



Hyvää diabeteshoitotyötä vuodesta 1985

Diabeteshoitajat RY

Jäsenkirje 3/2016

TÄSSÄ NUMEROSSA:

Puheenjohtajan tervehdys

Terveisiä FEND:stä!

In memoriam Paula Nikkanen

Jäsenkirje uudistuu

Nettisivut päivitetty

Jäsenkyselyjä nettisivuilla

Koulutuskalenterista poimittua

Diabetesliiton kurssitarjonnasta

Juhlavuoden laukkuja vielä saatavilla

Puheenjohtajan tervehdys

Talven myötä on arki jälleen koittanut ja varmaankin Teillä kaikilla arvoisat kollegani, on oman työnne lisäksi kummasti kerääntynyt monenlaista lisähommaa. Tuntuu kuin kaikki heräisi jälleen henkiin kesälomien jälkeen. Työorganisaatioissa aloitetaan innolla uusia projekteja, erilaisia asioita päivitetään, mietitään säästöjä ja nyt myös uusien työtehtävien ja vastuiden määrä tuntuu kasvavan. Välillä tuntuu, että se tärkein unohtuu: meidän pieni tai isompi asiakas, jota varten me tietääkseni olemme tässä työssä. Potilaskeskeisyydestä puhutaan, mitä se tarkoittaa? Diabeteshoitajalla ei ole riittävästi aikaa potilasohjaukseen, kun muuta vastuuta ja velvollisuutta lisätään joka tuutista. Toivottavasti tämä kehityssuunta pian päättyy. Toki voimme ohjauksessa käyttää apuna tekniikkaa, ryhmäohjausta tms., mutta yksilöllinen kasvokkain tapahtuva kohtaaminen vähenee ja kuitenkin sitä juuri diabeetikot itse toivovat. Ja sitä toivon minäkin, se antaa työllemme arvon ja sen avulla jaksamme tätä rakasta työtä tehdä. Paras palaute tulee aina asiakkailta! Yhdessä toimien voimme vaikuttaa parhaiten ja siksi haluankin kiittää Teitä kaikkia reippaita Diabeteshoitajia, jotka omalla panoksellanne edesautatte diabeetikoiden hyvän hoidon toteutumista omilla toimialueillanne!

Ordförandes ord

Vintern har kommit och med den vardagen och troligen har ni alla ärade kolleger har märkt att allt extra jobb samlats. Känns som att allt vaknar till liv efter sommarlovet. I arbetsorganisationer påbörjas nya projekt, alla saker uppdateras, man tänker på var kan man spara ännu mera och nu känns det också att nya arbetsuppgifter och ansvarsområdena bara ökar. Emellanåt känns det att det viktigaste glöms: vår lilla eller stora diabetiker, som är vad jag står för i detta jobb. Man talar om patientcentrisk vård men vad betyder det? En diabetessköterska har inte tillräckligt med tid för patientundervisning, när ansvar och skyldigheter ökar hela tiden åt hen. Hoppas att det här en trend som stoppas snart. Vi kan förstås använda teknik, gruppundervisning osv. I vården men att mötas ansikte mot ansikte blir allt mera sällan möjligt, fast det är just det vad diabetikerna önskar mest. Och detta önskar jag mest också, för det gör vårt jobb värdefullt och på detta vis orkar vi göra det här kära jobbet. Bästa feedbacken kommer förstås av klienter! Tillsammans kan vi påverka mest och därför vill jag tacka er alla duktiga diabetessköterskor som gör sin insats för god vård av diabetikerna regionalt !

Muistakaahan ulkoilla luonnossa! Kom ihåg att frisksportaa!

Päivi

FEND Foudation of European Nurses in Diabetes

21 st Annual Conference

9-10.9.2016, Munchen

Heidi Pajunen, diabeteshoitaja

Heinolan terveyskeskus

Terveisemme diabetesammattilaisille 21:stä FEND konferenssista Münchenistä 9-10.9.2016.

