

Sokeripala

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N JÄSENLEHTI 3 / 2025



**MAAILMAN
DIABETESPÄIVÄ 14.11.**

**YHDISTYKSEN
SYYSKOKOUS 28.10.**

**DIABETEKSEN
LÄÄKEHOIDON TEHOSTAMINEN
VARSINAIS-SUOMESSA**





Saara Sahrman kehottaa tykkäämään elämästä! Siinä auttaa 'sinunkaupat' itsensä kanssa. Kannattaa tutustua henkilöön, joka katsoo aamulla peilistä!

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

TOIMINNANJOHTAJA

Anneli Jylhä

TOIMISTOSIHTTEERI

Leena Hannonen-Niekka

DIABETESHOITAJA, ERITYISASIAN TUNTIJA

Marjo Grönfors

JALKATERAPEUTIT (AMK)

Sofia Ervasto
Heidi Kokkonen
Essi Mäkinen
Olli Rautiainen

JALKOJENHOITAJAT (AT)

Tiina Ala-Nissilä
Thanh Tran (mobiliyksikön vastuuhoidtaja)

ERIKOISLÄÄKÄRIT

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

Samu Lumijärvi
LL, yleislääketieteen erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

Teemu Niiranen
LT, professori, sisätautien erikoislääkäri

TOIMISTON AUKIOLOAJAT

Ma - Ke 9.30 - 16.30

To 9.30 - 19.00

Pe 8.30 - 13.00

HUOMI! 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 €
laskutuspalkkio.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

jäsentiedote 3/2025

Taitto ja toimitus: Marjo Grönfors, Anneli Jylhä

Kansikuvassa Saara Sahrman, kuvaaja Jutta

Bastman-Lehtinen

Painopaikka PAINO-KAARINA OY

Painosmäärä 3500 kpl

Myynti ja aineisto Puh. 044 735 0121

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

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

Puoli vuotta toiminnanjohtajana

Paljon uutta on mahtunut tähän puoleen vuoteen, jona olen toiminut toiminnanjohtajana. Uusia asioita, ihmisiä, kohtaamisia ja kokonaisuuden haltuunottoa. Aika menee nopeasti, kun päivät ovat täynnä merkityksellistä työtä.



Aloitin työt keskellä Varhan jalkojenhoidon palveluntuottajahakemusta. Prosessi oli pitkä, eikä lopputulos ollut yhdistykselle mieleinen. Olisin itsekin toivonut Varhalta enemmän painoa terveydellisen jalkojenhoidon laadulle ja vähemmän rahalle. Valitettavasti Varhan korvaus jalkojenhoidosta on sellainen, että monella alueella palvelusetelillä maksettavaan jalkojenhoitoon ei ole saatu jalkojenhoitajaa tai jalkaterapeuttia.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys on laaja. Alueeseen kuuluu saaristoa, kaupunkia ja kuntia. Alueella asuu iso joukko diabetesta sairastavia ja heidän läheisiään. Jatkossa tavoitteenani on vahvistaa Lounais-Suomen Diabeteksen yhdistystoimintaa ja laajentaa sitä niin, että olisimme näkyvänä koko toiminta-alueellamme. Yhdistys on olemassa jäseniään varten.

Jäsenistöössämme on eri diabetestyyppisiä sairastavia, eri ikäisiä, erilaisilla hoitomuodoilla, diabetesta sairastavien vanhempia ja läheisiä. Tarkoitukseni on vahvistaa tunnetta, että olemme jokaista teitä varten.

Palvelutoiminta on yhdistyksessä ollut vahvaa ja pidettyä toimintaa.

Jalkojenhoidon palautteet ovat olleet erittäin hyviä, samoin lääkäreiden. Palvelutoimintaa on silti kehitettävä ja laajennettava, jotta pysymme ajan hermoilla ja säilymme hengissä markkinoilla. Tässä lehdessä kerrotaan, kuinka jalkojenhoidon palveluita uudistetaan syksyn aikana.

Kaiken tämän taustalla pyrimme vaikuttamaan päättäjiin, jotta saisimme diabetesta sairastavien asemaa parannettua. Moni asia on hyvin, mutta moneen asiaan olisi puututtava. Hoitotarvikkeiden kolmen viikon tilausaika ennen tarvikkeiden saanti on esimerkiksi mielestäni insuliinipumppuhoitoiselle kohtuuton aika. Tärkeää on avata päättäjiille mitä diabetesta sairastaminen tarkoittaa ja millaisesta sairaudesta on kyse.

Näen, että Lounais-Suomen Diabetes ry on monin tavoin uuden edessä. Yritän täyttää minulle annetut saappaat ja otan lujan otteen yhdistyksen ruorista, kuten viimeisessä Sokeripalassa Anders Blom pääkirjoituksessaan kirjoittaa. Tätä työtä ei pysty tekemään yksin. Kiitos jokaiselle teille, jotka teette yhdistyksessämme vapaaehtoistyötä. Kiitos jäsenillemme jokaisesta palautteesta ja kohtaamisesta.

Anneli Jylhä
toiminnanjohtaja

Saara Sahrman neuvo yhdistämään mielen ja kehon liikkeeseen " Tyyni mieli asuu joustavissa lihaksissa!"

Sokeripala tapasi kehoterapeutti Saara Sahrmanin, joka tunnetaan pilatesohjaajana. Hänen tuntinsa ovat suosittuja, ja ikäihmisille Saaralla on selkeä viesti.

-On löydettävä mielen ja kehon välinen yhteys, eräänlainen tasapaino, jolla itse kukin hallitsee itseään, sanoo Saara.

Toteamme yhdessä, että peilissä aamuisin näkyvä hahmo jää usein vieraaaksi, eikä hahmoon keskitytä riittävästi. Ei mieleessä, eikä liikkeessä. Seuraavassa sukellamme tarkemmin Saaran ajatteluun ja yritän löytää siitä helmiä Sokeripalan lukijoille.

Jalon peikka: Saara näyttää kuvassa nilkan koukistuksen. Kivellissä jalkapohjan alkukontakti on kantapäällä, jolloin jalkaa vedessä eteen nilkka on koukussa ja pohje venyy. Jalkapohjan rullaus kivellössä pitää liikuntaohjelmiston joustavana ja nopea jalkapohjast

Olet muusikkotaustainen aktiivi-ihminen. Miten nykyinen toimintasi sai alkunsa?

- Olen todellakin musiikkipedagogi, viulisti ja kehoterapeutti Turusta. Syyskuussa 2025 tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun toin pilateksen viikkotunnit Turkuun ensimmäisenä pitkän pilateskoulutuksen saaneena ohjaajana.

- Sittemmin olen kehittänyt oman SaSS-konseptin, Sporting art Saara Sahrman, jonka johtolankana on vahva ajatukseni, että hyvä olo lähtee sisältäpäin. Kehoa pitää oppia liikuttamaan tietoisesti (mieli) sisältä ulospäin niin, että hengitys ja syvien lihasten järjestelmät tulevat mukaan.

Kerro lisää hengityksestä ja sen merkityksestä...

- Tällöin – kokemukseni mukaan - yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy huomattavasti. Minulle ongelmat merkitsevät mahdollisuuksia ja oikein innostun, kun pääsen työssäni yksilö- ja ryhmävalmentajana ratkaisemaan kehon ja mielen haasteita. Olen utelias ja usein parhaimmillani, kun on vähän vaikeaa!

Stressistä ja sen hallinnasta

Saara analysoi stressiä vähän tavanomaista matalammalla kynnyksellä. Se avaa oivaltamaan mielen ja kehon hallintaa.

