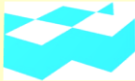


LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N
JÄSENLEHTI
SOKERIPALA

2014  Numero 4



TAPAHTUMA TÄRPIT

- ~"Hevosten Keinu – Tampereen Työväen teatterissa
- ~"Kino Dominossa elokuvia, jäsen hintaan
- ~"Maailman Diabetespäivä 14.11, tapahtumat: Hansassa ja
Länsikeskuksen Apteekissa



APTEEKKI

LÄNSIKESKUKSEN APTEEKKI

CM-Länsikeskus, Markulantie 150, Turku 20320, puh 02-274 1211

ma-pe 9-20, la 9-17

Apteekissamme Sinua palvelee

Turun ensimmäinen
diabeteksen hoitoon
erityispätevöitynyt

farmaseutti
Nina Niemi



Leikkaa tästä

HERKÄN IHON PESUNESTE
Sebamed Olive Face & Body Wash
400 ml

7⁹⁰

19,75 € / l

norm. 10,08 €, 25,20 € / l



-22 %

**Kysy Ninaa
diabetes-
asioissa**

Tarjous voimassa Länsikeskuksen apteekissa
30.11.2014 asti tällä kupongilla

www.lansikeskuksenapteekki.fi

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

Toimiston aukioloajat:
Ma klo 11-16
Ti klo 12-16
Ke klo 12-16
To klo 12-19
Pe puhelinaika
8.30-12.30

**ILMOITTAUTUMISET RET-
KILLE YM. TAPAHTUMIIN**
info@lounais-suomendiabetes.fi

tai p. 040 758 5113

Ilmoita nimesi, osoitteesi, puhelin-
numerosi ja mihin tapahtumaan
olet tulossa, sekä oletko
yhdistyksen jäsen ja erikoisruoka-
valiot – tämä laskutuksen takia!

VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

Hannu Järveläinen

dosentti, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen
hoidon erityispätevyys
(aseman vastaava lääkäri)

Hanna Laine

dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislää-
käri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Lassi Nelimarkka

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Tapani Rönne

LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Minna Soinio

LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Markku Vähätalo

yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Juha Peltonen

endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

DIABETESVASTUUHOITAJA

Mirja Kulo (rekisteröity)

JALKOJENHOITAJAT

Essi Mäkinen, jalkaterapeutti (AMK) virkavapaalla
Heidi Saarinen, jalkaterapeutti (AMK)
Irja Koffert, rek. jalkojenhoitaja, virkavapaalla
Hanna Iivonen, jalkaterapeutti (AMK)
Sanni Kankaanpää, jalkaterapeutti (AMK)
Kirsi Oksanen, jalkojenhoitaja

Tässä numerossa

* Yhteystiedot	s. 3
* Pääkirjoitus	s. 5
* Tapahtumakalenteri	s. 6-9
* Hevosten Keinuu mainos	s. 8
* Tunnista verensokerinlasku	s. 10
* Diabeettinen jalka	s. 13-15
* Lomakoti Tammilehto	s. 16
* Toimituslisä	s. 18

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenlehti 4 / 2014

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A U-krs, 20100 Turku

Myynti, aineisto ja web-vastaava

Pirjo Hack-Rahkala, p. 044 735 0121, markkinointi@lounaissuomendiabetes.fi

Paino

3500 – 4000 ilmestyy 4 x vuodessa

Kansikuva

Pirjo Hack-Rahkala

Paino

Paino Kaarina Oy

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa jäsenlehdessä, Turun Sanomissa maanantaisin Yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla osoitteessa www.lounais-suomendiabetes.fi

Seuraavien jäsenlehtien ilmestymisviikko ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

numero 1	vk 5 - 6 / 2015	pe 16.01.2015
numero 2	vk 17 - 18 / 2015	ma 13.04.2015
numero 3	vk 37 - 38 2015	ma 31.08.2015
numero 4	vk 49 - 50 2015	ma 23.11.2015

HALLITUS 2014

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja ja Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja ja kerhovastaava

Laaksonen Jaakko, liikuntavastaava

Aalto Hanna, lasten- ja nuorten kerhon vastaava

Koskinen Juhani

Nurmi Hanna

Timonen Esa

Varajäsen

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja markkinointi

Yhdistyksen syksy

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen syyskokous on 24.11.2014 Happy Housen tiloissa eli samassa talossa, jossa Diabetesasema toimii. Syyskokous on yhdistyksen tulevaisuuden kannalta erittäin tärkeä, koska kokouksessa valitaan yhdistyksen hallitus ja laaditaan seuraavan vuoden budjetti. On tärkeää, että kokoukseen tulee runsaasti ihmisiä, jotta erovuoroisten hallituksen jäsenten tilalle saadaan valittua uudet edustajat. Tarvitaan esimerkiksi diabeetikolasten edustaja ja rahastonhoitaja.

