

Hyvää diabeteshoitotyötä vuodesta 1985

Diabeteshoitajat ry Jäsenkirje 3 / 2014



Tässä numerossa :

Pääkirjoitus

Maailman Diabetespäivä 14.11.2014

FEND:n kävijöiden terveiset

Koulutuskalenteri 2014-2015



Marraskuu on alkanut ja kellot on siirretty talviaikaan. Marraskuuta on sanottu vuoden ikävimmäksi kuukaudeksi, mutta toisaalta se on ihan paras. Vielä ei ole jouluhössötystä ja kaiken sen mitä ajatteli tehdä ennen vuoden vaihdetta, ehtii vielä hyvin tehdä. Ulkoilukelit on kehnot joten voi hyvällä syyllä kietoutua huopaan ja mennä sohvan nurkkaan kirjan kanssa. Joulukuussa ei enää moiseen ole aikaa.

Diabeteshoitajat ry:n hallituksessa on koulutuspäivien suunnittelu menossa. Aiheet edellisten koulutuspäivien palautteiden perusteella on valittu ja lähes kaikki luennoitsijat on sovittu, iltajuhlaa valmistellaan ja vuosikokouksen asiakirjoja aletaan myös kohta laittaa ”pakettiin”.

Syksyn mittaan olemme seuranneet ns. Sote-keskustelua ja olemme saaneet myös yhdistykseen jäsenistöltä sähköpostia aiheesta. Jäsenet ovat huolestuneita diabeteshoitajien asemasta perusterveydenhuollossa jos hoito keskitetään. Moni hoitaja kokee kouluttaneensa itseään turhaan. Tämä huoli tuntuu kuitenkin turhalta. Diabeetikot on niin suuri massa että keskittäminen ei ole mahdollista muiden kuin ongelmallisimpien potilaiden kohdalla. Se taas tuntuukin ihan järkevältä toiminnalta osaamisen ja resursoinnin kannalta. Tässä vaiheessa on varmasti tärkeintä meidän jokaisen jakaa oikeaa tietoa sairaudesta, sen hoidosta ja hoitamattoman sairauden hinnasta yhteiskunnalle. Tätä tietoa olemme jakamassa yhteistyökumppaniemme kanssa Kansallisen diabetesfoorumia kautta niin kunta- kuin valtiollisillekin päättäjille. Terveys- ja sairaanhoito on murroksessa ja se on hyvä asia, monia asioita on tehty vuosia samalla lailla vaikka moni asia ympärillä on muuttunut. Sähköinen sairauskertomus ja eKanta-arkisto samoin kuin erilaiset sähköiset konsultaatiomahdollisuudet alkavat pikkuhiljaa näkyä käytännössä oikeasti ja nyt olisi tärkeää miettiä niiden todellisia mahdollisuuksia. Diabeteshoitajan potilasopetusta ja potilaan tukea ne eivät kuitenkaan korvaa, pidetään siitä huolta omalla hyvällä ja vaikuttavalla hoidolla. Yleensä teot puhuvat puolestaan.

Leppoisia marraskuun hetkiä

Ritva

Maailman Diabetespäivää vietetään jälleen 14.11.2014 .
Seuraavassa diabeteshoitajien aktiivisuuden osoitus Pöytyän Ktt:n ky:n
tempauksesta . Kaikki mukaan jälleen ko.päivää viettämään!



