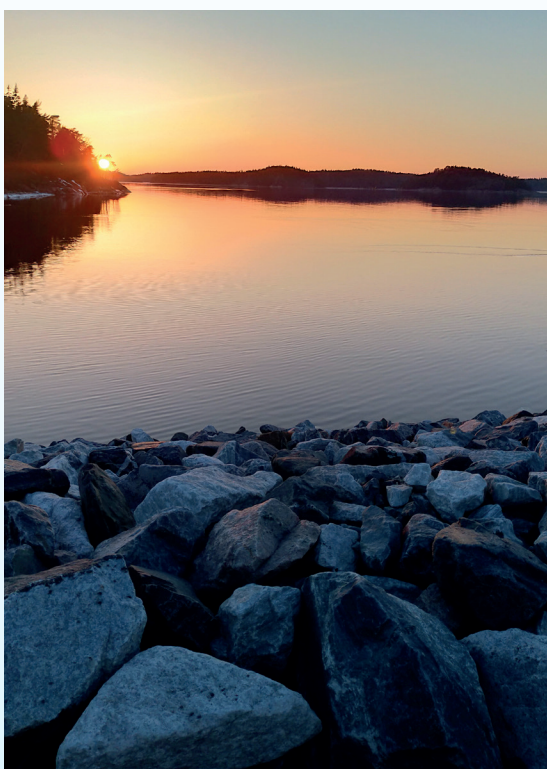


SOKERIPALA

2/2018



Tulevia tapahtumia:

Silmänilon ilta 11.6.

Kesäpäivä Sinapissa 12–16-vuotiaille 16.6.

Pöytyän kesäteatteri 3.8.

Kartanokierros 5.8.

Matka Eurajoelle 18.8.

Scootti ja trampppi 12–17-vuotiaille 8.9.

Keskustelukerhot, allasjumppa

Nimikilpailu jäsenistölle

Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU
Puh. 040 758 5113
Fax 02 469 5288
info@lounais-suomendiabetes.fi
www.lounais-suomendiabetes.fi
<https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry>

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen
professori, sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys

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

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

Markku Vähätalo
LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Seija Ritakallio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen
varsinaista lääkärinkäyntiaikaa. Lääkärinkäyntien
yhteydessä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on
maksuton.

HOITAJAT

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

LUOTSIMUUTOSOHJELMA

Monica Löfgren-Kortela
Terveystenhoitaja, terveysneuvonta, erityispätevyys
diabeteksestä ja terveyden edistämisestä (YMK)

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

Kesäaikana juhannuksesta hei-
näkuun loppuun Diabetesaseman
toimisto suljetaan torstaisin kello
16.30. Jalkaterapeutit ovat kui-
tenkin paikalla sovittujen aikojen
mukaisesti. Juhannusviikon torstai-
na 21.6. Diabetesaseman toimisto
suljetaan klo 13.00.

Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
puhelinnumerosta 040 758 5113.

TOIMISTOSIHTTEERIT

Leena Hannonen-Niekkä
Anneli Heiskanen

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen,
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojenhoitaja

Voit tukea Lounais-Suomen
Diabetes ry:n toimintaa ryhtymällä
kannatusjäseneksi. Kannatus-
jäseneksi voi ryhtyä myös yritys.
Kannatusjäsenen maksu on 50 e,
100 e tai 150 e, joka maksetaan
Lounais-Suomen Diabetes ry:n ti-
lille TOP FI71 5710 7020 0873 47.

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

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2018

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva: Anneli Heiskanen

Hallituksen kuvat: Petri Kajander *Kuva Kajander*, <https://kajander.info> 044 214 0055 - digi- ja valokuvat. Maasta, ilmasta ja merellä. Studioissa tai tapahtumissa.

Tapahtumat

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

Ilmoittautumiset tapahtumiin: Toimi ilmoituksessa olevan ohjeen mukaisesti!

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

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

LIITY JÄSENEKSI! osoitteessa
<http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

HALLITUS 2018

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja, keskustelukerhon vetäjä

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, rahastonhoitaja, facebook-vastaava, nuorten vertaistuki yli 12 v

Laaksonen Jaakko

Lehto Irmeli

Tammisalo Minttu, nuorten vertaistuki yli 12 v

Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetes-
aseman esimies

Varajäsenet

Artukka Anne

Kivini Annukka, perhekerho, lapset alle 12 v



Anneli Heiskanen ja Nelli Railanmaa esittelemässä Lounais-Suomen Diabetes ry:tä Verohallinnon Terveystori-tapahtumassa 18.4.

PÄÄKIRJOITUS



Monica Löfgren-Kortela

On jälleen kevät ja kesää kohden kulkevi tie. Saamme taas nauttia kauniista luonnostamme.

Yhdistyksemme kevätkokousta vietimme maaliskuussa. Diabetesliiton hallituksen puheenjohtaja, UKK-instituutin johtaja, lääke-

tieteen tohtori Tommi Vasankari oli vierasnamme ja kertoi vuoden 2017 tapahtuneista muutoksista diabetesliitossa. Hänen luentonsa aiheina oli "Diabeetikko Sote -uudistuksen keskellä" sekä Diabetesliiton kuulumiset. Vasankari kertoi Aitolahden myymiseen johtaneista syistä, diabetesliiton nykytilasta ja tulevaisuuden ajatuksista sekä suunnitelmista. Diabetesliiton toiminta jatkuu kuten aiemminkin, toimintamallit vain muuttuvat, kursseja ja koulutuksia jäsenistölle järjestetään entiseen tapaan, toimipaikat ovat vaihtuneet. Vasankari tähdensi niin Diabetesliiton ja paikallisten yhdistysten lisääntyvää yhteistyötä sekä paikallisten eri yhdistysten välisen yhteistyön tärkeyttä tulevaisuudessa, sillä asioiden edistämisessä ja tavoitteiden saavuttamisessa, joukkoyhteistyössä on enemmän voimaa kuin kukin yksittäisenä toimijana.

Tiedemaailma on taas tuottanut merkittävää tutkimustietoa. Maaliskuussa 2018 on julkaistu uutta tutkimustietoa mahdollisuudesta käyttää uudenlaista diabetesluokittelua, jossa diabetespotilaat jaetaan viiteen alaryhmään. Luokittelun avulla voidaan merkittävästi parantaa diabeteksen diagnosointia. Perinteisesti diabetes jaetaan tyyppin 1 ja

tyypin 2 diabetekseen sekä muutamaan harvinaiseen diabetestyyppiin. Suurimmalla osalla potilaista diagnosoidaan (85-90 %) tyyppin 2 diabetes. Kansainvälisen tutkimusryhmän tulokset perustuvat Skånen alueella Ruotsissa toteutettuun laajaan ANDIS-tutkimukseen, lisäksi kahteen muuhun ruotsalaisaineistoon sekä suomalaiseseen DIREVA-rekisteriin (Vaasan diabetesrekisteri). Tutkijoilla oli käytettävissään lähes 15 000 potilasta, joista yli 3000 on kerätty Vaasan alueelta.

Tutkimusta johtaneen professori Leif Groopin, Lundin ja Helsingin yliopistosta toteaa, että diabetespotilaat eroavat toisistaan oireiden vakavuuden, diabeteksen lisäsairauksien ja lääkeainevasteen suhteen. Tutkimus suoritettiin lähtökohtaisesti siitä, että oli halu parantaa nykyisen luokittelun tarkkuutta, jotta kyettäisiin nykyistä paremmin tunnistamaan riskipotilaita tai valitsemaan tehokkainta hoitoa. Uuden luokittelun avulla on mahdollisuus tulevaisuudessa aloittaa suoraan diabeteksen hoito tehokkaammalla lääkähoidolla jo sairauden alkuvaiheessa kohonneen riskin potilailla ja näin ennaltaehkäistä komplikaatioiden kehittymistä. Merkittävimmin tutkimuksen tulokset vaikuttavat kakkostyyppin diabeteksen luokitteluun. Tutkimuksen tuloksena luotu uusi diabeteksen luokittelu on seuraava:

SAID (severe autoimmune diabetes) = autoimmuunidiabetes

SIDD (severe insulin-deficient diabetes) = vaikea ei-autoimmuuniperäinen insuliinipuutosdiabetes

SIRD (severe insulin-resistant diabetes) = vaikea insuliiniresistentti diabetes

MOD (mild obesity-related diabetes) = lievä lihavuuteen liittyvä diabetes

MRD (mild age-related diabetes) = lievä ikääntymiseen liittyvä diabetes

On hienoa, että diabeteksen hoito kehittyy ja voimme seurata uuden luokittelun mahdollista käyttöönottoa ja sen myönteisiä vaikutuksia diabeteksen hoidossa tulevaisuudessa.

