

Sokeripala

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N

JÄSENLEHTI 1/2026

“Aion elää 100-vuotiaaksi”
Sirpalla on
diabetesvuosia takana jo
hämmästyttävät 68 vuotta

YHDISTYKSEN
KEVÄTKOKOUS 25.3.

TEEMANA
TYYPIN 1 DIABETES

Marita ja Heikki Vaisten lahjoitus
tyypin 1 diabeteksen tutkimukseen

SAVISEUDULLA
TAPAHTUU

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, ERITYISASIAINTUNTIJA

Marjo Grönfors

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

JALKATERAPEUTIT (AMK)

Sofia Ervasto

Heidi Kokkonen

Essi Mäkinen

Olli Rautiainen

JALKOJENHOITAJAT (AT)

Tiina Ala-Nissilä

Thanh Tran (mobiiliyksikön vastuuhoitaja)

**Varhan palvelusetelin
omavastuuosuus on 19,90 €**



TOIMISTON UUDET AUKIOLOAJAT VUONNA 2026

Ma - Ke 9.30 - 16.30
To 9.30 - 18.00
Pe 8.30 - 13.00

POIKKEUKSET:

To 2.4. klo 9.30 - 13.00
Pe 3.4. suljettu
Ma 6.4. suljettu
To 30.4. klo 9.30 - 13.00
Pe 1.5. suljettu
Ke 13.5. klo 9.30 - 13.00
To 14.5. suljettu

HUOM! Ajanvarausvastaanotot toimivat 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 1/2026, ilmestyy neljästi vuodessa
Toimitus ja taitto: Anneli Jylhä, Marjo Grönfors
Kansikuvassa Sirpa
Painopaikka PAINO-KAARINA OY
Painosmäärä 3250 kpl
Myynti ja aineisto Puh. 044 735 0121
tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi

Enemmän yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys on diabetesta sairastavien edunvalvontajärjestö, jonka tavoitteena on edistää ennaltaehkäiseviä toimia sairastumisen välttämiseksi, tuottaa palveluja sairastuneille, valvoa jäsentensä ja viiteryhmänsä etuja yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja palvelutuotannossa sekä tuottaa tietoa ja yhteisöllisyyttä jäsenilleen.

Hyvinvointialueen perustaminen Varsinais-Suomeen on ollut prosessi, joka on edelleen kesken. Meille se on haaste. Maantieteellisesti Varha on toiminta-alueemme, missä meidän on liputettava läsnäolomme, toimintamme ja palvelujamme. Hyvinvointialueiden perustamisen alkuvaihe on ollut käytännössä lähes kahden vaalikauden kestäneet työmarkkinaneuvottelut, kun uusi hallinto on sovittanut itsensä tehtäviinsä. Työmarkkinasuhteet nousivat korkeimmaksi todelliseksi prioriteetiksi. Pääkriteerinä on ollut se, että hallinto tuottaa itse mahdollisimman suuren osan palveluista. Tässä vaiheessa kolmannen sektorin järjestöt ovat jääneet toissijaiseen asemaan. Järjestöt ovatkin monella rintamalla hätää kärsimässä, kun taas Varha teki 115 miljoonan euron positiivisen tuloksen. Vaatii poliittista harkintaa, onko se hyvä vai huono uutinen.

Iloisiakin uutisia voimme kertoa. Vaisteen yrittäjäperheen lahjoitus TYKS-säätiölle kohdistuu ykköstyypin diabeteksen tutkimukseen ja siitä lisää sisäsivuilla. Toinen

uutinen on laskennallisen lääketieteen professori Laura Elo Turun yliopistosta. Hän sai vuoden 2026 Leif C. Groop-palkinnon, joka myönnetään merkittävää diabetestutkimuksesta. Elo on Turun yliopiston tiedotteen mukaan kehittänyt tilastollisia ja koneoppimismenetelmiä sekä tehokkaita laskennallisia työkaluja omiikkatutkimukseen ja muiden digitaalisten terveystietojen tulkintaan, jotta tyyppin 1 diabeteksen ennustamista ja etenemistä voitaisiin ymmärtää paremmin molekyyli-tasolla. Omiikkatutkimus on muuttanut biologian tutkimusparadigmaa siirtämällä painopistettä yksittäisistä molekyyleistä kohti systeemitason ymmärrystä. Se on myös vahvistanut eri biologisten analyysitasojen välisten yhteyksien tutkimusta.

Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen tulee alkaneena vuonna panostaa jäsenhuoltoon ja jäsenistöön. Tarvitsemme lisää jäseniä, vaikka jäsenmäärämme on lähes 3000. Meidän on uudistuttava. Tulemme panostamaan enemmän yhdessäoloon ja pyrimme löytämään sopivan tavan harjoittaa liikuntaa yhdessä.

Kun luette näitä rivejä, toivon, että pidätte tuolistanne kiinni. On hyvin tärkeää, että lisäämme yhteisöllisyyden tarjontaa jäsenillemme. Esittäkää toivomuksia, ehdottaa ja vaatikaa.

Anders Blom
puheenjohtaja

Hallituksen varajäsen

HANNA KAISA JÄRVINEN

"Nimeni on Hanna Kaisa Järvinen. Koulutukseltani olen jalkaterapeutti ja haavahoidon asiantuntija, ja olen pian valmistuva terveystieteiden maisteri. Työskentelen Varsinais-Suomen hyvinvointialueen terveysasemien haavavastaanotolla.

Työni kautta näen kuinka tärkeää ennaltaehkäisy, oikea-aikainen hoito ja vertaistuki ovat arjen sujuvuudelle. Haluan olla mukana kehittämässä yhdistyksen toimintaa sekä tuoda käytännön asiantuntemusta hallitustyöhön. Uskon yhteistyöhön ja siihen, että yhdessä voimme edistää diabeetikoiden hyvinvointia. On hienoa päästä osaksi yhdistyksen tiimiä varajäsenen roolissa."



**MISTÄ AIHEISTA HALUAISIT
LUKEA SOKERIPALASTA?**

**Toivomme juttuvinkkejä! Ehdota
aiheita tuleviin lehtiimme.**



PAINETUN SOKERIPALAN TILALLE SÄHKÖINEN LEHTI?

**Voit vähentää paperipostisi määrää
tilaamalla Sokeripalan jatkossa sähköisenä
suoraan sähköpostiisi - ilman postin viivettä!**

**Ilmoita toiveesi juttuvinkeistä tai sähköisestä lehdestä toimistoomme
040 7585 113 tai tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi**

LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N KEVÄTKOKOUS

KESKIVIIKKO 25.3.2026

KLO 18.00

Senioritalo Yrjänä, Itäinen Pitkätatu 49

ENNEN KOKOUSTA KLO 17.00 – 18.00
KAHVITARJOILU JA OHJELMA:

Kari Häkämies

kertoo aiheesta "Mikä saa tavallisen ihmisen ryhtymään julmiin tekoihin" uuden kirjansa kautta.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen, kohdan 13 määräämät asiat; esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajan lausunto, sekä päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille. Lisäksi kokouksessa myönnetään hallituksen jäsenelle ero hallituksesta ja valitaan hänen tilalleen uusi hallituksen jäsen.



TERVETULOA!



Tervehdys Sokeripalan lukijat!



Olen **Katja Engblom**, diabetesyhdistyksen pitkäaikainen jäsen, ja aloitan vyöhyketerapian sekä kiinalaisen jalkahieronnan tarjoamisen yhdistyksen tiloissa. Haluan kertoa teille lyhyesti itsestäni, omasta diabetestaipaleestani sekä hoitomuodosta, jota teen.

Oma kosketukseni diabetekseen alkoi lähes 16 vuotta sitten raskauden myötä, jolloin minulla todettiin raskausdiabetes. Valitettavasti sairaus ei jäänyt vain raskauden aikaiseksi, vaan jatkui myöhemmin tyypin 2 diabeteksenä. Samoihin aikoihin aloitin myös verenpainelääkityksen. Elämä diabeteksen kanssa on ollut ajoittain haastavaa, ja matkaan on mahtunut myös sairauden kieltämistä. Lääkityksen alkaessa pystyin elämään pitkään lähes kuin sairautta ei olisikaan, mutta ajan myötä sairaus eteni ja lisälääkitys tuli tarpeelliseksi.

Vähitellen olen oppinut hyväksymään tilanteen ja ymmärtämään ruokavalion, oman asenteen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksen. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että valveutumisen ja aito kiinnostus omaa terveytystä kohtaan luovat parhaat edellytykset hyvään hoitotasapainoon ja jaksamiseen. Olen koulutukseltani vyöhyketerapeutti, ja opintoihini sisältyivät laajasti myös terveyteen ja ravitsemukseen liittyvät kokonai-

suudet. Vyöhyketerapia saattaa olla monelle vielä melko tuntematon hoitomuoto, joten kerron siitä lyhyesti. Vyöhyketerapia on kokonaisvaltainen hoitomenetelmä, jossa kehon refleksi- ja heijastealueita käsitellään painellen ja hieroen jaloista, käsistä ja korvista. Menetelmä tunnettiin jo tuhansia vuosia sitten muun muassa Kiinassa ja Intiassa. Nykyisen länsimaisen vyöhyketerapian kehittäjänä pidetään amerikkalaista tohtori William Fitzgeraldia (s.1872).