- Mielen hallinnalla on iso merkitys hyvinvoinnille, eikä kehoa ja mieltä voi täysin erottaa toisistaan. Mielemme asuu kehossamme ja toisinpäin. Se, mitä ajattelemme, muodostaa aivoissamme tunnereaktioita, jotka synnyttävät kehossa fysiologisia vasteita. Ei tarvitse olla traumakäyttäjymistä tunteakseen itsensä stressaantuneeksi.

- Uskallan väittää, että monilla on huomattavan selkeä käsitys siitä, millaiseksi liikkujaksi itsensä kokee. Tuo kokemus määrittelee, mitä lajeja valitsee tai on valitsematta. Yleensä liikkuvuuden lisääminen jää viimeiseksi listalla, vaikka juuri se on oleellisen tärkeää, kun luodaan pohjaa kestäväälle hyvinvoinnille.

- Näkemykseni ja kokemukseni on, että joustava keho ennaltaehkäisee stressiä. Aihetta on myös tutkittu paljon. Monet kokevat takaketjun venyttämisen (selkä, pakarat, takareidet, pohkeet...) yhtenä tehokkaana keinona purkaa stressiä. Tunteet ovat nimenomaan kehollisia ja tuntuvat useimmiten lihaksissa. Tyyni mieli asuu joustavissa lihaksissa!

Miten neuvot diabetesta sairastavia siirtymään suositteluomaasi mielen ja kehon hallintaan? Mistä on kysymys?

- Kaiken A ja O on Itsehallinta, missä ruokavalio ja liikunta ovat avainasemassa. Itsejohtamistaidot auttavat henkilöä tiedostamaan omat tarpeensa ja suhteuttamaan ne sosiaaliseen elämään. Keskity itseesi!

- Ruokavalio, liikunta ja lepo. Siinäpä ovat ne tärkeimmät ohjauskeinot. Diabeteksen hoidossa olen huomannut, kuinka tärkeää on säännöllisyys ja rytmitys näillä kaikilla osa-alueilla.

- Liikunnan suhteen tykkään painottaa yhtä osa-aluetta: hyötyliikunta! Monet valittavat, etteivät ole urheilullisia. Mielestäni ei tarvitsekaan olla. Voi olla aktiivinen vaikkei olisi urheilullinen.

- Omasta arjesta ei kannata tehdä liian helppoa. Kahvikupit on hyvä laittaa keittion yläkaappiin, jotta voi niitä ottaessaan ojentautua ja nostaa käsivarret ylös. Jos omassa kodissa on rappusia, on se hyvä

asia! Hanki museokortti ja samalla saat liikettä, kun kävelet kulttuurikohteissa! Opetan kaikille asiakkaileni, miten kannatella ryhtiä, mikä auttaa kuormittamaan kehoa oikein. Tämä lisää motivaatiota aktiivisuuteen.

- Ruokavaliossa on säännöllisyyden lisäksi tärkeää syödä ”värejä”. Saatko ainakin kerran päivässä lautaselle 7 väriä yhtä aikaa?

Ja mikä ihmeen pilates, kysyn Saaralta, koska asia ei ole kaikille tuttu?

- Menetelmä on saksalaisen Joseph Pilatesin (1880–1967) kehittämä kehonhallintatekniikka, jonka avulla on mahdollista kehittää kehon ja mielen joustoa sekä voimaa nykyiseen biomekaniikan tuntemukseen nojaten. Tunteilla tehdään erilaisia liikkeitä ja jatkumoit. Pilates itse kehitti menetelmäänsä elämänsä loppuun saakka. Koen, että hänen metodinsa kestää aikaa ja myös hiomista ja siksi suhtaudun kehonhuoltoon innovatiivisesti. Suosittelen pilatesta kaikille, Saara sanoo!

- Olisiko Sinun aika tehdä seuraava siirto itsejohtamistaidoissa? Ikääntyvänä voit oppia taitavammaksi liikkuvaksi kuin olit nuorena. Tarkoitan tällä syvempää kehon ja mielen ymmärryksen tarvetta, joka kumpuaa oireista, joita diabetes aiheuttaa. Oireet ovat tärkeää tietoa, että jotakin muutosta kehon ja mielen yhteys kaipaa. Oireista kannattaa olla kiitollinen ja lähestyä niitä uteliaana, tutkivalla otteella! Kehon uusiutumiskyky jatkuu läpi elämän, pääättelee Saara.

Diabetesta sairastavat ovat tarkkoja jaloistaan. Ne ovat varsinkin vanhemmalla iällä suuri haaste. Niiden verenkierto heikenee, jaloissa on puutumista ja liikkuminen on työlästä. Neuropatia on ääreishermoston toimintahäiriö, joka voi sytyä eri syistä, kuten diabetes, B12-vitamiinin puutos tai alkoholi. Neuropatian hoidossa on ehdottoman tärkeää jalkojen ja varsinkin jalkaterän rotaation päivittäinen aktivointi.

Saara antaa diabetesta sairastaville harjoitusohjeita.



Kuusi:
Nousu varpaille jalat aukikierrossa, ojennettuna ja jalat kiinni polvella, kuin pystyt jalka liikettä muutamana kerrana nostaa ja laskea kanta päältä. Tällaista vatsaa selkää kohtaan ja puolesta istuinpöytä yhteen.

HARJOITTEET JALKATERILLE

Asetu vartalon etupuoli seinää kohten, tue kämmenet seinää vasten. Toista kutakin harjoitetta molempiin suuntiin päivittäin n. 8 kertaa.

1. Nousu varpaille
2. Nousu varpaille jalat aukikierrossa
3. Slalom-harjoitus (jalkojen sivuttainen jousto)
4. Jalan vienti taakse ojennukseen ja nilkan pyörittäminen
5. Päkiähyppely: pyri joustamaan alaraajoja nopeassa tempossa

Tietoinen kävely: tue kävelyharjoitus rullaten joka askeleella kantapäältä päkiälle



Saara näyttää slalom-harjoitteen, jossa koukistetaan lonkkia, polvia ja nilkkoja ja käännetään samanaikaisesti puolelta toiselle. Ylävartalon heilahdus on hauska lisä, oleellisinta jalkojen jousto.

Hyppy tuntemattomaan vai tartutko tuttuun kahvaan?

Saara Sahrman on hennosta olemuksestaan huolimatta vahva sekä henkisesti että keholtaan. Olen Huru-ukkojen miesporukassa, joka kerran viikossa aamuisin jumppaa tunnin Saaran ohjauksessa. Hän puhuu koko tunnin. Asiaa. Ja hän tekee kaikki ne liikkeet vaivattomasti, kun taas me keskittyneesti ponnistamme kaiken tahdonvoimamme onnistuaksemme suorituksessa. Salissa voi aistia keskittymisen vahvan tuoksun.

Pienen hakemisen jälkeen alkaa löytyä tuntumaa mielen ja kehon yhteyteen. Syntyy tasapaino, vaikka ruumis olisi vaikeassa asennossa.

Miesporukan yhdessä tekemisen olennainen juttu ovat sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys, kun täysin erilaiset kaverit tekevät jotakin yhdessä. Jumppasalin lattialla kaikki ovat tasa-arvoisia.

Kaveria autetaan. Kaveria ymmärretään. Kaverille ei naureta. Joku saattaa laukaista vitsin, jolle kaikki nauravat, koska vitsi pureutuu oman kehon itseironiaan – ”viimeksi sain isovarpaani suuhuni vauvalässä”. Olemme tosissamme ottamassa mittaa itsestämme.

Tunnin jälkeen palaudutaan vesilasin ja kahvikupin äärellä maailmaa parantaen. Kerran nauroimme itsellemme kunnolla, kun Saara oli saanut meidät melkoiseen solmuasentoon.