Meille suomalaisille kevät-kesä on monin tavoin keveää aikaa. Valon määrän lisääntyessä on aikaa ikään kuin enemmän, kun pimenevät illat väistyvät noin puoleksi vuodeksi. Talviaikana ulkoliikunta rajoittuu muutamiin lajeihin, kun kesäaika luo mahdollisuuksia liikunnan monipuolistumiselle. Lenkkeily ja kävely on miellyttävää niin kaupunkikävelyssä kuin luonnossakin liikkuesssa, kun ei tarvitse pelätä kaatumista liukkauden johdosta. Pyöräily luo mahdollisuuksia nopeaan liikkumiseen kohteesta toiseen ja luoden nautintoa kesämaisemasta sekä lihaskuntoa kohentaen. Maauimalat tarjoavat mukavan muutoksen uintia harrastaville. Golf-kärpäsen piston saaneet voivat samalla kuntoilla ja nauttia viheriöntuoksusta sekä sosiaalisista suhteista. Tässä vain muutamia mainintoja liikunnan rajattomista mahdollisuuksista. Joten nautitaan tästä ihanasta vuodenajasta ja tutustutaan myös kesän aikana uuden sadon tuotteisiin tuttuihin ja uusiin tulokkaisiin, niissä paljon hyviä vitamiineja kehomme tarpeisiin.

Hyvää kesäaikaa Teille kaikille, nähdään syksyllä kesästä voimaantuneina!

Monica Löfgren-Kortela, Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja



Anneli Heiskanen

Monica Löfgren-Kortela Diabetesliiton liittokokouksessa Tampereella.

MYÖNTEISIÄ UUTISIA!

Liraglutidin (Victoza) rajoitettu peruskorvattavuus ja rajoitettu erityiskorvattavuus laajenevat 1.5.2018.

Liraglutidia sisältävä Victoza-lääkevalmiste on lääkkeiden julkistetun hintalautakunnan päätöksen mukaan 1.5.2018 alkaen rajoitetusti peruskorvattava (40 %) ja rajoitetusti erityiskorvattava (65 %) sairaudessa diabetes, muu kuin insuliinihoito, kun kyseessä on vaikeahoitoisen tyyppin 2 diabetes mellituksen hoito.

Tarkoitettu yhdistelmähoitona suun kautta otettavien diabeteslääkkeiden kanssa potilaille, joilla ei ole saavutettu riittävää diabetestasapainoa suun kautta otettavilla diabeteslääkkeillä mukaan lukien toisen linjan hoitovaihtoehdot ja inkretiinimimeettihoitoa aloitettaessa painoindeksi on oltava vähintään 30 kg/m². Edellä mainitun lisäksi perusinsuliinin rinnalla, joko yhdistettynä suun kautta otettaviin diabeteslääkkeisiin tai ilman suun kautta otettavia diabeteslääkkeitä, mikäli näillä ei ole saavutettu riittävää diabetestasapainoa ja inkretiinimimeettihoitoa aloitettaessa painoindeksi on vähintään 30 kg/m².



Anneli Heiskanen

Monica Löfgren-Kortela, Anneli Heiskanen ja Jaakko Laaksonen. Järjestöpäivien ja liittokokouksen yhteydessä tutustuimme Diabetesliiton uusiin ja valoisiin tiloihin seurakunnalta vuokratussa kiinteistössä. Diabetesliitolla on käytössä talon kuudes kerros ja osa seitsemältä kerrosta. Työntekijöitä on yhteensä 45.

Diabetesliiton kannanotto liiton kokouksessa Tampereella 6.5.2018

Diabeteksen hoito vaatii terästämistä laittaa hoito kuntoon Vain 20 % tyypin 1 diabeetikoista pääsee hoitotavoitteeseen

Diabetesliitto muistuttaa liiton kokouksen kannanotossaan, että diabeteksen hyvä hoito on avainkysymyksiä sote-uudistuksen onnistumisessa. Diabeteksen hoidon kustannusten osuus terveydenhuollon kokonaismenoista uhkaa edelleen kasvaa, jos säästetään lyhytnäköisesti hyvästä hoidosta. Valtaosa kustannuksista syntyy ehkäistävissä olevista lisäsairauksista.

Tällä hetkellä tulokset eivät vastaa nykyhoidon mahdollisuuksia - erityisesti tyypin 1 diabetesta sairastavien aikuisten kohdalla. Kansallisen Käypä hoito -suosituksen mukaisen verensokerin tavoitetason saavuttaa vain noin 20 % tyypin 1 diabetesta sairastavista ja noin 70 % tyypin 2 diabetesta sairastavista. Soteuudistuksen yhteydessä on erinomainen mahdollisuus järjestää diabeteksen hoito asianmukaisesti. Tyypin 1 ja vaativa tyypin 2 hoito tulisi keskittää osaamiskeskuksiin ja -verkostoihin, jotta hoitotavoitteisiin päästäisiin nykyistä paremmin.

Investoimalla diabetesta sairastavien hyvään ja tavoitteelliseen hoitoon olisi saavutettavissa yhteiskunnallisesti merkittäviä kustannushyötyjä. Diabetesliiton ja Tampereen yliopiston ensi viikolla julkaistavasta kustannustutkimuksesta käy ilmi, että mikäli lisäsairauksien ilmaantuvuus pystyttäisiin puolittamaan, olisi mahdollista saavuttaa yli 550 miljoonan euron vuosittaiset säästöt sairaanhoidon kustannuksissa. Lisäksi lisäsairauksien välttäminen edistää diabetesta sairastavien elämänlaatua ja työkykyä.

Keskeistä on myös tyypin 2 diabeteksen ehkäisy. Jos puolet tyypin 2 diabetesdiagnooseista pystytään siirtämään vuodella eteenpäin, säästö on 26 miljoonaa euroa vuodessa.

Diabetesliitto korostaa, että kolmas sektori voi tukea maakunta hallintoa ja kuntia sote-tavoitteiden saavuttamisessa. Diabetesliitto ja diabetesyhdistykset ovat luonteva yhteistyökumppani diabeteksen voittamisessa.

Sote-uudistuksessa on keskeistä, että diabeteksen hoito järjestetään maakunnissa kustannustehokkaasti, tasa-arvoisesti sekä vertailukelpoisia laatuksia käyttäen. Hyvän hoidon järjestämiseksi tarvitaan tietoa siitä, millaisia hoitotuloksia eri maakunnissa on saavutettu ja millaisin menetelmin.

Diabeteksen riittämätön hoitaminen lisää viiveellä sairaanhoidon kustannuksia, mutta voi näkyä varsin nopeasti tuottavuuskustannusten lisääntymisenä eli työstä poissaolona. Siksi terveydenhuollon säästöjen pitäisi kohdentua oikein ja perustua tietoon hoidon vaikuttavuudesta ja laadusta.

Lisätiedot:

Tommi Vasankari, puheenjohtaja, puh. 040 5059157, tommi.vasankari@uta.fi

Janne Juvakka, toiminnanjohtaja, puh. 040 591 7098, janne.juvakka@diabetes.fi

Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen esittely

Hallituksen muiden jäsenten esittely jatkuu seuraavassa Sokeripalassa

Miten tai miksi olet lähtenyt mukaan Diabetesyhdistyksen toimintaan? Kuvat Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen kokouksesta 23.4.2018

Tapio Jokinen: *Olen ollut mukana nykyisen diabetesyhdistyksen perustamisesta lähtien. Oma diabetekseni alkoi tablettihoidolla ja nyt käytän insuliinia. Itselle on ollut tärkeää diabetestietouden lisääminen ja varsinkin tiedottaminen kaikille, miten vaarallinen sairaus diabetes lopujen lopuksi on ja mitä lisäsairauksia se tuo mukanaan.*

Juhani Koskinen: *Olen lähtenyt mukaan toimintaan, kun itsellä todettiin diabetes. Olen tiedonhaluinen ja tahdoin lisää tietoa sairaudesta ja mitä vaihtoehtoja löytyy omankin terveyden suhteen.*

Anne Artukka: *Olen kiinnostunut diabeteksen hoidosta ja diabetekseen liittyvistä asioista ja haluan pysyä ajan tasalla siitä, miten paikallisesti toimitaan.*

Mirja Kulo: *Olen seurannut sivusta vuodesta 1984 omaa miestä, kun hän on ollut mukana aktiivisesti Diabetesyhdistyksessä ja pyydettyäessä lähdin myös itse mukaan toimintaan.*

Anneli Heiskanen ja Jaakko Laaksonen: *Puheenjohtaja Tapio Jokinen pyysi meitä Diabetesyhdistyksen syyskokoukseen, koska olemme molemmat diabeetikkoja. Syyskokouksessa meidät valittiin hallitukseen ja olemme olleet sen jälkeen mukana toiminnassa vuodesta 2012 alkaen. Diabetesyhdistyksessä käsitellään itseä diabeetikkona kiinnostavia asioita ja mukana oleminen toiminnassa on samalla mahdollisuus vaikuttaa diabetesasioiden hoitoon.*

Irmeli Lehto: *Diabetes on ollut molemmilla vanhemmilla ja nyt myös itsellä. Diabetestoiminta kiinnostaa.*

Monica Löfgren-Kortela: *Diabeetikon ja yleensä terveyden edistäminen on sydämeni asia.*



Anneli Heiskanen (oik.) ja Irmeli Lehto.



