

SOKERIPALA

1/2018



Tulevia tapahtumia:

Contour-mittarin esittely 7.3. klo 11.00 - 15.00

OnniKalle esittely 14.3. klo 11.00 - 15.00

Yllätysmatka Umpimähkään 21.4.

Naantalın Kylpylän Ballroom 8.6. klo 21.30

Kaksi puuta 30.6.

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>

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

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.

Mirja Kulo
Diabetesvastuuhoitaja

JALKATERAPEUTIT

Heidi Saarinen
jalkaterapeutti (AMK)

Essi Mäkinen
jalkaterapeutti (AMK)

Emmi Isotalo
jalkaterapeutti (AMK)

Ritva Nuutinen
jalkojohtaja

Kaikille vastaanotoille
ajanvaraus puhelinnumerosta
040 758 5113

ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN

Toimi ilmoituksessa olevan ohjeen mukaisesti!

Voit tukea Lounais-Suomen
Diabetes ry:n toimintaa ryh-
tymällä kannatusjäseneksi.
Kannatusjäseneksi voi ryhtyä
myös yritys. Kannatusjäsenen
maksu on 50 e, 100 e tai 150 e,
joka maksetaan Lounais-
Suomen Diabetes ry:n tilille
TOP FI71 5710 7020 0873 47.

Kannatusmaksun maksaneiden
nimet julkaistaan nettisivuil-
lamme, ellei tätä ole erikseen
kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 1/2018

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 Petri Kajander: Turun Linna iltavalaistuksessa

Kuva Kajander, <https://kajander.info> 044 214 0055 - digi- ja valokuvat. Maasta, ilmasta ja merellä. Studiossa tai tapahtumissa.

Tapahtumat

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., 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



Hallituksen uuden jäsenen, perhekerhon vetäjän esittely

Olen Annukka Kivini ja Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksen uusi varajäsen, sekä alueen diabetesperhekerhon toinen vastaava. Ammatiltani olen lasten ja nuorten toimintaterapeutti. Asun poikani kanssa Raisiossa. Hän sairastui vappuna 2015 1-typin diabetekseen, ollessaan 4-vuotias. Tällä hetkellä arkeamme helpottaa Omni-Pod-insuliinipumppu ja Free Style Libre-glugoosimittari. Haaveilen koirasta, jonka voisin kouluttaa myös hypokoiratehtäviin.

Minuun voi olla yhteydessä perhekerhoon liittyvissä asioissa perhekerho.turun.seundundiabetes@gmail.com
puh: 040-5777758.

PÄÄKIRJOITUS

DIABETESYHDISTYKSEN JÄSENYYS TARJOAA TUKEA JA ETUJA

Diabetesliiton jäsenedut ovat kiitos sinulle jäsenyydestäsi. Jäsenedut ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun tarvitset vastauksia diabetekseen liittyviin kysymyksiisi tai tukea diabeteksen kanssa elämiseen.

Jäsenenä voit soittaa Kysy diabeteksestä -neuvontapuhelimeen vain puhelinmaksun hinnalla, katso numero jäsenkortistasi.

Uutta! Samasta neuvontapuhelimen numerosta voit pyytää vertaistukea.

Diabetesyhdistysten jäsenedut täydentävät kaikille Diabetesliiton jäsenille tarkoitettuja etuja. Kysy paikallisista eduista omasta yhdistyksestäsi. Jäsenenä voit myös halutesasi osallistua yhdistysten toimintaan kuten asiantuntijaluennoille vertaistoimintaan. Yhdistykset kuulevat myös sinua toimintaansa liittyvissä asioissa. Ota rohkeasti yhteyttä.

Lounais-Suomen diabetesyhdistyksellä on kevätkokous 19.3.2018 klo 18.00. Kevätkokouksessa Liiton puheenjohtaja Tommi Vasankari kertoo liiton tämänhetkisestä toiminnasta. **JÄSENET TERVETULOA KUULEMAAN PUHEENJOHTAJAA, JOKA**



Annelli Heiskanen

Tapio Jokinen syyskokouksessa 2017.

KERTOO TOIMINNAN UUDELLEEN JÄRJESTÄMISESTÄ.

PS. Saat jäsenmaksullesi lisää vastinetta, kun hyödynnät yrityskumppaneidemme jäsentarjoukset. Tarkista kaikki voimassa olevat Diabetesliiton tarjoukset verkosta www.diabetes.fi/jäsenedut ja Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen tarjoukset www.lounais-suomendiabetes.fi/etusivu.

Tapio Jokinen

KUTSU

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n
SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN
maanantaina 19.3.2018 klo 18.00**

**Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa,
Ursininkatu 11, 20100 Turku
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30**

**Luennoitsijana Diabetesliiton hallituksen puheenjohtaja,
johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari.
Luennon aiheena ”Diabeetikko soteuudistuksen keskellä
ja diabetesliiton kuulumiset”.**

Käytännön tietoa hypoglykemiasta

Hypoglykemialla tarkoitetaan matalaa verensokeria. Usein kansankielellä puhutaan ”hypoista”.

Hypoja esiintyy etenkin insuliinihoitoisilla diabeetikoilla, mutta niitä voi tulla myös tiettyjä tablettilääkkeitä (sulfonyyliureat ja glinidit) käyttävillä diabeetikoilla.

Hypoglykemiat ovat usein suuri este hyvän hoitotasapainon saavuttamiseen, ja niiden estohoito vaatii joskus erityistoimenpiteitä. Hypoglykemiat voivat muokata elintapoja haitalliseen suuntaan, esim. varmuuden vuoksi syöminen ja liikunnan välttäminen. Toistuvat hypoglykemiat voivat altistaa myös painonnousulle.

Vastaanotolla näkee, että osa diabeetikoista pyrkii aivan liian tiukkaan hoitotasapainoon, jolloin väistämättä tulee hypoja. On hyvä tietää, että myös hypoglykemiat saattavat lisätä lisäsairauksien riskiä.

Hypoglykemiat ja niiden pelko voivat vaikuttaa elämänlaatuun ja sosiaalisiin suhteisiin, ja tämä pitäisi huomioida myös hoitopaikassa. Hypoglykemiapelosta on syytä puhua hoitavalle lääkärille / diabeteshoitajalle.

Verensokerin lasku laukaisee elimistössä reaktion, jossa insuliinin vastavaikuttajahormonit (adrenaliini, noradrenaliini, glukagoni, kortisoli ja kasvuhormoni) nostavat verensokeria vapauttamalla sitä maksasta. Vastavaikuttajahormonien vaikutus voi kestää jopa 12-48 tuntia!

Mikä on hypoglykemia?

- Verensokeri laskee alle 4 mmol/l.
- Useimmiten hypoglykemiaan liittyy oireita, mutta joissain tilanteissa hypoja ei tunnisteta, esim. autonominen neuropatia, toistuvat hypot, betasalpaajahoito, insuliinin vaihtaminen
- Mitä nopeammin verensokeri laskee, sitä herkemmin oireita tulee

Mitä oireita hypoglykemia aiheuttaa?