Sitten hän sanoi käyvänsä toisessa huoneessa... Kun hän parin minuutin kuluttua palasi, Huru-ukot olivat uskollisesti samassa solmussa kuin Saaran lähtessä. Vapauttava ohje avasi solmut. Tunnin jälkeen päivä näyttää kirkaammalta ja keho kuuntelee mieltäsi.

Alun hypystä tuntemattomaan pilatekseen on tullut minulle säännöllinen itsetutkistelu.

Ryhmässä tartumme kukin tuttuun kahvaan, omaan kehoomme ja mieleemme. Yritämme saada niistä otteen ja hallita itseämme. Vuosi vuodelta se on yhä haastavampaa. Saaran avulla se on ollut mahdollista. Se on syventänyt omaa käsitystäni kehostani ja itsestäni.

Anders Blom

Tyypin 2 diabeteksen hyperglykemian lääkehoito Varsinais-Suomen alueella vuosina 2006–2019

Diabetesaiheinen väitöskirjani valmistui vuosi sitten keväällä 2024. Väitöskirjani yhtenä osatyönä oli tutkia, miten diabeteslääkkeiden käyttö ja hoidon tehostaminen on muuttunut Varsinais-Suomessa vuosina 2006 - 2019. Artikkelini julkaistiin Yleislääkäri-lehdessä 5/2024 (31.8.2024) ja se on kokonaisuudessaan luettavissa netissä (www.lukusali.fi). Tutkimustyöhön minua innosti pitkäaikainen työhistoria diabetislääkärinä Paimiossa.

*Merja Laine
LT, yleislääketieteen ja
terveydenhuollon
erikoislääkäri*



Diabetes ja siihen liittyvät liitännäissairaudet lisäävät merkittävästi sairastavuutta ja kuolleisuutta. Sairauden alkuvaiheessa toteutetun intensiivisen lääkehoidon on osoitettu vähentävän merkittävästi riskiä liitännäissairauksien kehittymiseen ja parantavan elinajan ennustetta.

Diabeteksen Käypä hoito -suositusten lisäksi Kelan korvattavuuspäätökset ovat merkittävästi vaikuttaneet diabeteslääkkeiden käyttöön Suomessa.

Tyypin 2 diabeteksen Käypä hoito -suosituksessa metformiinia suositellaan aloitettavaksi ensimmäisenä lääkkeenä kaikille tyypin 2 diabetesta sairastaville, ellei ole vasta-aiheita. Suositusjärjestys toiseksi lääkkeeksi vaihtelee tilanteen ja muiden riskitekijöiden mukaan. Viime vuosina on saatu kiistatonta näyttöä kahden uudehkon lääkeryhmän (SGLT2:n estäjien

ja GLP-1-reseptoriagonistien) sydän- ja munuaistautien ennustetta parantavasta vaikutuksesta. Kyseisiä lääkkeitä suositellaan erityisesti potilaille, joilla on suuri sydän- ja verisuonitautitapahtumien riski tai alentunut munuaisten toiminta.

TAVOITTEET

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata tyypin 2 diabeteksen lääkehoidossa tapahtuneita muutoksia diabeteksen hoidossa ja niiden vaikutusta glukoositasapainoon, diabeteslääkkeiden kustannuksiin ja Kelan maksamiin korvauksiin Varsinais-Suomessa vuosina 2006–2019.

AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimusaineisto muodostettiin Varsinais-Suomen julkisen terveydenhuollon glukoosia mittaavien laboratoriotutkimusten perusteella (paastoglukoosi, glukoosirasituskoe ja HbA1c) ja sitä täydennettiin

Kelan lääkitystietojen avulla. Lääkehoidon kustannuksia ja Kelan maksamia korvauksia tutkittiin Kelan rekistereistä saatu- jen diabeteslääkkeiden lääkeostotietojen perusteella.

Diabeteslääkkeiden käytössä tapahtunutta muutosta tutkittiin Varsinais-Suomessa tyyppin 2 diabetespotilailla vuosina 2006-2019. HbA1c-arvon hyvän hoitotasapainon tavoite oli <53 mmol/mol. Ennen uuden lääkkeen lisäämistä huomioitiin viimeisin edeltävän 12 kuukauden aikana mitattu HbA1c-arvo. Lääkkeen lisäämisen jälkeen huomioitiin ensimmäinen arvo, joka oli mitattu aikaisintaan 2 kuukautta uuden lääkkeen aloituksen jälkeen.

Tutkimuksen aikavälillä käytössä olleet lääkeryhmät (suluissa tavallisimpia lääkkeiden kaupunimiä ryhmien tunnistamisen helpottamiseksi):

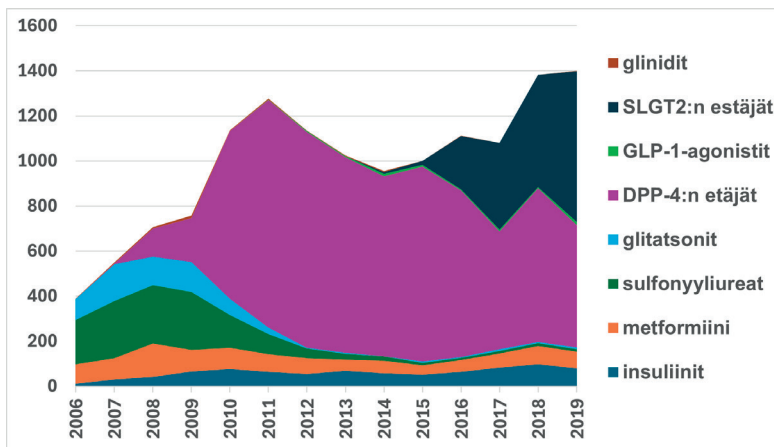
- insuliinit
- metformiini (esim. Metformin, Glucophage)
- sulfonyyliureat (nykyisin Suomessa käytössä vain glipenklamidi erikoisluvalla, aikaisemmin Amaryl)
- glitatsonit (Pioglitazone)

- DPP-4:n estäjät (esim. Januvia, Sitagliptin, Trajenta)
- GLP-1-agonistit (esim. Victoza, Saxenda, Ozempic, Rybelsus, Trulicity, Bydureon)
- SGLT2:n estäjät (esim. Jardiance, Forxiga)
- glinidit (esim. Repaglinide)

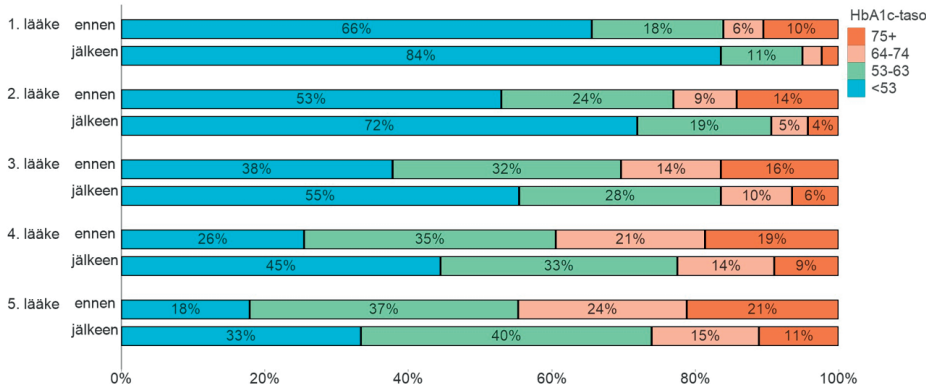
TULOKSET

Hyperglykemian lääkehoidon tehostamista tutkittiin 28 856 diabetesta sairastavalla potilaalla, joilla lääkehoito oli alkanut aikaisintaan vuonna 2006.

