

SOKERIPALA

1/2020



Sääntömääräinen kevätkokous 23.3.2020

Saariston rengastie 6.6.2020

Nokian kesäteatteri 28.6.2020

Päivityspäivät 7.11.2020

Keskustelukerhot, allasjumppa

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

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

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

Anne Artukka
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityisnäyttö

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

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

Seija-Leena Ritakallio
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, pitkä kokemus
diabeteksen hoidosta

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.
Ajanvaraus toimistolta.

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

HOITAJA Diabetesasemalla

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

HYVINVOINNIN MAJAKKA, LUOTSI-MUUTOSOHJELMA

Yhteistyökumppanimme Hyvinvoinnin majakka
tarjoaa Luotsi-muutosohjelman avulla lisääntyvää
hyvinvointia terveyden ylläpidoksi ja diabeteksen
hallitsemiseksi.

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

Poikkeuksena kiirastorstai ja va-
punaatto, jolloin diabetesaseman
toimisto suljetaan klo 13.00. Jal-
katerapeutit ja jalkojenhoitaja ovat
kuitenkin paikalla ennalta sovitun
mukaisesti.

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekkä
Kaikille vastaanotoille ajanvaraus
Diabetesasemalta numerosta 040
758 5113. Mikäli puhelusi menee
aukioloaikana vastaajaan, puhum-
me silloin samanaikaisesti toista pu-
helua. Voit halutessasi jättää viestin
ja otamme yhteyttä sinuun tai voit
soittaa hetken kuluttua uudelleen.

Jos joudut peruuttamaan vastaan-
ottoaikasi, kun Diabetesasema on
kiinni, niin kerro vastaajaan, kuka
olet ja milloin aikasi on. Vastaanotto-
ajan peruutus tulee tehdä vastaajaan
viimeistään edellisenä päivänä ja
myös viikonloppuna. Peruuttamatto-
masta ja käyttämättömästä vastaan-
ottoajasta veloitetaan 41 euroa.

JALKATERAPEUTIT

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

SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA
Anneli Heiskanen

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 1/2020

Julkaisija

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

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

Painopaikka PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva Anneli Heiskanen

Tapahdotumat

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

Sokeripala nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa ja materiaalin palautuspäivä on 8.5.2020, Sokeripala nro 3 elo-syyskuussa ja materiaalin palautuspäivä 7.8.2020 ja Sokeripala nro 4 marras-joulukuussa ja materiaalin palautuspäivä 6.11.2020.

Uusi hallituksen varajäsen, rahastonhoitaja 2020-

Nimeni on Markku Vähätalo. Olen sairastanut tyypin 1 diabetesta 24-vuotiaasta (LADA), eli siis 46 vuotta. Olen ammatiltani lääkäri, mutta lopettanut työt lokakuussa 2019. Sitä ennen ehdin toimia Kaarinan tk:ssa (7 v), Turun tk:ssa (24 v) ja Loimaan tk:ssa (12 v). Kahdessa viime mainituksa pidin diabetesvastaanottoa. Olen yleislääketieteen erikoislääkäri ja minulla on diabeteksen hoidon erityis pätevyys. Olen väitellyt tohtoriksi diabetes-aiheesta. Aikaa sitten vedin Lounais-Suomen diabetes ry:n tyypin 1 keskustelukerhoa. Olen ollut vuosia hallituksen jäsen sekä Lounais-Suomen että Loimaanseudun diabetes ry:ssä. Nykyään siis olen taas jäsen meidän yhdistyksessämme, mutta tunnen vieläkin lukkarinrakkautta Loimaata kohtaan. Minulla on insuliinipumppu, jo vuodesta 1981, tuolloin olin koekaniinina HYKS:ssa. Olen siis toiminut terveyskeskuksissa, mutta pitänyt myös pitkään yksityisvastaanottoa meidän Diabetesasemallamme. Vaikka olenkin jo eläkeläinen, on minulla siellä vielä joitakin tehtäviä. Vapaa-aikanani harrastan musiikkia, kieliä ja ATK:ta. Nyt vanhana on pitänyt laiskan ruveta myös liikkumaan ja käymään kuntosalilla. Kun nuoret naiset Sittarissa minua moikkaavat, he ovat nykyään kuntosalikavereitani.



HALLITUS 2020

Jokinen Tapio, puheenjohtaja
Aalto Hanna, Facebook-vastaava
Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsen-asiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä, Sokeripalan lehtivastaava
Hihnala Sakari
Koskinen Juhani, liikuntavastaava
Laaksonen Jaakko
Löfgren-Kortela Monica, varapuheenjohtaja
Lehto Irmeli, keskustelukerhon vetäjä
Kulo Mirja, Lounais-Suomen Diabetesaseman esimies

Varajäsenet:

Artukka Anne
Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Perhekerho **Riikka Jääskeläinen**, perhokerhotoiminnan vastaava
Ykkösklubi ei toiminnassa tällä hetkellä

PÄÄKIRJOITUS

Jalkojenhoito Lounais-Suomen Diabetesasemalla jatkuu

Turun kaupunki on kilpailuttanut jalkojenhoidon vuodesta 2012. Diabetesyhdistys on voittanut kilpailun joka kerta ja kuluvana vuonna näin kävi myös. Kilpailu perustuu tiettyyn pisteytykseen, jonka maksimi on 100 yksikköä. Yhdistys sai kaikkiaan 96,79 pistettä eli melkein täydet pisteet. Meidän jalkojenhoitajalle / jalkaterapeuteille täytyy antaa erityiset kiitokset hyvästä työstä ja asiakaspalvelusta. Yhdistyksen jäsenten tulee käyttää jalkojen hoidon palveluksia erityisesti, koska jalkojen hyvä hoito on erityisen tärkeä diabeetikolle. Me tulemme tarvitsemaan todennäköisesti vielä yhden jalkojenhoitajan / jalkaterapeutin lisää mahdollisimman pian.

Diabetes ei ole sinänsä este liikkumiselle, ja lähes kaikki liikkumismuodot sopivat diabeetikolle. Liikunnan suunnittelussa pitää kuitenkin ottaa huomioon diabetes ja sen hoito sekä mahdolliset lisäsairaudet.

Jos ei ole harrastanut liikuntaa moneen vuoteen tai lisää liikuntaa huomattavasti, keskustele lääkärin kanssa ennen liikunnan aloittamista tai lisäämistä. Lääkäri neuvoo insuliinin annostelun muutoksista ja varmis-



taa liikunnan turvallisuuden tarkastamalla sydän- ja verenkiertoelimistön tilan sekä hermoston toiminnan ja jalkojen verenkierron.

Hyvää kevään liikunnallista odotusta.

Tapio Jokinen, Lounais-Suomen Diabetes ry:n puheenjohtaja

KUTSU

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n
SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN
maanantaina 23.3.2020 klo 18.00**

**Avoim kohtaamispaikka Happy House
Ursininkatu 11, Turku**

Kahvitarjoilu alkaa kello 17.30

**Luennoitsijana on diabeteslääkäri Anne Artukka ja
hän kertoo vinkeistä hyvään diabeteksen hoitoon.**

DIABETEKSEN HYVÄ HOITO KANNATTA

Diabetes on nopeimmin yleistyviä sairauksia maailmassa. Tällä hetkellä arvioidaan, että jo noin 450 miljoonaa ihmistä sairastaa diabetesta. Se on selvästi enemmän kuin esimerkiksi Yhdysvaltojen ja Britannian väkiluku yhteensä.

Suomessakin diabetesta sairastavien kokonaismäärä kasvaa edelleen uusien diabetesdiagnoosien ja pidentyneen elinajan vuoksi. Meille ominaista on ikääntyvien diabeetikoiden määrän lisääntymisen kova vauhti. Jo 210 000 eläkeikäistä sairastaa diabetesta. Suurin osa heistä, kuten diabeetikoista muutenkin, sairastaa tyypin 2 diabetesta.

