



## Sisällys

Pääkirjoitus

Ajankohtaista

Koulutuskalenteri

Tyyppi 2

Diabetes ja uniapnea

Palautetta koulutuspäiviltä

# Pääkirjoitus

Kesä ja kesälomat ovat takanapäin. Itse vietän juuri nyt viikon syyslomaa sateisessa Helsingissä. Kesän marja- ja hedelmäsato alkavat olla säilötyinä ja puolukat ja karpalot odottavat poimijoitaan. Sienimetsien sato on parhaimmillaan. Mettässä korin kanssa kulkeminen on hauskaa ja rentouttavaa puuhaa. Aurinkoisena kesän jälkeen saa vielä lisää C- ja D-vitamiinit mukaansa kotiin vietäväksi.

Euroopan diabeteshoitajien yhteinen konferenssi pidettiin tänä vuonna aurinkoisessa ja helteisessä Portugalin Lissabonissa 9.-10.9.2011. Suomesta oli lähtenyt matkaan 23 diabeteshoitajaa. Kuumille loistavia luentoja useista eri aiheista ja tutustuimme näyttelyalueella meillekin tuleviin uusiin verensokerimittareihin sekä insuliinipumppuihin.

Diabeteshoitajat ry:n hallitus ja toimikunnat kokoontuivat lauantaina 17.9.2011 syysseminaariin. Kävimme läpi eri toimikuntien toimintaa sekä suunnittelimme

seuraavia Tampereella pidettäviä koulutuspäiviä. Koulutuspäivien aiheet ovat käytännönläheisiä ja arjen ohjaustyötä tukevia. Seminaarissa mietittiin myös jäsenistölle saamemme palautteiden perusteella Diabeteshoitaja -nimikkeen kriteereitä. Diabeteshoitajilla on hyvä maine joten kriteeristön laadinta on haastavaa. Emme haluaisi tehdä niistä liian löysiä ja välijiä, jotta maineemme säilyisi. Toisaalta maamme on laaja ja meillä on hyvinkin erilaisia työpaikkoja ja niissä erilaiset resurssit diabetestyön tekemiseen. Erityisosaamistyöryhmä jatkaa kriteereiden työstämistä ja ne esitellään ensi vuoden koulutuspäivillä.

Vuoden 2012 koulutuspäivät pidetään 26.- 27.4.2012 Tampereella. Koulutuspäiviä edeltävänä iltana keskiviikkona 25.4. järjestetään hotelli Ilveksessä Pre-symposium. Ensimmäisen koulutuspäivän päättää yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous. Varatkaa jo nyt ensivuoden koulutussuunnitelmaanne nämä päivät.

Diabeteshoitajat ovat erittäin aktiivisia ja on ollut ilo seurata verkkoisivujemme saamaa suosiota. Kävijöitä on ollut paljon ja pyrimmekin päivittämään niitä mahdollisimman usein. Sivuilla on pieniä vaihtuvia kyselyitä eri aiheista ja toivomme, että käytätte sekunni aikaa niihin vastaamiseen. Toivomme myös, että käytätte vähän enemmän aikaa ja laitatte meille palautetta ja viestiä mieltä askarruttavista asioista. Etsimme myös blogin kirjoittajaa. Kaikille meille sattuu lähes päivittäin niin iloisia kuin harmittaviakinasioita työelämässä. Tämä on yksi paikka, jossa niistä voi kertoa. Teemme paljon kirjallisia hoitosuunnitelmia ja hoitoylehtien vetoa, joten olemme tottuneita kirjoittajia.

Nyt jokaisen sormet näppäimistölle ja tarinaa kirjoittamaan!

*Kaikille jäsenille hyvä syksy ja nähdääni viimeistään Tampereella*

*Ritva Simonen  
Puheenjohtaja Diabeteshoitajat ry*

## Ajankohtaista!

Kirjauutuus: Tartu toimeen, ehkäise diabetes. Bäckmand, Heli (toim.); Himanen, Outi (toim.); Hukka, Eija (toim.) & al 2011. Hankittavissa THL kirjakaupasta ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)).