Lääkehoidon muutokset. Metformiini oli aloituslääkkeenä lähes 90 %:lla tyyppin 2 diabetesta sairastavista koko tarkastelujakson aikana. Toisen linjan lääkkeinä tavallisimpia olivat vuoteen 2009 asti sulfonyyliureat ja sen jälkeen DPP-4:n estäjät. SGLT2:n estäjien käyttö yleistyi vuodesta 2015 lähtien ja vuonna 2019 tämä lääkeryhmän lääke aloitettiin yleisimmin jo toisena lääkkeenä metformiinin jälkeen. GLP-1-reseptoriagonistien käyttö lisääntyi hitaammin ja se aloitettiin yleensä vasta kolmantena tai neljäntenä lääkkeenä. Tämä liittyyne Kelan korvattavuusehtoihin. 80 %:lla tyyppin 2 diabetesta sairastavista oli käytössä enintään kaksi glukoosia alentavaa lääkettä vuonna 2019.



Kuva 1. Lääkkeiden aloittajamäärät vuosittain ja lääkeryhmittäin tyyppin 2 diabeteksen hyperglykemian lääkehoitoa tehostettaessa Varsinais-Suomessa aikavälillä 2006 – 2019. (Julkaistu Yleislääkäri-lehdessä 5/2024)

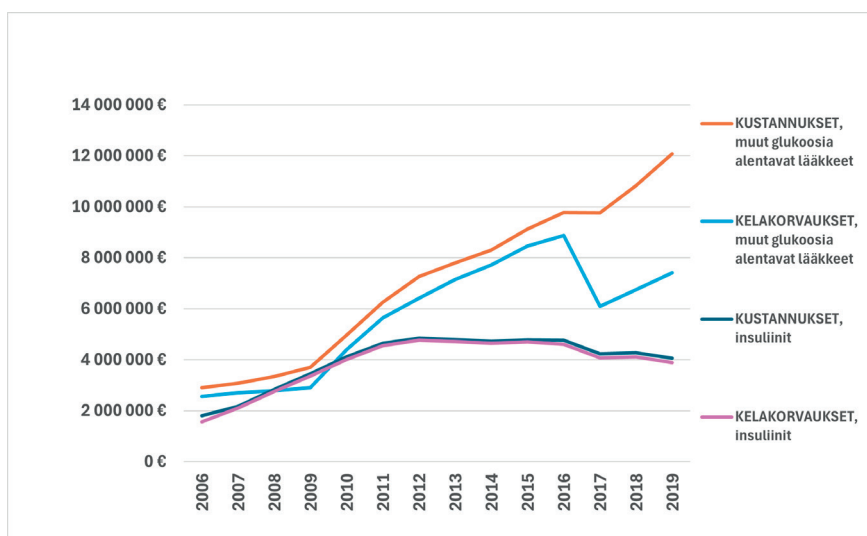


*Kuva 2. HbA1c tulos-
tasot ennen ja
jälkeen hoidon
tehostamiseksi
aloitetun 1-5
uuden lääke-
keen yhtey-
dessä vuosina
2006-2019.*

Lääkehoidon tehostamisen yhteys glukoositasapainoon.

Lääkehoitoa tehostettaessa tavoitetasoin HbA1c <53mmol/mol saavuttaminen oli sitä vaikeampaa mitä useampi lääke tarvittiin, mutta jokaisen lääkelisäyksen jälkeen HbA1c:n tasot paranivat. Ensimmäisen lääkkeen jälkeen 84 % saavutti tavoitteen HbA1c <53 mmol/mol, mutta viidennen lääkkeen jälkeen enää 33 %.

Lääkehoidon kustannukset. Insuliineja lukuun ottamatta muiden diabeteslääkkeiden kustannukset nousivat paljon nopeammin kuin lääkkeitä käyttävien tyypin 2 diabetesta sairastavien lukumäärä. Kustannukset nousivat 14 vuodessa yli nelinkertaiseksi ja samana ajanjaksona tyypin 2 diabetesta sairastavien määrä kaksinkertaisui. Vuonna 2017 toteutunut korvausluokan muutos 65 %:iin alensi Kelan maksamia korvauksia ja hidasti tilapäisesti hiukan kokonaiskustannusten nousua.



*Kuva 3. Diabeteksen
lääkehoidon
kustannukset ja
Kelan maksamat
korvaukset Var-
sinais-Suomessa
vuosina 2006 –*

Tutkimuksen merkitys ja johtopäätökset.

Hyperglykemian tehokkaaseen hoitoon kannattaa pyrkiä ja tehostaa hoitoa oikea-aikaisesti nykyistä aktiivisemmin. Eri-tyisesti kannattaa panostaa korkean riskin potilaisiin ja toisaalta huonossa hoitotasapainossa oleviin. Tähän on käytettävissä entistä useampia lääkevaihtoeitoja, joista osalla on lisäksi todettu glukoositasosta riippumattomia ennustetta parantavia vaikutuksia. Vahva näyttö ennustetta parantavasta vaikutuksesta ja vaikutuksesta painonhallintaan puoltaisi GLP-1-agonistien käyttämistä selvästi nykyistä aikaisemmassa vaiheessa. Tyypin 2 diabeteksen hoitotasapaino ei viime vuosina ole parantunut, mutta lääkekustannukset ovat nousseet voimakkaasti.

TERVEYSPISTE

LUOTETTAVAT PIKAMITTAUKSET

GHbA1c 19 €
(pitkäaikaissokeri)

CRP 25 €

Hemoglobiini 19 €

Kolesterolipaketti 30 €

Sairaanhoitajan
vastaanotto
tiistai ja torstai klo 9-15.30
la klo 9-14

Palvelemme
parilliset viikot ma-pe 8.30-20
la 9-16 ja su 11-15
parittomat viikot
ma-pe 8.30-20 ja la 9-16

www.uginuusiapteekki.fi

UUDENKAUPUNGIN
UUSI APTEEKKI

Vakka-Suomenkatu 18
puh. 02 8426 100



Lounais-Suomen Diabetes ry iloiitsee; Turussa alkaa pilottitutkimus tyypin 1 diabeteksen varhaiseen tunnistamiseen lapsilla

Turussa ja Oulussa käynnistyy elokuussa kolme vuotta kestävä pilottihanke, FINTIDAS, jossa testataan 2- ja 6-vuotiaita lapsia tyypin 1 diabeteksen tunnistamiseksi varhaisessa vaiheessa. Hankkeen tavoitteena on tunnistaa taudin alkuvaihe jo ennen oireiden ilmaantumista, mikä tarjoaa perheille mahdollisuuden varhaiseen tukeen ja ohjaukseen. Näin voidaan valmistautua lähestyvään sairauteen ja välttää diagnoosivaiheeseen usein liittyvä vaikea aineenvaihdunnan häiriö, ketoasidoosi.

Pilottitutkimuksessa keskitytään tyypin 1 diabetekseen liittyvien autovasta-aineiden mittaamiseen verinäytteestä. Autovasta-aineet ovat merkki immuunijärjestelmän hyökkäyksestä haiman insuliinia tuottavia soluja vastaan. Tavoitteena on havaita tyypin 1 diabeteksen alku mahdollisimman varhain. Ajan myötä tutkimustulosten perusteella voisi rakentua kaikkia lapsia koskeva valtakunnallinen seulontaohjelma, jota toteutettaisiin neuvoloissa.

