

Sokeripala

Lukupiiri
Liikuntapalvelut

**Yhdistyksen
sääntömuutos**

Insuliinien
apteekkivaihto

**Tapahtumat
keskiaukeamalla
- irrota talteen!**

**Jalkojenhoidon
palveluseteli käy meillä!**



Diabetesasema, Yliopistonkatu 37 A,
U-kerros, 20100 Turku.
Toimisto & ajanvaraukset p. 040 758 5113
Toiminnanjohtaja p. 044 735 0121
WhatsApp p. 044 735 0121

- ✉ info@lounais-suomendiabetes.fi
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi
- 🌐 www.lounais-suomendiabetes.fi
- 📘 LounaisSuomenDiabetesry
- 📷 lounaissuomendiabetesyhdistys

TOIMISTON KESÄAUKIOLOAJAT

AJALLA 2.6. - 31.8.2025

Ma - To 9.30 - 16.30

Pe 8.30 - 13.00

POIKKEUKSET

To 19.6. 9.00 - 13.00

Pe 20.6. Suljettu (Juhannusaatto)

HUOM! Ajanvarausvastaanotot sovitusti myös toimiston aukioloaikojen ulkopuolella.

VARATUN AJAN PERUUTUS

Peruutus tulee tehdä edellisenä arkipäivänä toimiston aukioloaikana. Peruuttamattomasta tai liian myöhään peruutetusta ajasta laskutetaan 40 € + 5 € laskutuslaskio.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 2/2025
Lehden toimitus: Marjo Grönfors, Anneli Jylhä
Kansikuva: Marjo Grönfors
Painopaikka PAINO-KAARINA OY
Painosmäärä 3200 kpl
Myynti ja aineisto Puh. 044 735 0121
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

TOIMINNANJOHTAJA

Anneli Jylhä

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

DIABETESHOITAJA, ERITYISASIAANTUNTIJA

Marjo Grönfors

JALKATERAPEUTIT (AMK)

Sofia Ervasto
Heidi Kokkonen
Essi Mäkinen
Olli Rautiainen

JALKOJENHOITAJAT (AT)

Tiina Ala-Nissilä
Thanh Tran (mobiiliyksikön vastuuhoidtaja)

ERIKOISLÄÄKÄRIT

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

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

Samu Lumijärvi
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen
LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

RATKAISUKESKEINEN VALMENTAJA/LYHYTTERAPEUTTI

Terhi-Maria Ekman
KTM, sertifioitu ratkaisukeskeinen coach / lyhytterapeutti

Lounais-Suomen Diabetes ry vaikuttaa

Kevään vaalien jälkeen uudet päättäjät astuvat tehtäviinsä kesän 2025 aikana hyvinvointialue Varhan luottamushenkilöhallinnossa ja kunnissa. Vaalien jälkeisenä aikana yhdistyksemme strategiana on vaikuttaa koko hyvinvointialueen päättäjäsuhteissa ja viranomaispalveluissa. Tässä eritellään oman työn tuloksia, strategiaamme ja tulevia haasteita.

Ennen Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaalia niiden tarpeellisuus jopa kyseenalaistettiin ja yleiskäsitys päätöksenteosta aluevaltuustossa ja hallituksessa oli julkisuudessa perin kriittinen. Tämä on toisaalta ilmaus hallinnon kivuista sopeutua uusiin oloihin ja toiselta puolen Varhan sidosryhmien vaikeuksista seurata päätöksentekoa ja toimintoja Varhassa. Me olemme yksi sidosryhmä ja siksi meidän oli aktivoiduttava.

Varha on uusi hallinto, joka etsii itseään, rajojaan, sidosryhmiään ja toimintatapojaan. Varhassa on kaksi eräänlaista koulukuntaa, suuntausta, jotka nyt nousevat esille tehokkaammin kuin vanhassa kuntapohjaisessa terveyskeskusjärjestelmässä ja alue- ja keskussairaanhoidossa. Toinen suuntaus edustaa sosiaali- ja terveysalan osaamista, jossa liikkeellepanevana voimana on palveluiden tuottaminen ja niiden järjestäminen. Toinen suuntaus painottaa kuntakohtaista intressiedunvalvontaa, jossa kilpaillaan Varhan resursseista.



Oli helppo havaita vuoden 2024 aikana, ettei poliittisilla puolueilla ollut selkeitä käsityksiä Varhan kehittämisestä. Sote-osaajat ovat olleet periaatetasolla vahvoilla Varhan organisoitumisessa ja resurssikilpailussa, missä julkisen sektorin tuottamat palvelut ovat usein menneet ostopalvelujen edelle. Ideana on ollut säilyttää mahdollisimman monta työtehtävää Varhan sisällä. Kuntapäättäjien intressit ovat – oikein tai väärin – törmänneet tällaiseen sotepalvelujen kokonaisnäemykseen, missä paikalliset intressit ovat usein jääneet toiseksi. Tämä johtuu siitä, että Varhassa pyritään tekemään maakunnallinen kokonaispalvelu ja löytämään siinä sosiaali- ja terveydenhuollon parhaat käytännöt. Paikallisten etujen valvominen ja edistäminen jatkuu kuntien kautta. Tämä jännite jää Varhaan.

Meidän kannaltamme jalkojen hoidossa viestikapula putosi juoksuradalle 2025

alkuvuodesta ja koko jalkojenhoidon terveysperusteisen julkisen palvelun järjestäminen on vaarassa Varhan alueella. Palveluntuottajat ovat olleet käsityksessä, että palvelusetelit otetaan tehokkaasti ja nopeasti käyttöön. Epätietoisuus on johtanut siihen, että läheteitä jalkojenhoitoon kirjoitetaan korkean kynnyksen periaatteella ja vanhojen läheteiden kelpoisuus alkaa olla historiaa loppuvuodesta.

Jalkojenhoito on Varhan 2,6 miljardin euron budjetissa noin 0,002 miljardin eli 2 miljoonan euron asia. Lounais-Suomen Diabetes ry:n diabetesaseman saaminen palveluseteliin oikeuttavaksi palveluntuottajaksi on kestänyt jo kauan. Palvelusetelin arvo on alimitoitettu asianmukaisen jalkaterapeutin kohtuullisten kustannusten kattamiseksi. Turun kaupunki järjesti jalkojenhoidosta kilpailutuksen 2022, eikä sen jälkeen ole markkinaa tarkasteltu riittävästi.

Ennen alue- ja kuntavaaleja yhdistyksemme pyrki tekemään kaikille ehdokkaille tunnetuksi, mitä jokaisen päättäjän tulee tietää diabeteksestä (<https://www.lounais-suomendiabetes.fi/edunvalvonta>). Se on yksi yleisimmistä kansantaudeista, jossa ennaltaehkäisevä työ on A ja O. Mitä varhaisemmassa elämänvaiheessa nuori ihminen tiedostaa riskin sairastua ja mitä enemmän panostetaan terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntaan, sen merkittävä ja kustannustehokkaampaa työtä tehdään.

Tehokkaasti ja ammattitaitoisesti järjestetyllä terveydenhoidollisella jalkojenhoidolla voidaan ehkäistä pitkää hoitoa vaativat jalkahaavat, amputaatiot ja tunnistaa hoitoa vaativan jalkojen verenkierron huonontumisen sekä tuntopuutokset. Uhka-

kuvana on, että amputaatiot kasvavat ja ehkäisevä hoito heikkenee. Amputaation sairaalakulu on noin 35 000 €. Yhteiskunnalliset kokonaiskulut ovat vähintään 100 000 € /potilas/amputaatio. Varhan koko jalkojenhoitomarkkina on noin 70 amputaation kustannus. (<https://www.duodecimlehti.fi/duo70450> Suomessa amputoidaan 500 jalkaa liikaal!)

Uusien luottamushenkilöiden aloittaessa on hyvä mahdollisuus kehittää kuntien ja Varhan välistä yhteistyötä sekä luoda yhteisiä hankkeita ennaltaehkäisevään toimintaan. Avainasemassa ovat kuntien koulutoimi ja liikuntatoimi. Eri toimialojen yhteistyön ja vuorovaikutuksen lisääminen ovat yhdistyksemme strategiassa tärkeässä roolissa.