- Adrenergiset oireet (verensokeri alle 3.3-3.5 mmol/l), kuten vapina, käsien tärinä, hermostuneisuus, sydämentykytys, hikoilu, nälän tunne, heikotus
- Neuroglykopeniset eli hermosto-oireet (verensokeri alle 2.5-2.8 mmol/l), kuten väsymys, uupumus, keskittymisvaikeus, ajatus ei kulje,

päänsärky, uneliaisuus, huimaus, pyöritys, epätavallinen tai riitaisa käytös, pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus

Hypoglykemian merkkejä:

- pakkotahtinen ruokailu ja välipalojen pakko
- liikunnan vähentäminen
- iltaan painottuva hiilihydraattien tankkaus

Minkälaisia hypoglykemioita on?

- Lievät
- Vakavat (= toisen apua vaativat hypoglykemiat)

Mistä hypoglykemia johtuu?

- Liian iso perusinsuliinin annos
- Liian iso ateriainsuliinin annos
- Liialliset korjaukset
- Insuliinin pistäminen lihakseen
- Pistospaikat (insuliinin imeytyminen vaihtelee)
- Satunnainen annosteluvirhe (pistetään vahingossa väärää insuliinia)
- Runsas alkoholin käyttö
- Liikunta (tosin liikunta voi aiheuttaa myös myös verensokerin nousua)
- Saunominen, kuuma porekylpy, etelänmatka (insuliinin imeytyminen tehostuu)
- Vatsatauti

Mitä hypoglykemian taustalla voi olla?

- Kilpirauhasen vajaatoiminta
- Hypokortisolismi
- Alkoholin liikakäyttö
- Munuaisen vajaatoiminta

Miten hoidat hypoglykemiaa?

- ota nopeasti imeytyvää hiilihydraattia 20 g
o esim. 8 Siripiriä tai Dexal-glukoositabletteja
o 2 rkl hunajaa tai siirappia
o lasillinen tuoremehua tai sokeripitoista virvoitusjuomaa
o 1 banaani
o 1-2 omenaa tai appelsiinia
o leipää, jos sokeripitoista syötävää ei ole saatavana
- Tajuttomalle ei saa antaa tukehtumisvaaran vuoksi suun kautta mitään. Hälytä ambulanssi 112!
- Vakavassa hypossa joku muu henkilö voi pistää Glukagen-pistoksen, ja hälyttää ambulanssin. Glucagen vapauttaa maksasta sokeria verenkiertoon.

Miten estät hypoglykemiaa?

- Seuraa verensokeria tiheästi ja tarvittaessa muuta insuliiniannoksia ohjeiden mukaisesti
- Vähennä esim. liikunnan yhteydessä joko ateria-ja/tai perusinsuliinia
- Ennen liikunnan aloitusta ota 20 g hh, jos verensokeri on alle 6 mmol/l
- Pitkäkestoisen liikunnan aikana vähennä perusinsuliinia noin 20 %
- Jos nautit alkoholia, verensokerin tulisi olla nukkumaan mennessä yli 10 mmol/l. Jos se on alle 10 mmol/l, ota hiilihydraattia, ja vähennä illan perusinsuliinia esim. 20 %

Muista!

- pitää aina mukana hiilihydraattipitoista syötävää / juotavaa
- ennakointi, esim. liikuntatilanteissa
- informoi läheisiäsi diabeteksestä ja hypojen mahdollisuudesta ja niiden hoidosta
- neuvo Glukagenin käyttö läheisillesi
- ota herkästi yhteyttä hoitopaikkaasi, jos koet tarvetta päivittää tietojasi
- Käytä diabetestunnusta (esim. kaulakoru tai ranneke)

Ajoterveyes

- Ajoterveyden arvioi hoitava lääkäri
- Olennaista on, että hypoglykemian tuntemukset ovat tallella
- Säännölliset lääkärintarkastukset ovat tärkeitä!
- Ajoterveyttä arvioidaan vastaanottokäyntien yhteydessä, -ei ainoastaan silloin kun tarvitaan todistusta!
- Yleissääntönä voidaan sanoa, että ajoterveyskriteerit eivät täyty, jos
 - o Ryhmän 1 ajokortin omaavalla on yli 2 vakavaa hypoglykemiaa viimeisen 12 kk aikana
 - o Ryhmän 2 ajokortin omaavalla on yksikin vakava hypoglykemia
- Tarkempaa tietoa ajoterveydestä löytyy Trafín ja Valviran nettisivuilta
- Eriytistapauksissa voidaan tehdä Autodiab – tutkimus TYKS:ssä

Mitä avuksi toistuviin hypoglykemioihin?

- insuliinihoidon säätäminen
 - o onko liikaa perusinsuliinia tai ateriainsuliinia?
 - o ota huomioon liikunta perus/ateriainsuliinin annostelussa
- perus/ ateriainsuliinin vaihto?
- Jatkuva sensorointi

- Insuliinipumppuhoito
- hypokoira

Toistuvat hypoglykemiat vaativat aina lääkärin / diabeteshoitajan kannanottoa.

Yölliset hypot voivat diabeetikolta jäädä huomamatta, ja jatkuva sensorointi voi yllättäen paljastaa oireettomat hypot. Kohonneen aamupaastosokerin syynä voi olla yöllinen hypo.

Hypoglykemiat voivat joskus johtaa vaaratilanteisiin, esim. liikenneonnettomuuksiin, ja ne voivat olla syynä ajoterveyden tai joskus ammatinkin menettämiseen. Jotta voidaan estää vakavat hypoglykemiat, on tärkeää, että niistä rohkeasti ja rehellisesti kerrotaan vastaanotolla.

Vastaanotolle voi hyvin ottaa mukaan puolison, omaisen tai muun läheisen. Joskus hekin pelkäävät hypoja, ja niistä on hyvä puhua yhdessä.

Insuliinihoitoista diabetesta sairastavan pitäisi tietää insuliiniensa vaikutusajat ja hallita hiilihydraattilaskenta sekä osata säätää insuliiniannoksia verensokeriarvojen mukaan. Turhaa ja liiallista korjausinsuliinin käyttöä tulisi välttää etenkin aterioiden välillä. Tärkeää on oikea pistostekniikka. Ennen pistämistä tulisi joka kerta vaihtaa neula ja ottaa testipisara.

Perusasioden hallitseminen ja tietojen jatkuva päivitys on tärkeää.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry. järjestää tietojen päivityspäiviä ja syys- ja kevätkokouksissa on luentoja eri aiheista. 20.11.2017 prof Hannu Järveläinen piti erinomaisen luennon hypoglykemioista. Myös Diabetesliitto järjestää kursseja, nyt tänä vuonna Turussa mm Ruissalon kylpylässä. Kurssiajankohdat löytyvät Diabetesliiton sivuilta www.diabetes.fi

*Anne Artukka
diabeteslääkäri
Turun kaupunki,
hyvinvointitoimiala
Diabetesvastaanotto
ja Lounais-Suomen
Diabetes ry
Diabetesasema*





Sinullako diabetes? – Diabeteksen hoito Runosmäen terveysasemalla Turussa

Taustaa diabeteksestä

Diabetes luokitellaan pääsääntöisesti tyypin 1 (nuoruustyyppin) ja tyypin 2 (aikuis-tyypin) diabetekseen. Muitakin diabeteksen muotoja on olemassa, mutta tässä käsitellään ainoastaan tyypin 2 diabetesta, joka on yleisin diabetestyyppi. Tyypin 2 diabeteksella tarkoitetaan yleisesti ottaen 35-40 ikävuoden jälkeen todettavaa sairautta, jossa veren sokeripitoisuus on koholla. Syynä on yleensä insuliinin vaikutuksen heikentyminen, sen erityksen vähäisyys tai molemmat.