Jalkojenhoidon kysyntä on lisääntynyt huomattavasti kuluvan vuoden aikana jalkaterapeutti Essi Mäkisen ja rekisteröidyn jalkojenhoitajan Irja Koffertin jäädessä vapaille. Irja on ollut palveluksessamme kaikkiaan 18 vuotta, kiitos siitä hänelle.

Essin ja Irjan töitä tulevat hoitamaan jatkossa jalkaterapeutit Sanna Kankaanpää, Hanna Iivonen ja jalkojenhoitaja Kirsi Oksanen. Toivotamme uudet työntekijät tervetulleiksi yhdistyksen palvelukseen.

Ensi vuonna yhdistys pyrkii lisäämään diabeetikkojen liikuntamahdollisuuksia. Uusia liikuntamuotoja voisivat olla esimerkiksi vesijumppa ja keilailu. Muitakin mahdollisia liikuntamuotoja voidaan harkita. Olkaa yhteydessä asemalle.

Yhdistys pyrkii myös kirkastamaan yleistä ilmettään ja graafikko Olli-Pekka Kurppa on suunnitellut yhdistyksellemme uuden logon, joka on raikas ja kuvastaa dynaamista yhdistystä. Kurppa uudistaa myös yhdistyksen uutta esitettä. Uusi logo on tarkoitus esitellä syyskokouksessa.

Kiitos kuluneesta vuodesta jäsenistölle sekä aseman työntekijöille, hyvää loppuvuotta ja joulua ja jatketaan ensi vuonna uudella innolla työtä diabeetikkojen hyväksi!

Tapio Jokinen
puheenjohtaja



*Lounais-Suomen Diabetes ry:n
hallitus ja Diabetesaseman
henkilökunta toivottavat
kaikille jäsenille, asiakkaille ja
yhteistyötahoille
Hyvää ja Rauhallista Joulua,
Onnea vuodelle 2015*

TAPAHTUMAKALENTERI

KERHOT

Perhekerho

On perheille joissa lapsella / lapsilla on diabetes, kerhoon isovanhemmatkin ovat tervetulleita.

Syksyn perhekerho päivät:

Pohjolasali, Satakunnantie 10,

klo 17.30 – 19.30. tiistai 18.11.

Tiistai 2.12 vietämme pikkujoulua ja lapset voivat ottaa tonttulakin mukaan.

Jokainen lapsi saa pienen yllätyksen.

Vetäjänä toimii Hanna Aalto

p. 040 751 5534 tai

perhekerho@lounais-suomendiabetes.fi

Ilmoita ruoka-aine allergiat!

Keskustelukerho

Syksyn keskustelukerhon päivät: **11.11.**

Kohtaamispaikka Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11, **klo 17.30.**

9.12 Kahvila Elviirassa jouluihin kerhopäivä (alustavasti). Vetäjänä toimii

Sonja Lindblom-Suominen

puh. 040 512 7581 Vuoden **2015** kerhopäivät: 13.1, 10.2, 10.3, 14.4.

Isovanhempienkerho

Diabeetikolasten isovanhempien kerho
Kerho aloitti toimintansa lokakuussa

Pohjolasalissa Satakunnantie 10. Vetäjinä ovat Birgit ja Kalevi Mäkelä. Heillä

on monen vuoden kokemus isovanhemmudesta, se iloista ja suruista kun

lapsenlapsen sairautena on diabetes.

Kerho perustettiin jäsenistöltä tulleiden tiedusteluiden pohjalta ja kun Diabetes-

liitto piti viime keväänä isovanhemmille suunnatun päivän, alkoivat palaset lok-

sahtaa paikoilleen. Kerho on tarkoitettu kaikille diabeetikolapsen kanssa läheis-

esti oleville, paitsi vanhemmilta on

pääsy kielletty. Kerhon toiminta perus-

tuu luottamukseen ja vertaisuuteen.

Kokoontumispäivät ovat joka kuukauden, paitsi tammikuu, ensimmäinen torstai klo 12-13.30. Tervetuloa!

Pohjolasali Auralan vieressä, Satakunnantie 10, kulku on sisäpihan kautta.