Vyöhyketerapian tavoitteena on tukea kehon energiatasapainoa sekä hoitaa ja ennaltaehkäistä erilaisia vaivoja esim. päänsärkyjä, lihaskipuja, ruuansulatusvai-voja, vaihdevuosisoireita, muutamia mainitakseni. Hoito sopii hyvin myös stressin, jännityksen ja väsymyksen lievittämiseen ja voi siten osaltaan tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia diabeteksen arjessa.

Opiskelin vyöhyketerapeutiksi Frantsilassa Hämeenkyrössä. Frantsilalla on pitkä historia luontaishoitoalojen koulutuksessa, ja yli 40 vuotta toiminut luomutila tarjoaa monipuolisesti kursseja, retriittejä ja työhyvinvointipäiviä. Toiminnan ytimessä ovat kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä kasvien hoitava voima.

”

Vyöhyketerapian tavoitteena on tukea kehon energiatasapainoa sekä hoitaa ja ennaltaehkäistä erilaisia vaivoja



Oma kokemukseni on, että puhdas, mahdollisimman vähän prosessoitu ruoka sekä positiivinen ja aktiivinen mieli ovat terveyden peruspilareita. Keho tarvitsee kaikkea sopivassa suhteessa – ei liikaa eikä liian vähän.

Olet lämpimästi tervetullut hoitoihini, mikäli vyöhyketerapia herättää kiinnostuksesi. Toivotan teille kaikille hyvää alkavaa kevättä ja aurinkoisia päiviä!

HOIDOT JA HINNAT

Vyöhyketerapia

60 min / 65 € tai 75 min / 72 €

Hoidon esteitä tai rajoitteita:

kuume, flunssa, tulehdussairaus, syöpä, voimakkaat mielenterveysongelmat, elinsiirto, sydämentahdistin, verisuoni-proteesi, ensimmäinen raskauskolmannes, jos olet päihteiden vaikutuksen alainen tai krapulassa.

Varoaika leikkauksen jälkeen 1 kk - 1v ja rokotuksen jälkeen 1 viikko.

Kevyemmät askeleet kiinalaisella jalkahieronnalla, hinta 60 min / 60 €

Kiinalainen jalkahieronta yhdistää syvän lihashieronnan, meridiaanihoidon ja akupisteiden stimuloimista. Se avaa kehon energiatukoksia, vilkastuttaa veren- ja nestekiertoa sekä auttaa kehoa palautumaan rasituksesta.

Hoidossa käsitellään jalkaterien lisäksi sääret ja polvet. Kiinalainen jalkahieronta sopii erinomaisesti niin aktiivilikkujille kuin niille, joiden jalat kaipaavat helpotusta arjen kuormituksesta.

Hoidon esteitä tai rajoitteita:

kuume, vakavat tulehdussairaudet, venähdykset, tuoreet vammat, vakavat ihosairaudet (esim. ruusu), syöpä, sydämentahdistin, vaikeat suonikohjut (myös leikatut), kortisonilääkitys, ohut iho, veritaudit, anemia, verenvuototauti, ensimmäinen raskauskolmannes, sydämen vajaatoiminta, vaikea sydänsairaus.

*Aikoja varattavissa toimistosta tai netistä
<https://www.nordhealth.fi/fi/yritys/lounais-suomen-diabetes-ry>*

SIRPALLA DIABETESVUOSIA TAKANA JO HÄMMÄSTYTTÄVÄT 68 VUOTTA



Kun Sirpalla todettiin diabetes vuonna 1958 12 -vuotiaana, painoi hän hädin tuskin 20 kiloa. Mökillä saarella Sirpan jano oli valtava. Isä oli vihainen, kun mökkijuomaksi varatun kotikaljan Sirpa joi ennen kuin mökille oli edes päästy. Mökillä hän joi jopa merivettä. Isän kanssa asuvan tytön laboranttitäti osasi epäillä ensimmäisen kerran diabetesta ja ohjasi Sirpan lääkärille. Sairaalaan päästäkseen piti käydä ”tavallisella” lääkärillä. Sirpa muistelee, miten lääkäri totesi sokeritaudin polttamalla virtsaa kynttilällä. Jos pissa muuttui mustaksi, oli sokeritauti. Ja muutuihan se. Sairaalassa sokeritauti todettiin verikokeella.

Sairaalassa Sirpa vietti sairastuttuaan noin 4 viikkoa. Sairaalassa häntä olisi pidetty pidempään, mutta kouluun, oppikoulun 2. luokalle oli kiire. Diabetesta hoidettiin kerran päivässä pistettävällä insuliinilla. Insuliini pistettiin lasiruiskulla. Sairaalassa Sirpan isä sai pistosopetuksen ja harjoitteli pistämään insuliinin pakaraan. Isällä pistäminen teki pahaa, eikä 12 -vuotias Sirpa halunnut isän pistävän häntä pyl-

lyyn. Näin Sirpa harjoitteli itse pistämään. Pistospaikaksi vaihtui reisi. Pistäminen sattui, mutta Sirpa pisti, koska oli pakko. Pistämisen jälkeen lasiruisku pestiin pienellä pulloharjalla joka käytön jälkeen ja keitettiin vähintään 10 minuutin ajan. Samaa ruiskua Sirpa käytti, kunnes insuliiniruiskut muuttuivat kertakäyttöiseksi 70 -luvulla. Ruisku ja insuliinit piti itse maksaa. Insuliinia sai yhden pullon kerrallaan apteekista.

Koulussa Sirpa ei syönyt muiden kanssa kouluruokaa. Hänen isänsä uskoi, että kouluruoka ei sovi sokeritaudin kanssa. Niinpä Sirpalla oli omat eväät mukana, yleensä kaksi leipää. Koulussa diabetesta ei huomioitu millään tavalla. Pitkä koulumatka Karjalaiskylästä tyttökouluun, oli käveltävä päivittäin. Koulun lisäksi Sirpa hoiti lapsia ja oli kesät töissä. Tienaamilaan rahoilla hän pystyi kustantamaan oppikoulunsa ja valmistumaan. Koulun jälkeen Sirpa aloitti työt tehtaassa ja tienasi enemmän rahaa. Rahalla hän osti ruokaa ja alkoi syödä kerrankin riittävästi. Lääkärillä Sirpa kävi noin kolmen kuu-

kauden välein. Tällöin otettiin verensokeri ja insuliiniannosta säädetiin sen mukaan. Lääkärikäyntien välillä itsellä ei ollut keinoa tarkkailla verensokeria. Hoidonohjausta Sirpa ei saanut, ruokavalio-ohjauksen oli vähäistä ja keskittyi hiilihydraattien välttelyyn. Vuonna 1965 Sirpa muutti Helsinkiin saatuaan töitä Kelasta lähettinä. Kela tarjosi työntekijöilleen ruuan, mikä helpotti Sirpan taloutta. Pienestä palkasta maksetun vuokran ja insuliinin ostamisen jälkeen rahaa ei juuri jäänyt muuhun.

Ruisku ja insuliinit piti itse maksaa. Insuliinia sai yhden pullon kerrallaan apteekista.

Kohta Helsinkiin Sirpan perässä muutti jo lapsesta saakka mukana kulkenut naapurin poika, joka sai Helsingistä opiskelupaikan. Pari meni naimisiin. Sirpa ajatteli, ettei lapsi olisi vielä ajankohtainen, opiskelihan mies vielä. E-pillereitä hakiessa lääkäri julisteli Sirpalle, ettei sokeritautiset lapsia saa, eivätkä he edes saa tehdä lapsia. Pillereitä ei lääkäri antanut. Tästä Sirpa sisuuntui ja ajatteli, ettei lääkäri häntä määräile. Miehen kanssa juteltuaan pari päätti, että lapsi saa tulla, jos on tullakseen. Pian Sirpa totesi olevansa raskaana ja hakeutui lääkäriin raskauden seurantaan. Lääkärin ensimmäinen ehdotus oli abortti. Sirpa kieltäytyi tästä ehdottomasti, ja lopulta lääkäri antoi hänelle lähetteen kättilöopistolle iäkkäälle lääkärille, jolla oli kokemusta diabetesta sairastavien raskauksista. Lääkäri kielsi työnteon, ja Sirpalle aloitettiin insuliinin lisäksi myös tablettilääkitys. Raskaus sujui hyvin, vain kerran Sirpa sai insuliinishokin. Täysin terve poikavauva syntyi suunnitellulla sektiolla kolme viikkoa ennen laskettua aikaa. Ensi vuonna

60 vuotta täyttävällä pojalla on kolme lasta, joista kellään ei ole diabetesta.

Lapsi jäi pariskunnan ainoaksi. Vaikka raskaus sujui hyvin, oli Sirpalle kehittynyt silmänpohjamuutoksia. Silmänpohjia ei 60 -luvulla tutkittu säännöllisesti. Muutokset havaittiin vahingossa, kun Sirpa oli vauvan kanssa silmälääkärillä silmätu-lehduksen vuoksi ja silmälääkärin kanssa tuli puhetta diabeteksestä. Silmänpohjamuutosten paheneminen säikäytti Sirpan. Hän halusi pysyä elossa, jotta poika ehtii aikuiseksi. Lisäksi Sirpa alkoi pelätä, että lapset saavat myös diabeteksen. Siksi hän iloitsee, ettei lapsenlapsilla ei ole diabetesta.

