

# Sokeripala

---

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenlehti 3/2021





Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema  
Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU  
Puh. 040 758 5113  
Fax 02 469 5288  
info@lounais-suomendiabetes.fi  
www.lounais-suomendiabetes.fi

#### **ASEMALLA VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT**

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

Anne Artukka  
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen  
hoidon erityis pätevyys

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

Teemu Niiranen  
professori, sisätautien erikoislääkäri

Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin.  
Ajanvaraus toimistolta.

Saavu hoitajan vastaanotolle n. 15 minuuttia ennen var-  
sinaista lääkärinkäyntiaikaa. Lääkärinkäyntien yhteydes-  
sä diabetesvastuuhoitajan vastaanotto on maksuton.

#### **HOITAJA**

Mirja Kulo  
Diabetesvastuuhoitaja, aseman esimies

#### **SOKERIPALAN LEHTIVASTAAVA**

Katariina Vahander

#### **TOIMISTOSIHTTEERI**

Leena Hannonen-Niekkä

#### **JALKATERAPEUTIT**

Sofia Ervasto,  
jalkaterapeutti (AMK)  
Heidi Kokkonen,  
jalkaterapeutti (AMK)  
Essi Mäkinen,  
jalkaterapeutti (AMK)

#### **JALKOJENHOITAJAT**

Tiina Ala-Nissilä,  
jalkojenhoitaja (AT)  
Tuija Ojala  
jalkojenhoitaja (AT)

#### **HALLITUS 2021**

**Jokinen Tapio**, puheenjohtaja  
**Hihnala Sakari**  
**Paajanen Pirjo**, uusi hallituksen  
jäsen  
**Salminen Arto**, uusi hallituksen  
jäsen  
**Vähätalo Markku**  
**Väisänen Arja**, uusi hallituksen  
jäsen

#### **Varajäsenet:**

**Artukka Anne**  
**Jääskeläinen Riikka**, uusi hallituk-  
sen varajäsen, perhekerhotoimin-  
nan vastaava

**Aalto Hanna**, Facebook-vastaava

## SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n  
jäsentiedote 3/2021

### Julkaisija

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

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

**Painopaikka** PAINO-KAARINA OY,  
painosmäärä 3000 kpl

**Kansikuva** Katariina Vahander

Nro 1 ilmestyy helmi-maaliskuussa, materiaalin  
palautuspäivä 5.2.

Nro 2 ilmestyy touko-kesäkuussa, materiaalin  
palautuspäivä 7.5.

Nro 3 ilmestyy elo-syyskuussa, materiaalin  
palautuspäivä 6.8

Nro 4 ilmestyy marras-joulukuussa, materiaalin  
palautuspäivä 5.11.

### Toimiston aukioloajat:

Maanantai klo 9.30–16.30

Tiistai klo 9.30–16.30

Keskiviikko 9.30–16.30

Torstai klo 9.30–19.00

Perjantai klo 8.30–13.00

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

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

**Maanantaiaamuisin toimiston puhelin on  
ruuhkautunut. Jos mahdollista, soita muu-  
na ajankohtana.**

## LIITY JÄSENEKSI

osoitteessa

*www.lounais-suomendiabetes.fi tai toimistolla.*

Yhdistyksen vuosijäsenmaksu on 26 euroa vuonna 2021. Jäse-  
nenä saat Lounais-Suomen Diabetes ry:n neljä kertaa vuodessa  
ilmestyvän jäsenlehden Sokeripalan, sekä alennuksia mm. jalko-  
jenhoidoista ja toimistomaksuista. Kysy lisää!



## Diabeetikot, pidetään puoliamme!

Olen kuullut, että joillakin diabeetikoilla on ollut vaikeuksia saada hoitotarvikejakelusta hoitotarvikkeita. Esimerkiksi jos henkilöllä on ollut käytössä Libren verensokerisensori hän ei ole saanut liuskoja verensokerin mittaamiseen. Jos henkilöllä on käytössään insuliinipumppu, hänelle on sanottu, ettei hänellä ole oikeutta Librean.

Minulla on Libre ja sen käyttäjänä minun kuuluu saada myös liuskoja verensokerin mittaamiseen, koska niiden avulla voidaan varmistaa, että Libre näyttää oikeaa lukemaa. Toiseksi, ei voida olettaa, että sensori pysyy paikallaan. Ihmisen täytyy elää ja vahinkoja sattuu, varsinkin lasten ja nuorten temmeltäessä. Perustelu, että sensorit ovat niin kalliita, että niitä ei ole varaa jaella tuosta vain. Tiedämme, että verensokerin sensorointi helpottaa diabeteksen omahoitoa huomattavasti, ja täten ehkäisee myös lisäsairauksia, joiden hoitaminen on erittäin kallista.

Kunnan velvollisuutena on järjestää perusterveyshuolto sekä huolehtia siitä, että asukkaat saavat tarpeellisen erikoissairanhoidon. Jos teillä on ongelmia hoitotarvikejakelun kanssa, ottakaa yhteys asemalle.

Asemalla alkaa remontti syksyn kuluessa, joka saattaa häiritä asiointia asemalla, mutta toiminta jatkuu ennallaan koko ajan. Asiakkailta pyydetään ymmärrystä asian suhteen.

Toivotaan, että korona vähitellen laantuu ja päästään normaalimpaan toimintaan sekä kerhot voidaan taas käynnistää.

Hyvää syksyä ja kiitos hyvästä yhteistyöstä.