LIIKUNTA

Sauvakävely

Sauvakävelyryhmä toimii itsenäisesti, joka ma klo 13. Omat sauvat mukaan ja reipasta mieltä. Kokoontuminen Kupittaan puiston reunassa, Uudenmaan- ja Kupittaankadun kulmauksessa olevan valkoisen sähkökeskustalon vieressä

TULOSSA ENSI VUONNA:

Ohjattua allasjumpaa Verkahovissa maanantaisin klo 16–16.45.

Kevätkausi 2.2.-18.5.2015

75 € / 15 krt, jos henkilömäärä on 20.

Jos on itse estynyt tilalle voi lähettää jonkun toisen. Altaaseen pääsee 15 minuuttia ennen jumpan alkua lämmittelemään lihaksia, jumpan jälkeen altaalta poistumisaikaa 5 minuuttia. Ennakkoilmoittautumisia otetaan vastaan Diabetesasemalla.

Keilailua Kupittaan keilailuhallissa, aika teidän päätettävissä. Opetuskerta 1½ tuntia maksaa 10 euroa/henkilö sisältää kengät, pallon ja henkilökohtaisen opetuksen. Seuraavilla kerroilla ratamaksu ennen klo 16.00 on 10 euroa/rata/ tunti ja klo 16.00 jälkeen 15 euroa/rata/ tunti. Voi mennä yksin, kaksin tai porukalla.

VAIHTOPÄIVÄT

Ilmoittautumista ei tarvita, tule vain paikalle. Edustaja opastaa mittarin käytössä sekä kaikki mieltä askarruttavat kysymykset koskien verensokerimittareita voi osoittaa hänelle.

Alustavasti sovittu – tarkkaile kotisivuja.
Abbotin mittarinvaihtopäivä, 4.2.2015
klo 11-15 Diabetesasemalla. Edustaja
paikalla Sirpa Kaartinen, kahvitarjoilu.
Tervetuloa!

KULTTUURI

La 21.3.2015 klo 13 Tampereen
Työväen teatterissa, näytelmä Hevosten
keinu. Mainos s. 7

ELOKUVIA

Kino Domino, Humalistonkatu 7, Turku.
Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsen-
korttia näyttämällä saa alennusta eloku-
valipusta. Etu koskee jäsenkortin halti-
jaa ja hänen seurassaan yhtä perheen-
jäsentä. Normaalihinta 10€ / 8€,
jäsenkortilla 5€ / 4€.

ti 11.11 ja ke 12.11 klo 18.30 Ninotchka
to 13.11 klo 21 Turkusploitaatio (K18)
la 15.11 klo 18.30 Sound of the music
ti 18.11 klo 18.30 Casablanca, HUOM!
englanninkielinen teksti
la 22.11 klo 18 Pyro (K 16)
su 23.11 klo 16 Buster Keaton vauhdissa
ti 25.11-ke 26.11 klo 18 Pyro (K 16)
pe 28.11 klo 20.30 Italialainen ori (K 18)
su 7.12 ja ti 9.12 klo 18.30
Laulavat sadepisarot

KUNTOUTUS

Härmän kuntokeskuksessa vapaita
paikkoja vielä, kurssinumero 56308
MBO + 2 tyypin diabetes kurssi.
Alkaa 12.1.2015, kuntoutushakemuksen
ja lääkäri B-lausunnon voi toimittaa Ke-
laan. Lisätietoja antaa: Nina Karlsberg
puh. 050 370 5044 tai
nina.karlsberg@harmankuntoutuskeskus.fi

MAAILMAN DIABETESPÄIVÄ

14.11 Hansassa maksuton yleisötapah-
tuma, klo 10 – 15. Mainos s.9

Maksuton tapahtuma myös Länsikes-
kuksen apteekin edessä keskuskäytä-
vällä, verensokerinmittauksia.

Lounais-Suomen Diabetes ry

SYYSKOKOUS

maanantaina 24.11.2014

alkaan klo 18

Avoin Kohtaamispaikka

Happy House,

Ursininkatu 11, Turku

Tilaisuuden alustajana

Tommi Vasankari

Diabetesliiton 1. varapuheenjohtaja

johtaja, lääketieteen tohtori

Luennoi 24.11 klo18, ennen
syyskokouksen alkua aiheesta

Liikunta ja Diabetes

Kahvitilaisuus alkaa 17.30

Joululahja idea!

JOULUPUSSEJA MYNNISSÄ!

sis. mm. kotimainen villa
Golfsukka, jalkavoide /
jalkakylpy, tuoksut mint-
tu tai vadelma. Vaihtoehtoisesti suihkugeelit pas-
sion tai granaattiomena.