Maailman diabetespäivä

marraskuun 14. päivä

Maailman diabetespäivää vietetään vuosittain marraskuussa. Tänä vuonna me diabeteshoitajat päätimme tempaista diabetespäivän innoittamina. Useana vuonna diabetespäivän tapahtumat ovat keskittyneet diabeteksen ennaltaehkäisyyn riskitestiä tehden ja samalla uusia diabeetikoita etsien. Olemme todenneet että monesti ne samat aktiiviset diabeetikot osallistuvat kaikkeen diabetesaiheiseen tapahtumaan ja jopa näihin seulontatapahtumiin, vaikka olisi jo diabetesta sairastanut vuosikaudet. Päätimme tällä kertaa valita juuri diabeetikot kohderyhmäksi viettämään kanssamme diabetespäivää. Halusimme tarjota diabeetikoille kerrankin jotain vähän niin kuin kiitokseksi siitä, että vuodesta toiseen jaksavat hoitaa itseään. Teemme työtämme kuntayhtymässä, jonka alueella on neljä terveysasemaa. Kahden naisen voimin kierrämme näitä terveysasemia. Valitsimme tämän vuoden tapahtuman kohteeksi Auran ja sen alueen diabeetikot. Tapahtumapaikaksi päätimme paikallisen kuntosalin, koska monissa tutkimuksissa on osoitettu että suomalaiset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Liikunnalla on iso merkitys diabeteksen hoidossa. Halusimme omalta osaltamme mataloittaa diabeetikoiden kynnystä lähteä tutustumaan kuntosalin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Paikallisen kuntosalin SunSali:n omistaja Marko Netterberg lähti mielellään mukaan yhteistyöhön suunnittelemaan tapahtumaa salin tiloihin.

Tavoitteenamme oli tehdä tapahtumasta diabetesaiheiset pienmessut, jossa olisi luentoja, liikuntaa ja erilaisia pisteitä joissa voi kierrellä. Omasta työpaikasta saimme mukaan tapahtumaan fysioterapian, hammashuollon, terveyden edistämisen yksikön ja erityispalveluyksikön. Paikallinen Loimaan seudun diabetesyhdistys lähti myös mukaan innokkaasti esittelemään toimintaansa. Myös paikallinen apteekki saatiin mukaan tapahtumaan. Lisäksi mukaan tapahtuman järjestelyihin saatiin Sanofi Diabetes lääkefirma ja verensokerimittarifirma Ekoweb Oy/ ACON diabetes care.



Halusimme järjestää tapahtumaan myös kahvitarjoilun. Olimme olettaneet, että saisimme melko helpostikin kahvipöydän tarjottavia lahjoituksena, mutta tiukat ajat ovat tiukentaneet firmojen lahjoitusten antamista. Iloksemme paikallinen leipomo, Auranmaan leipä, lahjoitti meille tarjottavat ruisleivät ja pullapitkot. Benecolin tuotenäytteillä saimme leivät voideltua ja VihreäKeijun Kyrön tehtaalta saatiin lahjoituksena leiville salaattit. Talomme keittiö teki meille leivät tarjolle. Lisäksi saimme suolakeksejä, hedelmiä ja suklaata kahvipöytään. Kahvipöydälle kokosimme tarjottavien energiasisältöjä ja hiilihydraattimääriä. Näin halusimme opettaa diabeetikoille kahvileipien eroja. Lisäksi pöytään laitettiin eri liikuntamuotojen energiankulutusmääriä. Näin jokainen saattoi laskea, kuinka paljon tarjottavien tuotteiden kuluttamiseksi pitäisi liikkua. Totesimme ettemme pysty toteuttamaan kahvitusta omin voimin, vaan pyysimme Auvaisten maa- ja kotitalousnaisia hoitamaan kahvituksen maksua vastaan.



Tapahtuman tietoisukujen / luentojen pitäjäksi saatiin jalkaterapeutti Nina Sillanpää, fysioterapeutti Marja Alila ja psykiatrinen sairaanhoitaja Seija Ojanen. Luentojen aiheet käsittelivät diabeetikoiden jalkahoitoa, liikunnan terveysvaikutuksia ja hoitoväsymystä. Kuntosalin yrittäjä lupautui vetämään seniorpace -jumppaa tapahtuman ajan. Tapahtumaan järjestimme myös mahdollisuuden saada kausi-influenssarokotus.

Tapahtumaa mainostimme terveysasemien auloissa, puhuimme vastaanotoilla siitä ja lisäksi postitimme auralaisille diabeetikoille tapahtuman mainosta suoraan kotiin. Tapahtuman mainos oli lisäksi Diabetesliiton nettisivuilla Tulevat tapahtumat –osiossa. Tapahtuma alkoi klo 12 ja heti alkoi väkeä tulla runsaasti paikalle. Väki kierteli pisteillä, mittauksissa, kävivät kahvilla ja vaihtoivat kuulumisiaan keskenään. Me diabeteshoitajat kiertelimme väkemme keskellä ja vaihdettiin kuulumisia. Luentosalista meinasi tuolitkin loppua kesken kun innokkaita kuuntelijoita oli tullut sankoin joukoin paikalle.