Diabetesliiton uuden Diabetesbarometri-selvityksen mukaan yhä useampi tyypin 2 diabeetikko on siirtynyt käyttämään yksityisen diabeteslääkärin palveluita, koska julkisesta terveydenhuollosta on vaikea saada vastaanottoaikoja. Joillakin paikkakunnilla hoitotarvikkeiden saatavuutta on rajoitettu tai niitä ei anneta tyypin 2 diabeetikoille juuri lainkaan. Modernin hoitoteknologian, jonka ansiosta rutiininomaiset ja päivittäiset glukoositestit lansettien, liuskojen ja veren kanssa alkavat monilla olla mennyttä aikaa, saatavuutta on paikoin rajattu.

On valitettavaa, jos diabetesta sairastavat jäisivät ilman tarvittavaa ohjausta, hoitoa ja seurantaa, ja omahoitoon motivoivia ja sitä tukevia hoitotarvikkeita. Diabeteksen hyvä hoito on ensiarvoisen tärkeää mahdollisten lisäsairauksien välttämiseksi. Kysymys on suuren ihmisryhmän elämänlaadusta ja yhdenvertaisuudesta. Myös kansantaloudesta. Diabeteksen ehkäisy ja hoito eivät ole kallista verrattuna riittämättömästä hoidosta seuranneeseen lisäsairauksien hoitoon.

Diabeetikko on oman arkipäivänsä ja elintapojensa paras asiantuntija, mutta hän tarvitsee tuekseen osaavia ja kannustavia



terveydenhuollon ammattilaisia omahoitoonsa, ruokavalioon, lääkehoitoon ja insuliinin annosteluun vaihtelevissa arjen tilanteissa.

Erilaisten sosiaalisten verkostojen merkitys oman terveyden tukijana on myös keskeinen, sillä ihminen tarvitsee myös kokemusta kuulua johonkin, yhteisöä, joka kannattelee ja tukee, varsinkin silloin, kun elämä haavoittaa. Tutkimusnäyttöä löytyy siitä, että arjen yhteisöillä ja yhteisöllisyyden kokemuksilla on elintavoista riippumaton myönteinen vaikutus terveyteen.

Yksin arjen yhteisömme ja yhteisöllisyys eivät kuitenkaan riitä ylläpitämään terveyttä, jos esimerkiksi terveyspalveluiden saatavuudessa tai saavutettavuudessa on puutteita. Yhtä lailla ilman arjen yhteisöä ei palvelujärjestelmäkään suoriudu terveyden tavoittelussa.

Yksi merkittävä arjen yhteisö ovat järjestöt, jotka tekevät työtä diabeetikoiden ja heidän läheisten hyvän elämän mahdollistumiseksi. Yksi tällainen on Luonais-Suomen Diabetes ry, joka tukee ja täydentää alueen palvelujärjestelmää merkityksellisellä tavalla.

*Janne Juvakka
Toiminnanjohtaja
Diabetesliitto
janne.juvakka@diabetes.fi*

MITÄ DIABEETIKON LÄHEISEN TULISI TIETÄÄ?

Diabetesta edeltää usein tunnistettava diabetesriski. Näin voi olla diabeetikon lähisukulaisilla, ja muillakin, joilla Diabetesliiton riskitesti tuottaa korkeat pisteet. Diabetesriskiä lisää ylipaino, sisäelinrasva (jonka voi tunnistaa vatsan ympärystä), vähäinen liikunta sekä diabeteksen esiintyminen lähisuvussa. Prediabeetikon läheinen voi hienovaraisesti vaikuttaa asiaan esim. pyrkimällä muuttamaan perheen ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan ja lisäämällä liikunnan harrastamista.

Jos diabetekseen viittaavia oireita on (tahaton painonlasku, janontunne ja runsasvirtaisuus), on diagnoosi helppo tehdä verenglukoosimäärityksen avulla. Riittävän tarkkuuden saa jo potilaskäyttöön tarkoitettulla verensokerimittarilla, joita on hoitajavastaanoilla, neuvoloissa yms. Positiivinen tulos pitää tuki varmistaa laboratoriossa. Raja-arvoissa kannattaa lisätutkimuksena tehdä pitkäsokeeri (HbA1c) tai sokerirasituskoke, näissä on lääkärin jo syytä olla mukana päättämässä.



Jos tulos antaa aihetta epäillä tyypin 1 diabetesta, on jatko usein sairaalahoitoa vaativa. Kohtuullisemmat, tyypin 2 diabetekseen viittaavat tulokset hoidetaan yleensä kotona, aletaan opetella diabetesruokavalio-

ta, painonhallintaa ja mahdollisesti omaverensokerimittauksia. Lääkkeitäkin saatetaan jo pitää aiheellisina. Tässä läheinen voi olla enemmänkin mukana. Perheen ruokavalioita kannattaa sopeuttaa, terveellinen ruoka sopii kaikille ja sellainenhan diabeetikon ruoka on. Kuitenkin kannattaa tässä muistaa, että diabetesta ei voi "ulkoistaa". Se on sen henkilön sairaus, jolla verensokeri on koholla. Vastuu on siksi myös hänellä (poikkeuksena tietenkin lapset ja toimintarajoitteiset). Ruokavalion toteuttamisessa auttaa se henkilö, joka ruuan valmistaa, mutta diabeetikkoystöjään tulee itsekin olla perillä ruokavalion periaatteista. Juuri diabeteksesä hoidon onnistuminen on suurelta osalta kiinni arkipäivän ratkaisuksista. Niinpä diabetesta hoitaa diabeetikko itse, ei esim. lääkäri tai diabeteshoitaja, jotka antavat tarpeellista ohjausta ja hoitopäätöksiä.

Läheinen voi auttaa esim. ravintolassa ja kyläillessä syödessä ruokien valinnassa, ja myös etukäteen varmistamalla, että diabeetikolle sopivaa syötävää on saatavilla. Hänen on myös hyvä tuntea "ruokaensiapu", insuliinihoidetulla mahdollinen matala verensokeri hoituu usein sopivalla syömisellä, kunhan periaatteet tunnetaan.

Asiaa tuntematon ymmärtää usein, että sokeri olisi kokonaan kielletty, ja muusta ei niin väliä. Nykykäsityshän eroaa tästä paljonkin, normaaliiruoka on diabeetikolle ihan "sallittua". Aterioiden ajallinen säännöllisyys on erikoisen tarpeellista insuliinihoidetuille, samoin hiilihydraattisisältö, etenkin jos ei varsinainen hiilihydraattilaskenta ole käytössä. Muuta kuin insuliinia lääkityksenä käyttäville vaatimukset ovat pienemmät, mutta kohtuulliseen kalorimäärään olisi molempien tyydyttävä.

Muotidieetit eivät ole diabeetikolle hyödyksi, tällä tarkoitan ketogeenista ja gluteenitonta. Ketogeenisestä dieetistä on hyötyä lähinnä

painonlaskussa, sen korkeat rasvan ja proteiinin osuudet ovat haitallisia diabetekseen liittyvän valtimotautiriskin takia. Gluteeni ei ole haitallista diabeetikoille, eikä sen välttäminen paranna tasapainoa.

Osalla diabeetikoista on taipumusta ”hifistellä” ruokavalinnoillaan. Se suotakoon heille, mutta melko yksinkertaisilla säännöillä pärjätään ihan hyvin. Hedelmä on hedelmä, ei haittaa vaikka söisi vuorotelleen kiiviä, litsiä ja karambolaa. Kaikkiin niihin riittää tieto, että ne ovat hedelmiä. Määrä toki vaikuttaa.

Hypoglykemia (matalan verensokerin) oireiden tuntemus on tärkeää etenkin insuliinihoidettujen läheisillä. Hypo-oireet ovat jossain määrin henkilökohtaisia. Läheiset oppivatkin vähitellen tunnistamaan ”oman” diabeettikkonsa hypot, ja ehdottamaan sopivia toimia pahenemisen estämiseksi. Vaikeammassa hypossa osa pyrkii kieltäytymään esim. tarjotusta makeasta, mutta suostuu usein tutun tarjoamaan avun ottamiseen. Tajuttomuus tarkoittaa ambulanssin kutsumista, odotellessa voi yrittää hunajaa tai siirappia poskien sisäpinnalle. Glucagon-ruiske on useimmiten tehokas, mutta sen anto on sen verran monimutkaista, että se tulisi opetella etukäteen. Siripiriä voi puolisolla olla taskussa/käsilaukussa, jos hypoileva itse ei ole (taas) sellaista muistanut. Niitä tulee syödä kerralla ainakin neljä, ne ovat paljon helpompia syötäviä kuin sokeripalat. Hypoglykemia saattaa haitata harkintakykyä, siksi läheisen on pyrittävä estämään ainakin rattiin meno tai muu tarkkuutta vaativa toiminta.