Lahjakortit

jalkojenhoitoon

SIRKKU PELTOLAN **HEVOSTEN** **KEINU**

Tampereen Työväen Teatteri
lauantai 21.3.2015
päivänäytös klo 13.00

Käsikirjoitus ja ohjaus: Sirkku Peltola

Lähtö: klo 9.45 Aurakatu 2, Turku
Paluu: noin klo 20.00

Hinta: jäsenet 60 € ja ei jäsenet 65 €
Hintaan sisältyy: teatterilippu,
väliaikakahvi ja matkat

Ryhmäruokailu ravintolassa, teatterin jälkeen
(omakustannus, gluteeniton, laktoositon)
Ilmoita jos et ruokaile tai jos kasvisdieetti!

Ilmoittautumiset: puh. 040 7585 113 tai
sähköposti: info@lounais-suomendiabetes.fi

Tervetuloa!

JOONAS HENTTALA
Joonaksella on tyypin 1 diabetes
Suomi

PIDÄ VERENSOKERITASOT ALHAISEMPANA
JA DIABETES
HALLINNASSA SÄÄNNÖLLISEN
LIIKUNNAN AVULLA

Mitä sinä olet tänään
tehnyt diabeteksen
voittamiseksi?

Yhä useampi ihminen sairastuu diabetekseen kaikkialla maailmassa – myös Suomessa.

Diabeteksen ei kuitenkaan tarvitse olla este hyvälle, tasapainoiselle elämälle. Joonas Henttala ja jokainen Team Novo Nordiskin jäsen kilpailee innostaakseen ja opastaakseen meitä, joita diabetes koskettaa. He näyttävät, mitä on mahdollista saavuttaa, kun diabetes on hallinnassa.

Jokainen meistä voi vaikuttaa omaan ja lähimmäisen hyvään elämään edistämällä terveitä elintapoja. Liity mukaan muuttamaan diabeteksen kulkua ja tule tapaamaan meitä yleisötapahtumiimme Maailman diabetespäivänä **perjantaina 14. marraskuuta**. Turun tapahtuma järjestetään **kauppakeskus Hansassa klo 10-15** yhteistyössä Lounais-Suomen Diabetes ry:n sekä alla mainittujen tahojen kanssa. Lisätietoa: **www.novonordisk.fi**



Changing Diabetes® and the Apple logo are registered trademarks of Novo Nordisk A/S (ICD10140728)

changing
diabetes®



Terveystalo



TUNNISTA VERENSOKERIN LASKU

Matala verensokeri eli hypoglykemia, huolestuttaa monia diabeetikkoja, heidän omaisiaan sekä heitä hoitavia lääkäreitä ja diabeteshoitajia.

Vastavalmistunut HAT-tutkimus osoittaa, että hypoglykemia-kohtaukset ovat selvästi luultuakin yleisempiä, mutta vain osa potilaista tunnistaa oireet ja harva muistaa mainita niistä lääkärille.

Ensimmäiset globaalit tulokset HAT-tutkimuksesta (Hypoglycaemia Assessment Tool) julkistettiin Wienissä 15.–19. syyskuuta 2014 pidetyssä EASD:n (European Association for the Study of Diabetes) konferenssissa, johon osallistui 18 000 diabeteslääkärää eri puolilta maailmaa

Hypo-kohtaukset koettelevat diabeetikon terveyttä, esim. 2 tyypin diabeetikolla kaksinkertaistuu sydänriskit ja 1 tyypin diabeetikoiden tiedetään joutuvan vaarallisiin tilanteisiin liikenteessä.

2013 valmistunut laaja tutkimus, jonka mukaan kuukauden aikana yli 80% 1 tyypin diabeetikoista sai yhden hypo kohtauksen vähintään kerran kuussa ja 2 tyypin diabeetikoista, joka toinen saa kerran kuussa. Kohtaukset useimmiten ilmaantuivat yöllä.

Sydämentykytys, vapina, nälkä, hikoilu, heikotus, keskittymisvaikeus ja sekavuus ovat tyypillisiä hypoglykemia-oireita. Vakavimmillaan hypoglykemia aiheuttaa sydänkohtauksen, kooman ja kuoleman.

Mutta mikä sitten saa verensokerin laskemaan liian alas?

Mahdollisia syitä verensokerin laskuun: ruokailun viivästyminen tai jääminen kokonaan väliin, liikunta, lääkkeet ja alkoholi, diabetes-lääkityksen yliannostus ja insuliiniherkkyyden korjaantuminen.