Suurin osa kävijöistä oli tapahtumassa koko kolmen tunnin ajan. Kävijämääräksi arvioimme noin 120 henkeä. Rokotuspiste koettiin hyväksi ideaksi, sillä tapahtumassa rokotettiin viitisenkymmentä henkilöä kahden tunnin aikana. Keräsimme myös tapahtumasta palautetta sekä ideoita tuleviin tapahtumiin. Vastanneiden kesken järjestettiin tuotepalkintojen arvontaa. Vastausten perusteella kävijät olivat erittäin tyytyväisiä tapahtumaan kokonaisuudessaan. Kahvitarjoilu keräsi myös paljon kiitosta.

Tarkoituksenamme on jatkaa vastaavien tapahtumien järjestämistä seuraavina vuosina muilla paikkakunnilla. Oli ilo todeta, että saimme hienosti yhteistyökumppaneita tapahtuman järjestämiseksi. Heidän avullaan koko tapahtuma oli ylipäättään mahdollista! Eli lämmin kiitos vielä meiltä kaikille tapahtuman järjestelyihin osallistujille ja erityisesti lämmin kiitos kaikille diabeetikoille, jotka kävitte tapahtumassamme! Jatketaan yhteisvoimin eteenpäin!



Terveisin Diabeteshoitajat Virpi Sabell ja Satu Aaltonen, Pöytyän ktt:n ky

FEND: n kongressissa on jälleen käynyt suomalaisiakin Diabeteshoitajia. Tässä FEND –terveisiä stipendiaateiltamme :

Euroopan diabeteshoitajien yhdistys eli FEND järjesti 19. kongressinsa tänä vuonna Itävallan Wienissä 12.-13.9. 2014. Kongressipaikka oli Wienin keskustassa lähellä Tonavaa sijaitseva Austria Center. Syyskuinen Wien oli koulutuspäivien aikaan sateinen, mutta aurinkopäivänä pääsimme ihastelemaan kaunista Wieniä. Näimme keisarillisten aikojen loistoa keisarinna Elisabethin lempinimeltään Sisi museossa, St. Stephanin tuomiokirkko 1100-luvulta oli vaikuttava samoin Belvederen palatsi. Tietenkin Wienerschnitzel ja Sachertorttu oli myös maistettava aidossa ympäristössä.

Koulutuspäivien anti oli monipuolista: monet luennoitsijat kertoivat omakohtaisesti elämästään 1-tyyppin diabeetikkona ja siitä kuinka he ovat halunneet viedä diabeetikkojen asiaa ja hoitoa eteenpäin. Robin Koops on insinööri Amsterdamista, ja ollut vuodesta 2004 mukana kehittämässä keinoaimaa. Siinä kaksi sensoria mittaa vatsan alueelta kudostenesteestä verensokeripitoisuutta. Lisäksi ovat pumput insuliinille ja glukagonille. Tiedot siirtyvät älypuhelimeen ja sinne ohjelmoitu ohjelma lähettää kahdelle pumpulle ohjeet annosteluista arvojen mukaan. Varsinkin yöaikaiset verensokerit on saatu jo hyvään tasapainoon. Robin Koops testaa laitetta itsellään.

Paljon käsiteltiin eri asiantuntijoiden luennoissa diabetes-epidemian valtavaa kasvua ja ennusteita. Haasteita riittää hoidon kehittämisessä, resurssien riittävydessä ja tietenkin kustannuksissa. Eri maiden toimintalinjoja ja hoito-ohjelmia esiteltiin EU-parlamenttia myöten. FEND:n puheenjohtaja Anne-Marie Felton Irlannista kannusti diabeteshoitajia omissa maissaan olemaan esillä ja pyrkimään vaikuttamaan päättäjiin ja poliitikkoihin kansallisten ohjelmien luomiseksi ja toimintalinjojen kehittämiseksi tämän kasvavan ongelman eteen.