Tulemme lisäksi kehittämään yhteydenpitojärjestelmäämme päättäjiin. Pyrimme saavuttamaan kaksisuuntaisen keskusteluyhteyden, jossa me kuuntelemme päättäjiä ja pyrimme samalla omilla viesteillämme tavoittamaan heidät. Pyrimme myös identifioimaan ja tavoittamaan keskeiset Varhan ja kuntien viranomaispäättäjät.

Olemme vasta työmme alussa. Toimintamme kärkeen astuu toiminnanjohtajamme Anneli Jylhä, joka vähitellen ottaa lujan otteen yhdistyksen ruorista. Lisäksi organisoimme yhdistyksemme jäsenet aikaisempaa tehokkaammin osallistumaan yhteiskunnalliseen vuoropuheluun ja antamaan sille inhimillisen sisällön.

Anders Blom

Kirjoittaja on valtiotieteiden tohtori ja Lounais-Suomen Diabetes ry:n varapuheenjohtaja.

Yhdistyksen sääntömuutos

Kevätkokouksessa 25.3.2025 tehtiin Lounais-Suomen Diabetes ry:n sääntöihin muutos. Sääntömuutos koski hallituksen alaisen valtuuskunnan perustamista. Valtuuskunnan tehtävänä on tehdä esityksiä ja antaa lausuntoja Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnan ja talouden toteuttamiseksi ja kehittämiseksi, sekä edistää yhdistyksen toimintaa. Valtuuskuntaan valitaan jäsenet ensimmäisen kerran syyskokouksessa 2025.

Säännöt voi kokonaisuudessaan lukea Lounais-Suomen Diabetes ry:n verkkosivuilta. www.lounais-suomendiabetes.fi/yhdistys/hallitus.

Uudet säännöt kohdassa 8:

Kohtaan 8.1. Hallitus ei tehty muutoksia

Kohta 8.2 Valtuuskunta

Yhdistyksellä on neuvoo-antavana elimeenä hallituksen alaisuudessa valtuuskunta, jonka vuosikokous valitsee. Valtuuskunnan tehtävänä on tehdä esityksiä ja antaa lausuntoja yhdistyksen päättävälle elimelle yhdistyksen toiminnan ja talouden toteuttamiseksi ja kehittämiseksi, sekä edistää yhdistyksen toimintaa.

Valtuuskunnassa on 15 varsinaista jäsentä, jotka valitaan kahdeksi (2) kalenterivuodeksi kerrallaan. Valtuuskunta valitsee itselleen puheenjohtajan, jonka toimikausi

päätyy, kun hänen toimikautensa valtuuskunnassa päättyy. Valtuuskunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan vuodeksi kerrallaan.

Valtuuskunta kokoontuu hallituksen kutsusta. Valtuuskunta pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta: kevätkokouksen huhtikuun loppuun mennessä ja syyskokouksen lokakuun loppuun mennessä.

Valtuuskunta on päätösvaltainen, kun yli puolet jäsenistä, mukaan lukien puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, on paikalla. Äänestykset ratkaistaan yksinkertaisella äänten enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

Anneli Jylhä,
Toiminnanjohtaja

HALLITUS 2025

 Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Blom Anders, varapuheenjohtaja

Chryssanthou Jyri

Järveläinen Olli

Koskinen Rauni

Monnonen Markku

Oksa Raimo

Ranti Timo

Vähätalo Markku, rahastonhoitaja

Varajäsenet:

Palmu Tea

Kulo Mirja

Hallituksen ulkopuolinen sihteeri:

Jylhä Anneli, toiminnanjohtaja



Hallituksen varajäsen Tea Palmu



Olen 55-vuotias kasvatustieteen maisteri ja työskentelen luokanopettajana Turussa. Toimiessani Kerttulinnon koulun rehtorina tutustuin Raimo Oksaan. Hän kysyi minua talvella Lounais-Suomen diabetesyhdistyksen hallitukseen ja suostuin, koska koen yhdistyksen toiminnan tärkeänä. Diabetesaseman jalkahoitajan palveluksia olin käyttänyt ja Sokeripalaa lukenut, mutta muuten en tiennyt paljoakaan yhdistyksen laajasta toiminnasta.

Minulla on puoliso ja kaksi lasta, joista ensimmäisen ylioppilasjuhliä vietämme tänä keväänä. Toinen lapsemme on jäämässä kesälomalle lukion ensimmäiseltä vuosikursilta.

Harrastan lukemista, käyn kuntosalilla ja laulan tällä hetkellä kolmessa eri kokoonpanossa. Laulaminen ja etenkin kuorolaulu on minun henkireikäni ja olen harrastanut sitä lapsesta asti.

Diabetes ja minä

Diabetes omakohtaisena sairautena on minulle aika uusi asia. Sain diagnoosin vuosi sitten. Ei tämä toki yllätyksenä tullut, sillä minulle puhkesi raskausajan diabetes odottaessani toista lastani. Ras-

kausaikana ja neuvolassa sen jälkeenkin neuvottiin seuraamaan sokereita jatkossa, koska alttius sairastua kakkostyyppin diabetekseen oli olemassa. 15 vuotta meni enemmän tai vähemmän sokereita seuraten. Kerran mainitsin työterveyshoitajalle korkeista paastosokeriarvoistani, ja hän määräsi minut heti työterveyslääkärille. Siitä alkoi tarkka seuranta ja diagnoosikin tuli.

Halusin yrittää elämäntapamuutosta ruokavalion suhteen, jotta en tarvitsisi lääkettä. Menin yksityiselle ravintovalmentajalle Sirpa Heikkilälle ja laajan taustakartoituksen jälkeen hän teki minulle ruokavalion, jota noudatin tarkasti sokereita seuraillen. Hän teki raporttini mukaan havaintoja ja neuvoi syömisissä ja lisäravinteissa. Minulla tuntuu toimivan parhaiten se, että lounaan jälkeen en syö enää perunaa, riisiä tai pastaa, muita kasviksia saan toki syödä. Ja tasainen ateriarytmi on minulle hyvä, samoin maitotuotteiden (tai edes laktoosin) ja gluteenin välttely.

Toistaiseksi olen saanut ruokavalion ja liikunnan avulla pidettyä sokerit kurissa, mutta valmistaudun siihen, että tablettilääkityskin joskus eteen tulee.

Hallitustyö

Hallituksen kokouksissa olen ollut vielä lähinnä kuunteluoppilaana. Kenttätyöhön K-50 -messuille pääsin kyllä heti mukaan ja siellä tutuksi tuli etenkin hallituksen ja aseman naisväki. Uskon, että voin osaltani yhdistyksen ja hallituksen jäsenenä olla tukemassa diabeetikoiden hyvää hoitoa, tiedonsaantia ja diabetesosaamisen edistämistä.

Insuliinien apteekkivaihto on alkanut 1.4.2025

**Anneli Jylhä,
toiminnanjohtaja**

Lääkevaihto tarkoittaa, että lääkärin määräämä lääke voidaan vaihtaa apteekissa edullisempaan vastaavaan valmisteseen. Keskenään vaihtokelpoisia valmisteita kutsutaan biosimilaareiksi ja ne ovat yhtä tehokkaita, ja turvallisia, kuin alkuperäinen insuliini. Insuliinien apteekkivaihto etenee vaiheistetusti. Ensiksi vaihdon piiriin tulevat glargininsuliinit. Tällä hetkellä glargin 100IU/ml keskenään vaihtokelpoisia ovat Lantus, Abasaglar ja Semglee. Lisää glargin 100 IU/ml valmisteita saattaa tulla saataville.

1.1.2026 apteekkivaihtoon tulevat mukaan kaikki pitkävaikutteiset insuliinit. Pikainsuliinit eli ateriainsuliinit eivät kuulu lääkevaihdon piiriin. Alle 18 -vuotiaiden valmisteita ei vaihdeta apteekissa edullisempaan valmisteseen.