Hyperglykemiassa (korkeassa sokerissa) ovat läheisen konstit vähäisemmät. Kaloritonta juotavaa (etenkin Vichy) on hyvä tarjota. Mahdollisen unohtuneen insuliinipistoksen voi antaa. Muut hoitotoimet kuuluvat terveydenhuoltohenkilökunnalle. Verensokerin

mittaaminen kertoo jotain tilanteesta, ja sitä hätäkeskuksen henkilökuntakin kysyy. Potilaan yleistila kertoo kuitenkin enemmän kuin verensokerimittari. ”Hihittävä” (HIGH) mittari kuitenkin on selvä vaaran merkki.



Matkustettaessa on huolehdittava lääkkeiden ja mahdollisten pistosvälineitten mukana olost. Ne tulee pakata käsimatkatavaraan, ei ruumaan meneviin (katoaviin) laukkuihin. Lääkkeitä on syytä olla mukana kaksinkertainen määrä. Insuliinipullo voi rikkoontua tai lääkkeitä unohtua edellisen yöpymispaikan jääkaappiin. Baarikaapin lämpötila ei ole yhtä varma kuin oikean jääkaapin, älä anna insuliinin jäätyä! Hypo-syötävää ei aina noin vain osteta, sitä kannattaa olla mukana. Diabetestunnus ja/tai lääkärin selvitys voi olla hyvä pitää mukana, vaikka sitä ei nykyään enää juuri kysytä. Matkasairauksien ehkäisy on kova sana (puhtaat juomat ja ruuat), sairaalahoido ei kehitysmaissa ihan vastaa suomalaisia! Muista, että matkavakuutus ei korvaa diabeteksestä aiheutuneita kustannuksia kuin vain osan!

Markku Vähätalo



IKÄIHMISEN TURVALLINEN LÄÄKEHOITO

Ihmisten eliniänodote on kasvanut viime vuosikymmeninä ja yksi selittävä tekijä voi olla lääkehoidot, jolla saadaan sairauksien oireita poistettua ja lievitettyä. Tämän seurauksena ihmisellä voi olla monia eri lääkkeitä käytössään. Ikäihmiseen turvallinen lääkehoito lähtee siitä, että henkilö itse tai häntä hoitava ymmärtää, minkä vuoksi ja miten lääkettä käytetään. Kotioloissa turvallinen lääkehoito toteutuu, kun potilas ottaa tai hänelle annetaan:

- Oikea lääke
- Oikealla annoksella
- Oikeaan aikaan
- Oikealla tavalla annosteltuna

Iän myötä elimistö muuttuu hitaasti ja elimistön muutoksilla on vaikutusta erilaisien lääke- ja lisäravinteiden imeytymiseen ja poistumiseen elimistöstä. Lääkkeiden vaikutukset voivat vaihdella suuresti ikään-tymiseen liittyvien fyysisten muutosten ja monien sairauksien vuoksi. Myös munuais-

ten toimintakyky laskee, ja onkin sanottu, että 80-vuotiaalla on keskimäärin enää 1 munuainen käytössään. Suuri osa lääkkeistä poistuu munuaisten kautta, jolloin lääkkeiden pitoisuudet elimistössä voivat nousta iän myötä.

Lääke, jota henkilö on käyttänyt kauan sairautensa hoitoon, voi edelleen olla ikäihmiselle sopiva, mutta annostus kannattaa tarkistaa, kun voinnissa tapahtuu muutoksia tai viimeistään kun ikä ylittää 75 vuotta. Aina annoksen pienentäminen ei tee lääkkeestä sopivaa, jolloin voidaan joutua etsimään sopivampi valmiste. STM:n suosituksen mukaan ikäihmisen lääkehoito olisi hyvä tarkistuttaa vuosittain esimerkiksi lääkehoidon arvioinneilla.

Ikääntyminen voi tuoda tullessaan sairauksia, mikä voi johtaa monen lääkkeen yhtäaikaiseen käyttöön. Lääkkeiden yhteisvaikutuksista on nykyään saatavilla jo hyvin tietoa esimerkiksi kysymällä apteekeista.

Sen vuoksi olisi hyvä pitää aina mukana oma ajantasainen lääkityslista, johon kannattaa kirjata käytössä olevien lääkärin määräämien lääkkeiden nimet ja vahvuudet sekä annostus. Jos lääkärin määräämien reseptilääkkeiden lisäksi käytetään jotain itsehoitovalmisteita useammin kuin kerran viikossa, esimerkiksi kipulääkkeitä, vitamiineja tai luontaistuotteita, nekin olisi hyvä merkitä mukana pidettävään lääkityslistaan, sillä niillä voi olla yhteisvaikutuksia muiden valmisteiden kanssa. Yhteisvaikutuksia voi olla lääkkeiden välillä, mutta myös ruoan tai juoman kanssa. Yhteisvaikutuksia voidaan joissain tilanteissa hallita lääkkeen tai ruoan ottoajankohtaa muuttamalla.



Tulehduskipulääkkeet voivat myös heikentää verenpainelääkkeiden tehoa, minkä vuoksi yhteiskäytöstä tulisi sopia lääkärin kanssa. Parasetamolia sisältävät valmisteet sopivat iäkkäälle usein paremmin kuin tulehduskipulääkkeet. Jos kuitenkin haluaa käyttää tulehduskipuvalmisteita, paikallisesti käytettävät kipuvoiteet ovat turvallisempia, koska lääkkeen vaikutus ei kohdistu koko elimistöön vaan tarvittavalle alueelle.

Yleisöllä oli luennon jälkeen hyviä kysymyksiä, joista yksi liittyi diabeetikon laboratoriokeuksiin. Yleisohjeena on, että edellisenä iltana ennen laboratoriokeuksiin menoa kannattaa syödä ja juoda kuten tavallisesikin. Paastoverikokeeseen mentäessä ohjeena on olla syömättä 10 tuntia ennen paastonäytteen ottoa. Saman ajan tulisi välttää myös energiaa sisältäviä juomia,

esimerkiksi mehua tai alkoholijuomia. Kahvi, tee, kaakao ja tupakka voivat vaikuttaa joihinkin tuloksiin, minkä vuoksi on suositeltavaa välttää myös niitä 10 tuntia ennen näytteiden ottamista. Vettä voi juoda pieniä määriä tarpeen mukaan, ja lääkkeet otetaan vasta laboratorionäytteen jälkeen.

Mikäli paastoa ei noudateta, lyhytaikaisen sokeriarvon tulkinnassa täytyy huomioida, milloin henkilö on nauttinut jotain energiapiitoista. Myöskään kolesterolin ja sappihappotutkimusten tulkinta ei onnistu, sillä nautittu ruoka vääristää tuloksia.

Kirjoitus on lyhennelmä luennosta, jonka pidin 4.6.2019 Mynämäen Lukiolla Seniorimessuilla.

*Eveliina Hagelberg-Häkkinen,
proviisori, Evenmed*



Kevät ja valo

***Kevät kohta
syliin hyppää
pörriäiset surraa
hormonit rakkauden huutaa
HURRAA
valkovuokot Ruissalon
puhkeaa kukkaan
aurinko väriä luo
poskien nukkaan
nm. uusia alkuja kohti***

ELÄMÄN KULTAINEN AIKA VOI JATKUA RIKKAANA MYÖS PALVELUASUNNOSSA

Mitä on elämisen taito? Onko se ehkä taitoa elää hetkessä ja samalla kuitenkin unelmoida, suunnitella tulevaisuutta, ennakoida ja tehdä oikeita päätöksiä oikeaan aikaan? Vai onko se kenties päivittäistä selviytymistä ja sopeutumista kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen ja päivittäisiin tapahtumiin? Ehkä se on kaikkea edellä mainittua ja paljon muutakin, mutta ikääntyessämme alamme ehkä enemmän arvioida ja myös arvottaa asioita; muistella elettyä elämää; jokaiselle ainutlaatuista, elämänä jatkuvaa kultaista aikaa. Ehkä emme haluakaan murehtia tulevista tai tehdä minkäänlaisia suunnitelmia tuleville vuosille; antaa tulla mitä on tullakseen; luottaa siihen, että elämä kantaa.