Maailman diabetespäivä 14.11. Vuoden 2011 Maailman diabetespäivän vietto on osa "Tunnetko tämän tyypin? Me tunnemme!" -viestintäkampanjaa.

SydänviiKKO 15.-22.4.2012

Muistathan, että Diabeteshoitajat ry stipendejä ja apurahoja voi hakea ympäri vuoden. Apurahan hakemisen ohjeet ja kriteerit sekä Marja Puomion stipendirahaston säännöt löydet [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi) -> toimikunnat -> apurahatoimikunta.

Kuka voisi olla vuoden 2012 Diabeteshoitaja? Vuoden Diabeteshoitaja palkitaan vuoden 2012 koulutuspäivillä. Ehdotuksia voit lähetää [heli.varoma@tyks.fi](mailto:heli.varoma@tyks.fi)

Kiinnostaisiko blogin kirjoittaminen Diabeteshoitajien verkkosivulle? Blogin voit kirjoittaa myös halutessasi nimimerkillä. Ota yhteyttä [tiedotus@diabeteshoitajat.fi](mailto:tiedotus@diabeteshoitajat.fi)

Diabeteshoitajat ry jäsenlehti 1/2011

Julkaisija: Diabeteshoitajat ry Kirjoniementie 15 33680 Tampere [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi)

# Koulutuskalenteri 2011-2012



KOULUTUS	OHJELMA
Valtakunnallinen diabetespäivä 24.11.2011 Espoo, Dipoli	<a href="http://www.diabetes.fi">www.diabetes.fi</a>
VIII Kansanterveyspäivä 12.12.2011 Helsinki "Ylipaino ja lihavuus - haaste yksilölle, yhteiskunnalle ja terveydenhuolle"	<a href="http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/kansanterveyspaiva/2011_syksy">www.thl.fi/fi_FI/web/fi/kansanterveyspaiva/2011_syksy</a>
Sairaankoitaajapäivät 22. - 23.3.2012 Helsingin messukeskuksessa	<a href="http://www.sairaankoitaajaliitto.fi">www.sairaankoitaajaliitto.fi</a>
Diabeteshoitajapäivät 26.- 27.4.2012 Tampere talo	<a href="http://www.diabeteshoitajat.fi">www.diabeteshoitajat.fi</a>
Kätilöpäivät 4.- 5.5.2012 Vaasassa	<a href="http://www.suomenkatiloliitto.fi">www.suomenkatiloliitto.fi</a>
17 th FEND Conference 28.- 29.9.2012 Berlin	<a href="http://www.fend.org/conference">http://www.fend.org/conference</a>
Diabetesliitto järjestää ympäri vuoden runsaasti ammatillista koulutusta	<a href="http://www.diabetes.fi/kuntoutus_ja_koulutus/ammatillinen_koulutus">www.diabetes.fi/kuntoutus_ja_koulutus/ammatillinen_koulutus</a>



Tämä tapa teki diabeteksesta oppimisen hausaksi.

Haasteita diabetespotilaasi omahoidossa?  
Anna **DiabetesKESKUSTELUIDEN** auttaa

## Tervetuloa

Presymposiumiin 25.4.Tampereelle  
ennen valtakunnallisia koulutuspäiviä!  
Seuraa tiedotusta!



YO ELI LILLY FINLAND AB, Rajatorpantie 41 C, PL 16, 01641 Vantaa, puh. (09) 854 5250, [www.lilly.fi](http://www.lilly.fi)

# Diabetesliitto etsii piilodiabetesta kannan

Diabetesliiton Tunnetko tämän tyypin? Me tunnemme! -kampanja kysyy loppuvuoden aikana, roikutatko typpi 2:ta tietämättäsi lahkeessa elämää hidastamassa.

Samalla se patistaa selvittämään asian diabetestestillä, diabeteshoitajille tuttulla riskitestillä.