Apteekki tarkistaa edullisemman vaihtoehdon puolen vuoden välein. Juuri kirjoitetun insuliiniresepti voidaan vaihtaa apteekissa jo ensikäynnillä. Lääkevaihdoista voi kieltäytyä, tällöin hinnan erotukset maksaa asiakas itse. Lääkäri voi kieltää lääkevaihdon tekemällä merkinnän reseptiin. Vaihtokiellon syy tulee olla hoidollinen tai lääketieteellinen. Hoidollinen syy voi olla ampullikynän käyttö. Monikäyttöinen ampullikynä on kallis eivätkä eri valmistajien insuliiniampullit sovi toisen valmistajan ampullikynään. Näin lääkevaihdoista

koituisi hyvinvointialueelle lisämenoja ampullikynän vaihdosta, mikä on suurempi kuin lääkevaihdoista saatu hyöty.

Kun insuliinivalmiste vaihtuu vastaavaan valmisteseen voi insuliinikynä muuttua erilaiseksi. Apteekki vastaa vaihtuvan insuliinikynän käytön ohjauksesta osana lääkeneuvontaa. On tärkeää varmistaa, että uutta insuliinikynää osaa käyttää. Lisätietoja saa apteekista sekä omalta hoitopaikalta.

Jos uusi valmiste ei tunnu toimivan kuten pitää, ota yhteyttä omaan lääkäriin. Vaihtoehtona on palata aiempaan valmisteseen tai etsiä toinen sopiva vaihtoehto.

Lääkevaihtoa tehdään, koska halutaan lisätä hintakilpailua ja vähentää yhteiskunnan lääkekorvausten määrää.

Lähde: Diabetes.fi

Lisätietoa: www.diabetes.fi/ ja www.fimea.fi/ajankohtaista/biologisten-laakevaihto/laakkeen-kayttajille



Hyvät jäsenet ja muut Sokeripalan lukijat – Varhan uusin jalkojenhoidon palveluntuottaja on valmiina ja hyvässä iskussa!

Olemme 1.6. alkaen Varhan hyväksymä jalkojenhoidon palvelusetelin palveluntuottaja. Voitte jatkossa, kun olette saaneet palvelusetelioikeudet, varata ajan meiltä, samoin kuin aiemmin lähetteellä. Asiasta on oma infolaatikko - juttu tässä samassa lehdessä.

Lounais-Suomen Diabetes ry on aktiivinen ja innovatiivinen yhdistys, jolla on Diabetesasema Turun sydämessä. Olemme Suomen Diabetesliitto ry:n jäsenyhdistys. Toimialueena koko Varsinais-Suomen hyvinvointialue. Ajamme diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja. Vaikutamme aktiivisesti alueen päättäjiin diabeteksen asiantuntijoina. Tarjoamme tukea, tietoa ja moninaisia palveluita diabeetikoille sekä laadukasta terveydenhuoltoa: meillä toimii useita diabeteslääkäreitä, diabeteshoitaja sekä jalkojenhoidon ammattilaisia. Asemalla on myynnissä tuotteita diabeteksen, jalkojen ja yleisen terveyden hoitoon. Yhteystietomme löydät heti etukannen sisäsivulta.

“Olemme nyt Varhan hyväksymä jalkojenhoidon palvelusetelituottaja

Diabetesaseman konkreettiset palvelut asiakkaille:

Jalkojenhoito Ammatinharjoittajina on neljä jalkaterapeuttia ja kaksi jalkojenhoitajaa. He tutkivat jalkasi, kartoittavat hoidontarpeen ja suorittavat jalkojenhoidon ammattitaidolla. Lisäksi he neuvovat jalkojenhoitoon liittyvissä asioissa ja antavat ohjeita jalkojen hyvään hoitoon. Kaikki ammatinharjoittajamme ovat Valviran rekisteröimiä ison kokemuksen omaavia terveydenhuollon ammattilaisia. Riskijalkojenkin hoito on turvallista ja laadukasta. Olemme johtava jalkojenhoidon yksikkö Varhan alueella, viime vuonna meillä oli noin 9 000 jalkojenhoidon vastaanottoa.

Jalkojenhoitoon voit tulla joko yksityisesti tai nyt Varhan myöntämällä palvelusetelillä. Tällöin maksat vain sopimukseen perustuvan Varhan määrittämän omavastuusuuden, joka on tänä vuonna 18,60 euroa / hoitokerta.

Jalkojenhoitoauto Jalkojenhoitoautomme kiertää Varsinais-Suomen hyvinvointialueella. Auto palvelee Turun seudun ulkopuolisten kuntien asukkaita. Pysähdyspaikat ovat tällä hetkellä Korppoo, Kustavi, Parainen, Taivassalo, Uusikau-punki ja Vehmaa, mutta tarpeen mukaan pysähdymme kahdeksalla muullakin paikkakunnalla. Auton pysähdyspaikat löydät yhdistyksen www-sivuilta.

Lääkäripalvelut Diabetesaseman lääkäreillä on diabeteksen hoidon pätevyys tai vankka kokemus diabeteksen hoidosta. Lääkäreiden vastaanotot ovat tiistaisin ja torstaisin. Vastaanottoaikoja voit varata toimistosta. HUOM ! Diabeetikon ajonkortin uusintaan turvallisin valinta on diabeteslääkäri.

Diabeteshoitaja Voit varata ajan diabeteshoitajalle toimiston aukioloaikoina. Diabeteshoitaja antaa käytännön ohjausta, ruokavalioneuvontaa ja vastaa hoitoon liittyviin kysymyksiin. Lisäksi hän mm. mittaa verenpaineen ja -sokerin sekä alaraajojen valtimopaineet (ABI).

Siirtyminen palvelusetelin käyttöön 2024 - 2025

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen aluehallitus teki joulukuussa 2024 päätöksen siirtävä jalkojenhoidon läheteellisistä maksusitoumuksista palvelusetelijärjestelmään. Vuonna 2025 saaduilla palvelusetelillä saa jalkojenhoitoa vain niiltä jalkojenhoidonpalveluita tarjoavilta toimijoilta, jotka on hyväksytty palveluseteli tuottajiksi. Lounais-Suomen Diabetes ry haki maaliskuun lopulla palvelusetelituottajaksi. Ja nyt hyväksytty päätös on saatu.

Me yhdessä yhdistyksen jalkojenhoitotimmin kanssa toivoimme viime vuonna, että vuoden 2022 tapaan jalkojenhoidon palveluntuottajille olisi järjestetty kilpailutus, joka olisi karsinut laadukkaan ja ammattimaisen jalkojenhoidon tekijät palvelusetelitoimijoiksi, hyvin kriteerein. Varha olisi voinut kilpailutuksessa pisteyttää palveluntuottajat laatuluokkiin, mikä helpottaisi palveluun ohjautumista ja mahdollisesti myös hinnoittelua. Laatuluokat antaisivat tukea myös lääkäreille, jotka kirjoittavat palvelusetelihin oikeuttavat läheteet.

Varha valitsi toisin, eli kaikki alan toimijat voivat hakea palveluntuottajaksi, hakijoiden taidot voivat olla hyvinkin erilaiset. Palvelusetelin sääntökirjan mukaan ohjeistetaan hakijoita ja määritellään työn vaatimuksia.

Jalkojenhoidon haasteista nyt ja tulevaisuudessa

Diabetesta sairastavan jalkojenhoito on aina yksilöllistä ja kompleksista. Se on monialaista syväosaamista vaativaa jalkojen kokonaisuhoitoa, johon pelkätään koulutus ei tuo kaikkea osaamista. Jalan rakenteellinen ja toiminnallinen tutkiminen, sekä erityisjalkineiden tarpeen arviointi vaativat usean vuoden työkokemuksen diabetesta sairastavien jalkojenhoidosta.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n pelkona on ollut, että palveluntuottajaksi hakeutuu uusia toimijoita, joilla on vaadittava koulutus, mutta ei kokemusta diabetesta sairastavien jalkojenhoidosta. Sääntökirja ei mainitse muita laatukriteereitä kuin koulutuksen. Lounais-Suomen Diabetes ry haluaa tulevaisuudessa pätevyysvaatimukseen maininnat työkokemuksesta diabetesta sairastavien jalkojenhoidosta, riskijalan tutkimisesta ja sen tunnistamisesta sekä myös riskiluokka 3 potilaan vaativaa asiantuntijuutta edellyttävästä kokonaisuhoitosta sekä selostuksen siitä miten palveluntuottaja ylläpitää diabetesta sairastavien jalkojenhoidon laatua ja ammatillista osaamistaan. Tässä työssä ammattimainen, vastuullinen ja laadukas jalkojenhoitotyö usean ammattilaisen yksikössä, jossa konsultaatiomahdollisuus on lähellä, on keskeisin keino.