Tapio Jokinen, puheenjohtaja





## Aseman uusi työntekijä

Olen Tiina Ala-Nissilä ja aloittanut kesäkuussa 2021 jalkojenhoitajana Lounais-Suomen Diabetesasemalla. Suoritin jalkojenhoidon ammattitutkinnon työn ohessa ja sain tutkinnon valmiiksi 4/2021. Aiemmalta koulutukseltani olen sairaanhoitaja/terveydenhoitaja. Vuonna 1994 valmistuin Turusta sisätauti-kirurgiseksi sairaanhoitajaksi ja olin töissä Loimaan aluesairaalassa sisätautiosastolla.

Vuonna 2008 valmistuin terveydenhoitajaksi (AMK) Turusta ja aloitin sairaanhoitajana/terveydenhoitajana Ruskon terveysasemalla. Siellä toimin noin 10 vuotta myös diabeteshoitajana, joten diabetes sairautena ja diabeetikot asiakasryhmänä ovat minulle lähellä sydäntä. Diabeteshoitajan työn myötä kiinnostuin myös jaloista ja syntyi innostus opiskella alaa.



Perheeseeni kuuluu aviomies ja kaksi jo täysikäistä lasta.

Vapaa-aikani kuluu lähinnä liikunnan parissa. Olen intohimoinen kuntoilija ja erityisesti vietän aikaa metsässä suunnistaen ja kävelen/hölkäten.

Talvella vastavuoroisesti hiihdän.

Olen innoissani työstäni Diabetesasemalla, koska jalkaterveys ja erityisesti sairauksien/ vaivojen ennaltaehkäisy kiinnostavat ja motivoivat minua työssäni

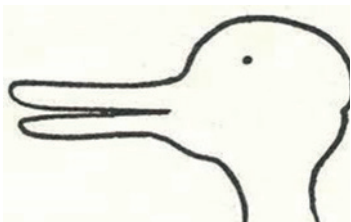
**Muistathan edelleen pestä kätesi ja käyttää kasvomaskia koko asemalla asioimisesi ajan.**

## Näkökulman vaihtamisen taito – ”taikasauva” hyvään elämään

Olet varmaan viime aikoina kuullut eri yhteisissä sanan resilienssi. Se tuntuu olevan tämän päivän muotisana. Miten resilienssi liittyy näkökulman vaihtamiseen tai diabetekseen? Resilienssille ei löydy tarkkaa suomenkielistä vastinetta, mutta sitä voisi kuvata sanoilla psyykinen palautumiskyky. Resilienssi on psyykinen ominaisuus, jota toisilla on enemmän kuin toisilla. Jotkut selviävät monista vaikeista vastoinkäymisistä, joillekin pienimmätkin koettelemukset voivat olla liikaa.

Kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista, monelta kantilta - nähdä ne uudessa valossa – on merkki henkisestä joustavuudesta. Se merkitsee sopeutumiskykyä, josta on apua monissa elämäntilanteissa. Ihmisen edessä oleva tilanne voidaan aina käsittää monella eri tavalla. Siitä voidaan *puhua* monella eri tavalla. Siihen voidaan soveltaa *eri käsitteitä*. Toisin sanoen tilannetta voidaan tarkastella eri näkökulmista, jolloin se näyttää erilaiselta.

### Ankka vai jänis?



Kaikki ihmiset käyttävät näkökulman vaihtamisen taitoa arkielämässään enemmän tai vähemmän. Toisilla tämä henkiseen joustavuuteen liittyvä kyky on tietoisemmin käytössä kuin toisilla. Hyvä uutinen on se, että resilienssi ja näkökulman vaihtamisen taito ei ole yksilön kiinteä ominaisuus, vaan se on taito, jota jokainen pystyy kehittämään ja harjoittelemaan.

Uusien luovien ajatusten synnyttäminen ja ongelmanratkaiseminen edellyttää usein kykyä nähdä asiat uudessa valossa, uudesta perspektiivistä. Näissä tilanteissa tarvitaan kykyä kyseenalaistaa tutut ja vakiintuneet näkemykset ja nähdä asiat ”toisin silmin”. Resilienssi kasvaa iän myötä, kun ihmiselle kehittyy taitoja, joiden avulla vastoinkäymisiä on helpompi käsitellä. Näitä ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyky, joustavuus, itsesääteilykyky ja optimismi. Resilienssiä voi vahvistaa myönteisellä toiminnalla, joka ylläpitää toimintakykyä ja tukee sopeutumista haastavissa olosuhteissa.

### Miten tämä liittyy diabetekseen?

Diabetekseen sairastuminen on monelle vastoinkäyminen ja vaikea asia, joka mullistaa elämän. Ja onhan se niin, että diabeteksen hoitaminen vaatii huomiota ja usein siihen liittyy henkistä kuormittumista. Diabetekseen sairastuminen on esimerkki siitä, että meiltä löytyy resilienssiä pakon edessä. Selviämme diabeteksen kanssa, kaikesta huolimatta! Usein käännteentekevissä elämänvaiheissa jotkut vahvuudet nousevat selkeämmin esiin kuin toiset. Ne voivat olla myös taitoja, jotka eivät ole olleet havaittavissa aikaisemmin. Joku voi ymmärtää sosiaalisten suhteiden merkityksen ja toinen voi löytää järjestelykykynsä. Kun vaihdamme näkökulmaa, huomaammekin, että meillä on monia taitoja ja voimavaroja, jotka auttavat meitä selviytymään uudesta tilanteesta. Vaikeissa tilanteissa kannattaa panostaa myönteisiin tunteisiin, koska ne auttavat meitä toimimaan, avaamaan ajatuksia ja saamaan apua. Usko omaan selviytymiseen voi vahvistua myös auttamalla muita.