Apteekit tekivät kampanjaan liittyen diabetestestauksia alkusyksyn aikana, ja noin 70 diabetesyhdistystä eri puolilla Suomea järjestää loppuvuoden aikana lisää testautustapahtumia ja ensittetilaisuuksia, monia niistä yhteistyössä mm. terveydenhuollon kanssa.

"Lukuisat diabetestestaukset saattavat lisätä korkeita riskipisteitä saaneiden yhteydenottoja terveydenhuoltoon. Terveystalo tosin on järjestämässä sokerirasitus-testitarjouksen piakkoin, ehkä se kanavoi osan yhteydenottoista yksityiselle puollelle", Diabetesliiton viestintäpäällikkö Tarja Sampo sanoo.

Tunnetko tämän tyypin? -kampanja on tämänuotisen Maailman diabetespäivän (14.11.) teemana Suomessa. Kampanjaan liittyvät diabetespäivän päättapahtumat järjestään Tampereella ja Oulussa.

Diabetesliiton syyskuussa käynnistämän kampanjan tunnushahmo on ärhäkkä ja arkea sotkeva Typpi 2. Typpi 2 diabetesta kuvaavaan hahmoon voi tutustua kampanjan nettisivuilla osoitteessa [www.diabetes.fi/typpi2](http://www.diabetes.fi/typpi2). Kampanjas-



## Tunnetko tämän tyypin?

# Marraskuun tunnustamalla väkeä diabetestestiin

vuilla on nähtävillä myös Tyyppi 2 -video, jolle Yle on luvannut ajoitettaan tv-kanavillaan Maailman diabetespäivänä marraskuussa.

Muina kampanjatoimenpiteinä Tunnetko diabeteksen? -lehti on uusittu, ja sitä on tilattavissa maksutta vielä lokakuun ajan kampanjatarjouksena rajoitettu määriä. Tilaukset voi tehdä sähköpostitse osoitteeseen keiju.telford@diabetes.fi tai puhelimitse numeroon 03 286 0432.

Vastasairastuneille suunnatut Hyppää kyytiin -paketit sen sijaan

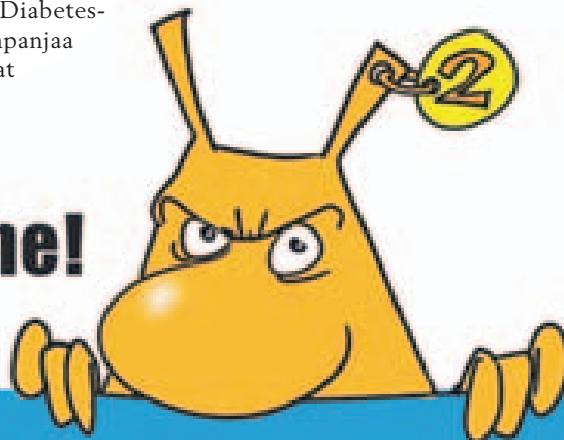
ovat jo loppuneet. Diabetes-lehden, uuden tyypin 2 diabeteksen ensitieto-opaan ja Diabetesliiton jäsenesitteineen sisältäneitä paketteja toimitettiin kentälle 12 000. Tyypin 2 diabeteksen ensitieto-opas, samoin kuin Tunnetko diabeteksen? -lehti kuuluvat jatkossa Diabetesliiton D-kaupan maksullisiin valikoimiin.

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman kampanjan organisoi Diabetesliitto. Kampanja sponsoroivat

Novo Nordisk ja sanofi. Tukijoina toimivat lisäksi Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma, Leiras, Medtronic Finland ja MSD Finland.