Lisätietoja pilottitutkimuksesta antaa:

Jorma Toppari, Turun yliopiston
fysiologian professori, lastentautien ja
lasten endokrinologian erikoislääkäri ja
pilottihankkeen päätutkija,
jortop@utu.fi, puh.040 180 2600

Tervetuloa syyskokoukseen!

Syyskokous 28.10.2025 klo 18.00.

Taimi II, Puutarhakatu 21

Käsitellään syyskokouksen sääntömääräiset asiat

Klo 17.00 Kahvitarjoilu ja luento

JALKOJENHOIDON OHJAUKSEN KOKEMUKSIA

Luennoitsijana Hanna-Isa Järvinen TTK,
jalkaterapeutti, haavahoidon asiantuntija.

Tervetuloa Maailman diabetespäivän luennoille Turkuun!

Diabetestutkimussäätiön tilaisuus alkaa perjantaina 14.11. klo 15
Maalaistentalon auditoriossa, Humalistonkatu 7.

Ohjelmassa on Lounais-Suomen Diabeteksen toiminnanjohtajan,
diabeteshoitaja Anneli Jylhän sekä diabetestutkijan
diabetesaiheiset luennot.

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.



DIABETESTUTKIMUSSÄÄTIÖ
STIFTELSEN FÖR DIABETESFORSKNING

www.diabetestutkimus.fi

Tapahtumainfo

**Voit irrottaa
keskiaukeaman talteen!**

Ilmoittautumiset:

tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi tai

040 7585113, info@lounais-suomendiabetes.fi

Maksut: FI96 5716 9020 1144 71

kuusi (6) viikkoa ennen tapahtumaa

Tervetuloa-annokset: Kerro välitilakäyttöön vaivastasi (kahvi/tee, suolainen/makea) sekä allergiasi. Ilmoita, jos tulit mukaan joitakin mainituista pysäkeistä. Kaupungintalon liput voi neuttaa asemalta kaksi viikkoa ennen näytöstä, koska ne sisältävät narkka- ja FöI-maksut



Tervetuloa kuuntelemaan Diabetesliiton asiantuntijaa Diabetesasemalle!

Järjestämme etäluentotapahtuman

8.10.2025 klo 17.30 - 18.30

kuuntelemme **Mielen hyvinvointi -luennon**

Luennoitsijana on sosiaalipsykologi Kirsi Heinonen

Ennen luentoa klo 17.00 on kahvitarjoilu.

Yhdistys järjestää

14.11.2025 klo 10.00 – 18.00

Maailman Diabetespäivän tapahtuman kauppakeskus Myllyssä.

Tule tapaamaan yhd. styksen väkeä Myllyyn 1. kerrakseen liitta a- ja Suomalainen kirjakauppa väliselle aukiolle.

Ohjelma tarkentuu syksyn aikana.

Seuraa diabetesyhdistyksen verkkosivuja.



Kauppakeskus Mylly



Maailman diabetespäivä
14.11.2025

Viidakkokirja

Tanssiteatteri ERI:n produktio Viidakkokirja heilauttaa katsojat keskelle viidakkoa syksyllä 2025. Luvassa on uusi ja mielenkiintoinen näkökulma Rudyard Kiplingin klassikkoon.

Jännittäviä tansseja ja hauskoja hetkiä täynnä oleva teos kutsuu seikkailulle värikkääseen ja lumoavaan luontoon, samalla muistuttaen, että me ihmiset olemme vain vieraina eläinten valtakunnassa.

Teoksessa tanssivat Laura Alho, Toni Laakkonen, Laura Lehtonen, James McNamara ja Nea Vuorinen.
Koreografia James McNamara.

Kesto 1h 10 min (sis. väliaika).

TARJOILUNA: mehu/tee/kahvi
pötkäleipä/suklaapatukka.

Liput: jäsen 28 / lapset 15 €

muut 33 / lapset 18 €

Sis. väliaikatarjoilun



Sopii lapsille!



Tanssiteatteri ERI 1.11. klo 16.00

Osoite: Yliopistonkatu 7, 20100 Turku. Sisäänkäynti teatteriimme on talon sisäpuhulta. Teatteri sijaitsee toisessa kerroksessa, jonne ei ole hissää.

Eeva: Tämähän voisi olla kirjan alku.
Aada: Sinun uuden kirjan!
Eeva: Ei kun sinun.

NÄMÄ JUHLAT JATKUVAT VIELÄ

Turun kaupunginteatteri 5.12. klo 18.30

Liput:

jäsen 45 € muut 55 €

Sis. väliaikatarjoilun

Elämänviisautta rönsyilevä, vuoroin terävä, vuoroin lempeä tapauskertomus kansalliskirjailija Eeva Kilven ja kustannustoimittajan sukupolvet ylittävästä ystävydestä. Myös kirjoittamisen- ja elämänpalosta, metsän tilasta, äitiydestä, henkisestä perinnöstä, jonka jätämme jälkeemme. Tunnollinen kirjuri kirjoittaa jokaisen tapaamisen muistiin, ettei unohtaisi. Ja niin kohtaamisista kasvaa uusi kertomus.

Näytelmä pohjautuu Anna-Riikka Carlsonin vuonna 2024 ilmestyneeseen kaunokirjalliseen tietokirjaan Rakas Eeva Kilpi. Nämä juhlalat jatkuvat vielä. Kati Kaartinen aloitti näytelmän kirjoittamisen jo Carlsonin romaaniluonnoksen pohjalta ja Maija Ruuskanen sävelsi sitä varten uutta musiikkia, joka soi läpi teoksen. Tekstin ja kappaleet herättävät eloon rakastetut tulkitsijat Jonna Järnefelt ja Eija Ahvo. Kantaesityksen ohjaa Laura Mattila. Esitys on Turun Kaupunginteatterin ja Suomen Kansallisteatterin yhteistuotanto

Rentohenkinen vertaiskerho

Kakkosten Kammari

Syksyn kokoontumiset
Aseman Salissa
tiistaisin klo 13.30

14.10. Näkökulmia sydänterveydestä

Merike Kujanen, V-S Sydänpiiri

4.11. Diabeteksen ja suun terveyden yhteys

Hammaslääkäri Marina Koivuniemi

2.12. Pikujoulukahvit, vapaata keskustelua

Tervetuloa mukaan!

Aseman Lukupiiri

Tiistai klo 13.30

Lukupiiriin

mahtuu

lisää lukijoita

- Lähde mukaan!

7.10. Jenna Kostet: Sinisiipisten saari

11.11. Mikael Niemi: Silkkiin kääritty kivi

9.12. Matti Laine: Isänsä tytär



Kirjat ovat lainattavissa toimistosta

Lasten liikunnallinen diabeteskerho

Toimintaterapeuttipiskelijöiden vetämä
liikunnallinen tuokio lapsille
(myös ei-diabeetikkosisarukset tervetulleita), jonka
aikana vanhempien vertaistukitapaaminen
kahvikupillisen ääressä.

Kerho soveltuu ensisijaisesti n. 5-8-vuotiaille,
kokelemaan saa tulla!

Tapaamme joka toinen keskiviikko
Turun AMK:n tiloissa, Joukahaisenkatu 3.
Syksyn tapaamispäivämäärät ovat seuraavat:
10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.
Tervetuloa!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Johanna Ahonen puh. 0405329298 tai Nina Pärssinen puh. 0407763997

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 pysähtymistä 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



LUENTOTAPAHTUMA

21.10.2025 KLO 17.00 Heimonlinna,
Väinämöisenkatu 2, Loimaa
Ohjelmassa:

Klo 17.00 Näyttely.