Mikäli epäilet diabetesta, niin ensimmäiseksi kannattaa käydä tekemässä diabeteksen riskitesti (ks. lisätietoja, Hyödylliset linkit, Diabeteksen riskitesti). Ainakin silloin, jos diabeteksen riskitestissä tulee yli 15 pistettä, kannattaa hakeutua terveyskeskukseen tarkempiin tutkimuksiin. Voit ottaa yhteyttä terveysasemalle joko sähköisen asiointin kautta, soittamalla tai käymällä paikan päällä. Sinulle varataan aika hoitajalle, joka tekee tarvittavat alkuselvitykset ja ohjaa tarvittaessa asian eteenpäin.

Mitä tapahtuu Runosmäen terveysasemalla?

Alkuselvitykset

Runosmäen terveysasemalla (ks. lisätietoja, Hyödylliset linkit, Terveysasemien yhteystiedot) on käytössä hoitaja-lääkäri työparimalli, jossa hoitaja tekee alkuhaastattelun, mahdolliset alkututkimukset, antaa elintapaneuvontaa sekä ohjaa ja antaa lisätietoa tarvittaessa elintapaneuvontakursseista. Lisätietoa kursseista saa myös Turun kaupungin internetsivuilta (www.turku.fi). Turun kaupunki järjestää ruoanvalmistuskursseja sekä tarjoaa henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Suurin osa kursseista on maksuttomia. Lisäksi Runosmäen terveysasemalla on mahdollisuus osallistua TERVE-ryhmiin, joissa sairaanhoitajan ja liikuntaneuvojan ohjauksella keskustellaan ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä asioista.

Hoitajan vastaanotolla selvitetään lähtötilanne haastattelemalla sekä määrittämällä verensokeri- ja rasva-arvot. Lisäksi mitataan verenpaine ja painoindeksi. Omassa terveyskeskuksessa ohjataan painonhal-

lintaan, liikunnan lisäämiseen ja ravinnon koostumuksen muutoksiin. Suolan saannin vähentäminen, mahdollisen tupakoinnin lopettaminen sekä alkoholin käytön hallinta ovat keskiössä (ks. Hyödylliset linkit, Kansalliset ravitsemussuositukset). Lähtökoh- tana elintapaohjaukselle ovat asiakkaan elämäntilanne, käytössä olevat voimavarat ja kiinnostuksen kohteet.

Diabetes diagnosoidaan kohonneen veren paastosokerin (≥ 7.0 mmol/l) tai 2 tunnin sokerirasituskokeen jälkeen mitatun arvon perusteella (≥ 11.1 mmol/l). Jos paastoso- kerä on lievästi koholla ($6.1\text{--}7.0$ mmol/l), kannattaa määrittää niin kutsuttu pitkäsoke- ri (HbA1C) tai tehdä kahden tunnin glukoosi- rasitustesti (ks. lisätietoja, Hyödylliset linkit, Käypä hoito, potilasversio).

Lääkäri tekee potilaalle diabetes-diagnoosin sekä yksilöllisen hoitosuunnitelman, jonka pohjalta voidaan sopia kontrollit sekä mah- dollisesti tarvittavat lääkityksen muutokset. Diabeteksen hoitoon kuuluu myös jalkojen terveydentilan selvitys ja tarvittaessa ohjaus jalkojenhoitajalle. Lisäksi myös silmänpohja- kuvausten kontrollit sovitaan hoitosuunnitel- man teon yhteydessä. Turun kaupungissa toi- mii myös erillinen diabetesvastaanotto, jonka lääkäreitä voidaan tarvittaessa konsultoida.

Elintapahoito

Elintapamuutoksilla voidaan vaikuttaa ris- kitekijöihin. Tärkeä sanoma on, että tyypin 2 diabetesta voidaan ehkäistä tai siirtää myöhemmäksi oikein toteutetuilla elintapa- muutoksilla.

Elintapamuutoksilla pyritään ennaltaeh- käisemään diabeteksen aiheuttamia sydän- ja verisuonitauteja. Tavoite on ehkäistä valtimotaudin aiheuttamia muutoksia silmän- pohjissa, munuaisissa ja ääreishermoissa.

Liikuntasuositukset räätälöidään yksilöl- lisesti, mutta keskimäärin suositellaan puolta tuntia kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa viitenä päivänä viikossa.

Lääkehoito

Mikäli elintapaohjauksella ei päästä ta- voitteeseen, lääkäri harkitsee lääkehoidon aloittamista. Tyypin 2 diabeteksessa hoitoon voidaan yleensä käyttää kaikkia veren glu- koosipitoisuutta pienentäviä lääkkeitä yksin tai yhdistelminä.

Sairaalloisen lihavalla (painoindeksi yli 40 kg/m²) tyypin 2 diabetes on syy pohtia lai- hutusleikkausta, mikäli elintapamuutokset eivät onnistu.

Hyvällä omahoidon ja ammattilaisen ohjan- nan yhdistelmällä on mahdollisuus merkittä- västi vaikuttaa diabeteksen ennusteeseen – voit siis ottaa rohkeasti yhteyttä terveys- asemalle, jos epäilet itselläsi diabetesta. Me autamme sinua onnistumaan terveytesi parantamisessa!

Hyödylliset linkit:

<http://www.turku.fi/terveysasemat> (Turun terve- ysasemien yhteystiedot)

<http://www.turku.fi/toimipaikat/runosmaen-terve- ysasema> (Runosmäen terveysaseman yhteys- tiedot)

<https://www.diabetes.fi/riskitesti> (Diabeteksen riskitesti)

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suosi- tus?id=khp00066> (Käypä hoito, potilasversio)

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimenpide- ohjelmat> (Kansalliset ravitsemussuositukset)

Lähteet:

Lääkärin käsikirja, 2016
www.turku.fi

Jouni Johansson, Runosmäen terveys- aseman terveyskeskuslääkäri, dosentti, terveydenhuollon erikoislääkäri

Anne Veranen, Runosmäen terveysase- man terveydenhoitaja

Heli Leino, Runosmäki-Mulli terveysase- man vastaava lääkäri, yleislääketieteen erikoislääkäri

Mikä ihmeen charcotin jalka?

Tässä teille kaikille opettavainen tositarina diabeetikon jalkaongelmasta.

Tämä on tarina äidistäni Liisasta. Liisa on 77-vuotias 2 tyypin diabeetikko. Diabeteslääkityksenä pitkävaikutteinen insuliini iltaisin ja lisäksi metforem tabletit. Hoitotasapaino ollut aina hyvä, samoin pitkäaikaissokeri. Kotimitauksia Liisa tekee ahkerasti. Äitini liikkuu myös paljon päivittäin. Kunto on hyvä.

Joulukuussa 2016 Liisalla alkoi kova kipu oikean jalan jalkapöydässä. Myös kehräsluiden kohdalla oli kipua. Jalan päällä oli selkeää turvotusta ja ajoittain hentoa punoitustakin. Ei haavaa. Yöt varsinkin olivat vaikeita pistävän kivun vuoksi. 2 kuukautta Liisa kärvisteli vaivansa kanssa. Ajoittain toki oli parempiakin päiviä/öitä. Tosin kipulääkettä kului....