[www.diabetes.fi/typpi2](http://www.diabetes.fi/typpi2)  
[www.facebook.com/typpi2](http://www.facebook.com/typpi2)

## Me tunnemme!



Tee diabetestesti  
[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

### DIABETESHOITAJAT RY HALLITUS 2011

**Ritva Simonen**, puheenjohtaja (Helsinki)  
**Anneli Jylhä**, varapuheenjohtaja (Pirkkala)  
**Päivi Juselius**, sihteeri (Vihti)  
**Maija Pietarinen**, rahastonhoitaja (Joensuu)  
**Annikki Sutinen**, koulutusvastaava (Karttula)  
**Heli Varoma**, apurahavastaava (Raisio)  
**Nina Peränen**, tiedottaja (Jyväskylä)

### Koulutustoimikunta

**Annikki Sutinen, Hilkka Laukkanen, Sanna Niinimäki, Taru Colley, Ulla Kettunen ja Rea Jussila**

### Erityisosaamistoimikunta

**Ritva Simonen, Sari Härmä-Rodriguez ja Tuula-Maria Rintala**

### Apurahatoimikunta

**Heli Varoma, Anna-Maija Jumisko ja Arja Halkoaho**

### Tiedotustoimikunta

**Nina Peränen, Kati Multanen, Arja-Irene Tiainen, Anne Halonen ja Sari Härmä-Rodriguez (yritysyhteistyö)**

# DIABETES JA UNIAPNEA

**LL Anna-Kaisa Juuti  
Tutkija, Oulun yliopisto,  
Terveystieteiden laitos  
Erikoistuva lääkäri, OYS Lapset  
ja Nuoret**

Tyypin 2 diabeteksen esiintyvyys kasvaa lähes räjähdyksimäisesti: tänä päivänä maailmassa on noin 250 miljoonaa tyypin 2 diabeetikkoa ja vuoteen 2025 luvun on ennustettu kasvavan 300 miljoonaan. Tyypin 2 diabetes on merkittävä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä, ja ne ovatkin tyypin 2 diabeetikoilla kolme kertaa yleisempiä kuin muulla väestöllä. Insuliiniresistenssi on tyypin 2 diabeteksen keskeinen piirre.

Unenaikaisiin hengityshäiriöihin luetaan kuorsaus, osittainen unen-aikainen ylähengitystieahtauma ja uniapnea (obstruktivinen ja sentraalinen muoto). Obstruktivinen uniapnea on uniapneamuodoista yleisin. Työkkäisistä miehistä noin 4 % ja naisista noin 2 % kärsii obstruktivesta uniapneasta. Uniapnean pääasiallisia oireita ovat unenaikaiset hengityskatkot, säännöllinen kuorsaus ja päiväväsymys. Läksi voi esiintyä yöllistä virtsaamisentarvetta, aamupäänsärkyä, libidon heikentymistä ja muistihäiriötä.

Uniapnean ja diabeteksen välillä on havaittu olevan yhteys: arviolta jopa kolmanneksella tyypin 2 diabeetikoista on obstruktivinen uniapnea ja toisinpäin ajateltuna jopa 40 %:n uniapneapotilaista arvellaan sairastuvan diabetekseen. Obstruktivisen uniapnean tiedetään myös olevan verenpainetaudin kehittymisen riskitekijä.

## Monia riskitekijöitä

Vaikka uniapnean ja tyypin 2 diabeteksen yhteys on tunnettu, vielä ei tiedetä, mikä niiden välinen me-

kanismi on. Keskivartalolihavuus olisi yksinkertaisin selitys, sillä sen tiedetään olevan riskitekijä sekä obstruktiviselle uniapnealle että tyypin 2 diabetekselle. Kuitenkin tällä hetkellä on olemassa yhä enenevä määrä tutkimusnäyttöä siitä, ettei yhteys metabolisen oireyhymän muiden tekijöiden (tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, epäedulliset kolesteroliarvot) ja uniapnean välillä kokonaan selity lihavuudella. Yhdessä viimeaikaisessa suressa väestötason tutkimuksessa normaalipainoisilla henkilöillä, jotka kärsivät unenai-kaisista hengityshäiriöistä, esiintyi enemmän tyypin 2 ta kuin henki-jöillä,



unenaikaisia hengityshäiriöitä ei ollut. Autonomista neuropatiaa sairastavilla diabeetikoilla on myös enemmän obstruktivista ja sentraalista uniapneaa kuin diabeetikoilla, joilla ei ole autonomista neuropatiaa.