Käypä Hoito -suosituksen kohderyhmänä ovat myös terveydenhuollon voimavarojen kohdentamisesta päättävät. Diabeettiset jalkainfektiot aiheuttavat enemmän sairaalahoitopäiviä kuin mikään muu diabeteksen komplikaatio. Suosituksen mukaan aikuisen diabetesta sairastavan

jalkaongelmien ehkäisy ja seuranta tulee aloittaa jo silloin, kun diabetes todetaan. Oikea-aikainen hoito säästää myös resursseja.

Lounais-Suomen Diabetes ry – alueellinen edunvalvoja ja vaikuttaja

Yhdistyksen tavoitteena on toimia alueen diabeetikoiden yhdyssiteenä auttaen heitä elämänlaadun parantamisessa ja valvoa heidän yhteiskunnallisia etujaan sekä työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Vuoden 2025 toiminnan painopisteitä ovat diabetesaseman ja sen palveluiden kehittäminen, yhdistyksen edunvalvonta- ja vaikuttavuustyön kehittäminen ja yhdistyksen innovatiivinen kehittäminen. Palkkasimme vuoden 2025 alusta yhdistykselle aseman ja toiminnan kehittäjäksi toiminnanjohtajan. Yhdistyksen hallitus tekee työtä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa, häntä tukien.

Yhdistyksen ulkoinen ympäristö eli yhteiskunta on suuressa murroksessa. Hyvinvointialue hakee rooliaan toimialueellaan ja nyt keväällä järjestettiin kunta- ja aluevaalit, joissa valittiin myös diabetesvaikuttamisen kannalta keskeiset päättäjät.

Heidän tulee olla tietoisia diabeteksen haasteista julkiselle taloudelle ja heidän kanssaan pyritään muodostamaan vuoropuhelusuhde. Yhdistyksen edunvalvonnan vahvistamiseksi sääntöjä uudistetaan siten, että yhdistykseen perustetaan hallituksen rinnalle valtuuskunta. Sen tehtävänä on tukea hallituksen työtä.

Innovatiivisuutta tarvitaan yhdistyksessä monessa mielessä. Diabetesasemaa pyritään edelleen kehittämään alueen johtavana jalkojenhoidon palveluntuottajana, jonka palvelut ovat mobiiliaseman avulla saavutettavissa kaikkialla maakunnassa. Innovatiivisuutta tarvitaan myös nuoremman polven motivoimiseksi yhdistyksen jäseneksi.

Yhdistys on julkisen sektorin yhteistyössä asemoitava uudelleen ja monet yhteydet ja suhteet on uudistettava ajan tasalle. Yhdistys tekee esityksiä ja aloitteita diabeteksen hoitokäytäntöjen parantamiseksi niin Varhalle kuin Diabetesliittoon.

Vaikuttamistyön pitkän aikavälin työ edellyttää erityisesti nuoren polven tietoisuuden herättämistä ja edellytysten luomista siihen, että yhä useammalla on riski sairastua. Terveysten ja liikunnan vuoropuhelu on nuorisoon, kouluihin ja liikuntaan kohdistuva hanke, jonka perustaminen ja käynnistäminen on tärkeä lähivuosien tehtävä.

Raimo Oksa,
VTM, yhdistyksen hallituksen jäsen

Mikä Palveluseteli?

Lounais-Suomen Diabetes ry hyväksyttiin 28.5.2025 Varhan jalkojenhoidon palveluntuottajaksi.

- **Palveluseteli on Varhan myöntämä maksusitoumus jalkojenhoitoa varten.** Varhan alueella palveluseteleitä myönnetään useaan palveluun. Näistä palveluista yksi on jalkojenhoito.
- **Mistä saan palvelusetelin?** Palvelusetelin saadaksesi ole yhteydessä omaan terveysasemaasi. Vastaanotolla sinulle tehdään jalkojen tutkimus ja arvio jalkahoidon tarpeesta. Jos tarve todetaan sinulle, myönnetään palveluseteli.
- **Seteleissä on eroja.** Jalkojenhoitokertojen määrään vaikuttaa esimerkiksi hoidonarviossa todettu jalkojen riskiarvio, virheasennot sekä aikaisempi hoidon tarve. Aikaa varatessa tarvitset palvelusetelinumeron, joka on saamassasi setelissä oleva pitkä numerosarja.
- **Palveluseteli on eri asia kuin maksusitoumus.** Vuoden 2025 ovat voimassa vielä ne lähetteelliset jalkojenhoito maksusitoumukset, jotka on kirjoitettu omassa hoitopaikassa ennen vuotta 2025, niissä on vielä käyntejä jäljellä ja maksusitoumuksen kirjoittamisesta on aikaa alla 2 vuotta.
- **Asiakas maksaa omavastuusuuden.** Jalkojenhoidon omavastuu osuus nousee siirryttäessä palveluseteleihin. Omavastuu 18,60€ maksetaan jalkojenhoidon yhteydessä.
- **Voiko jalkojenhoitajaa vaihtaa?** Jos olet ehtinyt käydä jo jollain muulla palveluntuottajalla jalkojenhoidossa, voit vaihtaa hoitopaikkaa, milloin itse haluat. Jalkojenhoitopaikan tulee olla hyväksytty palveluntuottajaksi.

Jos et kuulu palvelusetelin saajiin, kannattaa Sinun silti hoidattaa jalkasi säännöllisesti! Diabetesasemalla saat laadukasta, yksilöllistä ja ammattitaitoista terveydenhoidollista jalkojenhoitajaa. Meillä voit käydä myös vaikei sairastakaan diabetesta.

Henkilökohtaista hammashoitoa!

Lähes 30:n vuoden kokemuksella

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenille:

- maksuton tarkastus kerran vuodessa
- 10%:n alennus hammashoidosta

*ei koske protetiikkaa

Hammaslääkäri

Marina Koivuniemi



Tervetuloa!

Varaa aikasi osoitteessa

vohammas.fi

Turku Puutarhakatu 2 C
Puh. 010 321 5071
Piikkiö Hadvalantie 8
Puh. 010 321 5072

VEIMME ALUEEMME TERVEISET VALTAKUNNAN PÄÄTTÄJILLE

EDUNVALVONTA



TÄYSISTUNTO

VAIKUTTAMINEN

KANSANEDUSTAJA ELORANTA



LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N EDUSTUS

Yhdistyksen toimijoilla oli ilo päästä kansanedustaja Eeva-Johanna Elorannan kutsuvieraaksi eduskuntaan. Saimme kattavan esittelykierroksen upeiden yksityiskohtien eduskuntatalossa ja pääsimme seuraamaan täysistuntoa.

Kansanedustaja Elorannan sekä eduskunnan Diabetesverkoston Pia Sillanpään (pj.) ja Lotta Hamarin kanssa kävimme keskustelua mm. hoitotakuusta, diabeteshoitajien tärkeydestä sekä laadukkaasta diabeetikoiden jalkohoidosta. Veimme terveisiä Varhan alueen palveluista.



VALTIOSALI

Tapahtumainfo

Ilmoittautumiset:

044 7350121 tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

040 7585113 info@lounais-suomendiabetes.fi

Maksut:

FI96 5716 9020 1144 71 kuusi (6) viikkoa ennen tapahtumaa

Teatterivaraukset: Kerro väliaikatarjoilun valintasi (kahvi/tee, suolainen/makea) sekä allergiasi. Ilmoita, jos tulet mukaan joltakin mainituista pysäkeistä. Kaupunginteatterin liput voi noutaa asemalta kaksi viikkoa ennen näytöstä, koska ne sisältävät narikka- ja Föli-maksut



Tervetuloa kuuntelemaan Diabetesliiton asiantuntijoita Diabetesasemalle!