Hanna Aalto (edessä) ja Monica Löfgren-Kortela.



Jaakko Laaksonen.



Mirja Kulo, Anne Artukka ja Juhani Koskinen.



Juhani Koskinen (vas.) ja Tapio Jokinen.

kuvat: Petri Kajander

Tietoa Turun kaupungin Diabetesvastaanoton toiminnasta

Turun kaupungin hyvinvointitoimialan Diabetesvastaanotto sijaitsee Turun keskustassa, Käsityöläiskatu 2, kolmannessa kerroksessa, Keskustan terveysaseman yhteydessä.

Diabetesvastaanotolla hoidetaan yli 20 -vuotiaita turkulaisia tai Turun hoitopaikakseen valinneita potilaita, joilla on insuliinipuutosdiabetes. He eivät tarvitse lähetettä, mutta lähete varmistaa hoitoon pääsyn.

Lääkärin läheteellä Diabetesvastaanotolle tulee konsultaatioon tyypin 2 diabeetikkoja. He käyvät ensikäynnillä diabeteshoitajalla ja sen jälkeen 1-3 kertaa diabeteslääkärillä. Hoitotasapainon parannuttua heidät ohjataan takaisin lähettävään yksikköön.

Ennen diabeteslääkärin vastaanottoa potilaat käyvät itsemittauspisteessä, jossa potilas mittaa verenpaineensa, painonsa, ja kirjaa esitietolomakkeeseen insuliiniannokset. Monilla on mukanaan kotiverenpainemittauksulokset.

Diabeteshoitaja purkaa verensokerimittarin tiedot Diasend-ohjelmaan, tarkistaa hoitotarvikkeisiin liittyvät asiat, antaa rokotukset yms. FreeStyle Libre -sensoroinnin purun tekee joko diabeteshoitaja tai lääkäri vastaanoton aikana. Diabeteshoitajilla on myös ohjausaikoja, jolloin lääkärikäyntiä ei ole.

Diabetesvastaanotolla hoidetaan diabetekseen liittyvät asiat, kuten esim. verenpainetauti ja kolesteroli. Akuuttiasiat ja diabeteksen hoitoon liittymättömät asiat hoidetaan omalla terveysasemalla.

Diabetesvastaanoton potilaista noin 70 % on tyypin 1 diabeetikoita ja 30 % vaikeahoitoisia tyypin 2 diabeetikoita. Hoidossamme on myös insuliinipumppupotilaita. Aloitamme sensorointeja eli jatkuvia kudossokerin seurantoja niille insuliinipuutosdiabeetikoille, jotka täyttävät VSSHP diabetestöryhmän asettamat kriteerit. Osalle esim. konsultaatiopotilaista teemme diagnostisia 1-2 viikon sensorointeja.

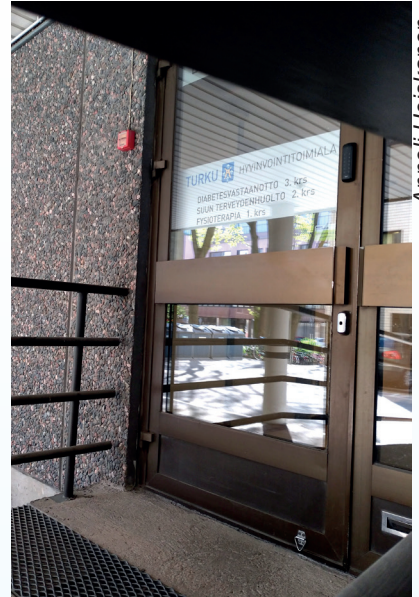
Potilaskäyntien lisäksi annamme konsultaatioapua terveydenhuollon ammattihenkilöille.

Henkilökuntaan kuuluu 4 diabeteshoitajaa, ja 2-4 yleislääketieteen erikoislääkäreitä, joista osa tekee diabeteslääkärin työtä osa-aikaisesti.

Terveysasemilla hoidetaan pääsääntöisesti tyypin 2 diabeetikot, perusinsuliinihoidon aloitukset, GLP-1 eli suolistohormonilääkityksen aloitukset sekä potilaat, joilla on sekä perusinsuliini että tablettilääkitys käytössä. Terveysasemilla on diabetesvastuuhoitajia, jotka antavat ohjausta mm perusinsuliinihoidon aloituksessa ja diabeteksen omahoidossa.

Ajanvaraus / neuvonta Diabetesvastaanoton omille potilaille 040 132 6162 (käytössä takaisinsoitto).

Potilaita, jotka eivät ole hoidossamme, suositellaan ottamaan yhteyttä omaan terveysasemaan <https://www.turku.fi/terveysasemat>



Anneli Heiskanen

Lisätietoa löytyy nettisivuiltamme: <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemien-palvelut/diabetesvastaanotto>

Hoitotarvikejakelun noutopiste sijaitsee Mäntymäen sairaala-alueella osoitteessa Luolavuorentie 2, talo 21. Noutopisteen sisäänkäynti sijaitsee uuden kirurgisen sairaalan ja vanhan kirurgisen sairaalan välissä.

Hoitotarvikejakelun hoitajien vastaanotto on Mäntymäen sairaala-alueella rakennuksessa 1A.

Kaikki tarvikkeet on tilattava kolme viikkoa etukäteen joko eTerveyspalveluiden kautta tai hoitajien puhelinajalla. Voit varata ajan hoitajan vastaanotolle numerosta 02 266 1527 tai sähköisesti kirjautumalla eTerveyspalvelut-portaaliin.

Hoitotarvikkeita insuliinihoitoinen diabeetikko voi tilata puoleksi vuodeksi ja tablettihoitoinen diabeetikko koko vuodeksi kerrallaan. Insuliinipumppupotilaille hoitotarvikkeita ja FreeStyle Libren käyttäjille sensoreita annetaan 4 kk tarve kerrallaan.

Tablettihoitoinen diabeetikko ostaa itse oman verensokerimittarinsa joko apteekista, netistä tai esim. Lounais-Suomen Diabetes ry:n Diabetesasemalta. Insuliinihoitoiselle diabeetikolle mittari annetaan ilmaiseksi hoitotarvikejakelusta tai Diabetesvastaanotolta.

Silmänpohjakuvaukset tehdään Turun kaupunginsairaalan silmäpoliklinikalla, ellei potilas ole muualla silmälääkärin hoidossa. Ensimmäistä kuvausta varten tarvitaan lääkärin lähete, mutta jatkossa potilas voi itse varata kuvausajan silmälääkärin suosituksen mukaan.

Jalkojenhoitoa saavat riskiluokan 1–3 diabeetikot lääkärin läheteellä.

Diabetesvastaanotolla on innostunut ja diabeteksen hoidosta kiinnostunut tiimi, joka pienellä kokoonpanolla pyrkii omalta osaltaan parantamaan diabetespotilaan hoitotasapainoa ja estämään lisäsairauksia.

Diabetesvastaanotto Turun terveystieteiden keskuksessa perustettiin jo yli 30 vuotta sitten el Markku Vähätalon ja dh Irmeli Härmäläisen toimesta (kiitos heille 😊). Toimintaa on koko ajan kehitetty, ja diabeteksen hoito on oleellisesti muuttunut. Toivotaan, että Soten myötä jatkossakin voidaan jatkaa työtämme eikä vuosien aikaiset hoitosuhteet katkeaisi. Diabeteksen osaamiskeskustoja (ehkä vieläkin laajempia) jatkossakin tarvitaan!