Vihdoin Liisa soitti terveyskeskukseen. Hoitaja tiesi diabeteksesta, mutta ajan olisi saanut yli 2 kuukauden päähän!! Sairaanhoidajana toimiva tytär sai hoidettua ajan ko. terveyskeskukseen seuraavalle päivälle. Siellä asiantunteva lääkäri alkoi heti epäillä charcotin jalkaa. Välittömästi lähete sairaalaan kirurgian päivystykseen. Siellä sitten kuluikin mukavasti seuraavat 10 tuntia. Otettiin röntgenkuva jalasta, verikokeita. Kun 6 tuntia oli kulunut Liisa rohkaistui ja meni kysymään hoitajalta, mikä on aikataulu. Hoitajan vastaus oli: meillä hoidetaan kuolevat ensin...!!! 3 tunnin kuluttua edellisestä tuli ystävällinen hoitaja pahoittelemaan pitkää odotusaikaa. Liisa olisi pitänyt kotiuttaa jo aikaa sitten, hoitaja oli unohtanut käydä asiasta sanomassa. Liisa pääsi kotiin ja tiedossa oli kiireellinen aika magneettikuvaukseen.

Seuraavalla viikolla oli sitten tuo kuvaus. Diagnoosina charcotin jalka. Hoitona kipsaus, jonka kokonaiskesto aika vähintään 3 kuukautta. Kipsi jalkaan ja fysioterapiaan opet-



telemaan sauvakävelyä. Tämä ei onnistunut ollenkaan. Liisan voimat/tekniikka ei riittäneet sauvakävelyn oppimiseen. Ainoa vaihtoehto oli pyörätuoli. Lääkäri oli myös unohtanut ns. napapiikin määräämisen veritulpan estoon ja kipulääkereseptinkin. Tytär hoiti asian.

Tästä alkoi Liisan pitkä 3 kuukautta. Ulkoilu loppui täysin. Liisa joutui ns. antautumaan toisten hoidettavaksi. Tytär ja tyttärentytär auttoivat pesuissa, ruoanlaitossa, siivoamisessa ym kodin askareissa. Liisa siis yksin asuva. Liisasta oli vaikeaa antautua toisten hoidettavaksi. Ennen Liisa ei ollut toisten apua tarvinnut, vaan auttoi aina muita. Molempiin käsiin iski vielä jännetupittulehdus, pyörätuolillakin liikkuminen vaikeutui. Ainoa positiivinen asia oli kipujen lievittyminen. Yöt olivat edelleen vaikeita: Liisa heräili vähän väliä kääntyillessään yöllä, koska kipsi häiritsi. Jälkikäteen saimme kuulla, että alun perin olisi pitänyt laittaa avattava kipsisäpas. Pesujen ajaksi pois, samoin yöllä sitä ei olisi tarvinnut käyttää!! Näin mm. Turussa on hoitokäytäntönä...



Liisa masentui. Omaiset yrittivät järjestää pyörätuolijumppaa ym. piristääkseen äitiä. Lopuksi erään kipsinvaihdon yhteydessä tytär sai puhuttua avattavan kipsisaappaan... Tästä alkoi selkeä parantuminen ja elämänlaatukin parani. Vihdoin kipsi poistettiin ja Liisan kuntoutuminen alkoi. Tätä edeltävää aikaa ei Liisa ja omaiset unohda koskaan!!-HUH,HUH.

Muistakaa diabeetikot tämän tarinan myötä hakeutua välittömästi lääkärille, jos jaloissanne tulee jotain epämääräistä kipua. Näin voitte pahimmassa tapauksessa välttää jopa jalan amputaation. Vaiva on hyvin yleinen!

Carcotin jalalla tarkoitetaan siis akuuttina jalkaterän tai nilkan tulehduksena alkavaa tilaa, jossa luun aineenvaihdunta ja hajoaminen kiihtyvät. Luut "pirstoutuvat" ja jalkaterän muoto muuttuu. Sen ilmaantuvuus on n.8.5 tapausta tuhatta diabeetikkoa kohti vuodessa. Laukaisevana tekijänä on jokin tulehduksen aiheuttava tekijä: trauma, infektio, haava

tai leikkaus kuten varvasamputaatio.

Jos tauti on diagnosoitu alkuvaiheessa ja hoito on tehonnut hyvin, voi jalkaan syntynyt epämuodostuma olla niin vähäinen, että potilas pärjää yksilöllisesti valmistetuilla tukipohjallisilla ja tavallisilla jalkineilla. Tukipohjallisten tarkoitus on estää jalan sisäkaaren romahtaminen. Niillä tasataan myös kuormitusta jalkapohjalle. Jos tauti on ennättänyt romahduttaa jalkaterän pysyvään virheasentoon, pyritään erityisjalkineilla ja tukipohjallisilla tasaamaan jalan kuormittumista sekä keventämään jalkapohjan painekohdat.

Taudin parannuttuakin tulee jalkaa seurata edelleen taudin mahdollisen aktivoitumisen ja haavariskin vuoksi. Diabeetikon tukipohjallisten kustannuksista vastaa periaatteessa asuinkunnan terveystakeskus.

Leena Marjoniemi, sairaanhoitaja

EDUNVALVOJA TURVAA TALOUTESI, KUN ITSE ET JAKSA TAI KYKENE

Laki holhoustoimesta tuli voimaan 1.12.1999, jolloin yleiset edunvalvojat syrjäyttivät entiset virkaholhoojat. Holhoustoimen säädöksiä lievennettiin ja ns. holhottavat vähenivät aivan minimiin. Syntyi virkamiesryhmä, jonka tarkoituksena on valvoa niiden henkilöiden etua ja oikeutta, jotka eivät vajaavaltaisuuden, sairauden, poissaolon, henkisen toiminnan häiriintymisen, heikentyneen terveydentilan tai muun vastaavan syyn vuoksi kykene valvomaan etuaan taikka huolehtimaan itseään tai varallisuuttaan koskevista asioista, jotka vaativat hoitoa eivätkä tule asianmukaisesti hoidetuiksi muulla tavoin.

Kuka tahansa huomaa asiakkaansa, läheisensä tai naapurinsa tarvitsevan apua taloudellisten asioiden hoitamiseen tai uhan päätyä hyväksikäytön uhriksi, voi tehdä tästä ilmoituksen maistraattiin. Maistraatti tutkii viran puolesta edunvalvonnan tarpeen, periaatteessa ilmoittajan ei tarvitse tietää muuta kuin henkilön nimi ja osoite.

Aivan ensimmäiseksi edunvalvoja pyritään löytämään lähisuvusta tai läheisistä ystävistä. Mikäli sopivaa ei löydy heistä, haetaan tehtävään valtion virkamiestä, yleistä edunvalvojaa.

Edunvalvojan määräämistä helpotettiin vuonna 2007 säädetyllä lailla edunvalvontavaltuutuksesta. Haluttiin ottaa huomioon ihmisen itsemääräämisoikeus ja näin oikeus itse vaikuttaa siihen kuka hänen taloudellisia asioitaan hoitaa sen jälkeen, kun hän on tullut kyvyttömäksi hoitamaan niitä itse. Tällöin henkilö voi ollessaan vielä täysin kykenevä tekemään oikeudellisia asiakirjoja, valtuuttaa läheisensä tulevaksi edunvalvojakseen. Edunvalvontavaltuutus on määrämuotoon tehtävä asiakirja, jonka maistraatti vahvistaa siinä kohtaa, kun on näyttöä siitä, ettei henkilö enää itse pysty hoitamaan omia taloudellisia asioitaan.