Millä mekanismeilla tyypin 2 diabeteksen ja uniapnean yhteys siten voisi selittää? Tällä hetkellä ajatellaan, että unenaikaiset hengityshäiriöt muuttavat glukoosin aineenvaihduntaa ja vähentävät insuliiniherkkyyttä: hengityskatkot aiheuttavat jaksoittaita veren happikyllästyneisyyden alenemistä, veren hiiliidioksidi-pitoisuuden

nousua ja unen katkonaisuutta, jotka puolestaan vaikuttavat sym- paattisen hermoston aktivoitumi-seen, somatotrooppisen akselin hormonien, kortisolin, inflamma-toristen sytokiinien ja adipokiini-en eritykseen ja siten väilliseksi voivat huonontaa sokeritasapainon säätyä. Tämänhetkisen tut-kimustiedon valossa ei kuitenkaan voida sanoa uniapnean aiheuttavan diabetesta.

## Laihduttaminen tärkeää

Vaikkakin uniapnea on todennäköisimmin alidiagnosoitu ti-la diabeetikolla, ei ole olemassa riittävästi tutkimusnäyttöä siitä, että sokeritasapaino paranisi, kun obstruktivista uniapneaa hoide-taan CPAP -laitteella tyypin 2 dia-beetikoilla. Unipatjatutkimukseen kannattanee lähettää potilaita, joilla on klassisia uniapnean oireita kuten unenaikaiset hengityskat-koit, säännöllinen kuorsaaminen ja päivävääkainen väsymys. Näiden kahden sairauden yhtäikainen esiintyminen kannattaa myös pitää mielessä, etenkin yli-painoisilla potilailla, ja ky-syä potilaalta uniapnean oireita. Laihduttaminen on keskeistä sekä tyypin 2 diabeteksen että obstruktii-visen uniapnean hoidossa.

## Kirjallisuutta

Punjabi N and Polotsky V. Disorders of glucose metabolism in sleep apnea. J Appl Physiol 2005; 99: 1998-2007.

Seicean S, Kirchner H, Gottlieb D et al. Sleep-Disor-dered Breathing and Impaired Glucose Metabolism in Normal-Weight and Overweight/Obese Individu-als. Diabetes Care 2008; 31: 1001-1006.

Shaw J, Punjabi N, Wilding J et al. Sleep-disor-dered breathing and type 2 diabetes. A report from the International Diabetes Federation Taskforce on Epidemiology and Prevention. Diab Res Clin Pract 2008; 81; 2-12.

Young T, Palta M, Dempsey J et al. The occurrence of sleep-disordered breathing among middle-aged adults. N Engl J Med 1993; 328 ;1230-1235.

# PALAUTETTA VUODEN 2011 KOULUTUSPÄIVILTÄ

*Diabeteshoitajat ry:n valtakunnalliset koulutuspäivät järjestettiin Rovaniemellä 14.–15.4. Lappatalossa. Osallistujia oli 279. Näytelyosastolla oli lisäksi 95 edustajaa 19 eri tuoteyrityksestä.*

## Palautetta

Koulutuspäivien osallistujista 100 antoi kirjallisen palautteen. Heistä 89 % antoi yleisarvosanaksi kiittäävän tai hyvän. Käytännön järjestelyt arvioitiin toimiviksi. Kouluksen soveltuvuutta käytäntöön piti kiittäävänä tai hyvänä 81 %. Näyttelyä pidettiin onnistuneena, joskin näyttelytila koettiin hieman ahtaaksi.

Koulutuspäivien kokonaisuudesta, luennoista ja luennoitsijoista pidettiin. Erityiskiitosta saivat perjantai-aamupäivän luennoitsijat. Tärkeimmiksi tai mielenkiintoisimmissiksi luentoaiheiksi koettiin

"Ikääntyvän lääkehoidon haasteet" ja "Poronsarvijuheestako apua, erektohäiriöt ja diabetes" sekä "Tyypin 1 diabetes ja liikunta".