Liikunta on ollut Sirpalle ja hänen miehelleen tärkeää. Edelleen he käyvät säännöllisesti jumpassa tai Sirpa polkee kuntopyörällä. 70 - luvulla pariskunta polki polkupyörällä satoja kilometrejä kesäisin. Yhdellä näistä reissuista Mikkelisä Sirpa sai kyyn pureman varpaaseen. Mikkelisä lääkäri lähetti Sirpan Helsinkiin Tero Kankaan vastaanotolle, koska ei tiennyt mitä tehdä diabetesta sairastavan kyyn puremalle varpaalle. Suomen diabeteksen hoidon uranuurtajasta, professori Tero Kankaasta, tuli näin Sirpan diabeteslääkäri. Tero Kankaan ansiosta Sirpalla oli oma verensokerimittari jo vuonna 1975. Tähän saakka verensokeria oli seurattu pissaliuskoilla.

Sirpa muistelee, miten lääkäri totesi sokeritaudin polttamalla virtsaa kynttilällä. Jos pissa muuttui mustaksi, oli sokeritauti.

70 -luvulla hoitokäytännöt eivät olleet Suomessa samanlaisia ja insuliiniannostelussa käytössä olivat joko yksiköt vai ”viivat”. Vaaratilanne tapahtui Sirpan muutettua perheineen Turkuun ja hän oli sairaalassa toimenpiteen vuoksi. Sirpa oli pistänyt insuliinia yksikköinä ja Turussa käytössä olivat viivat. Näin hoitaja pisti Sirpalle insuliinia tupla-annoksen, Sirpa meni insuliinishokkiin, josta herääminen kesti kauan. Diabeteksen hoito, tieto ja taito ei Sirpan mielestä Turussa ollut Helsingin tasolla ja insuliinishokkia ei osattu kunnolla hoitaa.

Vuodet vierivät ja hoitomuodot vaihtuivat. Jossain vaiheessa pitkävaikutteisen rinnalle tuli lyhytvaikutteinen insuliini, jonka kanssa Sirpa ei tullut toimeen. Verensokeri laski päivittäin liian alas. Insuliiniannokset ovat pienellä, liikkuvalla Sirpalla olleet aina pieniä. Insuliinipumpun Sirpa sai 90 -luvun alussa. Kun perhe muutti Belgiaan vuonna 1997, ei maassa osattu hoitaa insuliinipumppuhoidolla olevaa Sirpaa ja tuolloin hän oli ainoa ihminen Belgiassa, jolla oli tämä hoitomuoto. Ensimmäinen pikainsuliini Humalog oli juuri tullut markkinoille, eikä sillä ollut myyntilupaa Belgiassa. Niinpä Sirpan insuliini haettiin Saksan Kölnistä.

Hiilihydraattien laskenta tuli mukaan pumppuhoidon mukana. Makeat ovat tulleet Sirpalle vieraaksi. Hän kertoo nau-raen, että herkuttelusta tulee paha mieli, kun insuliinia kuluu enemmän, ja näin hän tulee yhteiskunnalle kalliiksi. Sirpa liikkuu edelleen paljon ja insuliinia kuluu vähän, noin 20 yksikköä vuorokaudessa. Insuliinipumppuna hänellä on nykyään sensoroiva älypumppu. Näkö on huonontunut, mikä hidastaa pumpun asettamista

Sokeripala

ja käyttöä. Suurin huoli Sirpalla on, että häneltä otetaan pumppu ikääntyessä pois. Pariskunta pärjää vielä kaksistaan ilman ulkopuolisten apua.

***”Aion elää 100-vuotiaaksi. Diabeteksen kanssa tulee pahoja päiviä, mutta niitä seuraa hyviä päiviä”,
Sirpa muistuttaa.***

Silmänpohjamuutosten lisäksi Sirpalle on tehty jalan verenkierron parantamiseksi pallolaajennus jalkojen verisuoniin. Samalla viikolla, kun tämä haastattelu tehtiin, on Sirpalle tehty varpaan poisto. Nämä diabeteksen aiheuttamat lisäsairaudet eivät Sirpaa masenna. Hän ottaa päivän kerrallaan. Hoidon suhteen hän ei ole tiukka-pipoinen, mutta kuitenkin tarkka. Itseenä pitää ajatella ja pitää itsestään huolta. Hoitotarvikkeet hän pitää aina mukana. ”Meikit sun muut voi jättää kotiin, mutta tarvikkeet pitää olla mukana”.

Kun Sirpa sairastui, sanottiin hänellä olevan noin 10 vuotta elinaikaa. Nyt 80 -vuotiaana, 68 vuotta diabetesta takanaan, hän kokee elämähalua. ”Aion elää 100 -vuotiaaksi”. Diabeteksen kanssa tulee pahoja päiviä, mutta niitä seuraa hyviä päiviä, Sirpa muistuttaa. 12- vuotiaalle itselleen hän sanoisi nyt ”sulla on koko elämä edessäpäin”.

Ps. Sirpa liittyi sokeritautiyhdistykseen heti sairastuttuaan vuonna 1958.

Anneli Jylhä



Milloin viimeksi arvioit insuliinihoitoasi?

Etenkin tyyppin 1 diabeteksen hoidossa insuliinipistoksia saattaa kertyä 1800-3000 vuodessa - Ei ole siis yhdentekevää miten ihon lävistävä toimenpide tehdään

Lukuisista toistoista johtuen pistämisestä tulee rutiini. Omahoidon rutiiniksi kannattaa opetella sekin, että aika ajoin käy oman insuliinihoitonsa ajatuksella läpi. Parhaassa tapauksessa se säästää energiaa ja pistoksia sekä parantaa hoitotasapainoa ja verensokerivaihteluiden ennakoitua. Ajattelemattomat rutiinit ja pistospaikkaongelmat saattavat merkittävästikin heikentää hoitotasapainoa ja kuormittaa diabetesarkea.

Tarkistuslista

Insuliinin säilytys: Ole pedantti päiväysten ja lämpötilojen suhteen. **Huomioi kesä ja talvi.** Pidä insuliinia huoneenlämmössä vain ohjeenmukainen aika.

Kynät: Jos käytät monikäyttöistä säiliökynää, varmista kynän toiminta sekä sen sopivuus käyttämällesi insuliinille. Estä pitkä- ja lyhytvaikutteista insuliinia sisältävien kynien sekoittuminen keskenään esim. valitsemalla eriväriset tai erituntuiset kynät. Muistikynät saattavat helpottaa arkea.

Neula: Useimmille sopivin neula on pituudeltaan 4 mm tai 5 mm. Kierrä neula huolellisesti kohtisuoraan kynän kierteille. Irrota neula aina käytön jälkeen ja **käytä neulaa vain yhden kerran.**

Pistäminen: Tee aina neulan virtauksen tarkistus ennen pistämistä. Varmista oikea annos. Annostele insuliini rauhallisesti loppuun saakka. Nosta neula ihosta vasta 5-10 sekunnin jälkeen. **Pistä ateriainsuliini ajoissa.**

Pistospaikka: Pistä insuliini aina paljaalle terveelle iholle, reiteen tai vatsalle. Käy ajatuksella pistosalueen koko laajuus läpi ja **tee selkeä suunnitelma** pistospaikkojen kierrätyksestä sekä pysy siinä joka pistoksella. Jos huomaat pistospaikoissa ihon tai ihonalaiskudoksen tuntuvan erilaiselta kuin muualla, älä pistä kyseiseen kohtaan.

Jos joku asia mietityttää tai olet epävarma, saat lisätietoa diabeteshoitajaltasi.



**Marita Vaiste puhuu vähän,
mutta vaikuttaa tehokkaasti**

***LAHJOITTAJAPERHEEN
TAUSTAVOIMA
USKOO TUTKITUN TIEDON
VOIMAAN***

Viime vuoden marraskuussa Marita ja Heikki Vaiste lahjoittivat TYKS-säätiön 25-vuotisjuhluvuonna 500 000 euroa lasten ja nuorten diabetestutkimukseen.

Tyypin 1 diabetes tuli heille tutuksi perheenjäsenen sairastuttua alle kaksivuotiaana. Kyseessä on lapsenlapsi Oona, joka on nykyään 28-vuotias koulutettu hieroja ja yrittäjä, joka tällä hetkellä keskittyy fysioterapian opintoihin ja jolla on lähihoitajan koulutus. Mumminsa Maritan mukaan Oona tullut aina hyvin toimeen ihmisten kanssa.

Lahjoituksella on suuri merkitys diabetestutkimukselle. Tämä tarina on esimerkki siitä, että diabeteksen kanssa eletään monella eri tavalla, vaikka sitä ei itse sairastakaan. Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen jäsenet hyötyvät epäsuorasti lahjoituksesta, kun tutkimustieto aikanaan kanavoituu markkinoille tuotteina ja palveluina.

Tässä Sokeripalan numerossa esitellään laajemmin ykköstyypin diabetesta ja yhdistyksen toimintaa sillä alueella. Lapset ovat tämän työn keskiössä.