Klo 18.00 Diabetesliiton jalkojenhoitaja
Jaana Huhtanen luennoi

"Jalka ja kenkä ne yhteen sopii"

Mukana tapahtumassa Saviseudun diabeteskerho, Saviseudun munuais- ja maksakerho ja Loimaan Seudun reumayhdistys, Respecta sekä Annelan jalkahoito.

KYRÖN KUNTOSALIVUORO

Elisenvaaran oppimiskeskus,
Kyröntie 16, A-ovi
Keskiviikkoisin klo 17-18
Lisätiedot

Aarno Nieminen p . 0505439876

LOIMAAN Vesihovi VESIJUMPPA

Tiistaisin klo 15.00-15.30
Ilmoittautumiset Vesihovin kassalle
ennen jumpan alkua.
Uimahallimaksu



LUENTOTAPAHTUMA

6.10.2025 KLO 17.00 Wintteri,
Wintterin portaat,
Viikaistenkatu 3, Uusikaupunki

Ohjelmassa:

Klo 17.00 Näyttely:

Lounais-Suomen Diabetes ja
Uudenkaupungin uusi apteekki

Klo 18.00 Diabetesliiton jalkojenhoitaja
Jaana Huhtanen luennoi

"Jalka ja kenkä ne yhteen sopii"

Mukana tapahtumassa myös Varsinais-Suomen munuais- ja maksayhdistys

WINTERIN UIMAHALLI

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsenhinnat:

Aikuisten uinti 4 €

Lasten uinti 1 €

Eläkeläisten uinti 2 €

Kuntosali 4 €

Uinti- ja kuntosalikerroissa ei ole rajoitusta.



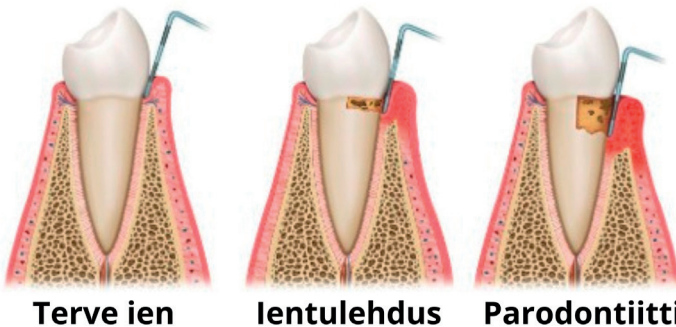
Diabetes ja suun terveys

Diabetes on kansansairaus, joka vaikuttaa laajasti koko kehoon – myös suun ja hampaiden terveyteen. Suun terveyden ja diabeteksen välillä on kaksisuuntainen yhteys: huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes voi lisätä riskiä erilaisille suun sairauksille, ja toisaalta suun tulehdukset, erityisesti iensairaudet ja hampaiden kiinnityskudossairaus, voivat vaikeuttaa verensokerin hallintaa. Tästä syystä suun terveydestä huolehtiminen on keskeinen osa diabeteksen kokonaisvaltaista hoitoa.

Marina Koivuniemi
Hammaslääkäri
VO Hammas
Turku
Piikkiö

Diabeetikoilla esiintyy selvästi enemmän hampaiden kiinnityskudossairautta eli parodontiittia, joka on iensairauksien pitkälle edennyt muoto. Se alkaa usein huomaamattomasti ientulehduksena (gingiviittinä), mutta hoitamattomana etenee syvempiin kudoksiin. Parodontiitti vaurioittaa hampaan kiinnityskudoksia – kuten ientä, sidekudosta ja leukaluuta – ja voi lopulta johtaa hampaiden irtoamiseen. Kyse ei siis ole vain paikallisesta suun ongelmasta, vaan pitkäaikaisesta tulehdustilasta, joka kuormittaa koko elimistöä.

Tutkimuksissa on osoitettu, että diabeetikolla on jopa kolme- tai nelinkertainen riski sairastua parodontiittiin verrattuna henkilöihin, joilla ei ole diabetesta. Tämä johtuu muun muassa heikentyneestä immuunipuolustuksesta, kohonneesta verensokerista ja haavojen heikosta paranemisesta. Parodontiitin esiintyminen voi myös heikentää diabeteksen hoitotasapainoa – krooninen suun tulehdus nostaa elimistön matala-asteista tulehdustilaa, mikä voi lisätä insuliiniresistenssiä ja vaikeuttaa verensokerin hallintaa.



Parodontiitti on usein oireeton alkuvaiheessa, joten sen kehittyminen saattaa jäädä huomaamatta. Ensioireita voivat olla ikenien verenvuoto harjatessa, paha maku suussa, ienten vetäytyminen,

hampaiden liikkuvuus ja epämiellyttävä hengitys. Säännölliset hammaslääkärin tarkastukset ja suuhgienistin tekemät puhdistukset ovatkin ensiarvoisen tärkeitä taudin ehkäisyssä ja hoidossa.

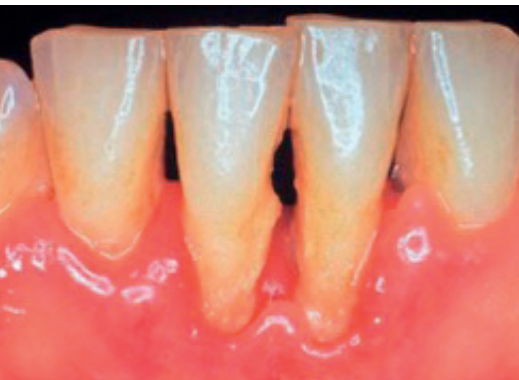
Diabetesta sairastavalle on tärkeää monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä säännöllinen ateriarytmi, joka pitää verensokeripitoisuuden tasaisena ja vähentää turhaa napostelua sekä suojaa näin hampaita reikiintymiseltä. Sopiva ruokailujen määrä on 3–6 kertaa päivässä, sisältäen myös



Kuva 1: Ientulehdus



Kuva 2: Parodontiitti



Kuva 3: Parodontiitti

välipalat. Napostelun välttäminen aterioiden välillä on tärkeää. Paras janojuoma on vesi. Sokeripitoisia ruokia ja juomia tulisi käyttää kohtuudella ja vain harvakseltaan. Makeiden ja happamien tuotteiden nauttiminen kannattaa ajoittaa aterioiden yhteyteen. Ksylimolia suositellen nautittavaksi aterian ja välipalan päätteeksi.

Suu- ja hampaiden sairauksien ehkäisy ja hoito perustuvat hyvään omahoitoon ja ammattilaisen toteuttamaan hoitoon. Diabeetikon tulee harjata hampaat huolellisesti kahdesti päivässä fluorihammastahalla ja puhdistaa hammasvälit päivittäin.

On myös hyvä tiedostaa, että tupakointi on merkittävä parodontiitin riskitekijä. Tupakka heikentää kudosten hapensaantia, estää tulehduksen paranemista ja peittää usein taudin oireita – esimerkiksi verenvuoto voi jäädä vähäiseksi, vaikka tauti etenee. Diabeetikoilla, jotka tupakoivat, parodontiitti etenee usein nopeammin ja hoitotulos on heikompi. Tupakoinnin lopettaminen parantaa suun terveyttä ja helpottaa myös diabeteksen hoitoa.

Syljen erityksellä on tärkeä merkitys myös kiinnityskudosten suojelussa. Kuiva suu altistaa bakteerien kasvulle ja voi pahentaa iensairauksia sekä lisätä hampaiden reikiintymisen riskiä, koska syljen suojaava vaikutus on heikentynyt.