Väistämättä joudumme ikääntyessämme kuitenkin muutosten eteen. Hyvinvointimme ei välttämättä määrittele mahdolliset sairautemme tai muut toimintakykyämme heikentävät tekijät, vaan se, miten sopeudumme niiden kanssa elämään. Vaikka tietomme oman hyvinvointimme ja terveytemme vaalimiseen liittyvistä tekijöistä onkin karttunut vuosikymmenten aikana ja keskimääräinen elinikämme on noussut, tulee kuitenkin jossakin vaiheessa aika, jolloin tuleamme tarvitsemaan jonkinlaista apua selviytyäksemme päivittäisistä toiminnoistamme ja kokeaksemme turvallisuutta kodissamme.

Koti vaihtuu monella elämän aikana usein. Muutamme lapsuudenkodista vuokra- tai omistusasuntoon, työn vuoksi paikkakunnalta toiselle ja perheen mahdollisesti kasvaessa jälleen uuteen kotiin. Jossakin vaiheessa eteen tulee kuitenkin myös aika, kun rakkaudella vaalimamme koti joko alkaa pikkuhiljaa tyhjentyä tai sen ylläpitäminen tuntua ylivoimaiselta ja paljon aikaa vievältä toimintakyvyn syystä tai toisesta laskiessa. Silloin on aika miettiä, miten ja minkälaista

apua olisi saatavilla tai luopuisiko asunnosta kokonaan ja muuttaisi palvelujen ääreen jo hiukan aikaisemmin, vaikka avun tarvetta ei vielä paljon olisikaan. Toisaalta voisi olla mukavampaa asua yhteisössä, jossa olisi tarpeen vaatiessa saavilla muutakin turvaa, tukea ja ohjausta sekä myös sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, mikäli ei perhettä tai ystäviä ole ympärillä. Erilaisia vaihtoehtoja asumispalveluista on runsaasti tarjolla. Kunhan saa henkilökohtaisesti tärkeät asiat ympärilleen ja kokee olonsa turvallisiksi, pystyy jälleen kokemaan kotinsa omaksi, sijaitsee se sitten missä tahansa.

Turun Diakoniasäätiön omistama Palvelutalo Esikko Vähäheikkilän kaupunginosassa



Kuvassa Esikon juhlasali valmiina asukkaiden ja henkilökunnan yhteisen puurojuhlan viettoon jouluna 2019

Turussa on jo kolmenkymmenen vuoden ajan pyrkinyt omalta osaltaan tarjoamaan vaihtoehtoja, kodinomaista asumispalvelua. Palvelutalo Esikossa asukas valitsee tarpeidensa mukaan peruspalvelupaketista itselleen soveltuvan ruokailu-, siivous-, ja pyykipalvelun. Esikossa on mahdollista saada myös kotipalvelua joko talon sisältä tai ulkopuolisilta kunnallisilta tai yksityisiltä toimijoilta. Kotipalvelun ja muiden tukipalvelujen avulla voidaankin tarjota laadukasta asumispalvelua myös toimintakyvyn heikessä. Kotisairaanhoido toteutuu joko kaupungin kotisairaanhoidon tai yksityisten palvelutuottajien toimintoina. Terveystenhuollon koulutuksen saaneet kotipalvelutyöntekijät toteuttavat yhteistyössä kotisairaanhoidon kanssa terveydentilan ja toimintakyvyn arviointia sekä auttavat asukkaita päivittäisissä toiminnoissa. Asuntojen koko vaihtelee yksiöistä kolmioihin ja niissä on kaikissa myös oma keittiönurkkaus ja parveke. Taloon kuuluu mm. sauna- ja uima-allasosasto, kuntosali sekä avara juhlasali, jossa

järjestetään viikoittain monenlaista ohjelmaa. Esikon omassa valmistuskeittiössä kokit valmistavat päivittäiset ruuat, joita voi nauttia ruokasalissa. Rakennus on esteetön ja kaikilla asukkailla on turvapuhelin, johon on myös mahdollisuus järjestää tarvittaessa lisävalvontaa. Talossa on myös automaattiset turvallisuus- ja palonsammutusjärjestelmät.

Pyrimme yhdessä Esikon asukkaiden ja työntekijöiden kanssa kehittämään palvelutaloamme entistä kodinomaisempaan ja asiakaslähtöisempään suuntaan ja meille voi päivisin piipahtaa tutustumaan asuntoihimme ja palveluihimme.

Lisätietoa saa myös verkkosivuiltamme:
<https://www.turundiakoniasaatio.fi/esikko/>

Hyvää kevättä kaikille ja tervetuloa tutustumaan Esikkoon!

T. Tuulevi Aaltola, palveluvastaava Palvelutalo Esikosta

AVUSTAJAKOIRAT - ARJEN APUVÄLINEITÄ



Terveiset täältä vähemmän talvisesta Kemiöstä! Täällä, Axxell Brusabyssa, koulutamme yhdessä opiskelijoiden kanssa avustajakoiria avuksi liikuntarajoitteisille. Koiraa voi siis hakea Invalidiliitolta ihminen jolla on pitkäaikainen tai pysyvä fyysinen toimintarajoite.

Koiria koulutuksessa on tällä hetkellä 20, osa koirista on täällä koululla eläintenhoitajien hoitokoirina tai eläinten kouluttajien projektikoirina, osa projekteina yksityisillä ihmisillä.

Koulutus alkaa jo pentuna eli suurin osa koulutuksessa olevista koirista on syntynyt täällä Brusabyssa. Viime vuonna pentueita oli kaksi eli yhteensä 16 pentua tuli maailmaan. Kaikki eivät jää koulutukseen

vaan sopivat pennut valitaan pentutestien ja pentuja hoitavien ihmisten avulla. Viime vuoden pennuista koulutukseen jäi 11 pentua. Meillä koulutuksessa olevat koirat ovat pääsääntöisesti labradorinnoutajia.

Koirien kouluttaminen tapahtuu positiivisen vahvistamisen keinoin eli koiraa palkataan oikeasta ja toivotusta käytöksestä ja ei-toivottu käytös jätetään huomiotta. Koirat opetetaan itse hoksamaan asioita ja sitä kautta ansaitsemaan palkkionsa. Näin saadaan aikaiseksi reippaita ja iloisesti työskenteleviä koiria, joille jo työn tekeminen on palkkio itsessään. Esimerkiksi kontaktia treenataan niin, että koira ensin sattumalta vilkaisee ohjaajaa, se merkataan kehumalla, jonka jälkeen koiralle annetaan palkkio eli yleensä makupala. Näin koira oppii, että katsomalla ohjaajaa saa ruokaa. Kontaktia vahvistetaan päivittäin kymmeniä, jopa satoja kertoja, näin siitä tulee koiralle erittäin vahva käytös. Katsekontakti on se väline mikä tarvitaan koiran ohjaamiseen eli se on hyvin tärkeä asia!

Eläintenhoitajien hoitokoirat asuvat siis hoitajien luona illat, viikonloput ja lomat. Arkisin klo 8-16 koirat käyvät koulua eli ovat meidän eläintenkouluttajien koulutettavana. Pennusta asti avustajakoirille opetetaan kontaktin ottamista ihmiseen, kulkemista erilaisissa paikoissa, tavaroi-

den nostamista ja luopumista ympäristön häiriöistä. Myös hyvät käytöstavat harjoitellaan eli avustajakoirat eivät saa vetää hihnassa, hyppiä ihmisen päälle tai purra ihmistä. Eläintenkouluttajat siis kouluttavat näitä taitoja koirille ja ohjeistavat hoitajia toimimaan samoin eli on oleellista, että myös koulun ulkopuolella koirat saavat treeniä ja ihmiset toimivat samojen sääntöjen mukaisesti.