Edunvalvojaa haetaan joko maistraatista tai käräjäoikeudesta, joiden päätökset astuvat voimaan heti kun päätös annetaan huolimatta siitä, että esim. käräjäoikeuden päätöksestä on mahdollisuus valittaa. Maistraatti tekee päätökset hakemuksista, joissa tuleva päämies itse suostuu edunvalvontaan ja ymmärtää sen merkityksen. Käräjäoikeus taas tekee päätökset riitaisissa tilanteissa sekä tilanteissa, joissa tuleva päämies ei enää kykene ymmärtämään asian merkitystä tai vastustaa sitä.

Maistraatti valvoo sekä yksityisiä että yleisiä edunvalvojia. Holhoustoimilain alaisten edunvalvojien tulee antaa tili tekemistään taloudellisista toimista vuosittain maistraatille tarkistettavaksi. Edellisen vuoden tili on aina tehtävä seuraavan vuoden maaliskuun loppuun mennessä. Edunvalvontavaltuutus on hieman lievempi tarkastusten osalta. Valtakirjaan voidaan määrätä valtuutettu tekemään tuo tili tai valtuuttaja voi vapauttaa valtakirjassa valtuutetun kokonaan tilin tekemisestä. Vaikka tällainen vapautus olisi valtuutusasiakirjassa, holhousviranomaisen voi kuitenkin pyytää valtuutettua antamaan tilin tehtävänsä hoitamisesta, jos siihen on syytä. Tällaisena syynä voi olla esim. läheisten epäilykset valtuuttajan varojen väärinkäytöksistä.

Edunvalvoja määrätään yleensä taloudellisten asioiden hoitajaksi, mutta hänelle voidaan antaa myös laajempi toimivalta.

Mikäli teillä syntyy kysymyksiä edunvalvontavaltuutuksesta tai tarvitsette yhtä lailla apua perunkirjoitukseen tai perinnönjakoon, autan mielelläni.

Pirjo Suomento, puh: 041 700 8881

Uusi ja ainutkertainen Luotsi-muutosohjelma!



Annelli Heiskanen

Kuvaus ohjauksen ja neuvonnan menetelmästä

LUOTSI-muutosohjelma on markkinoiden ainoa kokonaisvaltainen ja osallistava sekä asiakasta että ohjaajaa tukeva psyko-fyysis-sosiaalinen digitaalinen palvelu. Ohjelman avulla osallistuvat asiakkaat voivat saavuttaa pysyvän elintapojen muutoksen sekä terveemmän elämän. Muutosohjelmassa keskitytään ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja päihteisiin sekä muihin elämän osa-alueisiin.

LUOTSI-mallin perustana on Lean-prosessiajattelu ja ennakoarvioinnin hyödyntäminen toiminnassa, jolloin keskitytään tavoitteellisesti ja yksilöllisesti asetettuja päämääriä kohden. Asiakas on keskiössä tiiviissä yhteistyössä ohjaajan kanssa. Kanssakäymisen kivijalka muodostuu teorian tiedon lisäksi hyvästä ja avoimesta vuorovaikutuksesta (ns. parantava vuorovaikutus), motivoivasta haastattelusta sekä luottamuksen rakentami-

sesta. Toiminta perustuu vahvasti näyttöön perustuvaan toimintaan ja siinä hyödynnetään uusimpia tutkimustuloksia.

LUOTSI-muutosohjelma saa aikaiseksi pysyvän elämäntapamuutoksen, jonka jälkeen suurin osa osallistuvat asiakkaat ovat terveempiä, jolloin lääkityksen tarve pienempi ja lisäsairauksien riski vähäisempi.

LUOTSI-hanke -pilotoinnin tuloksia 2016 - 2017

LUOTSI-muutosohjelmasta on tehty pilottitutkimus, joka koostui DM2 diabeetikoista sekä prediabeetikoista. Ikäjakama oli 35-70 vuotiaat ja painoindeksi (BMI) vähintään 27. Ensimmäisen kuuden kuukauden aikana saavutettiin seuraavat tulokset

- 66% koehenkilöistä laihtui merkittävästi (parhaat yli 10kg)
- 93% koehenkilöiden vyötärö kaventui lähes kaikilla (parhailla jopa yli 10cm)
- 66% koehenkilöistä BMI lukema pienentyi (parhailla jopa yli 3)

Osa tutkimushenkilöistä sai vähennettyä verenpaine-, kolesterolin- ja sokerilääkitystä.

Hyödyt

LUOTSI-muutosohjelmalla saavutetaan seuraavia hyötyjä:

1. Kustannussäästöt koostuen muun muassa seuraavista
 - a. Prediabeetikoiden Tyyppi 2 diabeteksen puhkeaminen siirtyy tai jopa jää kokonaan pois
 - b. Erikoissairaanhoidon tarve vähenee, kun tehokkaasti ennaltaehkäistään liitännäissairauksia.
 - c. Hoidon ja lääkityksen tarve on mahdollista vähentyä elämäntapojen muuttuessa.
 - d. Sairauslomien määrä on mahdollista vähentyä.
 - e. Terveyttä edistämällä syntyy hyvinvointia.

2. Tehokkuus

- a. Enemmän laadukasta ja vaikuttavaa hoitoa yksilöidyllä prosessilla.

3. Kaikille kokonaisvaltainen yksilöity ohjelma, jossa asiakas voi itse vaikuttaa monissa kohdin omaan ohjaukseensa kuten elämäntilanteesta, taloudesta tai sairaudesta johtuvista syistä. Muutospolun aikana asiakas arvioi hoitoprosessia sen jokaisessa vaiheessa.

Asiakastarinoita

Valtaosalle pilotissa mukana olleille henkilöille on syntynyt oivallus miten terveellinen ruokavalio, liikunta, uni ja muut elintavat vaikuttavat elämänlaatuun.

> Ohjaus on innostanut ja sitouttanut itsenäiseen oman elämän hallintaan.

Esimerkki 1 - Nainen 42v

Alakuloa kokenut diabeetikko on saanut elämänhalunsa takaisin ja itsetunto on vahvistunut onnistumisten myötä. Paino on merkittävästi alentunut ja liikunta on muutunut päivittäiseksi ja kokonaisvaltaiseksi, lihaskunto lisääntyen. Unenlaatu on parantunut merkittävästi, aamuvireys on palannut elämään. Veriarvot ovat myös parantuneet ja lääkitykset vähentyneet.

Esimerkki 2 - Mies 45v

Fyysistä työtä tekevä prediabeetikko sai energiaa päivässä liian vähän, vaikka ruokailurytmi oli pääsääntöisesti hyvällä tasolla. Hän muutti ruokavaliota sopimaan vaativaan fyysiseen työhön. Käytännössä hyvänlaatuista energiaa lisättiin ruokavalioon hampurilaisten ja makeisten sijaan. Paino aleni 10 kg ja prediabeetikon veriarvot normalisoituvat.