Järjestämme etäluentotapahtumat
13.8.2025 ja 8.10.2025 klo 17.30 - 18.30.
Ennen luentoa klo 17.00 on kahvitarjoilu.

13.8. kuuntelemme Alaraajojen tuki- ja liikuntaelinongelmat ja diabetes -luennon.

Luennoitsijana jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen.

8.10. kuuntelemme Mielen hyvinvointi -luennon.

Luennoitsijana on sosiaalipsykologi Kirsi Heinonen

Allasjumppa

TORSTAISIN KLO 16.00–16.45
CARIBIASSA 4.9.–27.11.2025 (EI VKO 42)

SYKSYLLÄ TAAS TUTTUUN
AIKAAN!

5 € /
KERTA

OHJAAJINA AMK:N FYSIOTERAPIAOPISEKELIJAT
ILMOITTAUTUMISET DIABETESASEMAN TOIMISTOON

Haudanhauska
musikaalikomedia



Turun Kaupunginteatteri 19.9. klo 18.00

Uuden vävykokelaan esittely on aina jännittävää, mutta etenkin kun perhe on Addams. Addamsien sukupuu kasvoi vinoon jo esi-isien aikaan, mutta tämä perhe pitää silti yhtä. Kunnes tyttären naima-aikeet tuovat yllättäen taloon uuden vävykokelaan vanhempineen. Voivatko perheet olla kauempana toisistaan? Ja voisiko Addamsin perhe, edes tämän yhden kerran, käyttäytyä ihan normaalisti, jotta Wednesday saisi satuhäänsä?

”Tulossa on kutkuttava, kihelmöivä, pikkuisen pelottava ja vähän liikuttavakin musikaalikomedia. Se näyttää miten olo on rohkeasti sitä mitä on.” – Tuomas Parkkinen, ohjaaja

Liput: 58 € jäsen, 70 € muut (ikäsuositus yli 12 v.)
Sis. väliaikatarjoilun

Rakkauskirjeitä

A. R. Gurneyn alkuperäistekstin
on suomentanut Juha Lehtola.

kahden hengen näytelmä, jonka rooleissa nähdään yhdet Suomen
rakastetuimmista näyttelijöistä,
Seela Sella ja Esko Roine.

Turun Kaupunginteatteri 18.10.2025 klo 14.00

Andrew ja Melissa ovat lapsuudenystäviä, jotka pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä. He elävät tahoillaan, rakentavat uraa ja parisuhteita, keski-ikäistyvät ja vanhenevat. Toisinaan jompikumpi ehdottaa tapaamista. Näytelmää ovat maailmalla esittäneet lukuisat kuuluisat näyttelijät, mm. Elizabeth Taylor, Gerard Depardieu, Mia Farrow, Tom Hanks ja Mel Gibson. Näytelmän luonteeseen kuuluu, ettei sitä missään nimessä opetella ulkoa, vaan esitys tapahtuu hetkessä, tässä ja nyt. Luvassa ei ole pikkusievää muistelua tai kaihoisaa nostalgiaa, vaan kirjeenvaihto on aitoa ja elämänmakuista, räivätöntä ja hauskaa.

Liput: 44€ jäsen, 55€ muut. Sisältää väliaikatarjoilun. Liput lunastettavissa toimistosta 15.9. alkaen



Tampereen Työväen Teatteri 29.11. klo 13.00

Valloittava, hauska ja visuaalisesti vaikuttava musikaali vie meidät maailman rakastetuimman tarinan äärelle. Tarinan, joka on lumonnut sukupolven toisensa jälkeen. Omatoiminen Belle lähtee pelastamaan isäänsä, mutta joutuukin hirviöksi lumotun prinssin vangiksi tämän linnan. Vain rakkaus voi muuttaa prinssin ja hänen koko hovinsa entiselleen. Mutta kello tikittää, aika on käymässä vähiin. Jos ruusun viimeinenkin terälehti ehtii pudota, ei taika murre koskaan. Kuinka paljon vaatiikaan, että uskaltaa rakastua ja saada vastarakkautta!

Näyttämölle kohoo satumainen linna. Hauskat hahmot, näyttävät tanssikohtaukset ja puvut sekä upea musiikki tempaisevat mukaansa.

Liput: Aikuinen 145 € jäsen, 155 € muut / Lapsi 125 € jäsen, 133 € muut (ikäsuositus yli 7 v.)
Saattajakortilla (A-merkintä) saattaja 67 €

Aseman Lukupiiri

Tiistai klo 13.30

9.9. Noora Vallinkoski: Miten meistä tuli ihmisiä
7.10. Jenna Kostet: Sinisiipisten saari
11.11. Mikael Niemi: Silkkiin kääritty kivi
9.12. Matti Laine: Isänsä tytär

Kirjat ovat lainattavissa toimistosta

Rentojenkinen vertaiskerho
Kakkosten Kammari



Tervetuloa mukaan!

Syksyn kokoontumiset Aseman Salissa tiistaisin klo 13.30

- 2.9. Verensokerin mittaus ja välineet
Anu Taanila, Ascensia Diabetes Care
- 14.10. Näkökulmia sydänterveystä
Merike Kujanen, V-S Sydänpiiri
- 4.11. Diabeteksen ja suun terveyden yhteys
Hammaslääkäri Marina Koivuniemi
- 2.12. Pikkujuhlahvit, vapaata keskustelua

Jomon - Shindo®

Rentoutumista & rauhallisia venytyksiä

Syksyn kurssit Diabetesasemalla

Perjantaisin klo 11.00 – 12.15

I Kurssi 5.9., 12.9., 19.9., 26.9. ja 3.10.

II Kurssi 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11.

Tunneille osallistuneet kertovat:

- ★ Verensokerin heilahtelut ovat vähentyneet
- ★ Stressi on vähentynyt ja verenpaine on laskenut
- ★ En ole koskaan nukkunut niin hyvin kuin viime kerran jälkeen!

**Jomon-Shindo on pysäyttämistä ja lepoa - lupa rentoutua.
Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille! Kaikki tervetulleita!**

**Viiden kerran
kurssi
vain 55 €** ★ ★

Sopii myös esim. pyörätuolia käyttävälle



**Ilmoittaudu Diabetesasemalle
p. 040 7585 113**

Wintterin uimahalli

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenhinnat:

Aikuisten uinti 4 €

Lasten uinti 1 €

Eläkeläisten uinti 2 €

Kuntosali 4 €

Uinti- ja kuntosalikerroissa ei ole rajoitusta.

**Toivoisitko lasten ja nuorten kerhon tai
pienten lasten kerhon jatkavan toimintaa?**

**Lähde kerhon yhteyshenkilöksi mukaan
hienoon toimintaamme! Toivomme löytävämme
molempiin kerhoihin kaksi yhteyshenkilöä /
vapaaehtoista, jotta yksin ei tarvitse pärjätä.
Myös Diabetesaseman tuki on takana!**

Ota yhteyttä, niin lähdetään yhdessä ideoimaan!

Toiminnanjohtaja
Anneli Jylhä p. 044 735 0121
anneli.jylha@lounais-suomendiabetes.fi

SAVISEUDUN DIABETESKERHON TAPAHTUMIA:

Loimaan diabetesyhdistys teki vuoden 2024 lopussa päätöksen liittyä Lounais-Suomen Diabetesyhdistykseen. Näin Loimaan seudulla aloitti Saviseudun diabeteskerho.

KESÄN RANTAPÄIVÄT KAKARLAMMELLA

Ilmoitus seuraavalla sivulla, lisätietoja: Vesa Anttila p. 0400541093

KYRÖN KUNTOSALIVUORO (kesätauolla)

Elisenvaaran oppimiskeskus, Kyröntie 16, A-ovi

Salivuoro on keskiviikkona klo 17 – 18. Syksyn ensimmäinen vuoro elokuun alussa. Lisätiedot Aarno Nieminen p. 0505439876

LUENTOTAPAHTUMA SYKSYLLÄ

21.10.2025 klo 18 Heimolinnassa Loimaalla jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen Diabetesliitosta luennoi aiheesta "Jalka ja kenkä ne yhteen sopii".