Ensinnäkin suuret kiitokset Sanofille mahdollisuudesta osallistua Fendin konferenssiin, joka järjestettiin tänä vuonna kesäisen lämpimässä Münchenissä.

Konferenssipaikkanamme oli Leonardo hotelli lähellä Olympiapuistoa, jossa oli kätevästi metropysäkki aivan kulman takana minimoimassa eksymisen mahdollisuutta. Meitä suomalaisia diabeteshoidon ammattilaisia oli konferenssissa esiintymässä päivän ohjelmissa puheenjohtajana, luennoitsijana sekä posterin esittelijänä sekä tietenkin yleisössä. Suomalaisia oli kolmanneksi eniten kaikista osallistujamaista. Hienoa!

Oli hienoa huomata, miten diabetes yhdistää meitä hoitajia kansallisuudesta riippumatta. Itsenäistä hoitotyötä tehdessään usein tuntee puurtavansa yksin, mutta Münchenissä totesimme, että loppujen lopuksi kaikki me ammattilaiset olemme samojen asioiden äärellä. Mikä parasta, kaikki tapaamani diabeteshoitajat, kansallisuudesta riippumatta, olivat aivan mahtavia persoonia. Aivan kuin olisi löytänyt kauan kadoksissa olleet siskot.

Konferenssi oli kaikin puolin tajuntaa laajentava kokemus. Huoli ja tieto diabeteksen ja muiden kroonisten tautien lisääntymisestä on saanut eurooppalaiset päätöksentekijät, tutkijat ja diabetesasiantuntijat omalla työpanoksellaan osallistumaan ennaltaehkäisevään työhön ja diabeteshoidon kehittämiseen. Konferenssin ohjelma oli koottu monipuolisesti ja sisälsi runsaasti tutkimustietoa eri puolilta Eurooppaa, kuten Puolasta, Turkista, Kroatiaista, Saksasta sekä kaikista Pohjoismaista. Näiden perusteella voimme todeta, että diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidon kehittämisessä olemme eri vaiheissa eri maissa.

Kongressista päällimmäisenä jäi mieleen potilaan koulutus. Useammassa esityksessä sekä posterissa esiteltiin erilaisia potilaan koulutusohjelmia. Hope Warshaw esitteli luennoissaan American Association on Diabetes Educators, AADE:n koulutusohjelmaa tyypin 2 diabeetikoille. Diabeetikon koulutus protokolla mukaan kestää noin vuoden. Vuoden aikana diabeetikko perehtyy tutkittuun tietoon diabeteksestä ja sen hoidosta. Saksassa puolestaan on SPECTRUM, ohjelma joka opastaa diabeetikon jatkuvan glukosisisensoroinnin saloihin ja sensorista saadun tiedon hyödyntämiseen arkielämän tilanteissa. SPECTRUM –ohjelmaa voidaan käyttää minkä tahansa sensorin käytön opettamiseen. Posterikierroksella tutustuimme tutkimuksiin, joilla oli selvitetty diabeetikon tietämystä diabeteksen hoitoon liittyvistä asioista.

Mielenkiintoisinta uutta tietoa saimme tyypin 1 diabeteksen sairastumiseen liittyvästä tutkimuksesta. Professori Anette Ziegler Münchenin Diabetestutkimuksen instituutista esitteli tutkimustuloksia, joissa todettiin, että jo kuuden kuukauden iässä vauvalla on havaittavissa vasta-aineita, jotka viittaavat sairastumiseen tyypin 1 diabetekseen. Keskimääräinen sairastumisikä näillä lapsilla oli 5-6 -vuotiaana. Tutkimuksessa annettiin suuressa tyypin 1 diabeteksen sairastumisriskissä oleville 2-vuotiaille lapsille suun kautta

insuliinia tavoitteena ikään kuin siedättää beetasoluja insuliinille ja siten lykätä sairastumista diabetekseen. Tulokset olivat rohkaisevia ja jatkossa tutkimusryhmä pyrkii saamaan tutkimusluvan, jotta he voisivat toistaa saman kokeen puolivuotiaille vauvoilla. Olisiko ”siedätyshoito” tulevaisuudessa avain tyypin 1 diabeteksen sairastumisen lykkäämiseen, jopa ennaltaehkäisyyn?