Asiakaskyselyn tulokset

2016-2017 tehdyn pilotin asiakaskyselyn mukaan tyytyväisyys on erittäin hyvä. Elämäntapaohjaus ja jaettu tieto kohdentui erinomaisesti asiakkaan tarvitsemaan tietoon ja ohjauksen tarpeeseen. Vuorovaikutus, luottamus sekä avoimuus koettiin tekijöinä,

joka tuki saatuja henkilökohtaisia tuloksia.

Nyt LUOTSI-muutosohjelmaan on mahdollisuus osallistua asiakkaana

Kevään 2018 aikana alkavat vastaanotot yhteistyössä Lounais-Suomen Diabetes ry:n kanssa diabetesaseman tiloissa. LUOTSI-muutosohjelmaan sisältyy yksilö-, ryhmä- ja etävalmennusta. **Luotsit eli luotsivalmentajat** ovat kaikki terveydenhoidon ammattilaisia, joille tavoitteellinen terveyden edistäminen on vahvasti työskentelyssä läsnä.

Asiakkaaksi kannattaa hakeutua LUOTSI-muutosohjelmaan, mikäli Sinulla on tarve elämäntapamuutoksille. Olemme erikoistuneet ohjaukseen ja neuvontaan. Sinulla voi olla todettu prediabetes tai jo diagnosoitu tyyppin 2 tai 1 diabetes, diagnosoitu sydän- ja verisuonisairaus tai kuulut riskiryhmään, odotat tuki- ja liikuntaelinleikkaukseen mutta painoindeksi (BMI) on este leikkaukselle, tuolloin painonhallinnasta saat apua tilanteeseen tai oireesi on uniapnea eli hengittäminen on nukkuessa katkonaista. Voit myös osallistua LUOTSI muutosohjelmaan, mikäli haluat edistää terveyttäsi ilman jo olemassa olevaa sairautta ennaltaehkäisevästi. Mietitään siis yhdessä yksilöity muutospolkusi terveytesi edistämiseksi.

Lisätiedot ja ajanvaraus

Tarkemmat sisältötiedot LUOTSI muutosohjelmasta antaa Monica Löfgren-Kortela numerosta 040 – 5452 507.

Ajanvaraus tehdään Lounais-Suomen Diabetes ry:n diabetesasemalle numeroon 040 – 75 85 113. Puhelusi vastaanotetaan ja varataan Sinulle sopivin ajankohta osoitteessa Yliopistonkatu 37, 20100 Turku.

LUOTSI muutosohjelman hinta

Kahdentoista kuukauden LUOTSI muutosohjelma sisältää kuusi (6) yksilövalmennusta, kaksi (2) ryhmävalmennusta sekä kolme (3) yksilön etävalmennusta.

LUOTSI muutosohjelma jakautuu kahteen toisiansa täydentävään osioon, aktiivivaiheeseen ja seurantavaiheeseen. **Aktiivivaihe** sisältää yksilövalmennukset sekä yhden ryhmävalmennuksen ajanjaksona ensimmäiset 6 kuukautta. **Seurantavaihe** sisältää etävalmennukset sekä toisen ryhmävalmennuksen ajanjaksona seuraavat 6 kuukautta.

LUOTSI muutosohjelman palvelusopimus maksaa aktiivivaiheessa 79 EUR/kk ja seurantavaiheessa 39 EUR/kk. Ensimmäisen kolmen (3) kuukauden kiinteät kuukausimaksut laskutetaan etukäteen, minkä jälkeen kiinteä kuukausimaksu laskutetaan yhden (1) kuukauden jaksoissa jälkikäteen. Palvelusopimuspaketin voi myös lunastaa kerralla (690 EUR) ja silloin sisältöön lisätään myös yksi (1) yksilövalmennuskäynti. Hinnat ovat voimassa 30.4.2018 saakka.

Tarjolla on myös mahdollisuus yksittäisiin yksilöohjauksiin havaittujen tarpeiden mukaisesti.

Monica Löfgren-Kortela



Annali Heiskanen

Lääkärinkäyntien uudet hinnat 1.3.2018 alkaen

Lääkärintarkastus	90,00 €
Peruuttamaton aika	36,00 €
B-lausunto, suppea	30,00 €
B-lausunto, laaja	90,00 €
Ajokorttitodistus	60,00 €
(myös normaalin vastaanoton yhteydessä)	

Ajokorttitodistuksesta vielä vähän lisää:

Todistuksen laatii AINA hoitava lääkäri, sillä hänellä on asiakkaan terveystiedot käytössään. Asiakas täyttää tarvittavat kaavakkeet etukäteen.

Jos kyseessä on ns. **IÄKKÄÄN HENKILÖN LAAJENNETUSTA AJOKORTTITODISTUKSESTA (+70v)**, aikavaraus on

silloin 45 min. Muistathan siis ilmoittaa tämän aikaa tilatessasi! Todistukseen sisältyy myös muistitesti. Asiakkaalla on mahdollisuus käydä etukäteen hoitajan maksullisella vastaanotolla tekemässä kaikki tarvittavat kaavakkeet ja testit. Varaathan ajan toimistosta.

UUTTA PALVELUA!

Asemalle on tulossa maaliskuussa mittalaitte nilkka - olkavarsipaineindeksin mittaamiseen ja alaraajojen tukkivan valtimotaudin seulontaan ja diagnosointiin. **Tämä mittaus on lääkäreillämme asioiden asiakkaiden osalta toistaiseksi ilmainen kerran vuodessa.**



Kiitos

Lounais-Suomen Diabetes ry haluaa kiittää kaikkia, jotka ovat olleet mukana helmikuun presidentin vaalien ennakoäänestyksessä ja varsinaisena äänestyspäivänä Pieni ele-lipasvahtina. Erityinen kiitos Pieni Ele -keräyksessä vastuussa olleille Minttu Tammisälölle ja Juhani Koskisel-le, jotka molemmat osallistuivat itsekin lipasvahteina ja Juhani mm huolehti keräyslippaan kuljetuksesta aamuin illoin. Todetaan vielä, että ensimmäiset lipaske-räykset on kerätty vuonna 1907 tuberkuloosin estämisen hyväksi. Sen jälkeen on kerätty monille vammaisjärjestöille kolehtia vaalien yhteydessä.

Arvoisa Sokeripalan lukija!

Olimme taas kerran Pieni ele -keräyksessä mukana. Keräykseen osallistujia oli tosi pieni joukko, joka teki hirven työmäärän kerätäkseen Lounais-Suomen Diabetesyhdistykselle rahaa! Tosi suuri kiitos osallistujille. Ihmetystä herättää kuitenkin, kun meitä jäseniä on paljon. Meidän pitää asennoitua paremmin näihin keräyksiin, koska se raha on kuitenkin meidän kaikkien hyväksi. Toivoisin enemmän kiinnostusta yhdistyksen jäsenille yhteisistä keräystoimista. Ymmärrän toki, ettei kaikille sovi. Lipasvahdeille tuli pitkiä keräysaikoja. Emme olisi tarvinneet kuin muutamia kerääjiä mukaan lisää lyhentääksemme kerääjien työaika. Toivon, että otettaisiin jokainen itseämme niskasta kiinni ja osallistuisimme porukalla enemmän yhteisiin hankintoihin. Nyt pelkäämme, että nykyiset voimavarat eivät riitä seuraaviin maakunta, eduskunta ja eurovaaleihin. Auta. Ilmoittaudu jo tässä vaiheessa Lounais-Suomen Diabetesseman toimistoon. Terveisin Koskinen.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille alennuksia