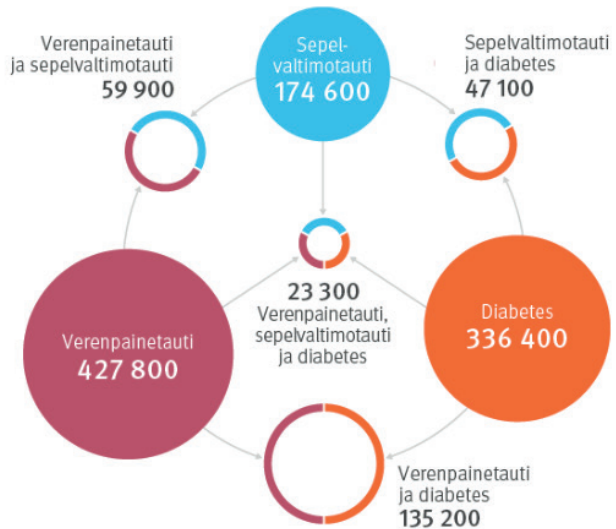
Diabetestiimin puolesta

Anne Artukka
Diabeteslääkäri
Turun kaupunki, hyvinvointitoimiala
Diabetesvastaanotto
Käsityöläiskatu 2, kolmas kerros, 20100 Turku



Verenpainetauti, diabetes ja sepelvaltimotauti on yleisin kolmen pitkäaikais-sairauden yhdistelmä

Lääkkeiden erityiskorvausoikeudet
31.12.2017



Diabeteslääkkeistä saa erityiskorvausta

Diabetes on yksi yleisimmistä vaikeista ja pitkäaikaisista sairauksista, jonka lääkehoidon kustannuksista Kela maksaa erityiskorvausta. Diabeteksen vuoksi uusia lääkkeiden erityiskorvausoikeuksia myönnettiin viime vuonna 45 300.

Diabeteksen hoitoon käytettävät lääkkeet kuuluvat joko ylempään tai alempaan lääkkeiden erityiskorvausryhmään. Osa lääkkeistä kuuluu ns. rajoitetusti korvattaviin lääkkeisiin. Tämä tarkoittaa, että lääkkeen korvattavuutta on rajoitettu koskemaan esimerkiksi tiettyä sairauden muotoa tai vaikeusastetta. Muut kuin insuliinia sisältävät diabeteslääkkeet kuuluvat alempaan, 65 %:n korvausluokkaan. Näiden lääkkeiden hinnasta asiakas maksaa siis itse 35 %. Insuliinia sisältävät lääkkeet kuuluvat ylempään, 100 %:n korvausluokkaan. Näistä lääkkeistä maksetaan ainoastaan 4,50 euron suuruisen omavastuun. Lääkekorvauksia voidaan maksaa sen jälkeen, kun asiakas on maksanut kokonaan itse vuotuisen 50 euron alkuomavastuun. Jotta kaikilla on mahdollisuus saada tarvitsemansa lääkkeet, Kela myöntää vähävaraiselle henkilölle perustoimeentulotukipäätöksen yhteydessä maksusitoumuksen apteekkiin. Maksusitoumuksella voi hankkia sairauden hoitoon reseptillä määrättyjä lääkkeitä.

Korvausoikeus alkaa, kun lääkärinlausunto saapuu Kelaan

Kun diabeteksen lääkehoito aloitetaan, lääkäri kirjoittaa lääkehoidon tarpeesta B-lääkärinlausunnon (SV 67). Asiakas toimittaa lausunnon Kelaan eikä erillistä hakemusta tarvita. Lääkäri voi myös sopia asiakkaan kanssa lääkärinlausunnon lähettämisestä sähköisesti suoraan Kelaan. Asiakas saa korvausoikeudesta kirjallisen päätöksen. Korvausoikeus myönnetään yleensä siitä päivästä lukien, kun B-lääkärinlausunto on saapunut Kelaan. Kun korvausoikeus myönnetään, asiakkaalle lähetetään uusi Kela-kortti, johon on merkitty korvausoikeuden numero. Numero 103 osoittaa, että sairaus on insuliinihoitoon, ja numero 215, että kyseessä on muu kuin insuliinihoito. Kortissa voi olla lisäksi muita nume-

roita. Niillä osoitetaan oikeus rajoitetusti korvattaviin lääkkeisiin. Näitä ovat esimerkiksi 285 (eksenatidi, liraglutidi), 171 (degludekinsuliini) sekä 177 ja 382 (glarginsuliini).

Korvausoikeudet näkyvät asiointipalvelussa verkossa

Lääkekorvauksen saa suoraan apteekissa. Apteekissa on aina ajantasainen tieto voimassa olevista korvausoikeuksista. Apteekki tarkistaa korvausoikeuden sähköisesti Kelasta jokaisen lääkeoston yhteydessä. Jos lääkettä ostetaan ennen korvausoikeuden myöntämistä, korvauksen voi hakea jälkikäteen Kelasta. Myönnetty korvausoikeudet näkyvät myös kela.fi asiointipalvelussa (kela.fi/asiointi). Asiointipalveluun kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Asiointipalvelusta voi myös seurata lääkekorvauksien vuosiomavastuun täyttymistä. Se on 605,13 euroa vuonna 2017. Kun vuosiomavastuu ylittyy, Kela korvaa loppuvuoden lääkkeet kokonaan. Tällöin asiakkaan maksettavaksi jää vain ns. lääkekohtainen omavastuu. Se on 2,50 euroa jokaista lääkettä kohden.

Eniten uusia erityiskorvausoikeuksia diabeteksen vuoksi

Diabetes on verenpainetaudin jälkeen toiseksi yleisin lääkkeiden erityiskorvaukseen oikeuttava sairaus maassamme. Vuonna 2017 diabeteksen vuoksi voimassa oli 336 000 ylempää erityiskorvausoikeutta ja saman verran alempia erityiskorvausoikeuksia. Ylempään korvaukseen oikeutettuja oli 10 000 enemmän kuin edellisvuoden lopussa. Kaikkiaan uusia lääkkeiden erityiskorvausoikeuksia alkoi eniten diabeteksessä. Sen vuoksi myönnettiin 23 500 alempaa erityiskorvausoikeutta ja 21 800 ylempää erityiskorvausoikeutta. Erityiskorvausoikeuksien perusteella yleisin kahden pitkäaikaissairauden yhdistelmä suomalaisilla on verenpainetauti ja diabetes.

Heini Lehikoinen

Lisätietoja: kela.fi/laakkeet

Kesä ja Libre

Kesä on auringon ja liikkumisen aikaa. Sensori on siinä mukana kaiken aikaa. Voit käyttää sitä suihkun, kylvyn, uinnin ja urheilamisen aikana. Muista kuitenkin muutamit kultaiset ohjeet, niin Libresi toimii ”kaikissa oloissa”.

Saunassa voit käydä, mutta jos viihdyt kovassa löylyssä pitkään, voit suojata sensorin esim. kylmään veteen kastetulla froteepyyhkeellä. Silloin sensori ei kuumene liikaa eikä lukijaan tule katkoja. (Saunassa sensori saattaa kumentua, jolloin lukija pyytää mittaamaan uudelleen hetken kuluttua.)

Uiminenkin on sallittua, mutta sensoria, vaikka se on vesitiivis, ei pitäisi pitää veden alla yli 30 minuuttia. Sitä ei myöskään saa viedä yli 1 metrin syvyyteen veden alle. (Vesipöydälle voi kokeilla esim. kuvan neopreenistä ranne- tai käsivarsitukea. Se piti sensorin

kuivana uinnin aikana.)

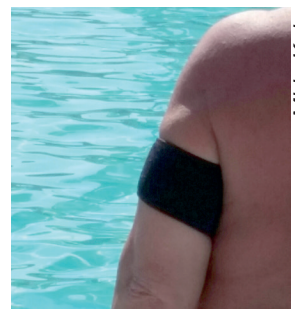
Muistathan vielä olla hankaamatta sensoria kuivatuksen yhteydessä, jotta se ei irtoaisi mekaanisesta käsittelystä.

Oikein iloista ja liikunnallista kesää kaikille!

Mirja Kulo kokosi pienen tietoiskun Abbotin sivuilta ja Libren käyttäjän kokemuksista.

Jos sinulla on hyviä vinkkejä Libren käytöstä, otamme ilolla ne vastaan: hoitaja@lounais-suomendiabetes.fi

Testaamme ja jaamme tietoa eteenpäin.



Mirja Kulo

Kesäjalat – jalat lomalla... Vai ovatko?