Ensioireisiin glukoositabletteja eli Siripiriä tai Glugoboosteria (glukoosigeeli). Muita vaihtoehtoja: hunaja, siirappi, banaani, omena, appelsiini.

Verensokeria on hyvä mitailla ja tarkkailla hypon jälkeen, jonkin aikaa.

Jos hypoglykemia johtaa insuliinisokkiin, ainoa vaihtoehto on ambulanssin soittaminen. Tajuttomalle ei saa juottaa mitään, katsottava, että asento on turvallinen.

Raision diabetespoliklinikalla toimiva diabetologi Päivi Kokkilaa, haastatellut Sirpa Norri.

Lähde: www.potilaanlaakarilehti.fi



**Kokonais-
valtaista
palvelua
Kotiavusta
kotisairaanhoidoon**

*Sairaanhoitajat
Taina 040 5017 939
Tiina 040 5016839*

SENIORIAPU
VarPu

www.senioriapuvarpu.fi

ONKO PERHEESSÄSI NUORI DIABEETIKKO?

Tule mukaan

VANHEMPIEN KESKEN

-sivustolle!

Elämä nuoren kanssa voi olla melkoista ilon ja huolen sävyttämää vuoristorataa.

Kun arjessa on mukana vielä nuoren sairastama diabetes, ei vanhempien tehtävä ainakaan helpotu.

VANHEMPIEN KESKEN on Diabetesliiton toteuttama verkkopalvelu, joka on tarkoitettu diabetesta sairastavien nuorten vanhemmille.

VANHEMPIEN KESKEN sisältää muun muassa:

- vanhempien ja nuorten omia tarinoita
- asiantuntija-artikkeleita
- psykologin vetämän keskustelupalstan

Palvelun sisällön suunnittelussa on hyödynnetty nuorten vanhemmille tekemämme verkkokyselyn vastauksia.

Vain jäsenille

VANHEMPIEN KESKEN on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten jäsenpalvelu. Sen käyttöoikeus sisältyy diabetesyhdistyksen jäsenmaksuun.

Sivusto on nyt testausvaiheessa: kokoamme käyttäjien kokemuksia ja palautetta ja päätämme jatkosta vuoden 2015 alussa.

Syyskuussa 2014 avattu Vanhempien kesken on ensimmäinen vain jäsenistöllemme tarkoitettu verkkopalvelu, D-ekstra.

Hae tunnuksia

Löydät **VANHEMPIEN KESKEN** -sivuston osoitteesta:
www.diabetes.fi/d-ekstra

Sivuston käyttäjätunnukset luodaan testausvaiheessa käsityönä, varauduthan odottamaan tunnuksiasi muutaman arkipäivän.



Tiesitkö tämän vihanneksen lukuisista terveysvaikutuksista?



Tomaatti sisältää paljon keholle hyviä aineita.

Tomaatilla on yllättävänkin paljon terveyttä edistäviä ominaisuuksia.

Tomaatit sisältävät muun muassa kuituja, kaliumia ja C-vitamiinia, ja nämä kaikki voivat auttaa ehkäisemään sydän- ja verisuonitauteja.

Tomaatit voi syödä sellaisenaan tai hyödyntää niitä ruoanlaitossa. Edellä lueteltujen aineiden lisäksi ne sisältävät myös E-vitamiinia ja rautaa, mitkä tekevät niistä hyvän vaihtoehdon diabeetikoillekin.

Tomaattien sisältämä lykopeeni puolestaan voi auttaa suojaamaan ihoa ikääntymisen merkeiltä, sillä se ehkäisee auringon vaikutuksia iholle ja saa aikaan terveemmän näköisen ihon.

Lähde: www.ruokala.net ja The Daily Meal

DIABEETTINEN JALKA: Neuropatia osa 1

Tilastotietona kerrottakoon alkuun, että Suomessa on noin 300 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa: noin 50 000 tyypin 1 ja noin 250 000 tyypin 2 diabeetikkoa. Lisäksi yli 100 000 suomalaista sairastaa tietämättään tyypin 2 diabetesta. Vuosittain tai edes muutaman vuoden välein päivittyvää tilastoa diabeetikoiden määrästä ei Suomessa ole!

Diabetekseen liittyvät jalkaongelmat ovat merkittävä kansanterveydellinen haitta ja sairauksien aiheuttaja. Diabeettisella jalkaongelmalla tarkoitetaan nilkan tai jalkaterän alueella olevaa haavaa tai muuta kudოსvauriota ja siihen liittyvää infektiota, joiden taustalla on hermojen ja verisuonten eriaisteiset vauriot.