Iltajuhlapaikka (Santa Park) sai paljon kiitosta, samoin siellä tarjottu ruoka. Ohjelmaa pidettiin kuitenkin aivan liian pitkänä. Koettiin, ettei aikaa jäänyt kuulumistenvaihtoon kollegoiden kesken. Linja-autokuljetuksia sekä matkajärjestelyjä yleensä pidettiin hyvinä, vaikka matka pohjoiseen tuntui pitkältä.

Risuja annettiin tänäkin vuonna yleisölle häiritsevästä käyttäytymisestä niin luennoilla kuin iltajuhlassa puheiden ja esityksen aikana. Erityisen häiritseväksi koettiin liikkuminen salissa kesken esitysten.

Ruoka herättää intohimoja vuosittain. Tänä vuonna ruokataukoja pidettiin sekä liian pitkinä että liian lyhyinä ja ruokajonoissa seisominen harmitti. Toivottiin myös ohjausta

sekä ruoka- että kahvijonoihin.

Risuja annettiin edellisten vuosien tapaan kirjallisen luentomateriaalin puutteesta ja siitä ettei saatu riittävästi informaatiota. Luentomateriaalitoiveisiin emme valitettavasti jatkossakaan aina pysty vastaamaan. Nykyään suurin osa luennoitsijoista kielää oman materiaalinsa levityksen. Tänä vuonna on osa esityksistä laitettu [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi) sivulle.

Seuraavien koulutuspäivien luentoaiheita oli palautteissa runsaasti, kiitos niistä! Hallitus ja toimikunnat käsitlevät ehdotuksia ja toiveita syksyn aikana. Pyrimme kokoamaan ohjelman seuraaville koulutuspäiville palautteissa tulleiden toiveiden pohjalta.

**Tavataan Tampereella  
26–27.4.2012!**

**Annikki Sutinen**

ACON

Kaikki mitä tarvitset

On-Call® Advanced

Verensokerimittari

• Tutkittu suomalaisessa yliopistosairaalassa

Lisätietoja [www.ekoweb.fi](http://www.ekoweb.fi) Puh. 050 56 45670

ACON®  
Diabetes Care



# Väsyttääkö?

## Uniapneaa?

### OIREET yöllä

- Kuorsaus
- Muiden havaitsemat hengityskatkokset
- Jatkuva heräily, tukehtumisen tunne
- Suun kuivuminen, jano
- Yöhikoilu
- Lisääntynyt yöllinen virtsaneritys
- Seksuaalielämän häiriöt

### OIREET päivällä

- Merkittävä uneliaisuus päivisin
- Mielialan vaihetut, masennus
- Energian puute
- Aamupäänsärky
- Muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet

### RISKITEKIJÄT

- Ylipaino/lihavuus
- Miessukupuoli
- Ikä
- Tupakointi, alkololin käyttö
- Rauhoittavat lääkkeet
- Maksillofasiaaliset epämuodostumat
- Vaihdevuodet

**Uniapnea on kansantauti**, jota sairastaa noin 150 000 suomalaista. Hoitamattoman uniapnean aiheuttama huonolaatuinen yöuni on vakava terveysriski, joka lisää sydän- ja verisuonitauteja ja jopa ennenaikaisia kuolemia, tyypin 2 diabetesta, tapaturmia sekä sairaus-poissaoloja. Moni suomalainen sairastaa uniapneaa tietämättään ja tauti jäi usein diagnosoimatta. Uniapnean tunnistaminen ei ole vaikeaa ja sitä hoidetaan lääkkeettömästi ylipaineohoidolla (CPAP/VPAP).

**ResMed Finland Oy**, Taivalmäki 9, 02200 Espoo  
Puhelin 09 8676 820 – Faksi 09 8676 8222 – info@resmed.fi

**RESMED**

Maailman johtava uniapnea- ja hengityslaitevalmistaja [www.resmed.fi](http://www.resmed.fi)

**DIABETESHOITAJAT RY • KIRJONIEMENTIE 15, 33680 TAMPERE  
PUH. (03) 286 0111 • OSOITTEENMUUTOKSET: PUH. 03 2860 253  
WWW.DIABETES.FI**