LT Antti S. Mattila on kirjoittanut kirjan Näkökulman vaihtamisen taito. Kirja pohjautuu aineistoon, jonka hän keräsi lääketieteen väitöskirjaansa varten. Moni ajatus tässä artikkelissa löytyy Mattilan kirjasta. Eräessä haastattelussa Mattila kertoo klassisen esimerkin, jonka mu-

kaan pessimisti näkee, että lasi on puoliksi tyhjä ja optimisti, että se on puoliksi täynnä. Nerokas näkökulmanvaihtaja netissä tarjosi hänelle kolmannen vaihtoehdon. Jos samaisen nesteen kaataa pienempään lasiin, se voikin olla täysi.

– Kaikki ihmisten ongelmat eivät ole sairauksia, joihin tarvitaan biologisia lääkkeitä. Ihmiset tarvitsevat tukea pohdinnoilleen, elämän vaikeuksilleen sekä uusien tilanteiden epävarmuudelle.

Ratkaisukeskeisessä terapiassa vuorovaikutus on tärkeässä asemassa. Kun perinteinen psykoanalyttinen terapia pureutuu menneisyyteen, ratkaisukeskeinen terapia suuntaa tulevaisuuteen - ajatuksella, miten saavuttaa hyvä elämä. Siinä ajatellaan, että ihmisellä on usein ongelmia siksi, että he ovat juuttuneet tietynlaiseen jäykkään ajattelutapaan, joka ei toimi. Uusi näkökulma on silloin vastalääke.

Terhi-Maria Ekman

1 tyypin diabeetikko

Sertifioitu ratkaisukeskeinen coach/lyhytterapeutti

Licensed Practitioner of NLP™

Tarvitsetko keskustelutukea?

Ota yhteyttä: [terhi-maria@askelmuutokseen.fi](mailto:terhi-maria@askelmuutokseen.fi)  
tai puh. 050 338 0521



Jokioisten kirkko. Kuva: Tuija Ojala

## Tapahtumat

**Yhdistyksen syyskokous** tiistaina 30.11.2021  
klo 18 Taimi 2:ssa os. Puutarhakatu 21. Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30. Tervetuloa!

**Allasjumppa** jatkuu taas 27.09. alkaen maanantaisin klo 16-16.45 Verkatehtaan altaalla os. Verkatehtaankatu 4. Uudet jumppaajat, ilmoittautukaa Diabetesasemalle puh. 040 758 5113. Allasjumppassa noudatetaan THL:n suositusta kahden metrin tuvaväleistä.

**Keskustelukerho** jatkuu keväällä 2022, kun uusitut toimitilamme valmistuvat.

Asemalla alkaa remontti syksyn aikana. Remontti pyritään tekemään niin, että se aiheuttaisi mahdollisimman vähän häiriötä aseman toiminnalle. Pahoittelemme remontista mahdollisesti aiheutuvaa haittaa, ja kiitämme kärsivällisyydestä.



## 10 keskeistä syytä siihen, miksi vähähiilihydraattinen ruokavalio voi parantaa tyyppin 1 diabeetikon verensokeritasapainoa



Oletko tyyppin 1 diabeetikko (tai ylipäätään insuliinipuutosdiabeetikko) ja joskus miettinyt, että mihin vähähiilihydraattisen ruokavalion hyödyt verensokeritasapainon parantamisessa voivat liittyä? Tai epäiletkö, että hiilihydraattien rajoittamisesta ylipäätään voisi olla hyötyä?

Esittelen nyt 10 keskeistä ja todennäköistä syytä siihen, miksi vähähiilihydraattinen ruokavalio todella voi olla hyödyksi verensokeritasapainon parantamisessa insuliinipuutosdiabeteksessa.

### 1. Hiilihydraattimäärien haitalliset arviointivirheet voivat vähentyä

Tyyppin 1 diabeetikot yleensä laskevat tai arvioivat aterioiden hiilihydraattimääriä, joten on selvää, että suuremmilla hiilihydraattimäärillä myös hiilihydraattimäärien absoluuttinen arviointivirhe on usein suurempi kuin pienemmillä määrillä. Tämä puolestaan kulkee käsi kädessä arvioitavan ateriainsuliiniannoksen kanssa.

Tarvittavan insuliiniannoksen suuruus menee todennäköisemmin oikein pienemmillä hiilihydraattimäärillä, koska pienemmillä hiilihydraattimäärillä ja sitä myötä yleensä pienemmillä insuliiniannoksilla arviointivirheiden vaikutus verensokeriarvoihin ei ole niin merkityksellinen.

Tämä on yhteydessä seuraaviin kohtiin 2, 3, 4 ja 5.

### 2. Ateriainsuliinin imeytymisvaihteluiden vaikutukset voivat jäädä pienemmiksi

Insuliinin imeytymisessä esiintyy vaihtelua, joten pienemmillä hiilihydraattimäärillä ja insuliiniannoksilla imeytymisvaihteluiden haitallinen vaikutus jää pienemmäksi.

### 3. Aterian jälkeisten hyperglykemioidesi (korkeiden verensokeriarvojen) määrä voi vähentyä

Tähän vaikuttavat edelliset kohdat 1. ja 2. Jos hiilihydraattimäärä arvioidaan liian pieneksi, verensokeri kohoaa helposti liian korkealle aterian jälkeen. Mitä enemmän hiilihydraatteja aterialla on, sitä suurempi myös verensokerin nousu voi luonnollisesti olla.

Vaikka insuliinimäärä sattuisi oikein, voi ajoituksen kanssa olla silti todennäköisemmin ongelmia, eikä insuliinin vaikutus välttämättä ole riittävän nopea estämään verensokerin liiallista kohoamista runsaammin hiilihydraatteja sisältävällä aterialla.