Diabeteksen seurauksena syntyviä hermomuutoksia kutsutaan yhteisnimellä **neuropatiat**. Neuropatian syntymekanismista ei ole täyttä varmuutta. Todennäköisimmin se liittyy gluukoosin kertymiseen hermosoluihin, joka häiritsee hermon normaalia toimintaa. Ainoa selvä syy neuropatialle on huono hoitotasapaino! Neuropatia voi ilmetä jo taudin toteamisvaiheessa etenkin tyypin 2 diabeetikoilla myöhästyneen diagnoosin vuoksi. Huomioitavaa on, että neuropatian, myös oireettoman, seurauksena kehittynyt suojatunnon puutos on diabeettisen jalkahaavan tärkein riskitekijä. Se on syynä jopa 90%:ssa haavoista. Lisäksi kuitenkin tarvitaan yksi tai useampi laukaiseva tekijä. Ne jaetaan sisäisiin (esim. jalan virheasento, valtimoverenkierron häiriöt), ulkoisiin (esim. virheellisen jalkineen aiheuttama hiertymä) sekä jalkojen omahoitotottumuksiin eli käyttäytymistekijöihin. Diabeettista neuropatiaa kutsutaan laajan esiintymisensä vuoksi **polyneuropatiaksi (= usean hermon vaurioituminen)**.

Polyneuropatia on yleisin neuropatian muoto maailmassa, ja sitä esiintyy noin 30–50 %:lla diabeetikoista. Se tarkoittaa alaraajoissa sensorisen, motorisen ja autonomisen hermoston häiriöitä.

Sensorisen neuropatian oireita alaraajoissa ovat: heikentynyt kipu- ja kosketustunto; se voi olla tunnottomuutta tai yliherkkyyttä (esim. lakanan kokeetus tuntuu kipuna), kuuma- ja kylmätuntemukset, jalkaterissä ilmenevä pistely, puutuminen, vihlovat säryt ja lihaskouristukset. Kaikille edellä mainituille oireille on taipumus korostua yöaikaan. Diabeetikko ei tunne yllämainituista johtuvia oireita, eikä rekisteröi jalkaterään ulkopäin kohdistuvaa traumaa kuten kengän painamista tai puristusta, vierasesinettä kengässä tai lämpötilanvaihtelua esim. pakkasta tai kuumaa jalkakylpyä. Vaikka diabeetikon kiputunto on vähentynyt puoleen, hän ei välttämättä ole tästä tietoinen, vaan häiriö todetaan tutkimuksessa tai vahingon sattuessa. Lisäksi asentotunto on heikentynyt, mikä tarkoittaa pystyasennon huojuntaa. Diabeetikko ei tiedä missä asennossa hänen jalkansa ovat, jolloin tasapainoa haetaan varpaita kipristelemällä, joka lisää vasaravarpaisuutta sekä ihon ja kynsien hankautumista.

Motorinen neuropatia aiheuttaa jalkaterien asentoa ylläpitävien lyhyiden lihasten surkastumisen. Jalkapohjan ja jalkapöydän jänneet kiristyvät. Nilkan koukistusvaje on hyvin yleistä. Edellä mainitut muutokset lisäävät sisäkaaren korostumista, varpaiden koukistumista, vaivaisenluuta, päkiänivelten yliojentumista ja päkiäkuormitusta.

Rasvapatja liukuu varpaiden tyveen, jolloin jalkapöydän luut jäävät ilman pehmustusta ja se johtaa painepiikkien syntyyn. Diabetekseen liittyy kudosten glukoosin sitoutuminen kudospoteiineihin eli glykosylaatio. Tämä aiheuttaa muutoksia kollageenirakenteisiin, kovettaa lihaksia, sidekudosta ja nivelsiteitä, mikä lisää nivelten kireyttä ja jäykistymistä yhdessä motorisen neuropatian kanssa. Nivelten liikerajoitteisuus (LJM) on toinen tekijä, joka lisää paineen muodostusta. Painetta vastaan iho puolustautuu kehittämällä kovettumia ja känsiä.