Koirien koulutus kestää noin 2-3 vuotta, riippuen koiran ominaisuuksista. Tuona aikana suurin koulutettava asia on liikkuminen erilaisissa ympäristöissä vapaana ohjaajan vierellä sekä luopuminen häiriöistä eli toisista ihmisistä ja koirista. Valmis avustajakoira osaa nostaa pudonneita tavaroita ohjaajalleen, tuoda puhelimen tai avaimet, vetää oven auki tai työntää laatikon kiinni. Avustajakoirat avustavat riisumisessa eli auttavat ottamaan hanskot, takit, sukat ja housutkin pois. Ne oppivat laittamaan pyykki koneeseen ja kaupassa ostokset koriin. Avustajakoiran tärkeä tehtävä on myös viedä tulevaa käyttäjänsä ulkoilemaan ja tuoda itsenäisyyttä elämään. Se on myös henkisenä tukena ja ilona.

Teksti ja kuvat: Jaana Karppinen



VARPAASSA PIENI MÄRKIVÄ HAAVA

Oho! Jalkaterapeutin kasvosuojukselle levisi yllättäen märkää. Se tuli paineella nimettömän varpaan päähän puhjenneesta pienen pienestä haavasta. Jalkaterapeutti oli höylännyt varpaiden päistä kovettumia.

Jalkaterapeutilla oli hoidon lopuksi tapana nostaa asiakas tuolilla kattoon, jotta hän sai siivottua lattiaa.

Tällä kertaa olin katossa pitkään, kun jalkaterapeutti kertasi minulle lääkäriin menon tärkeyttä. Menin Diabetesasemalta suoraan terveyskeskukseen sairaanhoitajien luo. Päivä oli niin pitkällä, etten saanut lääkäriaikaa samalle päivälle. Tämä tapahtui joulukuussa 2017.

Seuraavana aamuna jonotin lääkärille ja sain ajan iltapäivälle. Lääkäri suhtautui mitättömään haavaan huolestuneesti ja lähetti minut Tyksin jalkapolille. Ja määräsi jonotusajalle antibiootteja. Vielä samalla viikolla olin terveyskeskuksen sairaanhoitajien hoidossa. Vielä seuraavakaan antibiootti ei tehonnut, eikä sitä seuraava.

Minusta tuntui, että seuraavan yli puolen vuoden aikana mitättömän tuntuista haavaa-

ni hoiti yli 30 hoitajaa. Aluksi lääkäri kutsuttiin aina paikalle noin kerran kuukaudessa.

Alkuvuodesta varvastani tutki erikoislääkäri, joka kirjoitti varpaastani kaksi potilaskertomusta. Jälkimmäisen kertomuksen mukaan ensimmäinen versio oli mitätöity teknisistä syistä. Merkintä oli kirjattu väärälle henkilölle.

Koko kevättalven 2018 kestänyt kaksi kertaa viikossa tapahtunut hoitokäynti sairaanhoitajien luona rollaattorin kanssa oli vaikea myös jäisten jalkakäytävien vuoksi. Jonkin aikaa käytössäni oli myös erikoinen, korotettu kenkä.

Kevään myötä katse irtautui asfaltista ja tutut alkoivat tervehtiä. Kesäkuussa nuoret sijaiset arvelivat haavan parantuneen ja käyntikerrat vähennettiin yhteen kertaan viikossa. Juhannusviikolla jalkaterapeutti totesi, että kauan kesti, mutta älkää nyt enää...

Kauan kesti, mutta jalka pelastui.

Sakari Hihnala

toimittaja, yht.maisteri, Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen jäsen



KUVAT HOIDETTAVASTA VARPAASTA (kyse ei ole Sakarin varpaasta)

Pikkuvarpaan viereinen varvas ennen hoitoa. Känsä, joka on koukussa olevan näköisen vasaravarpaan kärjessä, syntyy, kun varpaanpää vasaroi alustaan. Tässä kovettuman alla näkyy vuotoa, verta, joka ei kovettuman takia ole päässyt tulemaan ulos. Kovettuman alla on jo syvä kraateri ja sen pitäisi tuntua kuin sinne olisi lyöty naula. Diabeteksen aiheuttama tuntohäiriö (osa neuropatiaa) voi aiheuttaa sen, että kipu puuttuu lähes täysin. Hoitamattomana nämä pääsevät pahaksi, pahimmallaan tulehdusta saattaa olla luussa asti.

Tässä kuvassa on sama varvas, kun kovettuma/känsä/kova paakku on poistettu. Haavaumaa voi olla reiän ympärillä ihon alla ja puhutaan ns taskusta. Hoidona ja ennaltaehkäisyä on tuon vasaroinnin poistaminen. Koukkuisen vasaravarpaan alla pidetään ns kevennystä, jolla varpaanpää saadaan nousemaan sen verran, ettei se ota kävellessä maahan. Kevennys voi olla yksilöllisesti tehty silikoniorteesi, joita tehdään diabetesasemalla tai se voi olla kaupasta ostettu ns vasaravarpaan oikaisija tai superloninen varvaskampa. Varvaskampoja on myynnissä diabetesasemalla. Jos ns aiheuttajaan ei puututa, vaiva jatkuu ja ajan myötä riskit syvään ja vaikeaan tulehdukseen kasvavat.





Turun seudun glaukoomakerhossa käy parikymmentä osallistujaa. Tärkeintä on keskustelu ja yhdessäolo.

GLAUKOOMAYHDISTYKSEN VERTAISKERHOSSA TÄRKEINTÄ ON YHDESSÄOLO

Glaukooma eli silmänpainetauti on vakava silmäsairaus, joka voi hoitamattomana aiheuttaa pysyviä näkökenttäpuutoksia ja jopa sokeutumisen. Glaukoomapotilaiden yhdyssiteenä ja oikeuksien valvojana toimii valtakunnallinen Glaukoomayhdistys ry. Sen toimintaan kuuluu myös tiedonvälitys ja vertaistuki.

Glaukooma on salakavala silmäsairaus, joka etenee usein oireettomana. Se havaitaan monta kertaa sattumalta tai vasta kun pysyviä näkökenttäpuutoksia on jo tullut. Diagnoosin saaminen voi olla järkytys. Mieltä painavat monet kysymykset ja pelko sokeutumisesta. Vertaistukiryhmät tarjoavat potilaille kaivattua lisätukea, jota hoitohenkilökunta ei aina välttämättä ehdi tarjota.

Glaukoomayhdistyksen vertaistoimintaryhmiä eli glaukoomakerhoja toimii 14 paikkakunnalla ympäri Suomen. Turkuun glaukoomakerho perustettiin vuonna 2013.

Aluksi kerho kokoontui kaksi kertaa vuodessa ja mukana oli muutama ihminen. Nykyisin kerho kokoontuu kerran kuukaudessa ja mukana on parikymmentä osallistujaa. ”Tärkeintä kerhossa on yhdessäolo. Kerholaiset puhuvat keskenään samaa kieltä, joten keskustelut ja vuorovaikutus ovat tärkeitä asioita. Kuuntelemalla muita oppii itsekin. On myös mukavaa saada uusia ystäviä”, kertoo Turun seudun glaukoomakerhon toinen ohjaaja Arja Hellsten.

Tärkeää kerhossa on myös tiedonsaanti. ”Meillä on käynyt luennoitsijoita puhumassa eri aiheista muun muassa kuivasilmäisyydestä ja silmätippojen apuvälineistä”, kertoo kerhon toinen ohjaaja Maija Lehtiö. Vapaaehtoisena toimivien ohjaajien mukaan kerhon toiminta suunnitellaan aina yhdessä ryhmän kanssa kaikkien toiveita kuunnellen. Aluksi kerhossa juodaan aina pullakahvit.