Vähemmän hiilihydraatteja sisältävällä aterialla verensokerin kohoaminen tapahtuu paljon hitaammin ja arviointivirheet näyttävät pienempinä.

### 4. Aterian jälkeisten hypoglykemioidesi (matalien verensokeriarvojen) määrä voi vähentyä

Tähän vaikuttaa etenkin kohta 1. Jos hiilihydraattimäärä arvioidaan liian suureksi runsaammin hiilihydraatteja sisältävällä aterialla, verensokeri laskee helposti liian matalalle aterian jälkeen liian suuren insuliiniannoksen vuoksi.

Joskus käy myös niin, että vaikka tarvittava insuliinimäärä olisi kokonaisuudessaan sinänsä oikea, voi insuliinin vaikutus olla liian nopeaa suhteessa hiilihydraattien imeytymiseen, mikä johtaa hypoglykemiaan.

Pienemmillä hiilihydraattimäärillä ja insuliiniannoksilla vakavien hypoglykemioiden riski aterioiden jälkeen (ja oikeastaan myös muina aikoina) onkin näin ollen usein pienempi, vaikka olet saattanut kuulla lähinnä vain pelotteluja vähähiilihydraattisen ruokavalion aiheuttamista hypoista.

Toki niitä hypoja on odotettavissa, jos insuliiniannoksia ei osata vähentää sopivasti. Usein varoitellaan, että maksa ei vähähiilihydraattisen ruokavalion vuoksi vapauta hypotilanteissa sokeria vereen normaalisti, koska hiilihydraattivarastot pienentyvät. Kyllä, maksan hiilihydraatti- eli glykogeenivarastot pienentyvät, mutta ei se ole automaattisesti huono asia. Se voi myös vähentää olennaisella tavalla ns. turhaa sokerin ”pumppaamista” verenkiertoon, jolloin esimerkiksi aterioiden välillä ja yöllä verensokerin hallitseminen voikin olla helpompaa.

## **5. Verensokeriarvojesi vaihteluväli voi kaventua**

Tähän vaikuttavat kohdat 1. ja 2. Mitä paremmin hiilihydraattimäärien arviointi ja insuliiniannos sattuvat kohdalleen, sitä pienempää verensokeriarvojen vaihtelu on.

On tyyppillistä, että vähähiilihydraattinen ruokavalio tasoittaa verensokeriarvoja ja vähentää niin sanottua vuoristoratailmiötä, jossa verensokeri seilaa edestakaisin korkeiden ja matalien arvojen välillä.

## **6. Hiilihydraattipitoisten pikaruokien/epäterveellisten ruokien syöminen vähenee**

Tämä on tietysti itsestään selvää, mutta hiilihyd-

raattimäärän rajoittaminen vähentää helposti myös tyyppillisten pikaruokien, kuten esim. pizzan, hampurilaisten, karkkien jne. syömistä, jonka vuoksi verensokeritasapainon hallitseminen voi olla helpompaa.

## **7. Opit todennäköisesti huomaamaan paremmin proteiinien vaikutuksen verensokeriarvoihisi**

Proteiinin vaikutuksesta tyyppin 1 diabeetikoiden verensokeriarvoihin on selvää tutkimusnäyttöä. Todellisuudessa pelkästään hiilihydraatteihin perustuva insuliinin annostelu on hyvin yksinkertaistettu ja epäoptimaalinen malli.

Vähemmän hiilihydraatteja sisältävillä aterioilla proteiinin verensokeriarvoja kohottavat vaikutukset on usein helpompi havaita hiilihydraattien vaikutuksen ollessa pienempi. Tämän vuoksi proteiinille on helpompi annostella myös insuliinia.

Uskon, että hiilihydraatit saattavat helposti peittää proteiinien vaikutukset alleen, jolloin runsaammin hiilihydraatteja sisältävien aterioiden jälkeen on vaikeampi tietää, että mistä oikeastaan esimerkiksi korkeat verensokeriarvot johtuvat.

## **8. Opit todennäköisesti huomaamaan paremmin rasvojen vaikutuksen verensokeriarvoihisi**

Rasvoilla on niin ikään vaikutus tyyppin 1 diabeetikoiden verensokeriarvoihin. Rasvat voivat hidastaa joskus voimakkaastikin hiilihydraattien imeytymistä, mutta myöhemmin rasvojen vaikutus voi olla verensokeriarvoja kohottava.

Tämän yhtälön hallitseminen on usein haastavampaa runsaammin hiilihydraatteja sisältävillä aterioilla kuin vähemmän hiilihydraatteja sisältävillä aterioilla, jonka vuoksi pienemmillä hiilihydraattimäärillä matalien ja korkeiden verensokeriarvojen riski voi pienentyä.

## 9. Opit todennäköisesti kokonaisuudessaan tuntemaan ja ennakoimaan paremmin ruokavaliiosi vaikutuksia verensokeriarvoihisi

Kun ruokavaliiossasi on tietty linja (tässä tapauksessa vähähiilihydraattinen ruokavaliio), eivätkä päivittäiset syömiset vaihtelee jatkuvasti suuresti esimerkiksi hiilihydraattien osalta, on verensokeriarvojen käyttäytymisen tunteminen ja ennakointi myös helpompaa.

## 10. Opit todennäköisesti havaitsemaan paremmin monien muidenkin verensokeriarvoihisi vaikuttavien tekijöiden vaikutuksia

Kun opit tuntemaan ja ennakoimaan paremmin ruokavaliiosi vaikutuksia verensokeriarvoihisi, saatat samalla myös paremmin oppia huomamaan esimerkiksi liikunnan, stressin yms. vaikutuksia verensokeriarvoihisi, koska ruokavaliosta aiheutuvien mahdollisten sekoittavien vaikutusten määrä pienenee.