Autonominen neuropatia alaraajoissa vähentää hikoilua, joka johtaa kuivaan, hilseilevään ja helposti halkeilevaan ihoon. Otollisin alue halkeamille on kantapää. Tämä voi olla vaarallinen infektioportti syvälle infektiolle. Jalkapohjien iho ohenee ja vaurioutuu herkästi. Autonominen hermosto voi vaurioittaa verenkierron säätelyjärjestelmää, jolloin valtimoverta ohjautuu suoraan laskimoihin käymätä ensin hiussuoniverkostossa. Tämä lisääntynyt oikovirtaus näkyy laskimoiden täyteläisyytenä ja nostaa osaltaan laskimopainetta, ja jalka turpoaa. Iho on tällöin lämmin ja punakka. Perifeeristen kudosten hapensaanti on kuitenkin huonontunut. Autonominen neuropatia ja glykosylaation seurauksena kovettuma syntyy herkästi, kasvaa nopeasti ja lisää kudospainetta. Paine johtaa diabetekselle tyypilliseen känsän ja kovettuman verenvuotoon, jonka jatkuessa tämä avutuu jalkapohjan neuropaattiseksi haavaumaksi. Muita merkittäviä autonomisen neuropatian oireita ovat mm. korkea sydämen syke, gastropareesi eli mahalaukun tyhjenemishäiriöt, ripuli ja ummetus, virtsarakon toiminnan häiriöt, kasvojen alueen hermon halvaus sekä matalan verensokerin tunnistamattomuus.

Essi Mäkinen
Jalkaterapeutti (AMK)

LÄHTEET:

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2009: Diabeetikon jalkaongelmat. Käypä hoito -suositus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/hoi50079>..
- Nissén, Michael & Liukkonen, Irmeli 2004: Diabeetikon jalkaterapia. Teoksessa Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta (toim.) Jalat ja terveys s.663-689. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rönnemaa, Tapani 2003: Mitä on neuropatia? Neuropatiaoireet. Neuropatian tutkiminen. Neuropatian ehkäisy ja hoito. Teoksessa Ilanne-Parikka, Pirjo, Kangas, Tero, Kaprio, Eero A. & Rönnemaa Tapani (toim.) Diabetes s. 362-366. 2., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Diabetesliitto ry. Helsinki.
- Liukkonen, Irmeli, Saarikoski, Riitta & Stolt, Minna 2009: Käypä hoito suositus diabeetikon jalkaongelmien hoidosta on ilmestynyt s. 17-19. Podoprintti. 48. vuosikerta. N: 03/2009.

Seuraavaan lehteen
Diabeettinen jalka; Neuropatia osa 2

Diabeettinen jalka ja sen komplikaatiot

HAE tuetulle lomalle

Lomakoti Tammilehtoon!

Lounais-Suomen Diabetes ry on varannut tuetun lomajakson vk 28 ma-la 6.-11.7.2015. Tuetulle lomalle haetaan hakemускаавakkeella joita saa Diabetesse-malta. Paikkoja on varattu vain 15, joten ole nopea!

Lomalle voi hakea yksittäiset henkilöt ja pariskunnat.
Loman omavastuuosuus on 20 € / vrk / hlö.
Viikon loma maksaa 100 € / 5vrk/ hlö.



Tuetut lomat ovat täysihoitolomia, sis. aamiaisen, lounaan, iltapäiväkahvin, päivällisen ja iltapalan. Majoitus on kahden hengen huoneissa, joissa on oma wc ja suihku. Moni-puolista ohjelmaa tarjolla ja sauna lämpimää kolmena iltana.
Lisäksi eri maksusta on saatavana erilaisia hemmotteluhoitoja sekä retkiä.

HUOM!

Kaikkiin majoitushuoneisiin johtaa 4-6 porrasta sekä pihapiiri ja ympäröivä maasto ei sovellu liikuntarajoitteisille.

Lomakoti Tammilehto ry sijaitsee Turun lähellä Naantalin Rymättylässä.





Meille on helppo tulla

Raunistulan Apteekki



Ilmaiset parkkipaikat heti oven vieressä,
invapaikka, pyörätuoliluiska ja automaattiovet
Avoinna arkisin 9-19 ja lauantaisin 9-15

Satakunnantie 19, Turku
puh ja fax 020 740 4300
www.raunistulanapteekki.fi

TAPAHTUMASATOA

Lauantaina 13.9 vietettiin perhekerhon liikuntatapahtumaa Kuuvuorenkentällä. Olimme saaneet stipendin, jonka halusimme hyödynnettävän koko perhe yhdessä liikkuen. Aurinkoinen ihana sää sai yhdistyksemme ja liikunta puolen hoitavan Tuton yleisurheilu jaoston hyvälle mielelle. Perheitä tuli tiputellen ja jokainen pääsi kiertämään liikuntaradan. Myös aikuiset saivat osallistua ja monelle esimerkiksi pituushyppyä ei sitten oltu hypitty koulunaikojen jälkeen. Radan jälkeen osallistujia odotti lämmintä puuroa, marjoja, välipalakeksejä sekä juomista. Samalla sai tietoa yhdistyksemme toiminnasta ja muutama olikin kiinnostunut diabetes lasten isovanhempien vertaistuki kerhosta. Jokainen ”kilpailija” sai vielä ennen kotiinlähtöä valita yllätyskorista palkinnon.