Lahjoituksen taustalla on elämäkokemuksen kova koulu. Vaisteen yrittäjäperhe alkoi tyhjästä ja kovan monikymmenvuotisen yrittämisen jälkeen yrittäjäpariskunta vaurastui. Vasta sen jälkeen oli edellytyksiä lahjoitukseen, josta aiempi esimerkki oli kiinteistöneuvos Heikki Vaisteen lahjoitus Turun yliopistolle tuotantotalouden professoria varten 2021. Tärkeä onkin ollut se työ, jolla Marita Vaiste on vaikuttanut

äitinä ja mummina. Se on osa menestyksen kivijalkaa.

”Tausta tarvitaan”, sanoo Vaiste, jolla hän korostaa miehensä työtä perheen yrittäjävoimana. ”Perhe on kuitenkin tiimi, joukkue, jossa taustalla olemisen merkitys usein unohdetaan. Taustatyö, tuki ja yhdessäolo luovat luottamusta, voimaa ja uutta energiaa. Elämän eri vaiheissa ja ihmisten kasvaessa on tärkeitä, että se tehdään yhdessä”, sanoo Vaiste.

Tutkittu tieto auttaa löytämään syyn

”Olisi löydettävä syy, joka aiheuttaa diabeteksen”, pohtii Marita Vaiste. Hänen mukaansa hoidot ovat yksinkertaistuneet ja valtavaa edistystä on saavutettu siitä lähtien, kun he törmäsivät ykköstyypin diabetekseen Oonan sairastuttua siihen yllättäen. ”Hänet seulottiin, eikä diabetesta havaittu, mutta lopputulos oli yllätys”, sanoo Vaiste.

Oonan kohtalo on ollut ”Mummelle”, joksi lapsenlapset häntä kutsuvat, koulu ja elämäkokemus, jonka kautta diabetes tuli tutuksi. ”Se on kova tauti, jonka kanssa on koko ajan oltava varuillaan ja tarkkana”. Useat vanhemmat ja isovanhemmat joutuvat elämään ykköstyypin diabeteksen kanssa, kun se osuu kohdalle. Se on haastavaa varsinkin lapsille, myös heille, jotka eivät sairastu, koska ykköstyyppiä sairastavaan perheenjäseneneen joudutaan kiinnittämään poikkeuksellisen suurta huomiota vuorokauden kaikkina aikoina verensokerin seurannan vuoksi.

TYKS saa kehuja

Marita Vaiste kertoo Oonan elämänvaiheita, joissa tietyt seikat nousevat yhdessä elettyyn. Insuliinipistoksia harjoiteltiin appelsiiniin. Oikea annostelu piti opiskella yrietyksen ja erehdyksen kautta. Sormenpäistä verinäytteiden jatkuva ottaminen on uuvuttava rutuini. Lapsen arvoja seurattiin TYKS:ssä, joka saa Vaisteelta hyvät arvosanat. Oona oli tullut hyvin juttuun hoitajien kanssa jo nuorena. Murrosikä oli kuitenkin haaste, jolloin ykköstyypin hoidon kurinalaisuus joutui kovalle koetukselle.

Jos kohta vaari Heikki pantiin laskemaan ”hiilareita” eli ravinnon hiilihydraattiarvoja, niin ”Mumme” oli hoidon kaikilla alueilla perheessä Oonalle tärkeä ja luotettava myötäeläjä. Äidin ja tyttären suhdetta usein täydentää isoäidin ja lastenlasten suhde. Kummassakin on omia vapaus- ja vastuukysymyksiä.

Taustavoima on ollut koko elämänsä ”working girl”

Marita Vaiste on hillitty ja elegantti nainen, jolla on pitkä työelämän kokemus. Kun tyhjältä lähdettiin, Marita muistuttaa, että jonkun piti perheessä saada säännöllistä kuukausipalkkaa, hoitaa koti ja lapset sekä huoltaa myös Heikki, jonka tulot eivät alkujaan olleet säännöllisiä. Maritan työpaikat ovat olleet seutukunnan instituutioita, jotka ovat tulleet hänelle tutuiksi. Kansallisen Kirjakaupan myymäläapulainen haaveili libristin urasta, mutta sai sitten kanslistin paikan sijaisuuden TYKS:in naistenklinikalta. Sieltä ura jatkui uudessa U-sairaalassa professori Rauramon alaisuudessa.

Nuorempana suoritettu konekirjoituskurssi antoi pätevyuden Kaarinan kunnanvirastoon toimistosihteeriksi ja sieltä yliopistolle humanistisen tiedekunnan kansliaan ja yliopiston täydennyskoulutuskeskukseen. Yliopistolla hän teki töitä



Marita Vaiste arvostaa tutkittua tietoa ja antaa kiitosta TYKS:lle.

25 vuotta. ”Opin työskentelemään konekirjoittajana myös iltaisin. Päivät olivat pitkiä, mutta työelämä oli todella mukavaa varsinkin yliopistolla”, sanoo Vaiste.

Vastuun ottamisen merkitys

Vaiste korostaa eri elämänvaiheissa kykyä ottaa vastuuta. Ykköstyypin diabetesta sairastavan lapsen elämässä ratkaisevaa on vastuun ottaminen itsestään ja kyky oppia elämään vastuun kanssa. ”Vaativa juttu, mutta kun sen hallitsee, elämä on helpompaa. Ja alussa vanhempien kyky ottaa vastuuta ja isovanhempien apu on tärkeätä.”

Marita Vaiste on toiminut Turun Saskiat ry:n taloudenhoitajana ja puheenjohtajana vuosina 2014–2020. Saskia oli Rembrandtin ensimmäinen vaimo ja alkujaan varakas - toisin kuin on ollut Maritan laita. Saskiat tukevat taidekenttää ja keräävät varoja taiteilijoiden työn kannustamiseksi.



*Aukeaman kuvissa
ovat haastateltava
Marita Vaiste sekä
haastattelija
Lounais-Suomen
Diabetes ry:n
hallituksen pj.
Anders Blom.*

Mikä TYKS-säätiö?

TYKS-säätiö on Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin perustama yleishyödyllinen säätiö, joka tukee, edistää ja ylläpitää kliinisen lääketieteen ja muun yliopistotasaisen terveystieteiden tutkimusta Turun yliopistollisessa keskussairaalassa ja sen vaikutusalueella. Säätiö on perustettu Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin valtuuston päätöksellä 14.10.1999.

Marita ja Heikki Vaisten rahasto TYKS-säätiössä

Vaisteen ovat olleet mukana TYKS-säätiön tukijoina alusta alkaen. On edelleen ajankohtaista ja tärkeää tukea säätiön työtä, joka edesauttaa tieteellisen tutkimuksen tekemistä Tyksissä, toteavat Marita ja Heikki Vaiste. Rahastosta tullaan jakamaan 50 000–100 000 euron tutkimus- ja hankeapurahoja tyypin 1 diabeteksen tutkimukseen sekä muuhun lasten ja nuorten diabetestutkimukseen. Ensimmäinen jako on vuonna 2026.

Diabetes- tutkimuksista tietoa



Kuvassa Turun yliopiston fysiologian professori Jorma Toppari

Turun Yliopiston Medisiina B:n neljännessä kerroksessa sijaitsevat tyypin 1 diabetestutkimuksen tilat. Tutkimusten parissa työskentelee 12 vakituista henkilöä. Henkilökuntaan kuuluu mm. tutkimushoitajia, lasten lääkäreitä ja laboratoriohoitajia. Tiloissa on vuosien mittaan tavattu tuhansia lapsia perheineen ja yli miljoona verinäytettä, joista on tutkittu tyypin 1 diabeteksen syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Tyypin 1 diabetes -tutkimuksen tärkein tavoite on tunnistaa ne lapset, joilla on alttius sairastua tyypin 1 diabetekseen ja jotka kehittävät vasta-aineita. Nämä vasta-aineet ovat tekijöitä, joiden ilmaantuminen kertoo haiman insuliinia tuottavien solujen tuhoutumisesta ja näin ennustavat tyypin 1 diabeteksen. Erilaisien vasta-aineiden ilmaantuminen ennustaa myös taudin kehittymisen nopeutta. Missä yhdenlaisen tyypin 1 diabeteksen vasta-aineen ilmaantuminen ennustaa nopeaa haiman insuliinitoiminnan loppumista, toisenlaisen vasta-aineen ilmaantuminen ennustaa hitaampaa prosessia. Kun tiedetään ajoissa vasta-aineista, osataan varautua tyypin 1 diabeteksen puhkeamiseen ja

näin voidaan välttää ketoasidoosi eli hap-pomyrkytys. Ketoasidoosi on jopa henkeä uhkaavavakava tila, joka vaatii aina sairaalahoitoa.