**Janne Makkonen** terveystieteiden maisteri (TtM) ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Sairastanut tyypin 1 diabetesta vuodesta 2006.

Lisätietoja: [www.jannemakkonen.fi](http://www.jannemakkonen.fi)



Jalkojen hoidosta hyötyvät muutkin kuin diabeetikot. Se auttaa moniin vaivoihin, kuten kipeisiin käsiin, kovettumiin ja kantapäiden halkeamiin. Se rentouttaa ja virkistää väsyneitä jalkoja, elvyttää verenkiertoa ja kosteuttaa kuivaa ihoa.

Lahjakortti jalkojenhoitoon onkin oiva lahja äidille, isälle, siskolle, ystävälle, kenelle tahansa joka haluaa pitää jaloistaan hyvää huolta. Meillä toimistolla on valikoima erilaisia lahjakortteja myytävänä, tule tutustumaan!

### Sienikeitto

1 l metsäsieniä esim. kantarelleja  
50 g voita  
keltasipuli  
5 dl kasvislientä  
3 dl kermaa  
1 dl valkoviiniä  
suolaa  
persiljaa

### Tee näin:

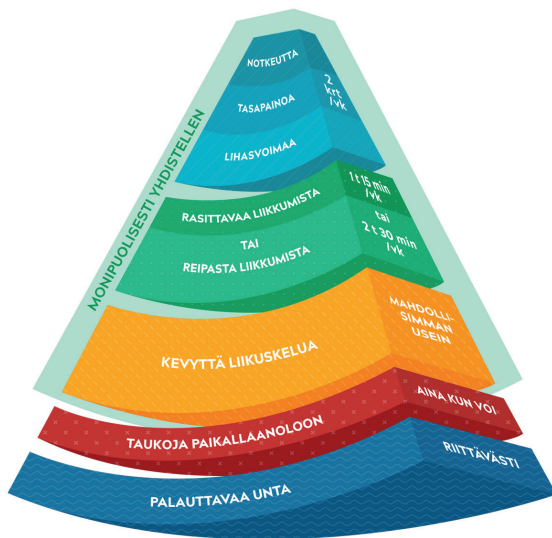
- Laita puhdistetut ja paloitellut sienet pannulle ja paista voissa niin, että sienien kosteus haihtuu.  
- Lisää hienonnettu keltasipuli, freesaa hetki kevyesti, lisää nesteet ja hauduta miedolla lämmöllä. Jos haluat keitosta paksumman, sakeuta tarvittaessa maissijauho-vesiseoksella.  
- Mausta ja tarkista maku. Koristele kermainen sienikeitto hienonnetulla persiljalla.



## Ikääntyville liikunnallinen elämäntapa on vakuutus vanhuuden varalle



### VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti  
ukkinstituutti.fi

### Vireyttä liikkumalla – yli 65-vuotiaiden liikunnan suositus

UKK-instituutin yli 65-vuotiaiden liikunnan suosituksessa liikunnallisen elämäntavan pohja muodostetaan kevyestä arkiliikuskelusta, paikallaan olon tauottamisesta ja riittävästä unesta. Kevyt liikuskelu voi sisältää mitä tahansa arkisia askareita, joissa liikutaan, kuten siivoaminen, kävellen kaupassa käynti, pihatyöt jne. Kevyttä liikuskelua tulisi olla mahdollisimman usein. Paikallaan olon tauottaminen on tärkeää mm. tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisyssä. Istua saisi vain 2 tuntia yhtäjaksoisesti ja maksimissaan 8 tuntia päivässä. Jaloittelu ja liikuskelu paikallaan olon välissä kannattaa ottaa tavaksi.

Kestävyyskuntoa, eli sydämen sykettä nostavaa liikuntaa tulisi harrastaa viikossa joko 2 tuntia 30 minuuttia reippaasta tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Reippaasti tarkoittaa rasituksen tasoa, jossa sydämen syke nousee ja hengästyy, mutta pystyt liikunnan aikana kuitenkin puhumaan. Rasittavasti taas tarkoittaa rasitustasoa, jossa sykkeen nousu ja hengästyminen on niin voimakasta, että samanaikaisesti puhuminen vaikeutuu. Kestävyyskuntoa voi harjoitella mm. reippaasti kävelemällä, pyöräilemällä, uimalla, tanssimalla, portaita kävelemällä jne. Suosituksessa vaaditun kokonaismäärän voi jakaa myös pieniin muutaman minuutin osiin ja harjoittaa kestävyyskuntoa pitkin päivää.

Suosituksessa ikääntyneiden osalta korostuu **lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen**, joita tulisi olla viikko-ohjelmassa 2 kertaa. Viidenkymmenen ikävuoden jälkeen lihasvoima vähenee 1%:lla vuodessa ja erityisesti nopeassa voimantuotossa saattaa huomata heikkenemistä. Jos sohvalta nousu tai portaiden kulkeminen tuntuu raskaalta tai kaipaat käsien apua, on hyvä hetki pohtia lihaskuntoharjoittelun aloittamista. Hyvällä lihaskunnolla ja lihaksien harjoittamisella on laajat terveysvaikutukset. Positiivisia vaikutuksia on huomattu mm. aineenvaihdunnassa, verensokeritasapainon säätelyssä ja vastustuskyvyssä. Tehokkain ja turvallisin keino harjoittaa lihasvoimaa on kuntosalilla. Lihasvoiman kasvattamiseksi tai säilymiseksi harjoittelun tulee olla kuitenkin riittävän raskasta. Yleisenä ohjeena kuntosalilla harjoitteluun on, että isoja lihasryhmiä - ikääntyneillä erityisesti alaraajoja, kuormitetaan 3 sarjaa, kussakin 10 toistoa ja kunkin sarjan viimeisten toistojen suorittaminen tulisi tuntua selvästi raskaalta ja vaatia ponnistelua. Kehittyminen voimaharjoittelussa voi olla nopeakin ja kun vastukset alkavat tuntua kevyiltä on niihin aika tehdä korotus-

ta, eli kuntosalilla pyritään nousujohteisuuteen.