Kongressin päätyttyä jäimme pohtimaan, että meillä suomalaisilla olisi hyvin paljon annettavaa eurooppalaisille kollegoille nimenomaan potilaan hoidon ohjaamiseen liittyvissä asioissa sekä potilaan terveys- ja hoitosuunnitelman toteuttamisessa. Meille jäi kongressin perusteella kuva, että Euroopassa potilaan ohjaaminen ja opettaminen ovat hyvin ylhäältä päin tapahtuvaa tiedonjakamista. Potilas sairastuu, hän tarvitsee tietoa, jotta voi hoitaa itseään ja terveydenhuollon tehtävänä on kaataa se tieto potilaaseen kuin tyhjään maljaan. Kukaan ei juurikaan kysele mitä potilas itse tahtoo ja mitkä ovat potilaan omahoidon tavoitteet. Lääketieteellisistä tavoitteistakaan ei juurikaan vastaanotolla keskustella, ainakaan tanskalaisten kollegoiden mukaan. Olisiko kuitenkin hedelmällisempää pysähtyä hetkeksi, kysyä potilaalta mitä hänelle kuuluu ja mitä hän itse haluaa? Useinhan potilailla on tietoa diabeteksen hoidosta ja tieto on helposti saataville, mutta hyvän omahoidon esteenä saattaa olla muut syyt. Olisiko diabeteshoitajan työ valmentajana tuloksellisempaa kuin tiedon kaatajana? Hedelmällisempää se ainakin on, näin olemme ainakin itse huomanneet.

Fendiläiset *Heidi, Niina ja Eija*



IN MEMORIAM

Paula Nikkanen

31.1.1959 – 27.8.2016



kuva: Juha Mattila

Paula on poissa. Hänen äkillinen kuolema on omaisten lisäksi järkyttänyt syvästi koko Suomen diabeteskenttää. 30-vuotisen uransa aikana hänestä kehittyi diabeteshoitotyön johtava asiantuntija. Hän oli aktiivisesti mukana myös diabeteshoitajayhdistyksen toiminnassa, aluksi hallituksen jäsenenä ja myöhemmin myös puheenjohtajana. Potilastyön lisäksi hän oli maanlaajuisesti pidetty luennoitsija, joka luonteelleen ominaisella vakaudella ja uskottavuudella herätti kunnioitusta yli ammattikuntarajojen.

Hänen rauhallinen, tyyni olemus levitti ympärilleen hyvän olon ilmapiirin. Siitä pääsivät osallisiksi niin potilaat, työtoverit kuin laaja ystävien joukko. Hyvä huumorintaju oli lisäämässä yhdessä vietettyjen hetkien tunnelmaa. Monen kohdalla työtoveruus muuttuikin ystävyudeksi vailla vertaa.

Paula valmistui sairaanhoitajaksi 1981 Helsingin sairaanhoito-opistosta. Kurssitoverit muistavat kuinka nopeasti ja luontevasti hän omaksui hoitotyön teoreettiset, emotionaaliset ja käytännön tiedot ja taidot. Hänen loistavaa muistiaan ihailtiin, jopa kadeldittiin. Jo opiskeluajan harjoittelupaikoista häneen teki vaikutuksen HYKS:n Meilahden sairaalan endokrinologian klinikka, jossa hän sai seurata nykyisen arkkiaatri Risto Pelkosen asiakaslähtöistä työskentelyä. Vuoden 1985 erikoistumisopinon jälkeen Risto Pelkosen vaikutuksesta alkoi Paulan diabetesura HYKS:n Meilahden sairaalassa, jossa hän työskenteli 17 vuotta diabeteshoitajana. Omassa työssään hän toteutti esikuvansa oppeja ja näki aina ihmisen sairauden takana. Hän osasi asettua toisen ihmisen asemaan ja suhtautui kaikkiin ihmisiin arvostavasti ja kannustaen.