Saimme kuulla portugalilaisten diabetesnuorten ja lasten onnistuneista kesäleireistä ja verkostoitumisesta. Siitä kuinka tärkeää on toisten tuki, kun diabetes on läsnä joka päivä. Kun joutuu tekemään 3000 verensokerin mittausta vuodessa, tekemään jatkuvasti päätöksiä ja valintoja ja tuntemaan myös painetta ja stressiä hoidon onnistumisesta. Ikäihmisillä iän mukanaan tuomat haasteet diabeteshoitoon olivat esillä mm. lääkkeiden vaikutusmekanismi voi muuttua, munuaisten toiminnan heikkeneminen sekä aistien heikkeneminen. Aina on arvioitava hyöty ja riskit kunkin kohdalla ja otettava myös omaiset mukaan hoidon suunnitteluun.

Potilaslähtöinen hoito oli teemana ruotsalaisella Uumajan yliopiston tohtorilla Eva Boströmillä, joka kouluttaa erikoistuvia diabeteshoitajia. Hänen johdolla hoitajat saavat lisäkoulutusta potilaskeskeiseen diabeteshoitotyöhön mm. harjoittelemalla roolimallien avulla potilaana oloa. Tämä työote on keventänyt hoitajien paineita omaa työtään kohtaan, ei aseteta liian suuria paineita ja haasteita omasta osaamisesta.

Professori Angus Forbes Lontoon King's Collegesta herätteli luennessaan laatimaan toimintastrategioita diabeetikkonaisten sydänterveys huomioiden. Hän kävi läpi naisen elinkaaren vaiheet ja suurentuneet riskit kardiovaskulaaritapahtumiin. Hyvän hoidon ja seurannan järjestäminen jo ennen raskautta ja painonhallinnan tärkeys, sillä raskausdiabetesriski odottavan painolla 55–68 kg on 10 %, mutta painon noustessa yli 68 kg riski kasvaa 20 % ja painolla 86 kg tai yli jopa 70 % sairastuu raskausdiabetekseen. Syömishäiriöiden yleisyyttä käytiin läpi, noin 30–40 % 1-tyyppin myöhäisessä teini-ikässä olevista tytöistä toteuttaa painonhallintaa jättämällä insuliinipistoksia väliin. Tyyppin 2 diabetesta sairastavilla naisilla yösyömiset ja herkkutulehdukset ovat yleisempiä kuin miehillä. Seksuaalisiin ja virtsaamishäiriöihin liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Näistä kaikista prof. Forbes herätteli meitä, onko strategiat laadittu ja käsittelemmekö näitä potilaiden hoidossa.

Uppsalan yliopiston professori Janeth Leksell esitelmöi diabeetikkojen retinopatian hoidosta uudella Anti-VEGF hoidolla. Siinä makulaturvotusta hoidetaan pistämällä lääkinejektioita silmän lasiaisosaan. Professori päätti luentonsa yleisöön menevällä musiikkivideolla. Video on nähtävissä: Viva La Evidence Youtube.

Koskettavaa ja ihailtavaa oli kuulla nuoren pakistanilaisnaisen Sana Ajmalin tarina. Ennakkoluuloista ja raja-aidoista, joita diabeetikko joutuu kohtaamaan pyrkimyksissään edetä koulutuksessa ja uralla sellaisissa maissa kuin hänenkin kotimaa on. Sana Ajmal toimii nykyään johtotehtävässä kansainvälisessä nuorten diabeetikkojen toiminnassa. Hänen mukaan taistelussa diabetesta vastaan tarvitaan jatkossa etulinjoihin vahvoja johtajia.

Kongressin iltajuhla järjestettiin loisteliaassa Kursalonin Johan Strauss salissa. Paikassa, jossa tanssitaan kuuluisat Wienin joului- ja uudenvuoden tanssiaiset.