HALLITUKSEN RAHASTONHOITAJA MARKKU VAHÄTALO JA TOIMINNANJOHTAJA ANNELI JYLHÄ KÄVIVÄT VIERAILULLA SAVISEUDUN DIABETESKERHON JÄRJESTÄMÄLLÄ RANTAPÄIVÄLLÄ

Saviseudun diabeteskerho järjesti 20.5. Rantapäivän Pöytyän Kakarlamella. Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnasta olivat Kakarlamella kertomassa ja Saviseudun diabeteskerhon toiveista kuuntelemassa hallituksen jäsen Markku Vähätalo ja toiminnanjohtaja Anneli Jylhä. Rantapäivillä kauniissa alkukesän illassa saunottiin, uitiin ja paistettiin makkaraa.



Saviseudun Diabeteskerhon
kesän rantapäivät

v. 2025 Pöytyän Kakarlammella
Parravahantie 244, 32300 Mellilä

Tiistaina20.5.

Perjantaina 13.6.

Perjantaina 18.7.

Perjantaina 8.9.

Ovet avautuvat klo 15.00 ja saunat laitetaan
lämpiämään heti.

Leppoisan yhdessäolon merkeissä
kahvittelemme, saunomme ja nautimme
pientä naposteltavaa!

Jaamme toisillemme arvokasta vertaistukea.

Kaikki ovat tervetulleita lapsineen!



**Saviseudun
Diabeteskerho**
LOIMAA • PÖYTYÄ

Loimaan kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa kaikenikäisille loimaalaisille

Tarja Mäki,
liikunnanohjaaja

Mikäli liikunnan aloittaminen on vaikeaa tai et ole löytänyt sopivaa liikuntamuotoa itsellesi, liikuntaneuvonnan avulla pääset varmasti alkuun. Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea ja työkaluja terveytesi edistämiseen.

Liikuntaneuvonnan lähtökohtana ovat asiakkaan omat kiinnostuksen kohteet ja mahdollisuudet liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvontaprosessin alussa laaditaan yhdessä suunnitelma, jonka tavoitteena on lisätä arkiaktiivisuutta sekä liikunnallista elämäntapaa.

Kenelle liikuntaneuvonta sopii? Liikuntaneuvonta sopii kaikille: nuorille, työikäisille ja ikäihmisille. Siis kaikille, jotka liikkuvat liian vähän terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tai kaipaavat motivointia ja tuntevat tarvitsevansa vinkkejä sekä tukea liikunnan kipinän löytämiseksi.

Säännöllinen liikuntaharjoittelu, terveellinen ruokavalio ja lääkehoito ovat tyypin 2 diabeteksen hoidon kulmakiviä. Lisäämällä päivittäistä liikkumista saavutetaan merkittäviä hyötyjä tyypin 2 diabeteksen hoidossa: sokerin käyttö lihaskudoksessa tehostuu, hoitotasapaino paranee ja painonhallinta helpottuu. Lisäksi fyysinen

aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti veren rasva-arvoihin, verenpaineeseen ja rasvan jakaantumiseen kehossa.

Miten pääsen liikuntaneuvontaan?

Voit ottaa yhteyttä sähköpostitse liikuntaneuvonta@loimaa.fi tai puhelimitse p. 040 571 9620. Lisätietoa <https://www.loimaa.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntaneuvonta>

Kartoitetaan yhdessä tilanteesi ja mietitään sinulle sopiva suunnitelma liikunnan aloittamiseen.

Neuvonnan tavoitteena on, että sen päättyessä asiakas on saanut liikunnan osaksi arkea ja löytänyt itselleen sopivan ja mieluisan tavan liikkua. Neuvonnan kokonaiskesto on noin 3-12 kk. Liikuntaneuvonnan asiakkaita tuetaan alkuun maksuttomilla käyntikerroilla liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin, uimaan tai kuntosaleille.

Loimaan Vesihovi

Jäsenetu



Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille vesijumppaetu

Tiistaisin klo 15.00-15.30

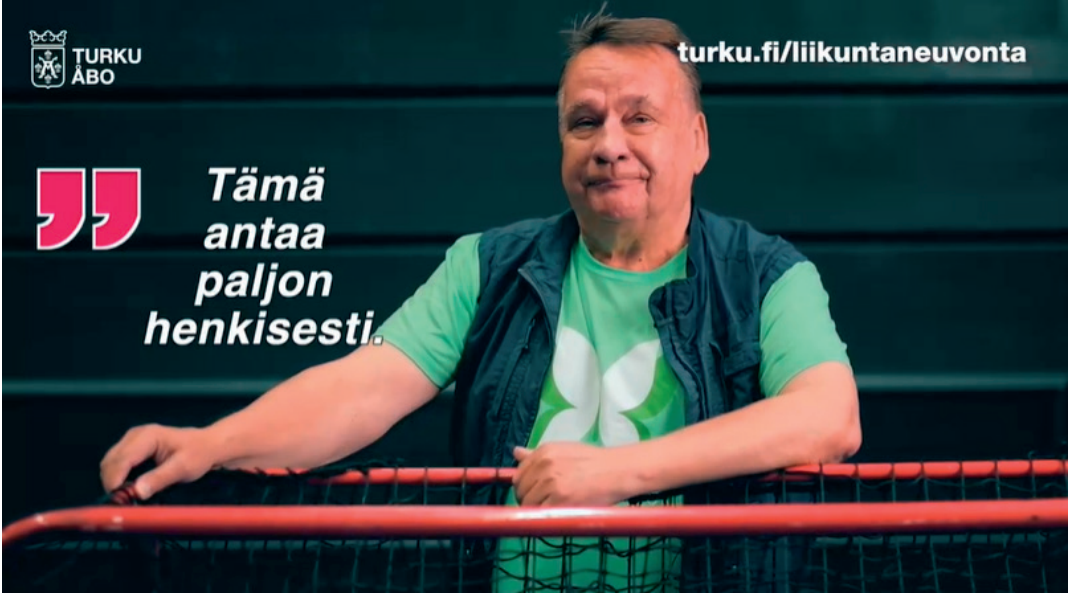
Vesijumppa on ilmainen.

Osallistujat maksavat uimahallin pääsymaksun itse.

Vesihovi



**Tämä
antaa
paljon
henkisesti.**



Liikkeelle ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

***Sari-Anna Pekuri, teksti
Kai Salonen, kuvat***

Tyyppin 2 diabetes on yksi yleisimmistä kansansairauksistamme ja liikunnalla on keskeinen rooli sen hoidossa. Turun kaupungin liikuntaneuvonta tarjoaa tukea liikkumiseen, ruokailuun, mielen hyvinvoinnin taitojen lisäämiseen sekä uneen ja palautumiseen – parhaimmillaan se voi kääntää koko elämän suunnan.

Pienin askelin pysyvään muutokseen
Liikunnan terveysvaikutukset diabeteksen hoidossa ovat kiistattomat: säännöllinen liikkuminen parantaa insuliiniherkkyyttä, auttaa painonhallinnassa ja tasaa verensokeria. Monelle liikkeelle lähteminen voi kuitenkin olla vaikeaa. Tässä kohtaa kuvaan astuu Turun kaupungin liikuntaneuvonta.

Tukea elintapamuutokseen itselle tärkeät asiat huomioiden

Turun kaupungin tarjoamassa liikuntaneuvonnassa hyödynnetään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jossa jokainen ryhmäläinen tekee muutoksia oman elämänsä arvojen mukaan, juuri itselleen sopivalla tavalla ja tahdilla. Ryhmässä etisitään yhdessä kullekin sopivia ratkaisuja, ja saat tukea sekä ohjaajilta että muilta ryhmäläisiltä.

Liikuntaneuvonnassa ei keskitytä vain liikkumiseen vaan myös mielen hyvinvoinnin taitoihin, terveellisen ravitsemuksen tärkeimpiin perusasioihin sekä palautumiseen. Ryhmässä pääsee kokeilemaan osalle jo tuttuja lajeja sekä uusia tapoja liikkua yksin tai ryhmässä. Ryhmä saa itse vaikuttaa liikkumiskokeilujen sisältöön.

Liikuntaneuvonnassa yhteistyökumppaneina toimii Turun Ammattikorkeakoulu, Paavo Nurmi –keskus sekä TULE –tietokeskus.