Ennakkoluulottomana ja uuden kehittäjänä Paula oli helposti houkuteltavissa perustamaan yksityistä Mehiläisen diabetesklinikkaa, jossa työura jatkui seuraavat 10 vuotta. Viimeisen parin vuoden aikana Paula tutustui perusterveydenhuoltoon Espoossa Puolarmetsän terveysasemalla, missä palvelut on ulkoistettu yksityissektorin tuottamaksi. Hän odotti innolla toimipisteen muuttoa loppukesästä juuri valmistuneen kauppakeskus Iso Omenan palvelutorille ”Oma Lääkärisi Iso Omenaan”, mikä sekin edustaa uutta ajattelua terveystalouden tarjoamisessa. Valitettavaksi tuo jakso jäi vain muutaman viikon pituiseksi. Paula ehti uransa aikana tutustua kaikkiin terveydenhuollon tasoihin ja hän arvosti niitä kaikkia.

Paulan kynänjälki näkyi vuosien varrella laajasti Kustannus Oy Duodecimin kirjatuotannossa. Hän oli Sairaanhoidajan käsikirjan diabetes-luvun ja Lääkärikirja Duodecimin diabeteksen hoitoa käsittelevien artikkelien kantava ja asiantunteva voima näiden teosten alkuvuosista lähtien. Lisäksi Paula kuului yleisölle tarkoitetun Diabetes-kirjan kirjoittajakuntaan ja ehti myös olla mukana diabeteksen Käypä hoito-suositustyöryhmässä. Mutkattoman työskentelytavan ansiosta Paula oli kysytty kirjoittaja ja oli ilo lukea hänen selkeitä tekstejään.

Paulan poikkeuksellisen laaja verkosto ulottui myös Suomen ulkopuolelle. Suoritettuaan FEND END CUP tutkinnon Lontoossa Kings Collegessa hän sai ystäviä ympäri Eurooppaa. Vuonna 2000 hänelle myönnettiin FEND Award-palkinto. Paulasta tuli säännöllinen FEND:n kongresseissa kävijä ja myös tänä syksynä hän valmisteli matkaa Muncheniin. Tieto Paulan kuolemasta saavutti myös FEND:n presidentti Anne-Marie Feltonin, joka omisti kongressissa oman esityksensä ”The Evolving Role of the Diabetes Specialist Nurse” Paulan muistolle. Alkupuheessaan hän mainitsee Paulan yhdeksi FEND:n suomalaisista avainhenkilöistä ja kiittää Paulaa kaikesta siitä, mitä hän on meille antanut. Luento on nähtävissä kokonaisuudessaan www.fend-lectures.org.

Vapaa-aikana Paula nautti luonnosta, liikunnasta ja matkustamisesta. Luonteenomaista oli se, että hän oli aina valmis uusiin kokemuksiin ja tapahtumiin. Niin jokavuotiset Lapin vaellusmatkat kuin suurkaupunkeihin suuntautuneet maratonmatkat olivat ikimuistoisia niihin osallistuneille. Paulan kanssa vietetyt mukavat hetket-matkat-retket kantavat. Hän on jättänyt meihin kaikkiin pysyvän jäljen. Oli hienoa saada kulkea kappale matkaa hänen rinnallaan. Kaipaamme korvaamatonta ystävää, sydämellistä ihmistä, rautaista ammattilaista ja ”maailman parasta” diabeteshoitajaa.

Anne-Marie Feltonin toiveen mukaan ”Paulan perintö elää”.

