



*Jäsenkirje 1/2011*

*Sisältö:*

Puheenjohtajan terveiset	2
Koulutuspäivät 2011, vuoden 2011 diabeteshoitaja, vuosikokous	3
Posterinäyttely, apurahat, FEND stipendi	4
Hallitus 2010-2011	5
Matkaterveiset FENDin kongressista 2010	6
Matkaterveiset ISPADin kongressista Buenos Airesista	7

LIITE: Rovaniemen koulutuspäivien 2011 ohjelma

## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Vuosi on vaihtumassa. Kirjoitan tätä tekstiä Joulun välipäivinä illalla kotona. Ulkona on seitsemän astetta pakkasta ja pakkaslunta sataa kauniisti.

Töissä on ollut rauhallinen viikko. Lähes kaikki poliklinikan hoitajat ovat olleet lomilla ja me muutamat, jotka olemme olleet töissä, olemme saaneet poikkeuksellisen rauhallisissa merkeissä paketoita mennyttä vuotta ja jopa hieman siivoilla tulevaa varten.

Diabeteshoitajien hallituksen jäsenillä on sähköposti kulkenut vilkkaasti ristiin ja rastiin. Koulutustoimikunnan jäsenet ovat osallistuneet myös kiitettävästi viestittelyyn. Rovaniemen koulutuspäivien ohjelmaa viimeistellään samoin kuin ilmoittautumiskaavaketta ja yhteiskuljetuksia.

Tänä vuonna ilmoittautuminen tapahtuu sähköisellä kaavakkeella. Meitä hieman mietityttää löytävätkö kaikki halukkaat oikean osoitteen ja onko kaavake selkeä. Toivottavasti koulutuspäivien ohjelma vastaa jäsenten toiveita, itse ainakin odotan innolla mielestäni hyvien otsikoiden alta löytyvää sisältöä.

Yhteistyökumppanimme ovat myös hienosti huomioineet koulutuspäivämme ja esimerkiksi etelästä ja idästä lähtevä junakyyti kuulostaa mukavalta. Koulutuspäivät saavat näin lisää sisältöä ja yhdessä matkustaminen varmasti lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta puhumattakaan siitä miten paljon matkakustannuksiin tulee säästöä.

Olemme saaneet myös jäsenistöltä sähköpostia liittyen reseptinkirjoitus oikeuteen. Kiitämme näistä viesteistä, ihanaa kun jäsenet ovat aktiivisia ja olemmekin kommentoimassa asiaa vastineen muodossa.

Toivotan kaikille oikein hyvää ja antoisaa vuotta 2011 ja toivottavasti tapaaamme Rovaniemellä huhtikuussa.

*Ritva Simonen*

Diabeteshoitajat ry:n puheenjohtaja

## **DIABETESHOITAJAT RY ONNITTELEE!**

Sairaanhoitajaliiton myöntämä diabeteshoitotyön erityispätevyys on vuonna 2010 myönnetty diabeteshoitaja **Anne Haloselle** Jyväskylästä. Anne työskentelee Keski-Suomen keskussairaalassa sisätautien poliklinikalla.



## **KOULUTUSPÄIVÄT 14.-15.4.2011 ROVANIEMELLÄ**

Diabeteshoitajat ry valtakunnalliset koulutuspäivät järjestetään tänä vuonna 14.-15.4.2011 Rovaniemellä Lappia –talossa. Tänä vuonna kokeilemme ensimmäistä kertaa ilmoittautumista sähköisen lomakkeen kautta.

Ilmoittautumislinkki löytyy osoitteesta [http://www.matkalle.com/S\\_DH2011/fi/ParLogin.jsp](http://www.matkalle.com/S_DH2011/fi/ParLogin.jsp). Pääset ilmoittautumislinkkiin suoraan myös Diabeteshoitajien verkkosivujen kautta osoitteesta [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi) ja kohdasta koulutuspäivät. Koulutuspäivien ohjelma on tämän jäsenkirjeen liitteessä sekä verkkosivuilla. Koulutuspäivien ilmoittautumislinkki sulkeutuu 3.3.2011. Toimi siis hyvissä ajoin! Yhteistyökumppanimme koulutuspäivien järjestelyissä on Suomen Matkatoimisto.