Liikuntaneuvonnan matka

Liikuntaneuvonta kestää vuoden, jonka aikana on yhteensä 18 tapaamista. Matkan aikana tehdään kolme terveystutkimusta, jotka tarjoavat mahdollisuuden tunnistaa oma lähtötilanne ja huomata pienetkin muutokset oman kunnon paranemisessa. Monelle suurin muutos on tullut voimaantumisesta ja pystyvyyden paranemisesta. Lisäksi yksi konkreettinen muutos testituloksissa näkyy painossa – osallistujien keskimääräinen painon lasku on ollut 4,5 kg, mikä on merkittävä parannus erityisesti diabeteksen hallinnassa.

Kutsu mukaan

Uudet liikuntaneuvonnan ryhmät alkavat kaksi kertaa vuodessa, touko- ja marraskuussa.

Lisätietoja löydät:

turku.fi/liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan yhteyshenkilö:

Mikaela Vuoristo,

mikaela.vuoristo@turku.fi,

p. 040 5398578.

Tervetuloa mukaan!



Turun AMK:n näyttöpalvelut ovat kesätauolla

**Näyttöpalvelu avautuu 16.9.2025
Aikoja voi varata syyskuun alusta lähtien**

BY TURKU AMK
Sun
hyvä elämä

Ajanvaraus: turkuamk.fi/labra

Sukkelat sokerit ja muut suven satunnaiset sotkijat

Marjo Grönfors, diabeteshoitaja

Lämpimänä kesänä etenkin moni insuliinia käyttävä diabeetikko voi kokea yllätyksiä verensokeritasossa. Joillakin lämpö nostaa verensokeritasoa, toiset kamppailevat matalien kanssa. Lämmön lisäksi sokeritasoon voi vaikuttaa moni muukin asia kesällä, kun olo ja elo poikkeavat normaalista arkirytmistä. Verensokeritason lisäksi kesässä on muitakin huomioon otettavia terveyteen vaikuttavia asioita, etenkin jos diabeetikolla on lisäsairauksia, reilusti ikää tai muitakin perussairauksia. Diabeetikoiden käyntimäärien onkin todettu lisääntyvän terveydenhuollossa kesän helteillä.

Verensokeri

Kuten tiedämme, diabeteksen hyvä hoitotasapaino on helpointa saavuttaa säännöllisillä elämäntavoilla. Elämäntavoissa ja päivittäisrytmissä saattaa tapahtua kesällä isojaikin muutoksia, kun ollaan lomalla. Kesällä saatetaan syödä epäsäännöllisemmin tai epätavallisia määriä hiilihydraatteja, jos ollaan matkoilla, siirrytään kesäkeittiötyyppiseen ruokailuun tai jos esim. lämmin ilma heikentää ruokahalua. Aktiivisuus saattaa vapaa-ajan ja hyvien kelien vuoksi lisääntyä tai olla epäsäännöllistä, ja vastavasti helteen takia liikunta voi vähentyä tai jos arjen fyysisesti raskas työ tai säännöllinen liikuntaharrastus on tauolla. Lomalla

ja kesän valoisuudesta tai kuumuudesta johtuen nukkuminen voi vaihdella, lomalla stressi saattaa vähentyä tai sitten kesän tapahtumat tuoda jännitystä – ja tämä kaikki voi vaikuttaa verensokeritasoon!

Insuliinin vaikutus voi tehostua helteen, saunomisen ja vilkastuvan verenkierron ansiosta, ja siten altistaa yllättäville hypoille. Joillakin helle saattaa lisätä aineenvaihduntaa ja energiankulutusta ja siten laskea verensokeritasoa. Jotkut joutuvat kesäisin ja etelän matkoilla vähentämään perusinsuliinin määrää. Jos kesällä alkoholin käyttö lisääntyy, kannattaa muistaa, että alkoholi työllistää maksaa, jolloin varastosokerin vapautuminen verenkiertoon estyy ja seurauksena saattaa olla hypoglykemia. Alkoholi saattaa myös estää huomaamasta matalan verensokerin oireita.

Toisilla lämmin ilma nostaa verensokeritasoa mahdollisesti lämmön aiheuttamasta elimistön stressireaktiosta tai insuliinin vaikutusajan muuttumisesta johtuen. Elimistön kuivuminen ja liian vähäinen juominen myös nostavat verensokeritasoa. Myös tuore sato, esim. uusien perunoiden, herneiden ja mansikoiden aika saattaa olla pääteltävissä verensokeritasosta.

Kuivuminen ja lämmönsäätely

Helteen, liikunnan ja saunomisen aiheuttama hikoilu lisää nesteen tarvetta. Hellepäivinä kannattaakin liikuntaa välttää, tai ajoittaa se aikaiseen aamuun ja myöhäiseen iltaan. Korkea verensokeritaso altistaa myös kuivumiselle, kun virtsamäärä lisääntyy. Diabeteslääkkeistä ns. sokeerinpoistajat ja esim. verenpainelääkkeinä käytetyt nesteenpoistajat saattavat lisätä kuivuman riskiä etenkin iäkkäillä ja moni-

sairailta diabeetikoilla. Alkoholi ja kofeiinipitoiset juomat lisäävät myös nesteen menetystä.

Riittävästä juomisesta on huolehdittava, eikä kodin ulkopuolellakaan tule pantata juomista ylimääräisten vessareissujen pelossa. Janontunne voi myös vähetä esim. iän myötä. Siksi juomisesta kannattaa huolehtia, vaikka ei olisi janokaan. Munuaisten vajaatoiminta voi myös heikentää elimistön kykyä säilyttää nestetasapaino.

Nestevajauksen vuoksi elimistön lämmönsäätelykyky saattaa pettää. Asiaan vaikuttaa moni asia, kuten ikä, diabeteksen lisäsairaudet, huono sokeritasapaino ja tietyt lääkkeet, jotka heikentävät hikoilua, jolloin keho ei jäähdy tarpeeksi. Iäkkäät ovat kuumuudelle nuorempia alttiimpia senkin vuoksi, että keho sisältää vettä nuorempia vähemmän. Suuri ilmankosteus lisää osaltaan kehon lämpökuormaa, ja myös runsaan ylipainon on todettu heikentävän kuuman aistimista.

Asuintilat ja erityisesti makuuhuone kannattaa pitää mahdollisimman viileänä: päiväksi suljetaan ikkunat, ovet ja kaihtimet, ja yöllä voi päästää viileämmän ilman sisälle. Ilmanviilentimillä ja ilmastointikoneilla saa lisähelppotusta helteeseen. Tuulettimiakin voi käyttää ihan kovimpia helteitä lukuunottamatta.

Jalat

Paljain jaloin kulkeminen on sallittua lapsille. Aikuisille diabeetikoille sitä ei suositella, koska diabeetikoilla pienetkin haavaumat voivat herkästi tulehtua ja olla hankalasti hoidettavia. Toisaalta taas diabeteksen lisäsairaudet esim. neuropatia ja heikentynyt verenkierto sekä nivelten ja

kudosten jäykistyminen altistavat vaurioiden synnylle. Neuropaattiseen jalkaan saattaa tulla jopa palovamma vaikkapa kuumilla pihalaatoilla, asfaltilla tai hiekkarannalla kävelystä tai jos jalkoja pitää liian lähellä lämmönlähdettä (esim. kiuas, nuotio tai grilli).

Kengät vaihtuvat kesällä toisiin ja hikoilun vuoksi saattaa olla kiusaus käyttää niitä ilman sukkia, jolloin hiertymien riski kasvaa. Jalkojen perushoidosta tuleekin pitää hyvää huolta ja jalat tulee tarkistaa joka päivä pesun yhteydessä, tarvittaessa peilin avulla. Lampaanvilla on hyvä suoja hierlymiä ja hautumia vastaan. Huolellisesta hoidostakin huolimatta voi joskus jalkahaveri sattua. Tällöin tärkeintä on saada asia hoitoon mahdollisimman nopeasti. Ota tarvittaessa yhteyttä omaan hoitopaikkaasi.