Kesä lähestyy ja mieli piristyy ja vaatetus kevenee. Sukat ja kengät nurkkaan lentäkööt... No, ei kuitenkaan hyvä ajatus, koska:

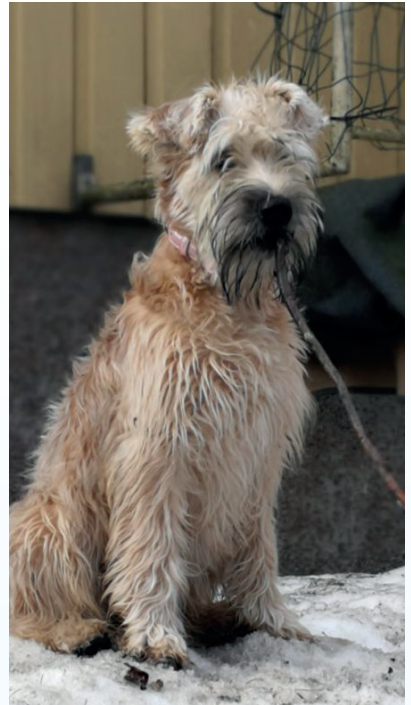
Diabetekseen liittyvät monet lisäsairaudet uhkaavat diabeetikon jalkojen terveyttä. Salakavalin niistä on jalkojen suojaavan tunnon aleneminen: sensorinen neuropatia eli ääreishermon tuntovaurio. Jaloista tunto ei välttämättä täysin katoa, mutta se herkkyyys vaurion syntymisestä hiipuu: ei tule tietoa, että nyt menikin tikku varpaaseen juuri sillä hetkellä, kun iho rikkoutui. Tieto voi tulla vasta muutamankin päivän päästä. Heikentynyt valtimoverenkierto (angiopatia) sekä kudosten ja nivelten jäykistyminen (glykosaatio eli sokeristuminen) yhdessä ihon kuivumisen (autonominen neuropatia) kanssa hidastavat ja vaikeuttavat pientenkin vaurioiden paranemista jaloissa.

Siis pidetään ne kengät jaloissa kuitenkin kesälläkin. Paljain jaloin kävely lisää riskiä saada jalkoihin haavaumia, kuuma hiekka/asfaltti voi aiheuttaa palovammoja, terävät kappaleet kuten ruusunpiikit ja pienet kivet rikkimenemisiä. Kengissä tuleekin ulkopohjan olla riittävän paksu, jotta se suojaa jalkapohjaa paineelta ja teräviltä esineiltä. Kärjestä umpinaiset kengät suojaavat myös varpaita kolhuilta. Muista kengän oikea koko: riittävän tilavissa ja suoralestissä kengissä jalkasi voivat hyvin ja ovat suojassa.

SUKKIEN tehtävä on toimia iskunvaimentajina, ehkäistä hiertymien ja rakkojen syntyminen eli suojata ihoa. Keinokuitu haihduttaa kosteutta paremmin kuin puuvilla: iho pysyy miellyttävän kuivana. Kesäjalat kaipaavat siis myös sukkia suojakseen.

Kesäiho tarvitsee rasvausta samoin kuin talvellakin. Ihoa kuormittaa kesällä mm maasta nouseva pöly, yleensä myös kesäkenkien pohjat ovat ohuimmat: heikompi iskunvaimennus kävelessä. Ihon kuivuminen edistää kovettumien ja halkeamien syntymistä. Ne puolestaan voivat toimia ns infektioportteina eli bakteerit pääsevät rikkoutuneen ihon läpi

syvemmälle ja voivat aiheuttaa mm erysiopelasiksen eli ruusutulehduksen. Perusvoiteet ovat hyviä. Joissakin ns jalkavoiteissa oleva joko kamfertti/mentoli saattavat joidenkin ihoa enemmänkin kuivattaa kuin hoitaa. Samoin liian vesipitoinen voide kuivattaa: voiteen vesipitoisuuden haihtuessa iholta se samalla haihduttaa ihon omaa kosteutta. Päivittäinen rasvaus pitää ihon kimmoisena ja ehjänä sekä samalla jalkojen ihon kunto tulee tarkastettua. Raspin voit heittää pois:



sarveiskerrostuman ahkera raspaaminen/hiominen vain kiihdyttää sen kasvua ja usein niin, että uusi sarveiskerrostuma on entistä paksumpi

Hautunut varvasväli toimii usein ruusuinfektion lähtöpaikkana. Jos varpaanvälit helposti hautuvat ja rikkoutuvat, ei välttämättä hyvä kuivaus pesun jälkeen riitä. Käytä varpaiden välissä silloin päivittäin lampaanvillaa (saa ostaa apteekista ja myös Diabetesasemalta) tai pehmeästä liinakankaasta (esim.vanha lakana) revittyjä suikaleita. Muista käyttää riittävän tilavia kenkiä ja sukkia!

Kesän alussa monellakin meistä on juhlia ja tarvetta kenties uusille juhlakengille, tai muuten tekee mieli hankkia uudet kesäjalkineet. Rakko on ihoon tai sen alle syntynyt nestekertymä. Se syntyy, kun jokin kuten uudet kengät hiertävät/painavat ja hankaavat ihoa. Punoitava painaumajälki iholla voi olla merkki alkavasta rakosta. Rakko on ihoon tai sen alle syntynyt nestekertymä. Voit suojata ihon ennaltaehkäisevästi ihoon liimattavalla fleecellä (apteekista). Käytä ehkäisevästi talkkia ja hyviä sukkia! Jos on tullut rakko, pidä se ehjänä, jos mahdollista. Aseta rakon päälle polyuretaanivaahtolevy (apteekki:kauppanimellä mm Lyofoam/Allevyn/Mepilex), jonka voit vielä kiinnittää teipillä tai kierresiteellä. Puhdista rakko päivittäin nopealla, kädenlämpöisellä suihkutuksella ja vaihda uusi sidos. Mene herkästi omaan hoitoyksikköön kuitenkin näyttämään, jos epäilyttää, ja ehdottomasti mikäli rakon ympäristö alkaa punoittamaan. Selvitä, mistä rakko sai alkunsa ja hylkää ne kengät, jotka tiedät aiheuttajaksi.

Varaa lomalle ja miksei myös arkeenkin itsellesi jalkojen /pienten haavojen ja ihorikkojen ensiapulaukku. Varaa: haavojen puhdistukseen esimerkiksi keittosuolaa (apteekista, on matkoilla hyvä) Kädenlämpöinen vesijohtovesi käy myös nopeaan haavan suihkutuspuhdistukseen. Käytä paikallishoitoon antiseptistä tuotetta vain, jos ihossa on tulehduksen merkkejä. Suojaa haava tarttumattomalla sidoksella ja vaihda päivittäin. Käänny herkästi omaan hoitopaikkaan, jos haava/vamma alue ei osoita paranemisen merkkejä ja ehdottomasti, jos pahenee. Ensiapulaukussa olisi hyvä olla myös vielä perusvoidetta, talkkia ja lampaanvillaa.

Toivotaan, että saamme nauttia ilman haavereita kauniista pitkästä kesästä, kun se sieltä aikanaan saapuu.

Ritva Nuutinen, Valviran rekisteröimä jalkojenhoitaja (Jalkojenhoitaja koulutus päättyi n 1996 terveydenhuollon oppilaitoksissa ja tilalla alkoi jalkaterapeutti AMK koulutus. Jalkojenhoitaja nimike on ns suojattu eikä sitä saa käyttää kuka tahansa, sillä olemme Valviran rekisterissä jalkojenhoidon terveydenhuollon hyväksytyllä koulutuksella)

Lähteenä on käytetty Diabetesliitto jalkojen omahoito

kuvat: Ritva Nuutinen



Uutuutenamme ABI-mittaus – tiedätkö, mitä sillä mitataan?

Nilkka - olkavarsipainesuhteen (ankle brachial index = ABI) määrittäminen soveltuu diabeetikkojen ja muidenkin henkilöiden alaraajojen valtimoverenkiertotilanteen seulontaan ja seurantaan. Se on perifeeristen valtimopulssien tunnistelua parempi keino selvittää, mikä on henkilön alaraajojen valtimoverenkierron sen hetkinen tilanne. ABI -mittauksen avulla alaraajojen valtimoverenkierron häiriöistä kärsivät potilaat saadaan kiinni varhaisemmassa vaiheessa kuin saadaan potilaan kertomuksen tai lääkärin suorittaman valtimopulssien tunnistelun avulla. Painesuhteen mittaaminen on täten aiheellinen, mikäli halutaan saada tarkempi kuva alaraajojen valtimoverenkierron kunnosta. Muuttunut virtaus merkitsee yleensä muuttuneita painesuhteita.