Turun yliopiston fysiologian professori **Jorma Toppari** johtaa FINT1DIAS ja DIPP-tutkimuksia. Toppari on lasten endokrinologi, jolla on diabeteksen hoidon erityisnäkemys. Hän aloitti tutkijan uransa lisääntymislääketieteen parissa. Vuodesta 2014 hän on vetänyt Turun yliopiston diabetestutkimusta. DIPP- tutkimus on pyörinyt Turussa jo vuodesta 1994. Tutkimus on tuottanut valtavan määrän uutta tietoa sekä luonut tarpeita uusille tutkimuksille. Uusin tyypin 1 diabeteksen sairastumiseen liittyvien autovasta-aineiden pilottitutkimus FINT1DAS alkoi elokuussa 2025. DIPP- tutkimuksessa löydetään vain noin 40% niistä lapsista, jotka sairastuvat tyypin 1 diabetekseen. Seulomalla 2- ja 6 -vuotiaita, voidaan löytää enemmän heitä, jotka ovat sairastumassa. Seulonta tapahtuu vain Turussa ja Oulussa. FINT1DAS -tutkimukseen on osallistunut vain murto-osa tutki-

Lapsille on suuri hyöty tiedosta, että heillä joko on tai ei ole diabetekseen liittyviä vasta-aineita. Siksi FINT1DAS-tutkimukseen kannattaa osallistua.

mukseen kutsutuista lapsista. Professori Toppari toivoo, perheiden osallistuvan FINT1DAS-tutkimukseen. Lapsille on suuri hyöty tiedosta, että heillä joko on tai ei ole diabetekseen liittyviä vasta-aineita. Jos niitä on, taudin kehittymiseen voidaan varautua ja myös vaikuttaa siihen hidastavasti.

Mitä enemmän tutkimusta tehdään, sitä enemmän tiedetään tyypin 1 diabeteksestä ja sen syntymekanismeista. Muualla maailmalla tehtävät tutkimukset ovat tuottaneet samansuuntaisia tuloksia ja näin vahvistaneet tutkimuksen tuloksia. Suomessa sairastutaan tyypin 1 diabetekseen eniten maailmassa väkilukuun suhteutettuna. Suomessa sairastutaan lisäksi nuorempana kuin muissa maissa. Tyypin 1 diabetesta ei tällä hetkellä osata kokonaan ehkäistä, mutta sen viivyttämiseen on lääke, joka tulee Suomessakin mahdollisesti saatavaksi tänä vuonna. Tavoitteena on tutkimuksen avulla löytää tulevaisuudessa keino sekä ehkäisyyn, että diabeteksen puhkeamisen viivyttämiseen, jos vasta-aineita on jo alkanut ilmaantua ja sokeriaineenvaihdunta heikentyä. Jos insuliinituotannon loppumista voitaisiin hidastaa ja pitää omaa insuliinituotantoa kauemmin toiminnassa, vähentäisi se matalan verensokerin eli hypoglykemian ilmaantumista ja komplikaatioiden ilmaantumista. Verensokerin hallinta samalla helpottuu.

Tutkimustoiminta on aikaa vievää ja kallista toimintaa. Rahoituksen jatkuminen

huolestuttaa professori Topparia. Rahoitusta etsitään monesta lähteestä. Tällä hetkellä suuri osa tutkimusrahoituksesta tulee amerikkalaisilta hyväntekeväisyysjärjestöiltä. Tässä lehdessä on juttu Vaisteen pariskunnasta. He tekivät TYKS-säätiölle suuren lahjoituksen lasten ja nuorten diabetestutkimukseen.

DIPP-tutkimus on tyypin 1 diabeteksen ennustamista ja ehkäisyä tutkiva projekti. Jo vuodesta 1994 lähtien Turussa, Tampereella ja Oulussa syntyneiden napaverestä on seulottu tyypin 1 diabetekselle altistavia perintötekijöitä. Niillä lapsilla, joilla on todettu kohonnut riski sairastua diabetekseen pääsevät seurantaan, jossa verinäytteistä tutkitaan diabeteksen syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseen on osallistunut tähän mennessä yli 25 000 sairastumisriskin omaavaa lasta. Heistä yli 800:lla on todettu diabetes.

FINT1DAS-tutkimuksessa seulotaan tyypin 1 diabetekseen liittyviä autovasta-aineita. Tavoitteena on tunnistaa 2- ja 6-vuotiaiden lasten joukosta ne, joille on kehittymässä tyypin 1 diabetes. Lisätietoa www.dipp.fi

Ketoasidoosi

Happomyrkytys eli ketoasidoosi on seurausta insuliinin puutteesta. Insuliinin tarvitaan viemään glukoosi lihaksille energiaksi. Kun insuliinia ei ole käytettävissä, elimistö alkaa polttaa energiakseen rasvakudosta, josta vapautuu rasvahappoja. Tämän seurauksena elimistöön kertyy happamia aineenvaihduntatuotteita eli ketoaineita. Joka neljännellä 0-15-vuotiaana sairastuneella todetaan diagnoosihetkellä ketoasidoosi. Diabeettinen ketoasidoosi on nopeasti sairaalahoitoa vaativa hätätilanne, joka pahimmillaan voi uhata henkeä.

Lisätietoa: <https://diabetes.fi/mittaa-taaperon-sokeri/>

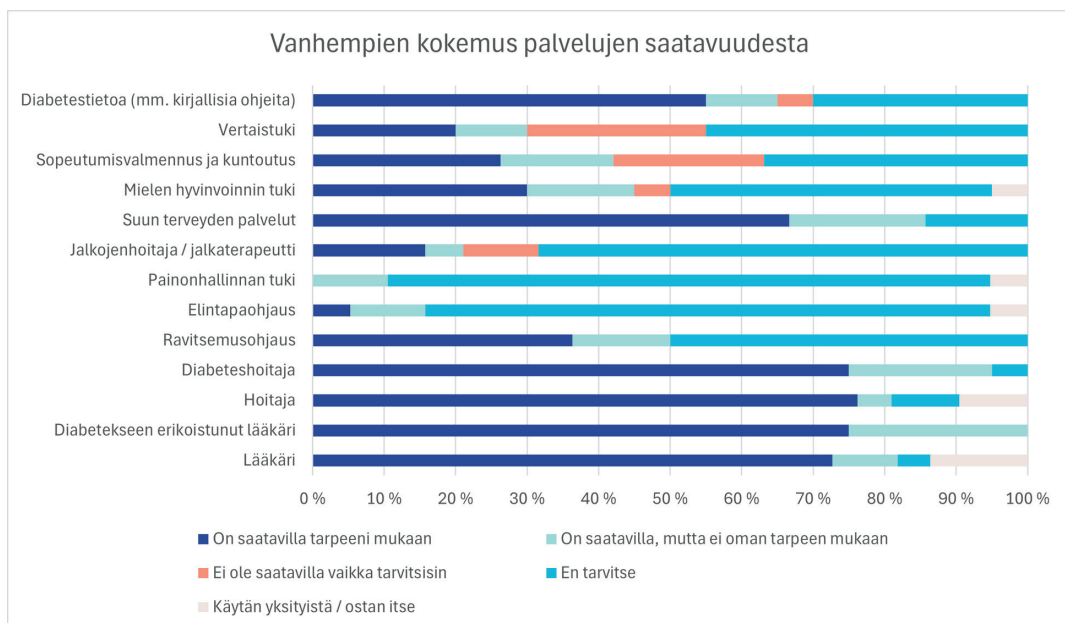
Diabetesbarometri 2025 tuloksia tyypin 1 diabetesta sairastavien lasten vanhempien näkökulmasta Varhan alueella

Diabetesbarometri on Diabetesliiton tekemä kysely, jonka tarkoituksena on kartoittaa hoidon tilaa niin diabetesta sairastavilta ja heidän läheisiltään, diabetseriskissä olevilta kuin terveydenhuollon ammattilaisilta. Vastaukset rakentavat tarkemman kuvan diabetesta sairastavien todellisuuksista ja tuovat esiin ne asiat, joihin päättäjiä on tärkeä tarttua.

Varhan alueella diabetesta sairastavien lasten vanhempia oli vastaajissa vain noin 20 henkilöä, joten otos on verrattain pieni. Tähän juttuun on koottu heidän vastauksiaan.

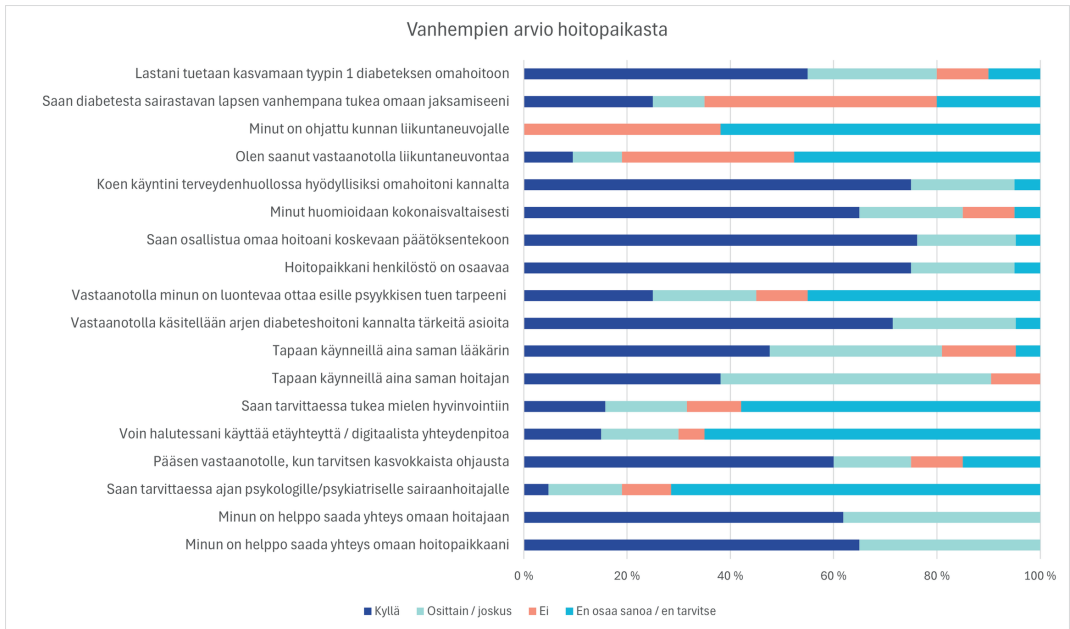
Kokemuksia palveluiden saatavuudesta

Diabetesta sairastavien lasten vanhemmista yli 70 % koki, että heillä on saatavilla diabeteshoitajan ja lääkärin palveluita tarpeen mukaan. Noin 25 % vastaajista koki, ettei vertaistukea ole saatavilla, vaikka sitä tarvitsisi.