Lääkkeiden säilytys

Insuliinin säilytykseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota lämpimänä kesänä, sillä insuliini on erityisen herkkä lyhyillekin lämpötilanvaihteluille. Insuliinin teho alkaa heiketä lämpötilan noustessa 30 asteeseen. Yli 50 asteen lämpötila esim. autossa tuhoaa insuliinin yhtä varmasti kuin jäätyminen. Tämän vuoksi helleaikana automatkankin ajaksi on perusteltua suojata insuliini kylmäpakkauksella. Sama ohje pätee uimarannalle, veneeseen ja patikkamatkalle. Insuliini pitää suojata myös valolta, joka hajottaa insuliinin rakennetta. Älä käytä insuliinia, jos sen väri tai koostumus on muuttunut. Myös insuliinipumppu on suojattava kuumuudelta ja auringonvalolta. Voi olla tarpeen myös vaihtaa pumppun insuliini tavanomaista useammin.

Valtaosa muistakin lääkkeistä tulee säilyttää alle 25 asteessa. Liian lämpimässä

tablettilääkkeidenkin teho heikentyy, kun lääkeaine hajoaa nopeammin. Myös lääkevoiteet menevät helposti pilalle liian lämpimässä. Jääkaappiin lääkkeitä ei kannata kuitenkaan laittaa, ellei näin nimenomaan ohjeisteta. Jääkaapissa kosteus on huoneilmaa korkeampi.

Matkat

Varaa matkalle mukaan riittävästi insuliinia ja muita lääkkeitä. Pidä lääkkeitä ja muut diabetestarvikkeet aina mukanasasi käsimatkatavaroissa. Ulkomaan matkalle kannattaa kaikkea varata tuplamäärä, ja pakata ne kahteen eri laukkuun. Ulkomaan matkalle kannattaa pyytää mukaan omasta hoitopaikasta myös englanninkielinen todistus diabeteksestä sekä reseptikopiot. Selvitä matkakohteen terveydenhuoltoyksikön yhteystiedot valmiiksi siltä varalta, että tarvitset hoitoa. Insuliinidiabeetikon kannattaa pakata pidemmälle suuntautuvalla matkalla, myös esim. saariston purjehdukselle tai patikkavaellukselle mukaan myös glukagoni (Glucagen, Baqsimi) sekä ketoainemittari.

Juttu julkaistu alunperin Sokeripalassa nro 2/2022.

Muistitista

- Opi tuntemaan oma yksilöllinen reagoitisi kesän lämpöön. Näin osaat varautua myös tulevana vuosina. Mittaa verensokeritaso riittävän usein, kaikissa poikkeusoloissa normaalia useammin. Mittaa tarvittaessa myös sormenpäästä, jos käytät sensoria. Sensorin lukemat saattavat heittää helteellä, jos hikoilu ja kehon kuivuminen heikentävät kudostenestekiertoa.
- Suojaudu auringolta. Myös auringossa palaminen nostaa sokeritasoa, puhumattakaan muista terveyshaitoista.
- Muista, että ääriämpötiloissa mittarit, liuskat ja sensorit eivät toimi oikein. Älä siis jätä verensokerimittaria tai liuskojakaan kuumaan autoon. Säilytä liuskat suljetussa omassa pakkauksessaan.
- Lämpömittari on edullinen investointi, jolla voit seurata auton sisälämpötilaa, tarkistaa kylmälaukun tai hotellin jääkaapin lämpötilan jne.
- Jos sinulla on hypoglykemialle altistava lääkitys, pidä nopeaa hiilihydraattipitoista juomaa tai syötävää aina mukanasasi, harkinnan mukaan myös glukagoni.
- Tarkista syömiesi ruokien hiilihydraattipitoisuus, jos syöt epätavallisesti.

	CCS JALKAVOIDE 12 € (175ML)
	FRIO PUMP 26 €
	FRIO ISO 35 €
	FRIO DUO 28 €
	MUUT INSULIININ SÄILYTYSPUSSUKAT -15 %

Kesän Ale!

**KESÄN AJAN SUOSITUIN
JALKAVOITEEMME SEKÄ INSULIININ
KYLMSÄILYTYSPUSSIT
TARJOSHINNOIN**

**TULE OSTOKSILLE
TOIMISTOOMME!**

Kesätarjous
uusille asiakkaille
- Jalkojenhoito ilman
toimisto-
maksua!

Jalkojenhoidon mobiiliyksikkö palvelee kesäjalkoja!

Täggää
#jalkalanssi, kun
näet meidät
liikenteessä!



Varaa aikasi toimistosta p. 040 7585 113

Diabeetikon vuositarkastus

BY TURKU AMK*
Sun
hyvä elämä

Hinta: 65 € (sis. toimistopalvelumaksun).

Hinnasta 10 % alennus Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsenille.
Yhdistyksen jäsenille 10 % alennus myös muiden tutkimusten ja tutkimuspakettien hinnasta.

Tarkastus sisältää: B-PVK+T, fP-Kol, fP-Kol-HDL, fP-Kol-LDL, fP-Trigly, P-Na+K, P-Krea, P-ALAT, P-TSH, P-T4V, B-HbA1c, U-AlbKre, Pt-GFRe-EPI.

Osoite: Medisiina D, 2. kerros, Kiinamyllynkatu 10, 20520 Turku.

Varaa aika: turkuamk.fi/labra



Turun ammattikorkeakoulun bioanalytiikko-opiskelijat tarjoavat Sinulle laboratorio-
palveluja asiantuntijoidemme ohjauksessa. Laboratoriotoimintamme luvan on myöntänyt
ja toimintaamme valvoo Lounais-Suomen aluehallintovirasto.

Diabetesaseman hinnasto 2025

Voimassa 1.1.2025 alkaen



JALKOJENHOITO

60 min.	65,00 €
30 min.	45,00 €
Kontrolli (15 min.)	20,00 €
Biomekaaninen tutkimus	75,00 €
Kotikäynti	150,00 € sis. kaikki kulut
Lahjakortti 60 min.	65,00 €
Lahjakortti 30 min.	45,00 €

+ 12,00 € toimistomaksu vastaanotoista (ei jäseniltä eikä lahjakortista).

LÄÄKÄRIT

Vastaanotto 30 min.	110,00 €
Vastaanotto 45 min.	125,00 €
Etävastaanotto	alkaen 10 min / 70,00 €
Ajokorttitodistus	60,00 €
Suppea B-lausunto	30,00 €
Laaja B-lausunto	90,00 €
Reseptien uusiminen 1-3 kpl	15,00 €
Reseptien uusiminen yli 3 kpl	20,00 €

+ 17,00 € toimistomaksu vastaanotoista (+ 12,00 € jäseniltä).

DIABETESHOITAJA

B-GHb-A1C	20,00 €
ABI-mittaus	25,00 €
Vastaanotto 60 min.	35,00 €
Vastaanotto 30 min.	25,00 €
Pikavastaanotto (15 min.)	15,00 €
Rokotukset/pientoimenpiteet	10,00 €

+ 12,00 € toimistomaksu (ei jäseniltä eikä pikavastaanotosta).
HUOM! Diabeteshoitajan vastaanotto ennen lääkärinkäyntiä sis. hintaan.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n väki
toivottaa kaikille lukijoilleen

Hyvää Kesää!

Toimisto palvelee kesä-, heinä- ja elokuussa:
Maanantaista torstaisin klo 9.30 - 16.30
Perjantaisin klo 8.30 - 13.00
Juhannuksen poikkeusaukiot sisäkannessa

 **Diabetes** LOUNAIS-SUOMEN
RY



**WIKLUNDIN
APTEEKKI**

Asiantuntevaa apteekkipalvelua

Turun keskustassa

Diabetesliiton jäsenenä
saat kanta-asiakasetuna

10%

alennuksen normaalihintaisista
itsehoitotuotteista

Sokos Wiklundin katutasossa
Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku.
Puh. 02 214 4400, fax 02 214 4410

AVOINNA: Arkisin 9-20,
lauantaisin 10-19,
sunnuntaisin 11-17



Saat S-Etukortilla Bonusta
apteekkimyymälässä mak-
setuista tuotteista ja palve-
luista. Bonus ei kerry resepti-
tai itsehoitotäkkeistä.