Suun oireita voidaan lievittää monin keinoin. Ksylimolituotteet, kuten purukumit ja pastillit (esimerkiksi Xylimax, XyliFresh ja Jenkki Professional), stimuloivat syljen eritystä ja auttavat samalla ehkäisemään kariesta. Ksylimolia suositellaan käytettäväksi pieninä annoksina useita kertoja päivässä, noin 5 grammaa vuorokaudessa.

Lisäksi suun kosteudesta tukevat tuotteet, kuten Biotène- ja Bioextra-tuotesarjat, sisältävät suugeelejä ja suihkeita, joita voidaan käyttää päivällä tai yöllä. Kuivalle suulle on saatavilla myös vaahtomattomia hammastahnoja. Nämä tuotteet eivät ärsytä limakalvoja ja tukevat suun luonnollista kosteustasapainoa.

Diabetesta sairastavilla suun sieni-infektio on yleinen. Se aiheuttaa usein limakalvojen polttelua, kipua, arkuutta ja pahanhajuista hengitystä. Hammasproteesin käyttäjillä limakalvoalue proteesin alla voi olla hyvin punainen. Myös suupielet saattavat olla arat ja punaiset. Suussa on satoja miljoonia bakteereita, jotka käyttävät ravinnokseen osan suuhun tulevista hiilihydraateista, erityisesti sokeria. Bakteerien aineenvaihdunta tuottaa suussa sokereista ja muista niiden ravinnoksi soveltuvista hiilihydraateista happoja, jotka liuottavat hammaskiilteestä mineraaleja (demineralisaatio). Viimeistään parin tunnin päästä happohyökkäyksen alkamisesta tilanne yleensä korjaantuu. Jos happohyökkäyksiä on kuitenkin usein, korjautumista ei ehdi tapahtua, ja silloin vaurio syvenee ja hampaaseen alkaa muodostua reikä.

Yhteenvedona voidaan todeta, että suun ja hampaiden terveyden hoito on tärkeä osa diabeteksen kokonaisvaltaista hoitoa. Suun tulehdukset ja kuivan suun oireet voivat vaikuttaa haitallisesti verensokerin hallintaan, ja toisaalta hyvä diabeteksen hallinta ehkäisee suun sairauksia. Oikeilla kotihoitorutiineilla, sopivilla tuotteilla ja säännöllisillä tarkastuksilla – vähintään kerran vuodessa – voidaan parantaa elämänlaatua ja ehkäistä vakavia ongelmia suun alueella.

Kakkosten Kammarin
LUENTO
Diabetesasemalla

Diabeteksen ja suun terveyden yhteys

Ti 4.11.2025
klo 13.30

Marina Koivuniemi luennoi diabeetikon suun terveydestä. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Kahvitarjoilu

Seuraa meitä somessa!



WWW.LOUNAIS-SUOMENDIABETES.FI

Sisäänkasvaneen varpaankynnen oikaisu

Thanh Tran
Jalkojenhoitaja (AT),
jalkojenhoidon
mobiiliyksikön vastuuhoitaja

Sisäänkasvanut varpaankynsi

Sisäänkasvanut varpaankynsi on yleinen ja kivulias ongelma monelle. Kynsien sisäänkasvu tarkoittaa tilaa, jossa terävä kynnen reuna kasvaa ympäröivän ihon (kynsival-lin) sisään. Tämä voi johtaa varpaan ihon punoitukseen, turvotukseen tai tulehdukseen ja voimakkaaseen kipuun.

Yleisimmät syyt ovat:

- Vääränlainen kynnenleikkaus: kynnet leikataan liian lyhyiksi tai pyöreiksi reunoista. Tällöin terävä reuna ns. kynsipiikki painuu ihoon kynnen kasvaessa.
- Ahtaat jalkineet ja tiukat sukat: kapealestiset kengät ja tiukat sukat puristavat varpaita, jolloin varpaiden kynnet painavat kynsivallia vasten.
- Perinnöllinen alttius: joillakin ihmisillä kynnen muoto tai kynsivallin rakenne altistaa sisäänkasvulle.
- Vammat ja iskut: varpaaseen kohdistunut isku voi vahingoittaa kynttä ja ohjata kynnen kasvua väärään suuntaan. Isku voi aiheuttaa myös kynnen reunan murtuman, jolloin kynsipiikki syntyy huomaamatta.

Sisäänkasvaneen kynnen ehkäisy:

- Varpaankynsien oikeanlainen leikkaus: Kynnet tulisi leikata mahdollisimman suoraan huomioiden varpaan muoto ja jättää reunoille hieman pituutta.
- Tilavien kenkien ja sopivien sukkien käyttö.

Joskus omahoito ei riitä ongelman ehkäisemiseksi. Tällöin on hyvä hakea apua ammattilaiselta. Jalkaterapeutti tai koulutettu jalkojenhoitaja poistaa kynsipiikin paineen poistamiseksi ja asettaa tarvittaessa vanueristeet kynnen alle, jotta kynsireuna ei painaisi ihoon. Jos ongelma toistuu jatkuvasti, suositellaan titaanioikaisua pysyvämmän tuloksen saamiseksi.

Mikä on titaanioikaisu eli kyn- nen oikaisu titaanilangalla?

Kynnen kasvua yritetään ohjata titaanilangalla oikeaan suuntaan. Tämä menetelmä on täysin kivuton ja tehokas hoitomuoto. Titaanioikaisun kanssa voi elää normaalia elämää ilman rajoituksia. Hoidon kesto vaihtelee kynnen tilanteesta riippuen, yleensä 6-12 kk hyvän tuloksen saamiseksi. Kontrollikäynnit tehdään 1-2 kk välein.

Tällä sivulla on esimerkkikuvat onnistuneesta kynnenoikaisuhoidosta.

Taustatieto: Asiakkaalla on ollut pitkään ongelmia sisäänkasvaneiden isovarpaankynsien kanssa. Toistuvien tulehdusten välttämiseksi kynsien reunoja on jouduttu leikkaamaan lyhyiksi ja piiloon kynsivallin alle, kuten vasemmanpuoleisessa yläkuvassa näkyy. Tämä on kuitenkin pahentanut ongelmaa entisestään, koska kynsi on kasvanut entistä syvemmälle pehmytkudokseen.

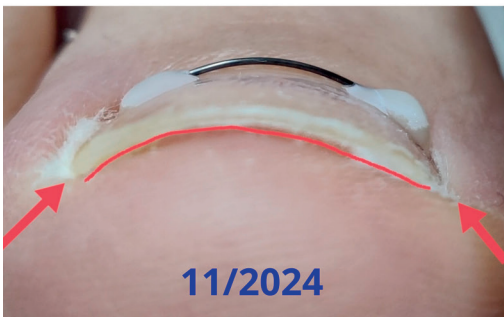
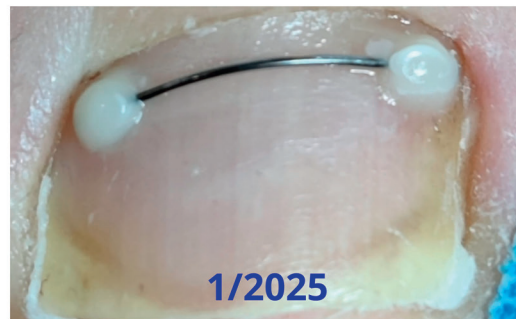
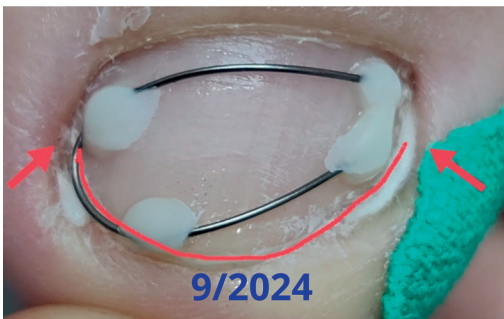
Hoito ja lopputulos:

- Asiakkaan kanssa tehtiin hoitosuunnitelma ja asiakas sitoutui hoitoon käymällä säännöllisesti sekä jalkojenhoidossa että kontrollikäynneillä.
- Vasemmalla kuvat otettu ennen oikaisuhoidon aloittamista (syyskuussa 2024,

yläkuva) ja kahden kuukauden hoidon aloituksen jälkeen (marraskuussa 2024, alakuva). Punaiset nuolet osoittavat kynnen reunoja, jotka ovat kasvaneet syväälle kynsivallin sisään. Kynsien kaari on hyvin jyrkkä ja reunoistaan sisäänpäin painunut. Kahden kuukauden jälkeen huomaa jo eron. Kynsi on saanut kasvaa pituuttaan ja kynsilevy on muuttunut leveämmäksi. Samalla kynnen kaari on alkanut korjautua.