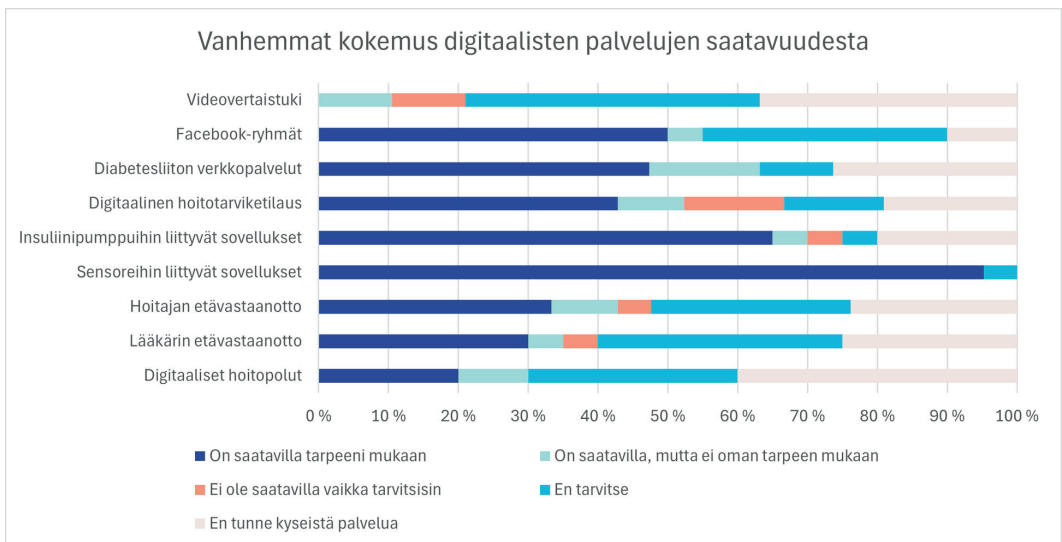
Vanhempien arvio hoitopaikasta

Lähes 45 % koki, etteivät he saa vanhempina tarpeeksi tukea omaan jaksamiseen hoitopaikasta. Noin 60 % koki, että hoitopaikkaan on helppo saada yhteys, loput vastaajista koki yhteyden saannin olevan helppoa joskus. Vastaanotoilla on sama lääkäri aina noin puolella vastaajista, sama hoitaja noin 40 % käynneistä.



Kokemuksia digitaalisten palveluiden saatavuudesta

Sensoreihin ja insuliinipumppuihin liittyvät sovellukset koettiin olevan saatavilla tarpeen mukaan. Videovertaistukea ei ole saatavilla tarpeen mukaan ja lähes 40%:lle videovertaistuki on tuntematon palvelu. Digitaaliset hoitopolut eivät olleet tiedossa 40%:lla vastaajista.



Diabetes vaatii seurantaa, malttia sekä suunnittelua

AKI TERÄNTÖ JAKAA KOKEMUKSIAAN JA TARJOAA VERTAISTUKEA

PÖYTYÄ/Kyrö.

Timo Koskensalo

Saviseudun Diabeteskerhon vetäjät **Aki Teräntö** ja Vesa Anttila ovat lyöneet lukkoon kevään sekä kesän kokoontumiset Kakarlammen virkistysalueella. Siellä jotkut uskaltavat uimaan, toiset jäävät sisälle juttelemaan ja toisinaan kuunnellaan asiantuntijoiden luentoja.

Leppoisan yhdessäolon sekä kahvittelun lomassa ollaan isojen asioiden äärellä. Puheenaiheet sivuavat diabetesta, jaksamista ja arkisia selviytymiskeinoja.

Kerhon vetäjistä Teräntö on hoitanut diabeetikkojen asioita viime syksystä lähtien myös Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksessa.

Teräntö on aina ollut innokas yhdistys- sekä järjestöihminen, mutta vasta iän myötä hänen on ollut helpompi puhua avoimesti diabeteksestä.

–Nuorempana helposti häpeilee sairautaan sekä erilaisuuttaan, Teräntö tuumaa ja kehuu jääkiekkoilija Kaapo Kakkoa, joka on kertonut julkisuudessa, miten hoitaa diabetesta pelaamisen ohella.

70 vuotta täyttäneen Terännön mielestä on tärkeää muistuttaa etenkin nuorille, et-

tei elämä lopu diagnoosiin, mutta sairaus vaatii seurantaa, malttia ja suunnittelua –joka ainut päivän.

Kannustusta pelottelun sijaan

Merkkejä diabeteksestä Teräntö muistaa olleen jo jonkin aikaa ennen diagnoosia. Ne tuntuivat lähinnä janona ja väsymyksenä.

Työkaverit ihmettelivät, kuinka vesi maittoi ja väsymys oli lopulta niin valtava, ettei mies jaksanut öisen vessakäynnin jälkeen kävellä sänkyyn asti vaan jäi nukkumaan lattialle. Työt kylmälaiteasentajana sekä sähkömiehenä omassa yrityksessä kävivät liian raskaiksi.

Kun Teräntö sai diagnoosin ykköstyypin diabeteksestä 25 vuotta sitten, hän oli kaksi viikkoa Joensuun sairaalassa. Siellä ohjeistettiin sairauden kanssa elämistä ja kerrottiin myös, että varpaat voidaan joutua ennen pitkää amputoimaan.

Siitä Teräntö iloitsee, että sokeritautilla pelottelu on vaihtunut kannustavaan hoitoon ja myös lääkkeet sekä automaattinen insuliinin annostelu ovat kehittyneet vauhdilla.

Insuliinin lisäksi Teräntö nimeää lääkkeeseen liikunnan: se on joko viiden kilometrin kävelylenkki, pyöräilyä tai hiihtoa.

Liikunta pitää verensokeriarvon tasaisena, insuliinitarpeen vähäisenä ja nivelrikon oireet loitolla.

–Ja myös varpaat ovat tallella, hän virnistää.

*Saviseudun
Diabeteskerhoa
vetävän ja
kuntoliikuntaa
harrastavan Aki
Terännön
polkupyörässä on
nastarenkaat, joilla
pysyy pystyssä
liukkaallakin tiellä.*



Kolme kilometriä leipäpalalla

Käsivarressaan Terännöllä on pienen kokoinen sensori, joka mittaa verensokeria ja lähettää tiedon kännykkään.

Normaalisti haima pitää verensokerikäyrän tasaisena, mutta diabeetikon on huolehdittava siitä itse. Esimerkiksi Mellilänjärven lenkkiä hiihtäessään Teräntö on huomannut, että hän pääsee yhden leipäpalan voimin kolme kilometriä. Enempää ei pitäisi syödä kerralla, sillä toinen leipäpala nostaa verensokerin liian ylös eikä lukema hevin laske.

Niin lujaluonteista ihmistä ei kuitenkaan liene, joka ei joskus söisi enemmän kuin saisi.

–Minä saatan nauttia yhden sijaan kolme voileipää tai herkuttelen maidolla ja piparilla. Sitten on pistettävä tavallista enemmän insuliinia.

Kuntoillessaan Teräntö tuntee verensokerin painumisen liian alas uupumuksena ja myös sensori hälyttää siitä kännykkään.

Näitä tilanteita varten mukana on rusinoita tai muuta pientä purtavaa.

–Pyrin aina ennakoimaan, mitä teen seuraavan kolmen tunnin aikana ja varustaudun sen mukaisesti, Teräntö täsmentää.

Diabetes on pidettävä mielessä

Eläkkeellä ollessa välipalan nauttimiselle ei ole esteitä, mutta toisin oli työelämässä. Asennustyöt lopetettuaan Teräntö kouluttautui linja-auton kuljettajaksi. Hän ajoi 10 vuotta koulukyytejä Lapinlahdella ja viimeksi Aura–Turku-linjaa.

–Toki myös linja-auton ratissa oli huolehdittava verensokerista. Ei kuitenkaan pidetä oikein sopivana, että kuljettaja syö ajon aikana. Niinpä yritin hoitaa sen, kun matkustajien silmä vältti, Teräntö muistelee.

Diabeteksen haaste piilee siinä, ettei sitä voi päästää mielestä. Kaikki diabeetikot kärsivät jossain vaiheessa hoitoväsymyksestä ja vertaistuki on Terännön mielestä paras keino sen torjuntaan.

Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallituksessa Teräntö on osaltaan pohtimassa, miten jäsenhankintaa, viestintää, taloudenhoitoa ja yhteiskunnallista vaikuttamista kehitetään. Kokouksia on usein ja Teräntö onkin todennut, että hallitustoimintaan osallistuminen on maaseudulla asuvalle pienituloiselle eläkeläiselle melko kallista. 50 sentin kilometritaksalla laskettuna hallitustyöskentelystä kertyy autokuluja noin 500 euroa vuodessa.

Jos kokouksia on paljon, niin myös yhdistyksen tarjoama ohjelma on monipuolista ulottuen teatterista venyttelykursseihin ja jumpparyhmiin.

Läheskään kaikkeen toimintaan Teräntö ei ole vielä ehtinyt perehtyä ja omankin kerhon osalta hänellä on opittavaa.

–Meillä on Elisenvaaran koulussa kuntosalivuoro, jossa en ole vielä käynyt, Teräntö paljastaa ja kannustaa muitakin seudun diabeetikoita lähtemään mukaan.

Haastattelu on julkaistu myös Auranmaan Viikkolehdessä
Kirjoittaja: Toimittaja Timo Koskensalo,
Auranmaan Viikkolehti

FAKTA

- Aki Teräntö
- Syntynyt Turussa
- Asuu Kyrössä
- 70-vuotias
- Harrastaa kuntoliikuntaa ja toimii Kyrön Maauimalassa teknisenä tukena
- Vetää Vesa Anttilan kanssa Saviseudun Diabeteskerhoa
- Kuuluu Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitukseen



Saviseudun Diabeteskerhoa vetävä ja kuntoliikuntaa harrastava Aki Teräntö jakaa kerho- sekä yhdistystoiminnasta kiinnostuneille diabeetikoille Sokeripala-lehteä.

Uusia ja innokkaita jäseniä toivotaan liikunnalliseen toimintaan ja mukavaan yhdessäoloon. Saviseudun diabeteskerho - jatkaa hyvää työtä osana vahvaa Lounais-Suomen Diabetesyhdistystä

Taustahistoria

Loimaan Seudun Diabetesyhdistys perustettiin syksyllä 1992 ja se toimi itsenäisenä syksyyn 2024. Parhaimmillaan jäseniä oli 320. Ensin alku oli vähän takkuilevaa, koska hallituksessa ei ollut yhtään "yhdistyskonkaria", joka olisi tiennyt miten aloitetaan ja rahaakaan ei ollut juuri käytettävissä. Muistan, että ensimmäiselle Järjestöpäivällekin osallistumisen maksoimme itse, silloinen puheenjohtaja ja sihteeri. Sitten saimme yhdistyksen käyttöön yrityslahjoituksen "joululahjarahat" 1000 markkaa, jolla järjestimme ensimmäisen rantapäivän. Suositut rantapäivät ovatkin olleet mukana toiminnassa tähän päivään asti. Toinen merkittävä asia oli Diabetesliiton järjestämä lentopalloturnaus, johon osallistuimme 19 kertaa. Viimeisellä kertaa jopa kahdella joukkueella. Vuosittain kävimme aina kesällä linja-autoretkellä sekä pikkujouluaikaan joko konsertissa tai teatterissa. Ja aina näillä reissuilla oli tapana käydä ruokailemassa laadukkaissa ruokapaikoissa. Yhdistyksen matkat muuttuivat ajan myötä lähinnä Ruotsin risteilyiksi. Vesijumppa ja kuntosalivuorot järjestettiin yhdessä jonkin toisen yhdistyksen kanssa. Näin saatiin ryhmät täyteen ja kustannukset puolitettua. Yhdistys hiipui lähinnä siitä syystä, että hallitukseen ei saatu enää uusia jäseniä, ja viimeiset aktiivit toimijat olivat jo saavuttaneet korkean iän. Yhdistystoiminnan hiipuessa hiipuivat myös jäsenet, kun uusi toimintamalli ei tuntunut hyvältä. Nyt on aika tulla takaisin sekä yhteiseen tekemiseen, liikunnan pariin ja yhdessäoloon.

Uusi alueellinen toiminta nyt 2026

Saviseudun diabeteskerhon toimintaa kuvaa uusi vastuu- ja yhteyshenkilö Aki Teräntö, joka on tämän vuoden alusta myös Lounais-Suomen Diabetesyhdistyksen hallituksen jäsen.

Pöytyän Kyrössä on kuntosalilla toimintaa, 5-10 henkilöä kerrallaan. Loimaalla vähemmän kuntosalilla ja uimassa. Joitain retkiä tehty tapahtumiin, teatteriin ym. Yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa vielä kokeillaan. Toiminta olisi varmaan hedelmällistä isommalla porukalla. Tulonhankintatapoja tulee kehittää seutukunnan puitteissa.

Uusia innokkaita jäseniä toivotaan liikunnalliseen toimintaan ja mukavaan yhdessäoloon, mikä koetaan mielenkiintoiseksi eri ikäisille. Jäseniä voisi houkutella takaisin perusteluilla: toiminta lisääntyy nuoret edellä. Toiminta-alue on: **Aura, Riihikoski, Yläne, Kyrö, Mellilä, Loimaa.**

Ollaan yhteydessä Aki Teräntö, puh. 0400 171699



Kiitos Vesa Anttilalle Loimaan yhdistyksen historiasta ja intoa uuteen Saviseudun toimintaan Aki Terännölle, joka kertoi nykytoiminnasta. Tekstin muokkasi, pohjakysymysten perusteella Raimo Oksa, yhdistyksen varapuheenjohtaja, Lounais-Suomen Diabetes ry.

Saviseudun Diabeteskerhon **Talvitapahtuma**

Kakarlammella tiistaina 21.4. klo 13.00

Tapahtumassa mukana lääketieteen tri Markku Vähätalo, kertomassa diabeteksen erikoisosaamiseen liittyvistä aiheista. Mahdollisuus myös mm. avantouintiin!

Kesän rantapäivät

Tiistaina 19.5. klo 15.00

Perjantaina 12.6. klo 15.00

Keskiviikkona 15.7. klo 15.00

Perjantaina 21.8. klo 15.00

v. 2026 Pöytyän Kakarlammella

Parravahantie 244, 32300 Mellilä

Leppoisan yhdessäolon merkeissä kahvittelemme, saunomme ja nautimme pientä naposteltavaa!

Yritämme yhdessä järjestää rantapäiville ulkopuolisen vieraan kertomaan ajankohtaisista jäseniä kiinnostavista asioista.

Kaikki ovat tervetulleita lapsineen!



**Saviseudun
Diabeteskerho**
LOIMAA • PÖYTYÄ



Saviseudun Diabeteskerho

LOIMAA • PÖYTÄ

KYRÖN KUNTOSALIVUORO

Elisenvaaran oppimiskeskus,
Kyröntie 16, A-ovi
Keskiviikkoisin klo 17-18
Lisätiedot
Aarno Nieminen p. 0505439876

LOIMAAN VESIHÖVI VESIJUMPPA

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

LISÄTIEDOT

Vesa Anttila p. 0400 541093 ja
Aki Teräntö p. 0400 171699
Hirvihövin kuntosalivuoro
Aarno Nieminen p. 050 5439876



Vakka-Suomen Diabeteskerho

WINTERIN UIMAHALLIETU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
jäsenhinnat:

Aikuisten uinti 4 €
Lasten uinti 1 €
Eläkeläisten uinti 2 €
Kuntosali 4 €

Uinti- ja kuntosalikerroissa ei ole rajoitusta



Aikuisille ja lapsille diabeteskursseja

Järjestämme Kelan kustantamia sopeutumisvalmennuskursseja aikuisille, jotka sairastavat tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää sekä lapsille, jotka sairastavat tyypin 1 diabetesta.

- Ajankohtaista tietoa sairaudesta, voimavaroja arkeen ja tärkeää vertaistukea.
- Rentouttavat hotelli- ja kylpyläympäristöt luonnon äärellä. Aikuiset: **Turku Caribia** ja **Kuusamo Troppiikki**. Lapset: **Kuopio Rauhalahdi** ja **Nokia Eden**.

Kursseillemme voit tulla kaikkialta Suomesta!

Lisätietoja:

010 525 8801, kuntoutus@coronaria.fi, coronaria.fi
Turun kurssit: Terhi Wickström 050 4731 542

Coronaria® 
Sinulla on väliä.

Maksuttomat
Kelan kurssit

KESÄN TEATTERIKATTAUS



Ilmoittautumiset:

info@lounais-suomendiabetes.fi tai 040 7585113

Maksut: FI96 5716 9020 1144 71 ilmoittautumisajan loppuun mennessä

Varaukset: Kerro väliaikatarjoilun valintasi (kahvi/tee, suolainen/makea) sekä allergiasi.

Liput: Diabetesasemalta 2 viikkoa ennen näytöstä / teatterilta 30 min ennen esityksen alkua.



Lauantaina 16.5.2026

Lohjan Tanhuhovi

Mies ja ääni - Olavi Virta

Liput jäsen 95 € / muut 100 €

sis. ruokailun ja väliaikatarjoilun

Viim. ilm. ja maksupäivä 12.4.2026

Kaksi kuningasta Olavi Virran roolissa. Mies ja ääni – Olavi Virta on musiikinäytelmä laulajalegendasta, jonka vaikutus ja perintö näkyvät edelleen suomalaisessa iskelmäkultuurissa. Virran värikäs elämä iloineen ja suruineen sekä upeine lauluineen on kuin luotu kesäteatterin lavalle, ja Olan elämän eri vaiheita tulkitsevat tangokuningaat Matti Korkiala ja Kaksi kuningasta Olavi Virran roolissa!