*FysioHetki antaa 10 % alennuksen fysioterapiasta (ei lantionpohjan fysioterapia), fysikaaliset hoidot, hieronta, kuntosaliohjelma ja -ohjaus, yksilölliset tukipohjalliset ja siihen liittyvä jalkatutkimus, erilaiset tuotteet (mm vastuskumit/kylmäpakkaukset ym). FysioHetki Oy, Verkatehtaankatu 4, Verkahovi, Turku, www.fysiohetki.fi, ajanvaraus/tiedustelu 044-7 022 220

*Hammaslääkärikeskus Denta antaa maksuttoman suun ja hampaiden tarkastuksen kerran vuodessa sekä 10% alennuksen hammashoidosta. Hammaslääkärikeskus Denta, Aurakatu 14 B 4.krs, Turku, www.denta.fi, puh. 02 4141 100

* Lounais-Suomen Diabetesasema myöntää alennusta jäsenilleen mm lääkärinkäynnin toimistomaksusta, jalkojenhoidon hinnasta ja joistakin myynnissä olevista tuotteista.

Hammashoitoa kotona?

- ratkaisusi on KotiHammas

Tuomme hammashoidon palvelut sinne missä sinä olet. Soita ja kysy lisää.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille maksuton suun ja hampaiden tarkastus kerran vuodessa sekä -10 % hammashoidosta



(02) 4141 100

ma-to 8-19
pe 8-16

Aurakatu 14 B
www.denta.fi



KotiHammas

Hammaslääkärikeskus
denta

Yhdessä olemme KotiHammas
KotiHammas ja Denta Turku yhdistyivät 1.2.2018



Silmänilo

- Palveleva Optikkoliike -

Turun Silmänilo
Eerikinkatu 9, 20100 Turku

p. 0400 280 477
turunsilmanilo.fi

Turun Silmänilo on turkulainen, ketjuihin kuulumaton optikkoliike, joka tarjoaa asiakkailleen kaikki näkemiseen ja silmien terveyteen liittyvät palvelut. Panostamme siihen, että silmälasien hankinta on vaivatonta ja miellyttävää. Meillä on oma työpaja, jossa tuotteet valmistetaan käsityönä. Tämä takaa lasseille nopean toimitusajan (yksitehon huomiseksi, monitehot noin viikossa). Hyvän ja henkilökohtaisen palvelun saa meiltä kaupan päälle. Tarjoamme Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille **SILMÄLASIT -25 % (kehys, linssit, pinnoitteet), AURINKOLASIT -20 %**. Tarjous koskee normaalihintaisia tuotteita.

Alemmyynti Diabetesasemalla!

TIMESULIN INSULIINIKYNÄN KORKKI, josta näet koska viimeksi olet pistänyt, sopivat Lillyn, Sanofin ja Novon kyniin. (Ei Toujeo, Fiasp eikä Tresiba) nyt hintaan 25€

- 50% rajoitettu määrä:

Free Style LIBREN verensokeriliuskoja (vanh. 6/18)

Free Style LITE verensokeriliuskoja (vanh. 7/18)

Accu Chek MOBILE verensokerikasetteja (vanh. 7/18)

Accu Chek AVIVA verensokeriliuskoja (vanh. 5/18)

TAPAHTUMAT JA MITTARIT

Ekowebin verensokerimittari

Tervetuloa tutustumaan Ekowebin verensokerimittareihin ja tarkistuttamaan oma mittarisi keskiviikkona 14.3 klo 11-15.

Edustajat Assi Askala ja Juhani Puska ovat silloin paikalla testaamassa "vanhan" Onnikallesi

ja kertomassa tulossa olevista uutuuksista. Voit vaihtaa vanhan mittarisi OnniKalleen tilaisuuden aikana.

Kahvitarjoilu!

Ystävällisin Terveisin,
Assi Askala
Ekoweb Oy
+35840 936 6414
assi.askala@ekoweb.fi
<http://www.ekoweb.fi>



ALLASJUMPPA

Allasjummat alkavat klo 16.00 -16-45 maanantaisin ja viimeinen kevään allasjumppa on maanantaina 28.5.2018. Käyntikerrat lasketaan sen mukaan, montako käyntikertaa sinulle tulee. Allasjumpan hinta yhdeltä kerralta on 7 e ja kaikki kerrat laskutetaan Diabetesseman kautta. Mikäli et voi osallistua joka kerralla, on sinulla mahdollisuus lähettää vesijumppaan joku toinen tilallesi tai osallistua jonkun muun päivän vesijumppaan.

Ilmoittaudu Lounais-Suomen Diabetesseman toimistoon nroon 040 7585 113 tai sähköpostitse info@lounais-suomen-diabetes.fi. Muutama paikka vapaana.

KESKUSTELUKERHO 2018

Tapaamiset Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa torstaina 12. huhtikuuta 2018 klo 18.00 – 19.30. Paikalla keskus-

Näe diabetes uudessa valossa

Keskustele hoitotiimin kanssa tästä mittarista!

www.contournextone.fi

Tervetuloa tutustumaan Contour-verensokerimittareihin keskiviikkona 7.3. klo 11.00 - 15.00. Kahvitarjoilu.

telukerhon vetäjät Anneli Heiskanen ja Monica Löfgren-Kortela.

MATKA UMPIMÄHKÄÄN 21.4.2018

Lähtö klo 8.30 Ortodoksisen kirkon luota. Aamupalaa nautimme klo 9.45. Varsinainen päiväruokailu on myöhemmin. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat. Luvassa päivän aikana elämyksiä ja yllätyksellisyyttä. Joissakin vierailupaikoissa on mahdollisuus ostosten tekoon. Paluu n. klo 20.00. Ilmoittautuminen 29.3.2018 mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai sähköpostitse heiskanen.anneli@gmail.com ja maksu 6.4.2018 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen tilille FI07 1474 3500 2045 72. Matkan hinta on jäsenille 60 e ja ei-jäsenille 65 e.

MARIA YLIPÄÄ JA TANGO-ORKESTERI NAANTALIN MUSIIKKIJUHLILLA 8.6.2018

Maria Ylipää ja Tango-orkesteri Naantalissa musiikkijuhlilla Kylpylän Ballroomissa perjantain 8.6. klo 21.30. Lavalle nousee upea sopraano Maria Ylipää ja mainio tango-orkesteri, jossa soittavat Marzi Nyman, kitara, Jaakko Kuusisto, viulu ja kosketinsoittimet, Niko Kumpuvaara, harmonikka ja Ville Herrala, basso. Ohjelmaan on tulossa ainakin argentiinalaisia tangoja. Yhdistyksen jäsenille lipun hinta on 35 e ja ei-jäsenille 37 e. Ilmoittautuminen 9.4.2018 mennessä Anneli Heiskanen 050 5615343 tai heiskanen.anneli@gmail.com ja maksu 4.5.2018 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen tilille FI07 1474 3500 2045 72.