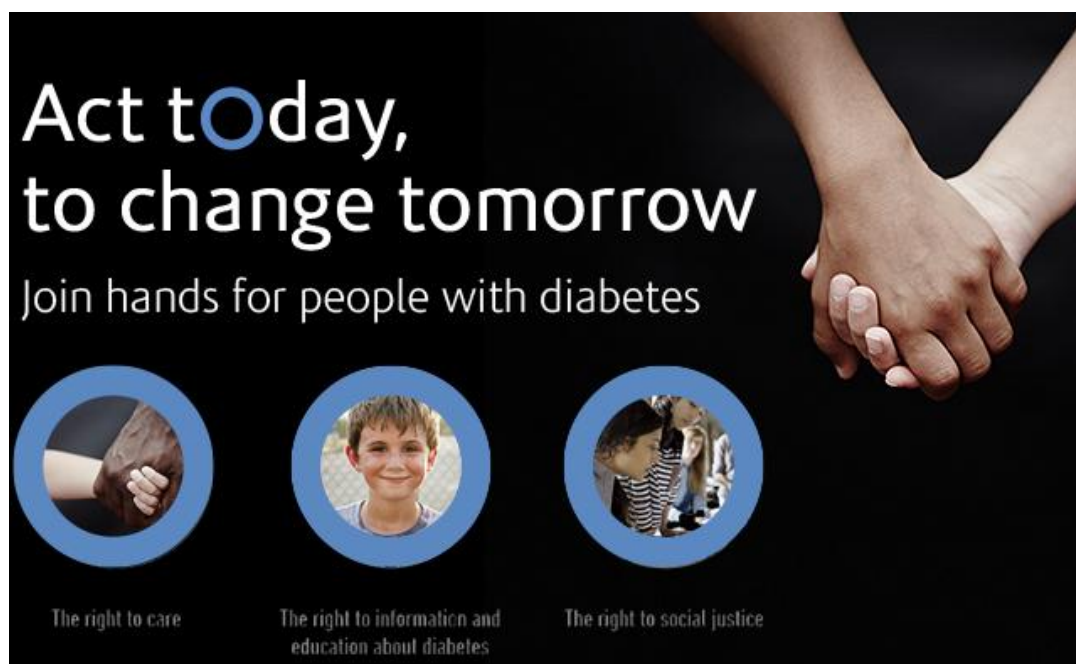
Matka oli meille kolmelle diabeteshoitajalle antoisa, meillä oli hauskaa yhdessä. Tutustuimme toisimme ja jaoinme kokemuksia työstämme. Työuraa diabeteshoitajina on meille kolmelle kertynyt jo melkoisesti.

Kiitos Sanofille ja Diabeteshoitajat ry:lle stipendistä, jolla tämä ainutkertainen tilaisuus oli mahdollista kokea. Fendin sivuilla voi käydä katsomassa ja kuuntelemassa, sieltä löytyy melkein kaikki luennot ja esitykset. Ensi vuonna kongressi järjestetään Ruotsissa Tukholmassa.

Sateisten säiden vuoksi tutustuimme hyvinkin perusteellisesti Wienin maanalaiseen metroverkostoon, joka kuljetti meitä ympäri kaupunkia. Varsinkin linja U-1 tuli tutuksi ja siellä otimme tietenkin ”selfien”.



Terveisin: Elina Pyysalo Turusta, Leena Lainimo Laihialta ja Solveig Tikka Raisiosta



Koulutuskalenteri 2014 -2015

KOULUTUS	OHJELMA
Diabetes ja raskaus 1.-2.12.2014, Diabeteskeskus , Tampere	http://www.diabetes.fi/koulutus/koulutuskalenteri_2014-2015
Lasten ja nuorten diabeteksen hoito ja hoidonohjaus 27.-29.4.2015, Diabeteskeskus Tampere	
Diabetes ja syöminen 28.-29.4.2015, Diabeteskeskus Tampere	
World Diabetes Congress 2015/IDF 30.11.-4.12.2015 Vancouver, Canada	http://www.idf.org/worlddiabetescongress/registration
FEND Conference 2015 11.-12.9.2015 Stockholm, Sweden	http://www.fend.org/conference

**Muistattehan oman Facebook-ryhmämme ! Tervetuloa mukaan
jakamaan ajatuksia !**

hakukenttään : Suomen Diabeteshoitajat

→ pyyntö jäseneksi jollekin meistä ☺

Kiitokset kuluneesta vuodesta ja oikein raukaisaa

Joulun aikaa Teille kaikille !!

Tack för gott samarbete under det gångna året och

fridfull jultid åt Er alla !!

Toivottavat/Önskar : Ritva, Tiina, Annikki, Eija ja Päivi