Tasapainoa ylläpitää monipuolinen, erilaisissa maastoissa ja eri tavoin liikkuminen, eli monipuoliset liikunnalliset ärsykkeet keholle. Liikuntalajeja, joissa huomaamatta harjoitetaan tasapainoa ovat esimerkiksi tanssi, luonnossa vaihtelevassa maastossa liikkuminen tai pallopelit. Ikääntyneille suunnattuja tasapainoryhmiä on myös tarjolla.

### Vireyttä, elämyksiä, onnistumisia ja hyvää mieltä

Liikunta on mahtava, iloinen ja positiivinen asia. On tärkeää, että liikunnasta nautitaan, sen tiimellyksessä nauretaan ja tavataan ystäviä, ylitetään itsemme ja koetaan onnistumisia. Aikaisemmin vähän liikkuvien ei tarvitse heti päästä liikkumisen suosituksen määriin, vaan pienikin liikunnan lisääminen vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Kannattaakin aloittaa itselleen helposti lähestyttävistä lajeista ja lisätä aikaa ja sisältöä innon kasvaessa. Jokaiselle liikkujalle löytyy sopiva harrastus, sillä liikuntaa soveltamalla myös toimintakyvyn haasteita omaavat pääsevät mukaan liikuntaharrastuksen pariin. Koskaan ei ole myöskään liian myöhäistä aloittaa, sillä tutkimusten mukaan jopa yli 90-vuotiaat voivat parantaa kuntoa. Säännöllinen liikkuminen tuottaa hyvän mielen hikipisaroita – anna siis liikkeen jatkaa!

Haluatko tietää enemmän liikkumisen suosituksesta? Liikkumalla voimaa ja vireyttä videoluento on katsottavissa osoitteessa: [turku.fi/ikaantyneidenliikunta](http://turku.fi/ikaantyneidenliikunta)

**Saija Kultala**, projektipäällikkö Turun kaupunki, liikuntapalvelut, fysioterapeutti YAMK

**Liikkumisessa on tärkeää sen monipuolisuus ja säännöllisyys. Kun löytää itselle mieluisia tapoja liikkua, siitä muodostuu helpommin tapa. Turun kaupunki järjestää runsaasti senioreille suunnattua liikuntatoimintaa.**

Edullinen Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Ranneke on voimassa kuusi kuukautta latauspäivästä ja käytettävissä kerran päivässä.

### Käyttökohteet

Liikuntapaikkojen ja kulttuurikohteiden lisäksi Seniorirannekkeeseen sisältyy omatoimisia liikuntavuoroja, ohjattuja kuntosalivuoroja sekä kertaluonteisia kulttuuriopastuksia. Aloittelijoille on tarjolla maksuton voima- ja tasapainoharjoittelun starttikurssi. Kurseista ja opastuksista tiedotetaan tekstiviesteillä. Muista pitää sekä ranneke että voimassaolokortti mukana käyttökohteisiin mennessäsi. Huomioithan, että koronarajoitukset voivat vaikuttaa käyttökohteiden aukioloihin.

### Hinta

40 € / 6 kk

8 € rannekemaksu ensimmäisellä ostokerralla.

### Seniorirannekkeen myyntipaikat:

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus

Kupittaa keilahallin kahvila

Petreliuksen uimahalli

Impivaaran uimahalli

Skanssin Monitori

Kauppatorin Monitori

Wäinö Aaltosen museo

Samppalinnan maauimala, uimalan aukioloaikoina kesäisin

## **Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikurssit**

Starttikurssi yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta tai joiden liikuntaharrastukset ovat esimerkiksi koronan vuoksi jääneet. Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa kannustavassa ilmapiirissä. Sen lisäksi harjoitellaan omatoimisesti ohjaajalta saatujen ohjeiden mukaan. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kullekin kurssille mahtuu 8-10 osallistujaa. Osallistuminen Seniorirannekkeella.

**Syksyn 2021 kurssit:** Kurssi 1 ajalla 30.8.-21.10., kurssi 2 24.10.-20.12.

Syksyn kursseille ei ole erillistä hakua, sillä iso osa paikoista annettiin kevään osallistujille kurssien peruuntuessa. Voit tiedustella vapaita paikkoja soittamalla p. 050 5546 224.

## **VoiTas – voima ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät**

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Harjoittelu toteutuu tavoitteellisesti ja nousujohteisesti mm. kuntosalilaitteita hyödyntäen. Ryhmän jälkeen on tavoitteena jatkaa harjoittelua joko itsenäisesti esim. kuntosalilla tai ohjatusti liikuntaryhmässä. Ryhmän aikana etsitään jokaiselle osallistujalle sopiva jatkoarjoittelupaikka.

VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia ja niihin tulee ilmoittautua. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta saat harjoittelusta parhaan hyödyn. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, yhteensä 16 kertaa, eli kurssi kestää noin kaksi

kuukautta. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

## **Ilmoittautuminen**

Joitakin vapaita paikkoja on lokakuussa alkaviin ryhmiin.