”On mukavaa, kun kerholaiset tullessaan sanovat että miten ihana kahvin tuoksu,

meitähän ihan odotetaan täällä. Se on meille ohjaajille parasta palautetta”, Hellsten sanoo.

Glaukoomakerhossa tehdään myös vierailuja ja retkiä. ”Olemme vierailleet muun muassa TYKS:in silmäosastolla, Silmäasemalla, kaupunginkirjastossa kuulemassa äänikirjoista ja Hyvinvointikeskus Ruusukorttelissa. Kevätretken teimme Ruissaloon, jossa kävelimme kauniissa luonnossa ja päälle maistuivat herkulliset munkkikahvit”, Hellsten kertoo. Joulun alla kerholla on ollut tapana viettää pikkujouluja. Vapaan keskustelun ja jouluisten tarjoilujen lisäksi mukana on ollut ohjelmaa. ”Viimeksi meillä vieraili laulukuo-rittajahti, joka lauloi meille joululauluja. Ja oli meillä jokaisella mukana pieni joulupakettikin”, Lehtiö kertoo.

Turun seudun glaukoomakerhon ohjaajat ovat glaukoomapotilaita itsekkin. Sairaus on ollut molemmilla noin 12 vuotta. ”Pärjäämme silmätipoilla, eikä vakavia näkökenttäpuutoksia ole onneksi tullut. Tauti ei vaikuta juurikaan jokapäiväiseen elämäämme”, ohjaajat kertovat. He molemmat olivat vuosia mukana kerhossa ennen ohjaajaksi ryhtymistä. Heille vertaistuki on ollut tärkeää selviytymisessä glaukooman kanssa. ”Kuten Pikku Myy sanoo, kaksi karamellia lasketaan kai yhdeksi, jos ne ovat takertuneet toisiinsa. Samaa ajatusta voi käyttää glaukoomakerhosta. Tukeudumme toisiimme ja saamme näin vertaistukea”, Hellsten kuvailee.

Teksti ja kuva: Pipsa Sinkko-Westerholm, Arja Hellsten ja Maija Lehtiö

INFO:

Glaukooma eli silmänpaine-tauti on vakava silmänsairaus, joka voi hoitamattomana aiheuttaa pysyviä näkökenttäpuutoksia ja jopa sokeutumisen. Glaukoomaa sairastaa Kelan lääkerekisterin mukaan Suomessa yli 90 000 henkilöä ja yhä moni ei tiedä sairaudestaan. Glaukoomassa korkea silmänpaine aiheuttaa vaurioita näköhermossa ja verkkokalvolla. Myös normaalipaineisissa silmissä voi syntyä glaukooma. Glaukooma etenee oireettomana ja se havaitaan usein sattumalta tai vasta kun näkökenttään on jo tullut pysyviä puutoksia. Siksi on ensiarvoisen tärkeää todeta sairaus mahdollisimman varhain, jolloin hoito voidaan aloittaa jo ennen vaurioiden syntymistä. Säännöllisiä silmälääkärisikäyntejä suositellaan yli 40

-vuotiaille ja etenkin niille, joilla on suvussa glaukoomaa. Sairauden syytä ei tiedetä. Suurin riskitekijä on kohonnut silmänpaine ja muita ovat mm. ikääntyminen, perimä, likinäköisyys ja diabetes.

Glaukoomayhdistys ry on valtakunnallinen potilasjärjestö, joka toimii glaukoomaa sairastavien yhdyssiteenä ja oikeuksien valvojana sekä tiedon välittäjänä ja vertaistuen järjestäjänä. Yhdistyksen tarkoituksena on myös edistää yleistä tietoutta glaukoomasta. Yhdistys järjestää sairauteen liittyviä teemapäiviä, yleisöluentoja ja jäsentilaisuuksia sekä julkaisee tiedotteita ja jäsenlehteä. Yhdistyksellä on 14 vertaistukea tarjoavaa glaukoomakerhoa ympäri Suomen. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen erilaisia jäsenetuja, kuten sil-

mälääkärin vastauspalvelun ja maksuttomat silmänpaineiden mittaukset monissa optikkoliikkeissä. Yhdistys perustettiin vuonna 1998 ja se toimi ensin pääkaupunkiseudulla nimellä Pääkaupunkiseudun glaukoomapotilaat. Vuonna 2013 yhdistys laajeni valtakunnalliseksi ja nimeksi tuli Glaukoomayhdistys ry.

Turun seudun glaukoomakerho kokoontuu Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n toimitilassa osoitteessa Lantinen Pitkätu 37. Kerho on kaikille avoin ja maksuton. Mukaan tulla- seen ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

www.glaukoomayhdistys.fi
Facebookissa: Glaukoomayhdistys ry ja suljettu ryhmä: Glaukoomavertaisryhmä

PROFESSORI RIITTA LAHESMAAN TUTKIMUSTYÖ AUTTAA ENNAKOIMAAN TYYPIN 1 DIABETEKSEN PUHKEAMISTA



perimän laajuisia analyysimetodeja, uusimpia laskennallisia tiedonlouhintamenetelmiä sekä potilasnäytteistä koostuvia biopankkeja.

Täsmäkohteita lääkeainetutkimuksille

Jo se, että tyypin 1 diabeteksen puhkeaminen olisi ennakoitavissa nykyistä aikaisemmassa vaiheessa, olisi tärkeä askel eteenpäin. Lahesmaa toivoo, että lisäksi pystyttäisiin tunnistamaan ne lapset, joille tauti kehittyy nopeasti.

- Tyypin 1 diabeteksen puhkeamisen hidastamiseen tai estämiseen tähtäävät lääkeainetutkimukset olisi mielekkäintä kohdistaa juuri tähän ryhmään, hän sanoo.

Lahesmaa kertoo esimerkin Yhdysvalloissa julkaistun teplizumab-lääketutkimuksen tulokista. Siinä T-soluihin kohdistuvan lääkkeen vaikutusta testattiin henkilöillä, joiden lähisukulaisella on tyypin 1 diabetes, ja joiden oma sairastumisriski oli tutkitusti korkea.

- Tulokset osoittivat, että lääkeainetta saaneilla tyypin 1 diabeteksen puhkeaminen viivästyi kahdella vuodella verrattuna lumenlääkettä saaneeseen ryhmään.

Lahesmaa näkee, että myös diabeteksen syntymekanismeja selvittävässä perustutkimuksessa piilee valtavia mahdollisuuksia.

- Esimerkiksi syöpää voidaan jo hoitaa immuunisoluihin vaikuttamalla, ja tyypin 1 diabetekseenkin voidaan löytää hoitomuotoja, kun sen puhkeamiseen liittyvistä mekanismeista saadaan lisää tietoa.

Riitta Lahesmaa on Diabetestutkimussäätiön tieteellisen valiokunnan jäsen. Lue Lahesmaan laajasta haastattelusta säätiön sivuilta, millaisia polkuja Lahesmaa perheineen on 30-vuotisella tutkijan urallaan kulkenut: www.diabetestutkimus.fi/lahesmaa

Akatemiaprofessori Riitta Lahesmaan tutkimusryhmä Turun yliopistossa tutkii T-solujen kehitystä ja niiden toimintaa sääteleviä tekijöitä. Tavoitteena on mahdollistaa parempien diagnoosi- ja hoitokeinojen kehittäminen immuunisairauksiin.

T-solut ovat veren valkosoluja eli lymfosyyttejä. Ne vastaavat elimistön immuunipuolustuksesta, ja niiden toiminnan häiriintyminen johtaa immuunisairauksiin, kuten esimerkiksi tyypin 1 diabetekseen.

- Mielenkiintomme kohdistuu etenkin T-solujen viestintään ja geenien vuorovaikutusverkostojen säätelyyn, Lahesmaa täsmentää.

Tutkimusryhmä hyödyntää viimeisimpiä molekyyli- ja solubiologian sekä genetiikan tutkimusmenetelmiä. Ne tuottavat suunnattomasti uutta tietoa – dataa – jonka käsittely edellyttää siihen perehtyneitä osaajia.

Lahesmaa sanoo tutkimusmenetelmien kehityksen olevan huimaa, mikä avaa valtavasti uusia mahdollisuuksia.