Lähtö Turusta klo 14.45 linja-autoasema pys. 10.



Tiistaina 9.6.2026 klo 18.30

Kansanpuiston kesäteatteri

Tapani Kansa, laulaja

Liput jäsen 38 € / muut 45 €

sis. väliaikatarjoilun

Viim. ilm. ja maksupäivä 4.5.2026



Tapani Kansa – Laulaja - Musiikinäytelmä tinkimättömästä taiteilijasta ja 50 vuotta kestäneestä huikeasta urasta. Näytelmä tuo lavalle monipuolisen artistin elämän koko kirjon iloine ja suruineen sekä tietenkin suurimmat hitit ja kauneimmat laulut. Näytelmän pääosassa loistaa Tomi Metsäketö.



Fölibussi no 28, Aikataulussa iso A, ajaa Kansanpuiston kautta.

Paluubussi näytännön jälkeen klo 21.14.

Peruutusehdot:

Ilmoittautuminen on sitova. Mahdolliset peruutukset tehtävä ennen viimeistä ilmoittautumis- ja maksupäivää. Tämän jälkeen ei lippuhinnan palautus ole mahdollista.



**Ennen näytöksiä, erityiskysymyksissä ja tarkemmat
bussiaikataulutiedustelut p. 040 587 65 09 / Mirja Kulo**



Lauantaina 27.6.2026

**Valkeakoski, Apianniemen kesäteatteri
Katri-Musikaali**

**Liput jäsen 99 € / muut 105 €
sis. ruokailun ja väliaikatarjoilun
Viim. ilm. ja maksupäivä 18.5.2026**



Musikaali kertoo Katri-Helenan elämästä. Musikaali Katri tuo kauniin kesämaiseman keskelle uskomattoman voimaisen elämäntarinan. Sykähdyttävät ja pysäyttävät hetket kulkevat toivon, valon ja hersyvän naurun rinnalla. Esitys on kunnianosoitus suurelle taiteilijalle, jonka musiikki koskettaa ja tanssittaa yli sukupolvien.



Lähtö Turusta klo 10.15 linja-autoasema pys. 10.

Lauantai 8.8.2026

**Tampere, Pyynikin kesäteatteri
Harmony Sisters**

**Liput 115 €
sis. ruokailun ja väliaikatarjoilun
Viim. ilm. ja maksupäivä 17.6.2026**



Pyynikin kesäteatterin Harmony Sisters -musiikinäytelmä tempaa katsojan mukaansa 1930-luvun tähtisiskosten vauhdikkaaseen ja tunteikkaaseen tarinaan, jossa rakkaus, kaipuu ja musiikin voima kietoutuvat yhteen. Kesäisen teatterielämyksen kruunaavat ikivihreät klassikot ja Pyynikin ainutlaatuinen tunnelma.



Lähtö Turusta klo 10.00, linja-autoaseman tilausajolaituri nro 10.

LAURA VOUTILAINEN

Vielä ehtii! Viim. ilm. 27.3.2026

**la 16.5. klo 19
Turun Kaupunginteatteri**

Jäsen 37 €, muut 42 €



Keväällä 2026 Laura Voutilainen lähtee pitkälle kiertueelle yhdessä Pete Nikkisen kanssa – muusikon, jonka soitossa yhdistyvät tarkkuus, tunne ja vuosien kokemus. Aiempi yhteinen kiertue sai yleisön ja kaksikon innostumaan, ja nyt he palaavat lavalle entistä vahvempina.

Kerran Keväällä on kiertue, joka kulkee halki Suomen – paikkakunnilta toiselle, saleihin jotka on valittu huolella. Illan aikana kuullaan Lauran rakastetuimpia lauluja ja uusia sävelmiä, joihin Peten soitto tuo oman jälkensä. Klassiset soinnit ja modernit pop-tunnelmat elävät rinnakkain, luoden lämpimän ja elävän konsertti-kokonaisuuden – juuri sen, mitä yleisö Lauralta odottaa, ja vähän enemmänkin.

**Ilmoittautumiset: tiedotus@lounais-suomendiabetes.fi tai p. 040 7585113
Maksut: FI96 5716 9020 1144 71**

**Seuraa meitä
somessa!**



WWW.LOUNAIS-SUOMENDIABETES.FI

Allasjumppa

**jatkuu 23.4.2026 asti
torstaisin
klo 16.00–16.45
Caribiassa.**

**Ohjaajina AMK:n
fysioterapiaopiskelijat.**

Lasten liikunnallinen kerho

Kevätkauden kerhokerrat
keskiviikkoisin klo 17 - 18
seuraavasti:
25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.

Lisätiedot:

Johanna Ahonen p. 040 5329298

joahonen@gmail.com

Nina Pärssinen p. 040 7763997

nina.parssinen@gmail.com



Rentohenkinen Vertaiskerho

Kevään tapaamiset tiistaisin klo 13.30
14.4. ja 19.5. Aseman Salissa

*Kakkosten
Kammari*

Kevään tapaamisissa on tilaa vertaistuelle ja vapaalle keskustelulle, diabeteshoitaja on mukana.

Huhtikuun aiheena on suoliston terveys ja toukokuussa kuulemme diabeteskurseista sekä pohdimme verisuoniterveyttä.

Kahvitarjoilu - Tervetuloa mukaan!



Aseman Lukupiiri

Diabetesaseman lukupiiri on rento, kirjoista ja lukemisesta kiinnostuneiden kerho, jossa jutustellaan luetusta kirjasta kahvikupposen ääressä.

**Pidätkö lukemisesta?
Tervetuloa mukaan!**

Tiistai klo 13.30

24.3.2026 Emmi Itäranta, Lumenlaulaja

21.4.2026 Monika Fagerholm, Eristystila – Kapinoivia naisia

Varaa aikasi 
040 7585 113 tai
netistä!



Hinnasto

SUOSITUIMMAT PALVELUMME

Alueemme ammattitaitoisin jalka- ja diabeteslääkäriasema, Sinua varten

€

JALKOJENHOITO

Terveystieteellinen jalkojenhoito, 60 min.	75,00
Laaja terveystieteellinen jalkojenhoito, 75 min.	95,00
Terveystieteellinen jalkojenhoito + hieronta, 90 min.	120,00
Yksittäisen kovettuman / känsän hoito, 30 min.	50,00
Biomekaaninen tutkimus, 60 min.	90,00

LÄÄKÄRIPALVELUT

Erikoislääkärin 45 min + diabeteshoitajan vastaanotto	125,00
Erikoislääkärin 30 min + diabeteshoitajan vastaanotto	110,00
Ajokorttitodistus	60,00
B-lausunto, suppea tai laaja	30,00 - 90,00

DIABETESHOITAJA

Vastaanottokäynti 60 min.	35,00
ABI -mittaus	25,00
Libre -sensoroinnit	Erillinen hinnasto

Hinnat voimassa 1.1.2026 alkaen. Hintoihin lisätään toimistomaksut seuraavasti: Jalkojenhoito 12,00 €, yhdistyksen jäseniltä 0,00 €
Lääkärin vastaanotto 17,00 €, yhdistyksen jäseniltä 12,00 €

Täydellisen hinnastomme löydät www.lounais-suomendiabetes.fi

Terveysthuolto & hyvinvointi samassa paketissa

Uudistunut jalkojenhoidon palveluvalikoimamme on saanut laajasti kiitosta.

Erityisen paljon on pidetty jalkojenhoidon ja rentouttavan hieronnan yhdistämisestä.

Ykköspalvelu

#1

Jalkojenhoito

+ hieronta

120 €

Kokeile Sinäkin!

Olemme ottaneet käyttöön nettiajanvarauksen!

Verkoajanvaraus löytyy suorasta linkistä kotisivujemme etusivulta **www.lounais-suomendiabetes.fi** tai kirjautumalla suoraan ajanvaraukseen **www.nordhealth.fi** ja syöttämällä hakukenttään Lounais-Suomen Diabetes ry

The screenshot shows the Nordhealth website interface. At the top left is the Nordhealth logo. To its right are search filters: 'Etsi terapeutti', 'Terapeuteille', and 'Yrityksille'. On the top right, there are buttons for 'Kirjaudu' and 'Valikko'. The main content area has a blue background with the heading 'Löydä sopivin'. Below this is a search bar with two input fields: 'Mitä etsit?' and 'Missä?'. The 'Mitä etsit?' field contains the text 'Lounais-suomen Diabetes ry' and has a dropdown arrow. The 'Missä?' field contains the text 'Paikkakunta' and also has a dropdown arrow. To the right of these fields is a blue 'Hae' button.

Tervetuloa ti 5.5.2026 klo 17.30 - 19.00 kuuntelemaan etäluentoa

Miten hoidan itseäni, en vain verensokeriani

Luennoimassa diabeteshoitaja Tiia Eho Diabetesliitosta

**Ilmoittaudu toimistoon 21.4. mennessä ja kerro
haluatko kuunnella etäluennon Turussa
Diabetesasemalla, Loimaalla vai
Uudessakaupungissa.**

Kahvitarjoilu



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.