Ennen tutkimusta henkilön on hyvä levätä hetki, koska ABI kuvaa lepotilan ääreisverenkiertoa. Tutkimus aloitetaan asettamalla verenpainemansetit olkavarteeseen ja molempien nilkkojen yläpuolelle. Perifeerisiä alaraajavaltimoita tunnistellen mansettipaine nostetaan nopeasti niin suureksi, että virtausääni niissä häviää. Tämän jälkeen painetta lasketaan hitaasti ja määritetään molempien alaraajojen perifeerisistä valtimoista suurin paine, jolla virtausääni on taas kuultavissa. Näin saatu arvo on niin sanottu nilkkapaine. Vastaavalla tavalla määritetään toisesta olkavarresta verenpaine eli olkavarsipaine. ABI -mittauslaite laskee nilkka - olkavarsipainesuhteen tuloksen automaattisesti.

Mittausvirheiden poissulkemiseksi mittaus voidaan tarvittaessa toistaa heti.

Turvotukset jaloissa voivat haitata tutkimuksen luotettavuutta.

Pelkän yhden poikkeavan painesuhde-arvon (ABI) perusteella ei voida tehdä pitkälle meneviä päätelmiä alaraajojen valtimosairauden olemassa olosta tai sen vaikeudesta. Vasta lääkärin tekemän kliinisen tutkimuksen sekä useamman ABI -mittauksen jälkeen saadaan luotettavampaa tietoa alaraajojen valtimoverenkierron tilasta ja kehityksestä. ABI -mittaus on kuitenkin pitkällä aikavälillä, esimerkiksi vuosittain toistettuna, hyvä apu, kun seurataan diabeetikon alaraajojen valtimoverenkierron tilaa.



Diabetesasemallamme on käytössä Mesi-merkkinen ABI-mittari. Se on nopeakäyttöinen, mutta kuitenkin luotettava seulottaessa diabeetikon ääreisverenkiertoa. Tutkimus on Diabetesaseman 10 -vuotisjuhlavuoden kunniaksi lääkäriasiakkaillemme ja itse maksaville jalkojenhoidon asiakkaille ilmainen. Muille kyseisen mittauksen haluaville maksu on 20€ + 5€ toimistomaksu. Aikoja voi varata toimistostamme puh. 040 758 51 13.

Mirja Kulo

Matkalla Umpimähkään 21.4.2018

Matkaan lähdettiin hyvässä säässä vielä Ortodoksisen kirkon edestä. Seuraavat matkat lähdemmekin sitten Aurakatu 2, kaupungintalon edessä olevan puiston pysäkillä. Kaarinasta oitimme kyytiin vielä muutaman matkalaisen ja oppaamme Ensi Kullan. Uudenmaantieltä käännymme kohti Krossin aluetta, Tuulissuon läpi ja tutustuimme rakenteilla olevaan omakotialueeseen Loukinaisten kylässä. Matkamme jatkui pikkuteitä Haunionmäen läpi Sillilännotkoon.

Tällaiset pienemmät alueet itse ainakin ajaa ohi, eikä niihin tule poikettua.

Ajoimme Liedon Savijoen yli ja näimme joen rannalla Vierunmyllyn. Liedosta löytyy vesitorni ja Parmaharju, Liedon hyppymäki. Tähyilimme bussin ikkunasta pelloilta velhon lähdettä, jonka vesi tarinan mukaan paransi silmänsairaudet, kun sillä pesi kasvat. Tiesitkö, että kvinoaa viljellään näillä alueilla? Tai että entisen Tarvasjoen alueella sijaitsee hiidenkirnu?



Matkasimme osin vanhaa Hämeen härkätietä, joka on Suomen vanhin tie. Vierellä pilkahteli Paimionjoki. Esitteen mukaan Paimionjokilaakson eteläosa on luokiteltu jopa valtakunnallisesti merkittäväksi maisema-alueeksi. Ohitimme nostalgiamuseon, jonne pitää myöhemmin palata itse. Prunkilankylä sijoittuu Paimionjoen molemmin puolin ja näimme, että alueelle oli istutettu varhaisperunaa. Saavuimme Marttilankylän taajamaan, jossa sijaitsee viimeisen mestauksen muistomerkki. Ylitimme Ihmisten ojan ja bussimme lähti kipuamaan pientä, kapeaa tietä kohti vanhaa koulurakennusta, jossa nykyisin sijaitsee Leijona ja Satakieli kahvila. Se on avoinna vain tilauksesta ryhmille. Omistaja kertoi, että Leijonan nimi tulee pihalta löydetystä ja kiinniotetusta leijonaharjaisesta kanista ja satakieli lähipensaassa laulaneesta satakielestä. Ensimmäisessä pysähdyspaikassa nautimme kahvit ja feta-pinaattimuffinsia.



Näimme nyt vielä mustina olevat viljapellot, klapeja ja halkoja, Kosken kunnan talon ja Harakkamäen huipulle vuonna 1935 rakennetun kirkon. Huimalan koskessa Koskella kuohui vesi. Kuulimme, että Somerossa on kymmenisen kartanoa kuten Långsjö, Kosken ja Ävikin kartanot. Näimme vanhan vaahterakujan, jonka museovirasto on määrännyt säilytettäväksi ja vanhojen puiden tilalle istutetaan uudet taimet. Ohitimme Mäkilän veljesten pitämän traktorumuseon, jonne pitää myöhemmin omatoimisesti poiketa. Somerolta löytyy myös torpparimuseo,

joka näkyy tielle. Somerolla poikkesimme Pellavakeskukseen. Kiersimme Someron kivisakastin ohi ja hautausmaan, jonne on haudattu Baddingin veljekset ja Unto Mononen. Someron kirkko on rakennettu vuonna 1859 ja pihalla oli Vainö Ojan lahjoittamia vaivaisukkoja. Kesällä Somerolla aukeaa Astrologinen kahvila. Poikkesimme ruokailemaan Someron seura-huoneelle. Tarjolla oli buffet-ruokailu ja jälkiruoaksi saimme omenavispipuuroa, kahvia tai teetä.



Matkalle jatkui ja vastaan tuli lisää kartanoita, lopettaneita kylä-kauppoja, entisiä posteja ja pankkeja. Alueella sijaitsee n. 100 järveä ja Ämyrin, Esakallion ja Teerikallion tanssilavat. Poikkesimme vielä hiljaisella Somerniemen torilla ja moni saattaa kesällä käydä siellä kirpputoristoksilla. Oppaamme kertoi, että myyntikojuissa on paikallisten kylien nimet näkyvillä. Matkamme jatkui n. kaksi metriä leveän Vesanojan yli ja Hiidenlinnaan. Hiidenlinnassa tutustuimme mm. maahisten saliin ja ulkoalueeseen.

Täältä käännyimme jo kotia kohti. Poikkesimme vielä Halikossa Design Hillissä. Kyllä oli upea matka.

Minne luulimme menevämmekö? Matkalaiset ehdottivat, että olemme menossa Forssaan, Helsinkiin, Hämeenlinnaan, Jyväskylään, Kustaviin, kirpputorille, Laitilaan, Lohjalle, Loimaalle, Naantaliin, Paimioon, Raumalle, Saloon, Taalintehtaalle, Tampereelle. Kukin voi päätellä, arvasimmeko oikein.



Diabeetikon kesäjalat

Kesä on tulossa ja tuntuu ihanalta, kun vaatetusta ja jalkineita voi keventää. Talvisaapikkaat vaihtuvat kevyempiin kesäkenkiin...

Diabeetikolle on tärkeää vuoden ajasta riippumatta, että jalkineet ovat hyvät ja, että ne sopivat kunnolla jalkaan. Jalkineilla ja sukilla onkin tärkeä tehtävä suojata jalkoja jalkavaivoilta ja siksi jalkineet ovat tärkeä osa diabeetikon jokapäiväistä jalkaterveyttä. Diabetesta sairastavien pitäisi välttää paljain jaloin kävelemistä, mutta kesällä ja lämpimällä se asia kuitenkin helposti unohtuu.

Diabetes aiheuttaa jalkoihin tuntohäiriöitä ja verenkierron ongelmia ja siitä syystä yleiset jalkojen kesävaivat, kovettumat, hiertymät ja halkeilevat kantapää, jäävät helpommin huomaamatta. Diabeetikon haavat paranevat siis huominkin ja hitaammin kuin terveen ihmisen haavat.