Leena Pekkonen

Kollega ja ystävä

Marianne Mustajoki

Kollega ja Sairaanhoidajan tietokantojen päätoimittaja

Päivi Niemi-Koikkalainen

Kurssikaveri ja ystävä

Tunsin Paulan aina 80-luvulta asti, jolloin tulin töihin Meilahteen. Paula oli tuolloin osastolla diabeteshoitajana ja piti diabeetikoille 5 päivän kestäviä kursseja. Osasto lakkautettiin ja toiminta siirtyi poliklinikalle. Paula oli johtohahmo, kun suunniteltiin vastasairastuneiden diabeetikoiden polikliinistä hoidonaloitusta, jota toteutetaan edelleen Meilahdessa. Paula oli erittäin innostunut diabeetikoiden hoidon kehittamisestä sekä omassa työyhteisössä että laajemmin. Hän oli kiinnostunut tutkimustyöstä ja yhdessä lääkäri Timo Sanen kanssa he tekivät useita diabeetikoiden hoitoon liittyviä tutkimuksia. Paulalla oli laaja tietämys kaikissa diabetekseen liittyvissä asioissa ja hän oli ilmiömäinen ohjaamaan diabeetikoita, niin pistos- kuin insuliinipumppuhoidossa olevia. Hän perehdytti kärsivällisesti talon henkilökuntaa ja myös lääkäreitä diabeteksen hoidossa sekä oli kysytty luennoitsija. Hänen rauhallista ja selkeää tapaa esittää asioita oli aina ilo kuunnella. Paula oli työlleen omistautunut, innostava työtoveri. Hänen ohjauksessaan diabeetikko tunsii olevansa ihminen, jolla on muutakin elämää kuin diabetes.

Arja Ojalampi

Paula osallistui Diabetesliiton Tyypin 1 diabetes- hoitosuositustyöryhmään 2000-2001 ja hän on ollut myös Suomen Diabetesliiton liittovaltuuston varajäsen 26.5.2002 – 21.5.2006. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen anomuksesta Suomen Diabetesliiton liittohallitus on myöntänyt hänelle ansiomerkin 17.5.2008 tunnustuksena diabetesjärjestön piirissä suoritetusta pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta työskentelystä. Paula on ollut mukana myös Dehkossa vuosina 1998-1999, 2001-2003 ja 2003-2010. Hänen tyyni tapansa toimia ryhmässä ja vahva asiantuntemuksensa tekivät vaikutuksen.

Paulaa on haastateltu useita kertoja Diabetes- lehteen ja hän on kirjoittanut Diabetes ja lääkäri- lehteen. Hänestä välittyy artikkelien pohjalta aina huolellinen paneutuminen käsiteltävään asiaan. Häntä kuvaavat hyvin eräässä haastattelussa mainitsemansa ominaisuudet, jotka hän kertoo oppineensa arkkiaatri Risto Pelkoselta: halu nähdä ihminen sairauden takana sekä myönteinen ja kannustava asenne.

Paulan haastattelu Yksi elämä -advertoriaalissa:

<http://www.yksielama.fi/documents/10180/32473/Advertoriaali+1+--+Apu/1338096b-f2d3-4715-ae38-a0bd6791449b>

Mervi Lyytinen

toimittaja, Diabetes ja Lääkäri- lehden toimitussihteeri

Ystävänä Paula oli ehdottoman luotettava, aina valmis tuleman mukaan yhteisiin hankkeisiin, kärsivällinen kuuntelija ja kannustaja tiukoissa paikoissa.

Eija Oukka- Ruponen

Kiitos kaikille muistokirjoitukseen osallistuneille ja jaksamista suuren surun keskellä. Osanottomme Paulan läheisille!

Tiedot koonnut, Heidi

tiedotus(at)diabeteshoitajat.fi

JÄSENKIRJE UUDISTUU

Diabeteshoitajien jäsenkirje ilmestyy jatkossakin kolme kertaa vuodessa, mutta vain vuoden ensimmäinen kirje tulee paperisena postin välityksellä ja kahden muun jäsentiedotteen ilmestymisestä nettisivuille lähetetään muistutuslinkki *jäsenrekisterin kautta sähköpostitse*. Tässä on siis ensimmäinen vain sähköisenä ilmestynyt jäsenkirje!