KAKSI PUUTA 30.6.2018

Kesällä 2018 rakastetun lauluntekijä Juha Tapion hitit soivat Hämeenlinnan

Uudessa kesäteatterissa. Näemme romanttisen musiikkikomedian Kaksi puuta. Se on tarina rakkaudesta, intohimosta ja jääräpäisyydestä. Ja siitä mitä tapahtuu, kun tunteiden tuuli puhalttaa kaiken uusiksi. Miten reagoi nainen, joka saa naapurikseen väärän miehen, joka paljastuukin oikeaksi? Mitä tekee mies, joka pakoilee rakkautta ja löytääkin sen edestään? Kaksi puuta on hersyvän hauska ja häpeämättömän romanttinen komedia. Käsikirjoitus Osku Valve ja Otto Kanerva, rooleissa Ria Kataja, Mikko Töyssy ja Otto Kanerva sekä live-orkesteri. Esitys kestää noin 2 tuntia 10 minuuttia sisältäen väliajan. Paikat on varattu katoksen alta. Katsomo on nouseva ja katsomopaikat ylimmillä riveillä. Mikäli olet huonojalkainen, pyritään järjestään paikka alakatsomosta, jossa paikat ovat taivasalta. Lähtö on kello 11.30 Ortodoksisen kirkon edestä. Forssan autokeitaalla jokainen ruokailee omalla kustannuksella n. klo 12.30. Näytelmä alkaa klo 16.00 ja kotona olemme takaisin n. klo 20.00. Ilmoittautuminen 30.4.2018 mennessä Anneli Heiskanen 050 56 15343 tai heiskanen.anneli@gmail.com ja maksu 4.5.2018 mennessä Lounais-Suomen Diabetes ry/Anneli Heiskanen tilille FI07 1474 3500 2045 72. Matkan hinta on jäsenille 50 e ja ei-jäsenille 55 e.



Wau
· lingerie ·

JOKAISTA KURVIA KUNNIOITTAEN

**KÄVELYKADULLA TURUSSA
YLIOPISTONKATU 26**

www.waunainen.fi



Lounais-Suomen Diabetes ry:n naistenilta Wau Lingeriessä 10.1.

Anneli Heiskanen



Anneli Heiskanen

Lounais-Suomen Diabetes esittäytyi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin alueellisilla diabetespäivillä 25.1.2018 TYKSissä. Kuvassa Anneli Heiskanen ja Mirja Kulo.



Syyskokous 2017 Avoin kohtaamispaikka Happy Housessa.



Anneli Heiskanen

Vesijumppaa Verkahovissa. Vesijumpan vetäjä Tiina-Liisa ja mukana viittomakielen tulkki.



TERVETULOA Ruiskadulle!

Yhdessä on hauska kokeilla uutta. Diabetesperhekerhon lapsille ryhmätointa fysio- ja toimintaterapeuttiopiskelijoiden ohjaamana. Vanhemmille ajatusten vaihtoa kahvipöydän ympärillä.

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 17 -18.30

Kevään ryhmät: 31.1., 28.2, 21.3., 11.4. ja 2.5.

Hinta 30 e keväältä 2018

Ilmoittaudu mukaan:

perhekerho.turunseudundiabetes@gmail.com

Annukka Kivini/ 040-5777758

NUORTEN SUPERPARK PÄIVÄ

12-16-vuotiaiden kokoontumiset jatkuvat Superparkin aktiviteettipuistossa 8.4 kello 12.



Sisäaktiviteettipuiston Freestyle Hallissa odottavat skeitti- ja scootialueet, air track -ilmavolttiradat ja trampoliinit. Game Arenalla otetaan toisista mittaa muun muassa lätkätutkan, jalkapalloflipperin ja koriksen kera. Seikkailualueella voit kiipeillä korkeuksiin, kokeilla vauhdikasta liukumäkeä tai mutkitella polkuautoradalla.

Superparkista voi päivän aikana poistua syömään omakustanteisesti. Lounais-Suomen Diabetes ry jäsenille lipun hinta on 5€, muille 15€. Ryhmänvetäjinä toimivat nuoret Anna Börn ja Eveliina Vahder. Nuorten toiminnasta vastaavat Minttu Tammissalo ja Hanna Aalto. Ilmoittaudu hanna.dleiri@gmail.com tai 0407515534 viimeistään 6.4.





Back to the Wild 8.-10.6.

Lähdepä nuorten leirille **8.-10.6.2018** Metsäkartanoon **Rautavaaralle**. Leiri on kuin sinulle tehty, jos olet 13-17-vuotias ja tykkäät luonnosta ja sinulla on diabetes.

Leirillä on luvassa muun muassa suopotkupalloa, geokätköilyä, uimista ja muuta mukavaa. Diabeteshoitaja pyörii kuvioissa mukana koko leirin ajan. Leirin hinta on **95 euroa**.

Katso lisätietoja netistä tai kysy lisää järjestösuunnittelija Marianne Kukkasniemeltä numerosta 050 465 3703, marianne.kukkasniemi@diabetes.fi.

Ilmoittaudu 29.4.2018 mennessä netissä osoitteessa www.diabetes.fi/nuorille

**Diabetes ja
ikää 13-17
vuotta?**

Tule pelaamaan värikuulilla

Diabetesliiton nuorisotoimikunta kutsuu sinut 13-17-vuotias nuori pelaamaan Paintball-värikuulapeliä helatorstaina **10.5.2018** klo 13.00 alkaen **Nokialle**.

Ensin pelaillaan porukalla värikuulapeliä ja sen jälkeen käydään yhdessä syömässä. Nokian Paintball-tapahtumaan pääset tarvittaessa yhteiskyydillä (klo 12.30) Tampereen keskustasta.

Hinta on **25 euroa**. Paikalla on nuorisotoimikunnan edustus ja diabeteshoitaja & Marianne Kukkasniemi Diabetesliitosta. Lisätietoja saat Mariannelta (ks. yhteystiedot yllä) ja netistä osoitteesta www.diabetes.fi/nuorille. Tapahtuman palveluntuottajana on Sparta paintball-vuokraamo.

Ilmoittaudu 23.4. mennessä
www.diabetes.fi/nuorille

JK. Tulossa tänä vuonna nuorten tapahtumia myös mm. Turun ja pääkaupunkiseudun kulmille.

 **diabetesliitto**



VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

FreeStyle Libre - glukoosimittaus ilman lansetteja, liuskoja ja verta¹

- Ei kalibrointia
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpäämittaukset^{1,2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksien tueksi³
- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä



Miksi pistää, kun voi skannata?¹



Lue lisää www.freestylediabetes.fi



¹ Skannaus ei vaadi neulan pistoa. ² Verinäyte sormenpästä vaaditaan: - mikäli glukoositason nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluvälinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa. - mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvää hypoglykemiasta. - mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia. ³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensori on vaihdettava 14 päivän välein ja sensori skannattava vähintään joka 8. tunti.

FreeStyle Libre Flash- glukoosin seuranta järjestelmä on tarkoitettu kudospnesteen glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä (vähintään 4-vuotiaat). Käyttöä lapsilla (4-12-vuotiaat) on sallittu vain, jos lasta valvoo vähintään 18-vuotias hoitaja. Kuvat ovat pelkästään havainnollisia. Kuussa ei ole todellisia potilaita tai terveydenhuollon ammattilaisia. Esimerkit ovat keksittyjä. Kyseessä ei ole todellisia potilaslukuja tai potilaan tietoja.

FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions.
© Rev 3, FIFSLibre170023(1), Sept 2017



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