- Meidän on mahdollista hyödyntää koko

DIABETES – AINA MUKANA

Oletko juuri sairastunut diabetekseen? Vastasairastuneella pyörii mielessä luke-mattomia kysymyksiä menneisyydestä, tulevaisuudesta ja omasta itsestä; miksi juuri minä sairastuin, olenko itse aiheuttanut sairastumiseni, olisinko voinut tehdä jotain toisin. Entä mitä tulevaisuus tuo tullessaan ja osaanko hoitaa diabetes-tani? Diabeteksen hoito on päivittäistä panostamista omaan hyvinvointiin. Erilaisia omaan itseen ja omahoitoon liittyviä kysymyksiä tulee edelleen myös jo useita vuosia tai vuosikymmeniä sairastaneelle. Se on ihan normaalia.

Elämäntilanteet vaihtelevat ja erilaiset asiat vaativat vuorollaan jaksamista ja huolehtimista. Tällöin diabeetikon voimavarat huolehtia itsestään ja diabeteksen omahoidosta voivat heikentyä. Joskus jaksaminen voi olla koetuksella. Jokaiselle tulee välillä hyviä ja huonoja päiviä, korkeita ja matalia verensokereita. Nopeasti vaihtelevat verensokerit voivat aiheuttaa mielialan muutoksia. Vaihtelevat verensokerit saattavat aiheuttaa myös hypopelkoa tai huolta mahdollisista diabeteksen lisäsairauksista. Diabeteksen hoitaminen on vaativaa ja monella siihen liittyy henkistä kuormittumista. Diabetekseen liittyvästä hoitoväsymyksestä voi kertoa pidempiaikainen turhautuminen ja epäonnistumisen tunne tai kiukku, liittyen diabetekseen ja omahoitoon. Hoitoväsymykseen kannattaa puuttua ajoissa. Mitä nopeammin asiaan puututaan, sitä nopeammin tilanne yleensä helpottaa.

Diabeteksen omahoito ei tarkoita yksin hoitamista. Ympäristön tuella on keskeinen merkitys diabeteksen omahoidossa ja diabeetikon jaksamisessa. Jokainen meistä väsyä pitkäaikaissairauteen joskus. Se on täysin hyväksyttävää. Älä jää

väsymyksesi kanssa yksin, vaan kerro fiiliksiäsi. Tukea voi saada hoitohenkilökunnalta, läheisiltä, toisilta diabeetikoilta tai terapeutin kanssa keskustelusta. Väsymyksen lievittämiseen on monia hyviä keinoja, apua ei myöskään pidä pelätä tarvittaessa hakea. Se, millaista tukea itse kukin missäkin tilanteessa kaipaa, vaihtelee. Joku voi toivoa tukea hiilihydraattien arviointiin, toinen kuuntelijaa ja kolmas yhteisiä kävelylenkkejä.

Jännitys ja stressi nostavat monen diabeetikon verensokereita ja verenpainetta. Tukea väsymykseen ja stressinhallintaan voi saada esim. JomonShindo-kehätyöskentelymenetelmästä, johon kuuluu rentouttavia venytyksiä ja hoitoja. Harjoitusten ja hengityksen avulla voi päästää irti kehon sekä mielen jännityksistä. Venyttelyhetkellä ikään kuin istahdetaan oman kehon ääreen kysymään, mitä sille kuuluu. Syvä hengitys ja rauhalliset venytykset auttavat päästämään irti stressistä, kehää kiertävistä tunteista ja vapauttavat tähän hetkeen. Jomon auttaa hoitamaan erityisesti niveliä ja sisäelimiä kehon kiertoliikkeiden ja rentoutuksen avulla. Jomon-harjoituksissa hyödynnetään omaa hengitystä ja kehon painoa. Harjoitusten avulla voidaan löytää harmoniaa niin kehoon kuin mieleen. JomonShindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Sitä voi harrastaa yksin, parin kanssa tai osallistumalla venyttelyryhmiin. JomonShindo -menetelmän taustalla ei ole uskonnollista filosofiaa.

Myös vertaistuki on tärkeää diabeetikon elämässä – *kun saa olla sellaisten ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät heti miltä tuntuu, jos verensokeri on matalalla tai kun ei jaksa laskea hiilihydraatteja*. Lounais-Suomen Diabetes ry:llä on jo pitkään

ollut oma diabeetikoiden keskustelukerho, joka kokoontuu kevätkaudellakin kerran kuukaudessa. Osallistu aktiivisesti vertaistapaamisiin. Älä epäröi hakea apua myöskään terapeutin antamasta keskustelutuesta. Itsekin diabetesta sairastava terapeutti ymmärtää sinua ja haasteitasi diabeteksen kanssa.

Tule keskustelukerhoon 27.5. kokeilemaan JomonShindoa sekä kuulemaan ja keskustelemaan diabeteksen kanssa jaksamisesta.

*Terhi-Maria Ekman
1 tyyppin diabeetikko
Ratkaisukeskeinen coach
ja lyhytterapeutti
JomonShindo® -ohjaaja*

*Tarvitsetko keskustelutukea? Ota yhteyttä:
terhi-maria.ekman@outlook.com tai
puh. 050 338 0521*



LIBREN KAHDEN VIIKON SENSOROINTIPAKETTI DIABEETIKOLLE (arvo 150 e ja lisäksi hoitajan vastaanotto) jäi vielä arpomatta, koska viiden ensimmäisen arpajaisvoiton saaneiden joukossa ei ollut joko diabeetikkoa tai diabeetikolla ei juuri nyt ollut tarvetta mittaukselle vaan jalkahoidon lahjakortti tuntui paremmalta vaihtoehdolta.

HALUAISITKO SINÄ DIABEETIKKONA KAHDEN VIIKON SENSOROINTIPAKETIN?

Jos olet kiinnostunut tästä ilmaisesta tarjouksesta, kirjoita meille, miksi juuri sinä haluaisit libren kahden viikon kokeiluun. Voit lähettää tämän kirjoituksen osoitteella Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 Turku tai sähköpostitse info@lounais-suomendiabetes.fi 15.4.2020 mennessä. Ilmoitamme 30.4.2020, kuka pääsee kokeilemaan. Kirjoituksesi voidaan julkaista seuraavassa Sokeripalalehdessä, mutta ilman nimeä tai tietoa, kenestä on kyse.

LIBREN LUKIJA PÄIVITYKSELLÄ TARKEMMAKSI!

Voit tehdä sen itse tietokoneella, hoitopaikassasi tai meillä.

PÄIVITYS tehdään **SENSORIN VAIHDON YHTEYDESSÄ**, koska vanha sensori lakkaa toimimasta päivityksen jälkeen. Päivityksen jälkeen tai sen yhteydessä vaihdat uuden sensorin, joka alkaa toimia uudella, tarkemmalla ohjelmalla.

Päivitys kestää noin 5-10 minuuttia ja maksaa 12 €, ei toimistomaksua!

Varaa oma aikasi **040 758 51 13** tai poikkea esim. 3.3, 10.3, 12.3, 2.4 tai 7.4 klo 10 - 18 välillä, ilman ajanvarausta, silloin voit joutua vähän odottamaan.

Tarkempia tuloksia sinulle tekee Mirja!



KUVIA TEKEMISTÄMME MATKOISTA JA TAPAHTUMISTA

Kuvat: Anneli Heiskanen

Tuurin matka 16.-17.11.2019



*Tuurin kaupan joulu/ostos-
katu.*



*Kuva hotellista, jossa yö-
vimme Tuurissa.*



*Herkullista ruokaa Tuurin
matkalla.*

Joulukahvit Lounais-Suomen Diabetesasemalla keskiviikkona 18.12.2019 klo 11.00 – 15.00.



Yllätysvieras joulukahvilla.



*Jouluvieraamme kävi terveh-
timässä Abi-asiakasta.*



Joulukahvit diabetesasemalla.

Tasalan talviteatteri Sound of music sunnuntaina 19.1.2020



Tasalan teatterissa.



Väliajalla teatterissa.