Toivomme, että jokainen jäsen ilmoittaa voimassaolevan sähköpostiosoitteensa jäsenrekisteriin osoitteeseen [satu.kiuru\(at\)diabetes.fi](mailto:satu.kiuru(at)diabetes.fi)

Nettisivuillamme on myös valmis lomake sähköpostiosoitteen muutosta varten. Muutos välittyy suoraan jäsenrekisteriin.

Löydät lomakkeen www.diabeteshoitajat.fi -> Liity jäseneksi -> Sähköpostiosoitteen muutos.

Jäsentiedote ilmestyy tammikuussa, kesäkuussa ja marras- joulukuussa ja löytyy nettisivuilta Jäsentiedotteet- kohdasta.

Lisätietoja sähköpostilla: tiedotus(at)diabeteshoitajat.fi

Liity myös Facebook- ryhmäämme!

Hakusanalla ”Suomen Diabeteshoitajat” löydät ryhmän! Tule mukaan vaihtamaan kollegoiden kanssa ajatuksia!

NETTISIVUT PÄIVITETTY

Viimeistään tämän jäsentiedotteen myötä olette huomanneet, että nettisivut on päivitetty. Ulkoasu on muuttunut, sisältö on tuttua ja turvallista ja toivottavasti navigointi sivulta toiselle on myös selkeää. Etusivulle tullaan lisäämään ajankohtaisia pikakyselyitä. Vaikuta ja käy antamassa äänesi kulloinkin esillä olevaan aiheeseen!

Palautetta saa laittaa palautelomakkeen kautta tai suoraan sähköpostilla tiedotus(at)diabeteshoitajat.fi

Nyt sivustolla kysytään jäsenten mielipiteitä vuoden 2019 koulutuspäivien kohdekaupungiksi.

KOULUTUSKALENTERISTA POIMITTUA:

Voit kysyä lisää koulutussihteeri Malla Honkaselta, koulutussihteeri@diabetes.fi

tai puh. 050 310 6614

<http://www.diabetes.fi/koulutus/koulutuskalenteri>

Tammikuussa tulossa Diabetesosaaja- seminaari Tampereella. Ilmoittautuminen 19.1.2017 mennessä! <https://diabetesosaaja.fi>

Helmikuussa DESG- seminaari 10.2.2017 Nuoresta aikuiseksi – näkökulmia omahoidon tukemiseen <http://www.desg.fi/uutiset.html?55668>

Maalikuussa Diabeetikon hoidon peruskurssi sekä Lasten ja nuorten diabeteksen hoito ja hoidonohjaus.

Huhtikuussa Ikäihmisen diabetes

Toukokuussa Insuliinipumppuhoidon koulutus, Glukoosisensoroinnin hyödyntäminen hoidonohjauksessa sekä Työterveyslääkäreiden ja –hoitajien diabetespäivät.

DIABETESLIITON KURSSITARJONTA DIABEETIKOILLE

Diabetesliitto lisää maksusitoumuksella järjestettäviä diabeteskursseja vuodelle 2017 ja Kelan järjestämät kurssit Diabeteskeskuksessa vähenevät aiempiin vuosiin verrattuna johtuen Kelan kilpailutuksista.

Postin mukana on tullut Diabetesliiton tiedotuslehti, jossa aiheesta on yksityiskohtaisemmin. Diabeteskeskuksen kurssitarjontaan voit tutustua: <http://www.diabetes.fi/kuntoutus>.

JUHLAVUODEN LAUKKUJA VIELÄ SAATAVILLA!

Tilaa omasi:

Hinta: 20 euroa + postikulut

[satu.kiuru\(at\)diabetes.fi](mailto:satu.kiuru(at)diabetes.fi)



Talven tuiskuista nauttien,

Päivi, Tiina, Pirhko, Ulla, Kati, Rea ja Heidi