Tärkeintä jalkojen hoidossa onkin ennaltaehkäistä mahdollisten vaurioiden ja ihorikkojen synty. Hyvät kengät suojaavat jalkavaivoilta ja myös auringolta ja esimerkiksi kiviltä ja lasinsiruilta. Pieniltä naarmuilta ja haavoilta ei kukaan voi välttyä ja ne paranevatkin yleensä oikealla hoidolla nopeasti ja ihan kotikonstein. Mahdollisten vaurioiden ja ihorikkojen toteaminen mahdollisimman nopeasti vaurion synnyttyä on tärkeää ja siksi jalkojen omatoiminen tutkiminen joka päivä on suositeltavaa.

Jalkojen tutkimisen lisäksi, diabeetikon omahoitotottumuksiin kuuluvat jalkojen pesu, kuivaus ja rasvaus. Apteekista löytyy paljon erilaisia jalkavoiteita, kevyempiä ja rasvaisempia. Rasvaamalla jalkojen iho pysyy pehmeänä ja joustavana eikä ihorikkoja ja kovettumia synny niin helposti. Käsien hoitoon ei saa käyttää syövyttäviä känsänpoistotuotteita, koska aine voi terveelle iholle joutuessaan aiheuttaa ihorikon.



Jalat hikoilevat kesällä enemmän kuin talvella ja varvasväleihin kerääntynyt kosteus voi aiheuttaa hautumia ja ihorikkoja ja rikoontunut iho on taas altis bakteeri-infektioille. Varpaiden välissä voi käyttää apteekista ostettavaa lampaanvillaa, joka auttaa pitämään varvasvälit kuivina ja samalla se pitää myös varpaita erillään toisistaan.

Olemme varautuneet apteekissamme kesään ja kesäjalkojen hoitoon hyvällä valikoimalla erilaisia jalkatuotteita, joita on myös mahdollista tilata verkkokaupastamme apteekkituotteet.fi.

Hyvää kesää kaikille ja nähdään!

t. Nina Niemi, farmaseutti ja diabetesvastaava Länsikeskuksen apteekista

Länsikeskuksen
APTEEKKI
– mukana elämässä.

Palvelemme:
Ma-pe 9–20
La 9–17 ja Su 12–16
CITYMARKET Länsikeskus

Apteekki
tuotteet.fi
24/7

Lasten ja nuorten diabeteksen hoidosta Varsinais-Suomessa

Lasten diabeteksen hoidossa on tapahtunut positiivisia kehitysaskelia viime vuosien aikana. Noin 10 vuotta sitten kolmipistohoito oli vielä arkipäivää myös tyyppin 1 diabetesta sairastavan lapsen hoidossa. Aterioiden väliset ”pakkosyömiset” olivat osa hoitoa, jotta verensokeri ei olisi laskenut liian matalaksi aterioiden välillä. Nykyiset insuliinit ja insuliinipumppuhoito ovat vähentäneet mm. hypoglykemioita ja ateria ei välttämättä tarvitse olla pöydässä juuri tietyllä kellon-lyömällä. Myös verensokeriseurannassa on menty eteenpäin, kun lasten ja nuorten hoidossa on pääosin siirrytty sormenpäämittauksista joko Libre- seurantaan tai jatkuvaan glukkoosisen sorointiin. Jatkuvasta sokeriseurannasta on ollut apua mm. lapsen yöllisen verensokerin havainnointiin, ja toisaalta sormenpäiden jatkuva reittittäminen on jäänyt selvästi vähäisemmäksi.



Diabetesteknologian kehittyminen ei ole vielä tuonut kuitenkaan aukotonta helpotusta diabeteksen hoitoon. Teknologian käyttö diabeteksen hoidossa ei aina takaa hyvää diabeteksen hoitotasapainoa, sillä päivittäisissä hoitotilanteissa omaa/vanhemman päätöksentekoa tarvitaan edelleen paljon. Toistuvat sensorinlaitot, kanyylinvaihdot ja pumppuhälytykset saattavat kuormittaa lasta/perheitä. Lisäksi mm. sensoreiden, ja insuliinipumppujen aiheuttamat iho-ongelmat voivat olla hankalia ja hoitomuotoa saatetaan joutua muuttamaan haettao- reiden vuoksi. Toisaalta diabetesteknologia on mahdollistanut mm. sen, että vanhempi voi seurata etänä esim. alakouluikäisen lapsen- sa verensokereita omaan älypuhelimensa asennetun sovelluksen kautta. Näin ollen useassa perheessä lapsi on voinut entistä va- paammin mennä esim. yökylään tms.

Uutta diabeteksen hoitoon tarkoitettua teknologiaa, kuten basaali-insuliinin (perusinsuliinin) annostelua glukkoosiarvojen mukaan muunteleva insuliinipumppu (ensimmäinen ns. closed loop-insuliinipumppu) on tulossa markkinoille myös Suomessa (tarkempi aikataulu on vielä avoinna). Tämän pumpun avulla voitaisiin vähentää verensokereiden heilahtelua entises- tään. Kuitenkin mielestäni on hyvä, että diabeteksen hoitoon on olemassa erilaisia vaihto- ehtoja; sillä mikä sopii yhdelle lapselle/nuorelle, ei taas sovi toiselle lainkaan.

Lasten ja nuorten tyyppin 1 diabeteksen hoitotulokset ovat pysytelleet samanlaisina noin viimeisten 15 vuoden ajan, huolimatta insuliinihoidon kehityksestä ja insuliinipumppujen käy- tön yleistymisestä. Ruotsissa on diabetesrekisterin ja diabeteksen hoidon laatukoulutuksen avulla saavutettu erittäin hyviä hoitotuloksia alle 18-vuotiaiden tyyppin 1 diabetesta sairasta- vien hoidossa. Turun lasten ja nuorten poliklinikan (LNP) diabetestiimi pääsi osallistumaan 9/2014-4/2016 välisenä aikana Jönköpingissä, Ruotsissa järjestettyyn lasten ja nuorten diabeteksen hoidon kehittämiskoulutukseen. Tämän koulutuksen myötä LNP:lla diabeteksen hoito on muuttunut monella tapaa: hoitotulosten säännöllinen seuranta alkoi syksyllä 2014, lisäksi mm. potilaiden seurantaan ja tiimin työskentelyyn on tehty lukuisia muutoksia. Diabe- tekseen hoitotulokset kohentuivat projektin myötä Turun lasten ja nuorten poliklinikalla (hyväs- sä hoitotasapainossa (HbA1c alle 58 mmol/mol (7,5 %)) oli projektin alussa 28 %, nykyisin osuus on ollut n. 40 % (parhaimmillaan jopa 50%), lisäksi huonossa diabeteksen hoitotasa- painossa olevien lasten/nuorten osuus vähentyi selvästi projektin aikana (36%→16-20%).

Lapsen sairastuminen tyyppin 1 diabetekseen aiheuttaa koko perheen elämään aina suuria muutoksia. Jokainen lapsi ja perhe reagoivat sairauteen omalla tavallaan, kuitenkin sairauden

hyväksyminen on hoidon onnistumisen kannalta tärkeää. Se ei ole helppoa, tiedän. Perheessäni molemmilla lapsilla on tyypin 1 diabetes.

Tällä hetkellä Varsinais-Suomessa tyypin 1 diabetesta sairastavia lapsia ja nuoria hoidetaan TYKS lasten ja nuorten klinikalla (Salon ja Uudenkaupungin diabetespoliklinikat mukaan luettuna) sekä Turun kaupungin lasten ja nuorten poliklinikalla. Kesän jälkeen tähän on tulossa muutos, sillä syksyllä avataan TYKS lasten ja nuorten diabeteskeskus, jonne Turun kaupungin lasten ja nuorten poliklinikan diabetesta sairastavat potilaat siirtyvät seurantaan. Muutoksen tavoitteena on diabetesosaamisen keskittäminen ja diabeteksen hoidon kehittäminen aktiivisesti jatkossakin.

Ritva Ahomäki, lastentautien erikoislääkäri. Tällä hetkellä työskentelen Turun lasten ja nuorten poliklinikalla diabetesvastuulääkärinä, syksyllä TYKS lasten ja nuorten diabeteskeskuksessa.

KESÄPÄIVÄ SINAPISSA 16.6.2018



Hei sinä 12-16v d-nuori, tule mukaan viettämään rentoa kesäpäivää Sinapin kurssi- ja leirikeskukseen Kakskerran saarelle lauantaina 16.6.2018 klo 11.30-18.

Luvassa hyvää ruokaa, ulkoilua, pihapelejä, saunomista ja uintia. Rantasauna on varattu käyttöömmme.