- Oikealla olevat kuvat on otettu oikaisuhoidon lopussa (tammikuu 2025): titaani-jousen ansiosta kynsien kaarevuus on korjaantunut. Sininen viiva oikeanpuoleisessa alakuvassa havainnollistaa kynnen uutta, tasaisempaa muotoa. Kynnen reunat ovat nousseet pehmytkudosten yläpuolelle ja kynsivallien tulehdusvaara on vähentynyt. Jousi on nostanut kynnen kasvulinjaa, mikä on mahdollistanut kynnen terveen kasvun.

ESIMERKKI ONNISTUNEESTA KYNNENOIKAISUSTA



Testaa riskisi sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja muistisairauksiin.

Kansansairauksien
riskitesti

www.diabetes.fi/diabetestietoa/tee-riskitesti

THL ja Diabetesliitto ovat yhteistyössä kehittäneet riskitestin, jonka avulla voit arvioida omaa riskiäsi sairastua tyyppin 2 diabetekseen, muistisairauksiin sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Testi pohjautuu tutkittuun tietoon ja on suunniteltu tunnistamaan keskeiset kansansairauksien riskitekijät. Testin jälkeen saat palautteen ja tietoa tekijöistä, joihin sinun kannattaa kiinnittää huomiota riskisi pienentämiseksi sekä vinkkejä oman hyvinvointisi tukemiseen sekä

Miksi tehdä kansansairauksien riskitesti? Tyyppin 2 diabeteksella, muistisairauksilla ja sydän- ja verisuonisairauksilla on yhteisiä riskitekijöitä. Esimerkiksi kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli ja ylipaino lisäävät riskiä sairastua mihin tahansa näistä sairauksista.

Riskitestin tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, miten samat tekijät vaikuttavat useiden sairauksien kehittymiseen. Jos riski on koholla yhden sairauden osalta, se voi viitata kohonneeseen riskiin myös muiden kohdalla.

Testi tukee terveyden itsearviointia tarjoamalla tietoa tekijöistä, joihin voit vaikuttaa omilla elintavoillasi.

Miten riskitesti toimii?

Testin tekeminen vie vain muutaman minuutin. Saat heti palautteen ja vinkkejä, joiden avulla voit pienentää riskiäsi sairastua ja parantaa arjen hyvinvointia. Testi on maksuton.

Testi on tarkoitettu aikuisille itsearvioinnin ja omatoimisen hyvinvoinnin edistämisen tueksi. Tämä testi antaa tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat tiettyjen kansansairauksien kehittymiseen. Näitä sairauksia ovat tyyppin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet (sydäninfarkti ja aivoinfarkti) ja muistisairaudet. Lisäksi testi antaa yleisen, väestötutkimuksiin perustuvan palautteen alttiudesta näiden sairauksien kehittymiseen sekä luotettavaa tietoa siitä, miten alttiuteen voi vaikuttaa.

Löydät riskitestin Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi/diabetestietoa/tee-riskitesti



TyypitKaksi

Iloisia uutisia!

TyypitKaksi-ryhmät jatkuvat vuonna 2026

Hae mukaan vertaisryhmään!

Ryhmä tapaa Diabetesasemalla 10 kertaa vuoden aikana. Tapaamisissa käsitellään diabeteksen seurantaa ja lääkehoitoa, ravitsemusta, liikumista, mielen hyvinvointia sekä unta ja lepoa osallistujien kokemusten ja tietoiskujen avulla. Vertaisryhmä on lempeä tapa pysähtyä oman tilanteen äärelle.

Ryhmässä pääsee säännöllisesti kuulemaan, keskustelemaan ja oppimaan turvallisessa ja tutussa porukassa! Ryhmä on maksuton ja suunnattu T2 diabetesta sairastaville.

Ryhmä tyypin 2 diabetesta sairastavan **hyvinvoinnin tueksi ja munuaisterveyden edistämiseksi**. Keskustelua, omaa pohdintaa, tietoa ja tekemistä vertaisohjaajien johdolla.

"En ole yksin sairauden kanssa."

"Monta asiaa, joista en ennen tiennyt mitään!"

"Meillä on ollut niin kivaa, että voisipa tulla uudelleen!"

Lisätietoa ja hakulomakkeet:

Diabetesaseman toimisto

040 7585113 tai

marjo.gronfors@lounais-suomendiabetes.fi

www.lounais-suomendiabetes.fi

www.tyypitkaksi.fi

Vertaisuudesta vahvuutta



Munuais- ja maksallitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

Liikutko terveytesi kannalta liian vähän tai yksipuolisesti?

Hae mukaan ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan turku.fi/liikuntaneuvonta tai p. 040 539 8578
Ryhmät: työikäiset 20–64 v, seniorit 65–70 v



Neuvonta on
MAKSUTON!



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, Kiinamylynkatu 10, 20520 Turku.

Varaa aika: turkuamk.fi/labra



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

Jalkojenhoidon palvelutuotteet muuttuvat syksyn aikana

Diabetesaseman jalkojenhoitopalveluita ollaan uudistamassa syksyn aikana. Tavoitteena on, että **jatkossa voimme palvella asiakkaitamme paremmin ja yksilöllisemmin.** Tarkoituksena on myös avata paremmin, mitä jalkojenhoitomme sisältää. Samalla teemme pieniä tarkistuksia hintoihin.

Valmistelemme sähköiseen ajanvaraukseen siirtymistä. Tulevaisuudessa itse tai lahjakortilla maksettavat jalkojenhoitot voisi tilata sähköisesti. Maksuvaihtoehtoja tulee myös lisää. Jatkossa meillä voi maksaa myös Edenredillä ja E-passilla.

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/pienitoimenpiteet	10,00 €

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

PERUUTTAMATTOMASTA AJASTA LASKUTETAAN 40,00€ + 5,00€
LASKUTUSPALKKIO. PERUUTUKSET EDELLISENÄ TOIMISTON
AUKIOLOPÄIVÄNÄ



Lääkäreiltämme
myös
ajokorttitodistukset
ja rokotereseptit!

Pian
TULOSSA
MYÖS

epassi



Lampaanvilla ja sukat seudun halvimmhin hinnoin meiltä!

Riittoisa lampaanvilla 25 g **vain 5,00 €**

Sairaala- / putkisukkapari **4,00 €**

Muut sukat **10,50 €**

Hopeasukka froteepohjalla ja ilman

Karkelon sukat:

- Kiristämätön hyvänolonsukka
- Hyvänolon pohjesukka
- Varrettomat sukat
- Juoksusukka

Poikkeaa toimistoon ostoksille!

Loimaan-Suomen
DIABETES



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



**MEILTÄ
SAAT
BONUSTA**
s-kanava.fi

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