Ilmoittautumiset numeroon p. 044 082 0253

## **Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit**

Edullinen kurssi kuntosaliharjoittelun perusteisiin kaikille, joille kuntosaliharjoittelu on vierasta. Kurssiin kuuluu neljä ohjattua tapaaamista, joiden jälkeen jokainen tuntee kuntosalitreenuksen perusteet ja osaa käyttää laitteita oikein – ja oikein päin! Kurssilaiset saavat myös oman harjoitteluohjelman, joten omatoiminen kuntosaliharjoittelu onnistuu kurssin jälkeen hyvin.

Lisäksi tarvitaan mukava ja joustava asu, sekä sisäkengät. Juomapullonkin voi ottaa mukaan. Ensimmäisellä kahdella kerralla tutustutaan laitteiden käyttöön. Kolmannella kerralla laaditaan oma harjoitteluohjelma, johon jokainen kirjaa itselleen omat toistojen ja painojen määrät, säädöt ja liikelaajuudet. Viimeisellä kerralla käydään läpi, missä kuntosaliharjoittelua voi jatkaa.

Kursseja järjestetään Impivaaran kuntosalilla, Kupittaaan urheiluhallin kuntosalilla sekä Petreliuksen uimahallin kuntosalilla ja Pansion kuntosalilla, jossa on yksityinen toimija. Kursseille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 12 henkilöä.

Lisätiedot puh. 050 554 6217.

*www.turku.fi*

Kysy lisää harrastusmahdollisuuksista  
Roosa-Mari Neitola puh. 050 554 6224  
Lilja Öhman puh. 050 554 6218



## Turussa syntyneet lapset mukana avaamassa uusia uria diabetestutkimukseen



**Heinäkuussa julkaistun Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan maanviljelysalueilla ensimmäisen elinvuotensa asuvat lapset ovat kaupunkimaisessa ympäristössä asuvia lapsia pienemmässä riskissä sairastua tyyppin 1 diabetekseen. Tutkimus perustuu Turussa, Tampereella ja Oulussa tehtävän DIPP-tutkimuksen laajoihin seuranta-aineistoihin.**

Tutkimusjulkaisun kirjoittajien joukossa ovat DIPP-tutkimusta johtavat professorit Jorma Toppari, Mikael Knip, Heikki Hyöty ja Riitta Veijola. DIPP on tyyppin 1 diabeteksen ennustamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvä tutkimus, joka on ollut käynnissä jo yli 20 vuotta.

Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 10 681 Turun, Tampereen ja Oulun yliopistollisissa sai

raaloissa vuosina 1994-2013 syntynyttä lasta, joita seurattiin syntymästä asti ja pisimmillään 15 ikävuoteen asti. Seuranta-aikana lapsista 271 sairastui tyyppin 1 diabetekseen, lapset olivat sairastuessaan keskimäärin 6,8 vuotiaita.

DIPP-tutkimuksessa mukana olevalla lapsilla on geneettinen alttius sairastua tyyppin 1 diabetekseen. Nyt tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että asuinympäristön ja sairastumisriskin yhteys näkyy etenkin niillä lapsilla, joilla on suureen sairastumisriskiin liittyviä geenimuotoja.

### **Uusi näkökulma sairastumisriskiin**

Maaseutumaisessa ympäristössä asuvien lasten tiedetään altistuvan kaupungeissa asuvia monipuolisemmin ympäristön mikrobeille, minkä

ajatellaan vähentävän riskiä sairastua tyypin 1 diabetekseen, allergioihin ja muihin autoimmuunisairauksiin. Tuoreessa tutkimuksessa saadut tulokset tukevat tätä ajattelua.

Tutkimuksessa selvitettiin, millaisessa ympäristössä lapset asuivat seuranta-aikana. Tietoja asuinympäristöstä koottiin 50-1500 metrin etäisyydeltä lasten kodeista hyödyntäen CORINE-maanpeitekartoituksen aineistoja. Niiden perusteella nähtiin, kuinka iso osa kotien lähiympäristöstä oli rakennettua, maanviljelysmaata, metsää, kosteikkoja tai vesistöjä.

Vastaavaa satelliittidataan ja maanpeiteaineistoihin perustuvaa tutkimusta asuinympäristön yhteydestä tyypin 1 diabeteksen riskiin ei ole tehty aiemmin eli suomalaistutkijoiden tekemä tutkimus avaa uusia uria diabetestutkimuksessa.

Tutkijat halusivat tietää myös, oliko lasten asuinympäristön lumipeitteellä merkitystä sairastumisriskiin. Tiedot lumipeitteestä saatiin Ilmatieteenlaitokselta. Näitä tietoja verrattiin 22 tutkimusperheen eteisten ovimatoilta elokuussa 2015 ja helmikuussa 2016 koottuihin mikrobinäytteisiin.

### Lumen vähyys yhteydessä riskiin

Turun seudulla lumipeitteisiä päiviä oli tutkimusajankohtana keskimäärin 105, kun taas Oulussa 161. Ymmärrettävästi mikrobeja kulkeutuu talvisin koteihin vähemmän alueilla, joilla maa on lumen peitossa: yhteys maaseutumaisen asuinympäristön ja sairastumisriskin välillä havaittiin vahvimmin etelässä, missä lumi peittää maan harvempina päivinä kuin pohjoisessa.

Talvisää vaikuttaa ympäristön hyödyllisille mikrobeille altistumisen vähenemiseen myös runsaamman sisällä vietetyn ajan ja peittävän pukeutumisen vuoksi.

Vaikka nyt tehty tutkimus osoitti, että asuminen maaseutumaisessa ympäristössä elämän ensimmäisen 12 kuukauden aikana voi suojata Suomessa syntynyttä tyypin 1 diabetekselle perinnöllisesti altista lasta sairastumiselta, muistuttavat tutkijat, että tutkimuksen tulokset täytyy vielä vahvistaa muissa maissa ja toisilla ilmastovyöhykkeillä tehtävillä tutkimuksilla.