Päivän hinta 15€ sisältää lounaan, välipalan ja päivällisen.

Ilmoittaudu mukaan 2.6. mennessä:

P. 0407515534 tai hanna.dleiri@gmail.com

Kesäpäivät toteutuu 15 ilmoittautumisesta.

Menossa mukana nuorten ryhmän vastaavat Hanna Aalto ja Minttu Tammisalo.





Scootti ja tramppa sinulle varattu!

La 8.9.2018 Turun SuperParkissa
Osoitteessa Kongressikuja 1, 20540 Turku

**Osallistu ja
voita lippuja
Facessa!**

Hei, sinä 12-17-vuotias nuori! Lähde syksyllä SuperParkiin, siellä sinua odottavat skeitti- ja scoottialueet, air track -ilmavoltit, kiipeilyseinät ja trampoliinit sekä kaikenlaiset kisailut.

Yhteinen osuus on klo 10-12 mutta voit jatkaa hauskanpitoa SuperParkissa samalla lipulla koko päivän. Ota kaverisi mukaan, sillä yhdellä 17 euron lipulla sisään pääsee kaksi nuorta.

Aikuiset perheenjäsenesi voit ohjata erilliseen vanhempainparkkiin keskustelemaan diabeteshoitajan ja muiden vanhempien kanssa.

Lue lisää ja ilmoittaudu Diabetesliiton verkkosivuilla!

www.diabetes.fi/superturku

facebook.com/inspislehti



Järjestäjinä Lounais-Suomen Diabetes ry ja Diabetesliitto

TAPAHTUMAT



TREFFIT SILMÄNILOSSA 11.6.

Ilta Turun Silmänilossa diabetesyhdistyksen jäsenille 11.6.2018. Illassa kerromme liikkeemme toiminta-ajatusta ja miksi eroamme ketjujen liikkeistä. Mittaamme silmänpaineet ilmaiseksi sitä haluavilta. Illassa mukana myös Mandragoran Päivi kertomassa erikois kahveista, teestä ja suklaasta. Maistatusta! Ilta alkaa klo 17 ja tarjoamme pientä purtavaa. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat. Tervetuloa! Turun Silmänilo, Eerikinkatu 9. Ilmoittautuminen 9.6.mennessä Anneli Heiskanen heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343. Kiitos, ja tervetuloa! Terveisin Anne ja Minna Silmänilosta

PÖYTYÄN KESÄTEATTERI 3.8.

Pöytyän kesäteatterissa Pikatie-yönäytös elokuussa perjantaina 3.8. Lähtö on klo 19.00 Aurakatu 2 ja pysähdys matkailijoi-

den ottoa varten klo 19.30 ST1 Moisio. Näytelmä alkaa klo 21.00. Ilmoittautumisen 15.7. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343 ja maksu viimeistään 15.7. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72. Lippujen hinta jäsenille 25 e ja ei-jäsenille 30 e. Väliaikatarjoilu. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat.

KARTANOKIERROS 5.8.

Lähtö klo 9.00 Aurakatu 2, matkalaisen poimiminen kyytiin myös Raisiosta Geonpysäkiltä klo 9.15. Ensimmäiseksi tutustumme oppaan johdolla Kankaisten ja Louhisaaren kartanoihin. Louhisaaresa nautimme kartanolounasta. Lounaan jälkeen tutustumme Viiaisten kartanomuseoon Taivassaloon ja siellä on kotiseutupäivä. Mahdollisuus ostaa juotavaa ja syötävää. Kotimatalle lähdemme klo 15.00 ja Turussa olemme noin klo 16.00. Ilmoittautuminen 15.7. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343 ja maksu viimeistään 15.7. mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72. Lippujen hinta jäsenille 65 e, ei-jäsenille 70 e ja lasten hinta 50 e. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat. Matkaan lähdemme, kun saamme lähtijöitä 30 henkeä.

MATKA EURAJOELLE TUTUSTUMAAN YDINVOIMALAAN JA SEN YMPÄRISTÖÖN 18.8.2018

Järjestämme bussimatkan Eurajoen ydinvoimalaan 18.8. Lähtö on klo 9.00 Aurakatu 2 puiston kohdalla ja klo 9.30 poimimme matkalaisia Moisio ST1:ltä. Ydinvoimalassa meillä on vierailijakahvit

ja olemme siellä n. klo 10.30. Vierailun jälkeen matkaohjelmassa on kiertoajelua lähiympäristössä, tutustuminen Rauman vanhaan kaupunkiin ja matkaan kuuluu ruokailu. Takaisin Turussa olemme n. klo 17-18. Ilmoittautuminen on viimeistään 1.8. mennessä. Ydinvoimalan turvamääräysten mukaan meidän on ilmoitettava jokaisesta matkustajasta seuraavat tiedot: sukunimi, kaikki etunimet, henkilötunnus, kansalaisuus, kotivaltio, syntymäpaikka ja työpaikka. Tiedot toimitetaan kahta viikkoa ennen vierailua ydinvoimalaan ja tietoja ei sen jälkeen säilytetä meillä missään. Ilmoittautuminen 15.7. mennessä heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 56 15343 ja maksu viimeistään 1.8. mennessä tilille Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen FI07 1474 3500 2045 72, jäsenet 50 e ja ei-jäsenet 55 e.

ALLASJUMPPA

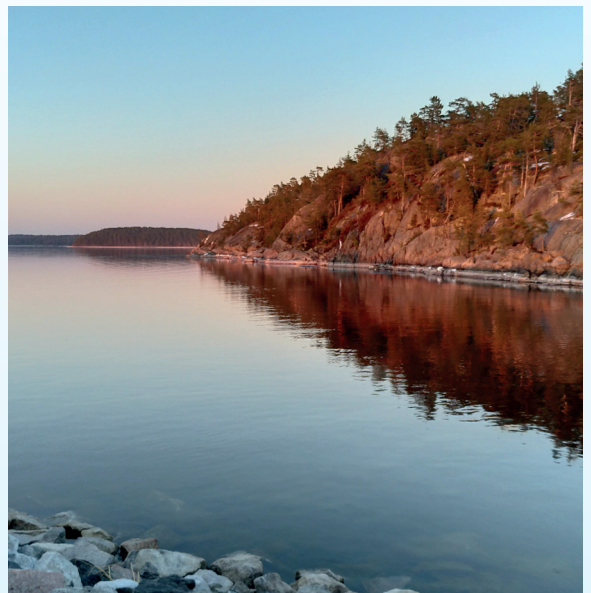
Allasjummat Verkahovissa alkavat 3.9. klo 16.00-16.45 maanantaisin ja viimeinen kerta 17.12., yhteensä 16 kertaa. Allasjumpan ohjaajat Tiina-Liisa Hjelman-Petrov, Riikka Heinonen, Minna Merilä ja Sari Helminen ovat kaikki fysioterapeutteja ja jokainen ohjaaja vetää allasjumpan omalla ohjelmalla. Allasjumpaan ilmoittaudutaan Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolle 040 7585 113. Allasjumpa 112 e syyskaudelta las-

kutetaan Diabetesaseman kautta. Mikäli et voi osallistua joka kerralla, on sinulla mahdollisuus lähettää vesijumppaan joku toinen tilallesi tai osallistua jonkun muun päivän vesijumppaan.

Ilmoittaudu Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistoon nroon 040 7585 113 tai sähköpostitse info@lounais-suomen-diabetes.fi.

KESKUSTELUKERHO 2018 syksyllä

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa Ursininkatu 11 joka kuukauden toinen torstai 2018 klo 18.00 – 19.30 eli 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Monica Löfgren-Kortela.



Kilpailu

Päätimme hankkia Diabetesasemalle oman kynän. Kynään on mahdollista saada oma mainosteksti. Turun Kivikerholla on esim. teksti Turun Kivikerho – avain maaperän aarteisiin. Mikä voisi olla Lounais-Suomen Diabetes ry:n kynässä? Paras ehdotus palkitaan ja teksti laitetaan Diabetesasemalle myyntiin tuleviin kyniin. Anna ehdotuksesi Diabetesaseman toimistolle, kun käyt siellä tai lähetä se sähköpostitse info@lounais-suomendiabetes.fi tai puhelimitse 040 7585 113. Lähetäthän ehdotuksesi 15.7. mennessä.



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN sijainti Sokos Wiklundin katutasossa
- Ohittamattomat kanta-asiakasedut
- Asiantunteva palvelu kaikissa apteekkiasioissa



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



**AVOINNA: ARKISIN 8-21, LAUANTAISIN 9-18
SUNNUNTAISIN 12-18**

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