Väliaikakahvilla teatterin yläkerrassa. Kahvittelemassa bussikuskimme Tomi Laine.

Tasalan talviteatterissa Luvialla esitettiin musiikinäytelmä Sound of Music. Näytelmä alkoi klo 14.00 ja väliajalla nautimme kahvin ja makean syötävän. Kotiin lähdimme näytelmän päätyttyä.



Yleisöä tilaisuudessa.

Yleisöluento diabeteksestä 29.1.2020

Yleisöluento pidettiin Mauno Koivisto keskuksen Presidentti-auditoriossa 29. tammikuuta 2020. d Ky:n.

Tilaisuudessa oli mahdollisuus päivittää omia tietoja tyypin 2 diabeteksestä. Kuulimme, että tyypin 2 diabetes lisää riskiä sairastua valtimosairauksiin kuten sepelvaltimotauti samoin tyypin 2 diabeetikon riski saada sydänfarkti on moninkertainen verrattuna ei-diabeetikoihin. Tilaisuuden alussa oli kahvitarjoilu.

Klo 17.30 Vinkkejä hyvään diabeteksen hoitoon kertoi meille diabeteslääkäri Anne Artukka, Turun terveystakeskus, Lounais-Suomen Diabetesasema,

Klo 18.15 Tyypin 2 diabeteksestä ja sydänuhulista puhui professori Hannu Järveläinen, TY, Satasairaala, Lounais-Suomen Diabetesasema,

Klo 19.00 – 19.45 Kuulimme tyypin 2 diabeetikon omahoidosta diabeteshoitaja Eija Leppiniemi, TYKS endokrinologia



Yleisöluento, edessä Anne Artukka ja takana Hannu Järveläinen.

TULEVAT TAPAHTUMAT



Anneli Heiskanen

SAARISTON RENGASKIERROS LAUANTAINA 6.6.2020

Tässä saaristokierroksen ohjelmaa:

07:30 lähtö Turusta 10 pysäkki
n.07:50 sämpyläkahvit Tuorlan majatalossa

n. 08:30 opas Oona Johansson kyytiin
Kaarinaasta

9:00-9:20 Parainen, kalkkikaivos

9:45 lautta Parainen-Nauvo

10:15 poikkeaminen Nauvon kirkonkylässä

10:30 jatketaan matkaa Nauvon kirkonkylästä

10:52 lautta Nauvo-Korppoo

10:57-11:15 ajo Korppoon läpi Galtbyhyn

11:25 lautta Korppoo-Houtskari

12-13 ajo Houtskarin läpi Mossalaan

13:00 lounas noutopöydästä Mossalasaa

14:15 Antonia lautta lähtee lounaspaikan vierestä

15:10-15:55 ajetaan Iniön läpi

15.55 Aura lautta lähtee

16.30 Kustavin savipajalla kaikille pieni munkki ja kahvi

17.30 lähtö Kustavin savipajalta ja saapuminen Raisioon n. klo 18:20 ja Turkuun noin klo 18:45 ja Kaarina noin klo 19:10



Anneli Heiskanen

Ilmoittautuminen 8.5.2020 Annelille
050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Maksu yhteensä 65 e jäsenet ja ei-jäsenet 70 e sekä lapset alle 12 v 30 e 9.5.2020 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry retkitilille FI07 1474 3500 2045 72.

NOKIAN KESÄTEATTERI 28.6.2020 ME TULEMME TAAS

Pohjolan yö täynnä on tummaa taikaa...

Reino Helismaan käsikirjoittamassa tukkilaiskomediassa "Me tulee taas" soi laulu komeasti, kun tukkilaiset saapuvat Myllärin Kaisan savotalle. Kylän tytöt

ovatkin jo odotelleet kevättä ja virtojen tuomia Pohjolan poikia.

Kartanon omistaja Konsta havittelee Kaisan myllyä ja maita. Eugen, hänen poikansa, kosiskelee Kaisan tyttärtä, Satua. Mutta kuka on tuntematon, joka saapuu savotalle juuri parahiksi, kun tarvitaan lisää miehiä.

Kauan vanhanapoikana säilynyt tukkilainen, Alpertti, vierailee Kaisan kahvipannun äärellä useasti, vaikkakin muistaa hyvin tähän asti noudattamansa viisauksen "Älä istu kahden kesken lesken kanssa, jos välttää voit", sanoo Siirakki.

Ilmoittautuminen 8.6.2020 Annelille 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Maksu yhteensä 45 e jäsenet ja ei-jäsenet 50 e 8.6.2020 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry retkitilille FI07 1474 3500 2045 72. Matkan hintaan sisältyy bussimatka, teatterin väliaikakahvi makean syötävän kera ja teatteriliput. Pysähdymme mennessä Huittisten Härkäpakarissa ja jokainen maksaa oman ruokailun itse.

ALLASJUMPPA

Allasjummat Verkahovissa jatkuvat maanantaisin klo 16.00 – 16.45 keväällä 29.5.2020 asti. Allasjumpan ohjaajat Tiina-Liisa Hjelman-Petrov, Riikka Heinen, Minna Merilä, Outi Ojala ja Sari Helminen ovat kaikki fysioterapeutteja ja jokainen ohjaaja vetää allasjumpan omalla ohjelmalla. Paikkoja on vapautunut. Ilmoittaudu allasjumppaan Lounais-Suomen Diabetesaseman toimistolle 040 7585 113. Lounais-Suomen Diabetes ry tukee meidän liikkumistam-

me ja jäsenten vesijumppa on 5 e/kerta kevätkaudella, ei-jäsenten vesijumppa maksaa 7 e/kerta.

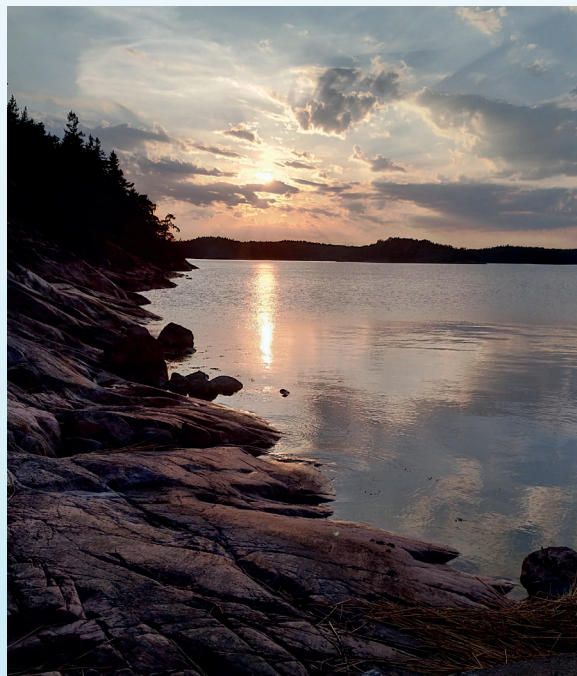
Päivityspäivät 7.11.2020. Seuraavassa Sokeripala-lehdessä lisätietoja.

KESKUSTELUKERHO 2020

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa Ursininkatu 11 joka kuukauden neljäs KESKIVIIKKO 2020 klo 18.00 – 19.30 eli 25.3., 22.4. ja 27.5. Paikalla keskustelukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Irmeli Lehto. HUOMAA MUUTTUNUT VIIKONPÄIVÄ.

Huhtikuun kerhossa meillä on vieraana glaukoomayhdistyksestä Arja Hellsten ja hän tulee kertomaan meille salakavalasta glaukoomasta.

Toukokuussa meillä on vieraana Terhi-Maria Ekman. Hänen kanssaan pohdimme, miten pärjäämme diabeteksen kanssa ja mitä toivoisimme lisää.



Anneli Heiskanen

DIABETESASEMAN HINNASTO 10.1.2020 alkaen

JALKATERAPIA (hoitoaika 60 minuuttia)

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

LÄÄKÄRIT

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

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

DIABETESVASTUUHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	20,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €	+ 5,00 €
ABI-mittaus	20,00 €	+ 5,00 €
Tunnin vastaanottoaika	25,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	

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



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