Linkki tutkimukseen löytyy Diabetestutkimussäätiön verkkosivuilta: [www.diabetestutkimus.fi/tutkimusuutisia](http://www.diabetestutkimus.fi/tutkimusuutisia)



Kuvat: Pixabay, Pexels.

## Kesämuistoja



10.8 klo 18 alkaen, yhdistyksen innokkaat kesäteatteri-retkeilijät suunnistivat kohti Ruissaloa ja loistavaa kesäteatteria. Tilattuna oli lämmin ja aurinkoinen loppukesän ilma. Muutama muukin oli ottanut suunnakseen Ruissalon Kesäteatterin ja niin katsojat/kuulijat täyttivät koko salin.

Vuorossa oli VIIDESTOISTA YÖ - musiikaali, kertoen Juice Leskisen elämäntyöstä, ollen kunnianosoitus Suomen nerokkaimpiin kuuluvalla laulajalle ja ennen kaikkea laulun tekijälle sekä sanoittajalle.

Esitys oli aikamatka Juicesta, johon kuului kiinteästi kotipaikkakunta Juankoski ja tietysti Tampere sekä syvä ystävyys Mikko Alatalon kanssa.

Pääroolissa, Juicena, saatiin ihailta Matthau Mikojan upeaa tulkintaa. Mikko Alatalona puolestaan loisti Turun oma "poika" Erik Kraemer. Esitys oli menevä, musiikkia laidasta laitaan. Tunnetuimmat Juicen kappaleet kuultiin huip-

pubändin säestäminä. Upeaa tulkintaa kaikilta !

Toivottavasti koko teatteriyleisö nautti täysin siemauksin, kuten allekirjoittanut, illan esityksestä. Välillä nauraen, toisinaan kyyneleet silmiin kihoten, esitys nappasi valtaansa ja ilta meni kuin siivillä. Jäin odottamaan ensi kesää 2022. Eiköhän silloinkin suunnisteta yhdessä kohti kaunista Ruissaloa ja uusia esityksiä.

*Teksti ja kuvat Tuija Ojala.*

Ensi kesänä Ruissalon kesäteatterissa esitetään Hetki lyö-musiikaali yhdestä Suomen menestyneimmistä artisteista Kirill "Kirka" Babitzinista.





Katariinan kesälomareissulta Itä-Suomesta.



Leenan lomakuvia Turun saaristosta.

## Huolehdi itsestäsi

Lounais-Suomen Diabetes ry on käynnistänyt yhteistyön Turun ammattikorkeakoulun Laboratoriopalveluiden kanssa. Säännölliset laboratoriotutkimukset ovat tärkeitä diabeetikon terveydentilan ja hoidon seurannassa.

Turun AMK:n Laboratoriopalvelut on yksityinen palvelulaboratorio, jonka toimintaa valvoo Aluehallintovirasto. Bioanalytikko-opiskelijat suorittavat opintojensa loppuvaiheeseen kuuluvan harjoittelun opetuslaboratoriossamme. Tätä ennen he ovat suorittaneet useita viikkoja harjoittelua muissa terveydenhuollon toimintayksiköissä. Opiskelijat ottavat ja analysoivat laboratorionäytteitä sekä hoitavat asiakaspalvelua. Opiskelijan työtä valvoo ja ohjaa aina bioanalytikkokoulutuksen opettaja, joka on Valviran laillistama laboratoriohoitaja.

Asiakkaaksemme voit tulla yksityislääkärin läheteellä tai ilman lähetettä. Jos tulet lähetteen kanssa, voit hakea sairaanhoitokorvausta Kelalta. Palveluihimme kuuluu verinäytteenotto ja sydänfilmi sekä erilaisia laboratoriotutkimuspaketteja. Palvelumme ovat tarjolla yksityishenkilöille, seuroille ja yhdistyksille. Toteutamme näytteenottopalveluja myös asiakkaiden tiloissa.

Palvellullamme on kotimaisuuslupaus. Kotimaisuuslupauksemme tarkoittaa sitä, että näytteemme tutkitaan 100 % Suomessa. Sinun näytteesi tai tutkimustuloksesi eivät milloinkaan siirry Suomen rajojen yli. Valitsemalla meidät, tuet suomalaista koulutusta ja työtä.



## Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille diabeetikon vuositarkastus

(norm. 68.00 €, hintaan lisätään toimistopalvelumaksu 6.50 €)

**57,80 €**

### Diabetespaketti sisältää tutkimukset:

B-PVK+T, P-ALAT, P-OmaGluk, fP-Gluk, P-Na+K, fP-Kol, fP-Kol-HDL, fP-Kol-LDL, fP-Trigly, B-HbA1c, U-AlbKre, P-TSH, Pt-GFRe-EPI, Pt-EKG-12

**Varaa aika** puh. 050-598 5408 tai netistä [tuaslab.turkuamk.fi/ajanvaraus](https://tuaslab.turkuamk.fi/ajanvaraus)

**Tutustu** myös muihin palvelupaketteihimme osoitteessa: [www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/lab/](https://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/lab/)

**Käyntiosoite:** Medisiina D, 2. krs, Kiinamylynkatu 10, 20520 Turku

**JALKATERAPIA**

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

**LÄÄKÄRIT**

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

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

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

**DIABETESVASTUUHOITAJA**

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





# WIKLUNDIN APTEEKKI

## -ASiantuntevaa apteekkipalvelua

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



**MEILTÄ SAAT  
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA  
BONUSTA VAPAAN  
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA  
WIKLUNDIN  
APTEEKKIIN!**



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

Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku • [www.wiklundinapteekki.fi](http://www.wiklundinapteekki.fi)