Emme jätä tapahtumaa tähän vaan haluaisimme ensi vuonna myös järjestää liikuntatapahtuman. Lisää aktiviteetteja ja toivomme lisää iloisia ihmisiä.



Osa TuTon yleisurheilujaoston mukana olleista

HAASTATTELU

Perhekerhon kävijät Palkenin perhe Kaarinas-
ta: Äiti Pauliina ja diabeteslapset Joonas 4v. ja
Pihla 1v. 10kk

Diabeteshistoria: Joonalla todettiin DIPP-
tutkimuksen yhteydessä 2,5-vuotiaana diabe-
tes. Hoito aloitettiin 1-pistos hoidolla, jatket-
tiin monipistoshoitolla ja nyt hänellä on insu-
liinipumppu. Pihla diagnosoitiin 1,2-
vuotiaana ja hän sai heti pumpun.

Miksi käymme perhekerhossa? Lapset näke-
vät muita diabeteslapsia, he pääsevät peuhaa-
man jumppasalissa ja leikkimään. Aikuisten
kesken vertaistuki on tärkeää.

**Mitä haluat perhekerhossa tai muualla teh-
dä yhdessä?** Vertaistuen lisäksi haluaisin
kuulla uusimpia Diabetes uutisia. Joskus olisi
kiva olla jotain erikoisjuttuja. Esim. voisimme
mennä Leaf-areenalle.



BIOTEEKIN DUO E-EPA+E-DHA 650 MG
Sydän-ystävällinen!
Vahva Omega
D-vitamiinia kalasta!

BIOTEEKIN DIACAPS
VERENSOKERIN HALLINTAAN
60 KAPS.
FENUGREEK + ALFALIPOIINIHAPPO + KROMI

BIOTEEKIN Super-D
Vahva ja hyvin imeytyvä D-vitamiini. Tärkeää vastustuskyvylle ja luustolle.

BIOTEEKIN
DUO E-EPA+E-DHA 650 mg
Vahva ja puhdas omega-3-kalaöljyvalmiste.

BIOTEEKIN DiaCaps
Bioteekin DiaCaps sisältää Intiassa perinteisesti käytettyä sarviapilaa (Fenugreek) sekä alfalipoiinia ja kromia, joka edistää veren glukoositasojen pysymistä normaalina.

BIOTEEKIN Super-D
Vahva ja hyvin imeytyvä D-vitamiini. Tärkeää vastustuskyvylle ja luustolle.

www.bioteekki.fi
Terveys- ja luontaistuotekaupoista, -osastoilta ja apteekeista.

TOIMITUSLISÄ !!!

Syyskuun hallituksen kokouksessa, yhdistyksen taloutta tarkastellessamme, huomiomme kiinnittyi yllättävän suureen menoeraan. Olemme pyrkineet mahdollisuuksiemme mukaan tulemaan asiakkaita vastaan, niin tässäkin tapauksessa, mutta pienen osan olemme joutuneet siirtämään asiakkaille. Kyse on laskuihin lisäystä toimituslisästä. Asiakkaan halutessa maksaa toimenpiteensä laskulla tai perimme peruuttamattomasta ajasta korvausta, olemme veloittaneet laskusta viiden euron toimituslisän.

Tämä lisä ei koske asiakkaita, jotka asioivat toimistoajan ulkopuolella tai perustellusta syystä tarvitsevat laskun.

Toivomme, että huomioitte tämän asioidessanne Diabetesasemalla.
Hallitus



Paraisten
APTEEKKI



Asiantuntevaa ja ystävällistä palvelua – lähellä Sinua

Kirkkoesplanadi 32, 21600 Parainen
puh. 02 454 4028 • www.paraistenapteekki.fi

A black and white photograph of two hands, palms facing each other, with fingers curled to form a heart shape. The hands are positioned at the top of the frame, with the heart opening towards the center.

YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASIAANTUNTEVAA APTEEKKIPALVELUA

- ERINOMAINEN SIJAINTI SOKOS
WIKLUNDIN KATUTASSOSSA
- OHITTAMATTOMAT
KANTA-ASIAKASEDUT
- ASIAANTUNTEVA 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