Tämän kirjeen mukana saat lisätietoa maksuttomasta junakuljetuksesta Rovaniemen koulutuspäiville. Valittavana on kaksi reittiä: Helsinki-Tampere-Oulu-Rovaniemi sekä Kuopio-Oulu-Rovaniemi. Junakyydin diabeteshoitajille tarjoaa Novo Nordisk Farma.

### **Diabeteshoitajat ry vuosikokous**

Sääntömääräinen vuosikokous pidetään koulutuspäivien yhteydessä torstaina 14.4.2011 kello 16.00 Lappia –talon Tieva –salissa. Kaikki jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita vuosikokoukseen!

### **Vuoden 2011 diabeteshoitaja**

Koulutuspäivien iltajuhlassa torstaina 14.4.2011 julkistetaan neljännen kerran vuoden diabeteshoitaja, joka saa tittelin lisäksi Raision lahjoittaman Benecol –stipendin.

Kenestä vuoden 2011 diabeteshoitaja? Lähetä oma ehdotuksesi hallitukselle 7.3.2011 mennessä osoitteeseen [heli.varoma@dnainternet.net](mailto:heli.varoma@dnainternet.net). Kirjoita lyhyesti ehdottamasi henkilön työhistoria sekä perustelut miksi juuri hänet tulisi valita. Liitä mukaan sekä omasi että ehdottamasi henkilön täydelliset yhteystiedot. Vuoden diabeteshoitajan valitsee ehdotettujen henkilöiden joukosta yhdistyksen hallitus.

## POSTERINÄYTTELY KOULUTUSPÄIVILLÄ

Vuoden tauon jälkeen on taas mahdollista esitellä tutkimus- ja kehittämishankkeita Rovaniemen koulutuspäivillä posterinäyttelyssä. Lähetä korkeintaan 2 000 merkin abstrakti posteristasi osoitteeseen [tiedotus@diabeteshoitajat.fi](mailto:tiedotus@diabeteshoitajat.fi) 11.3.2011 mennessä. Parhaimman abstraktin ja posterin lähettänyt pääsee pitämään koulutuspäivillä työstään suullisen esityksen. Lappia talon posteriseinäkkeiden tarkat koot ilmoitetaan myöhemmin verkkosivuilla.

## APURAHOJA

Diabeteshoitajat ry voi myöntää jäsenilleen apurahoja koulutuspäivien osallistumismaksuihin tai pienimuotoisiin kehittämishankkeisiin. Apuraha-anomukset osoitetaan hallitukselle ja lähetetään osoitteeseen [heli.varoma@dnainternet.net](mailto:heli.varoma@dnainternet.net)

Marja Puomion stipendirahastosta voi hakea apurahaa laajempiin opinnäytetöihin. Vuosikokouksen asialistalla on mm. stipendirahaston sääntöasiat. Tiedotamme verkkosivuillamme ja seuraavassa jäsenkirjeessä asiasta tarkemmin. Lisätietoja antaa apurahatoimikunnasta Heli Varoma. Maija Puomion stipendirahastosta haettaviin apurahoihin edellytetään liitteeksi tutkimussuunnitelmaa. Lisätietoa apurahojen hakemisesta löytyy verkkosivuilta [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi)

## STIPENDI FEND:n KONGRESSIIN

Haettavana on myös kolme kappaletta stipendejä FEND:n (Foundation of European Nurses in Diabetes) kongressiin 9.-10.9.2011 Lissaboniin. Sanofi-Aventiksen lahjoittamat kolme stipendiä kattavaa kongressimaksun, matka- ja majoituskulut.

Stipendinsaajat julkaistaan koulutuspäivillä Rovaniemellä. Lähetä vapaamuotoinen hakemus 7.3.2011 mennessä osoitteeseen [heli.varoma@dnainternet.net](mailto:heli.varoma@dnainternet.net). Hakemuksesta tulee löytyä hakijan täydelliset yhteystiedot sekä pankkiyhteys.

## KIINNOSTAAKO TYÖSKENTELEY TOIMIKUNNISSA?

Jos olet kiinnostunut Diabeteshoitajat ry toimikuntatyöstä, niin ota yhteyttä yhdistyksen sihteeriin ([paivi.juselius@lohja.fi](mailto:paivi.juselius@lohja.fi)). Eri toimikunnat kaipaavat koko ajan täydennystä riveihinsä. Erityisesti kaivataan innokkaita tekijöitä koulutustoimikuntaan. Lisätietoja toimikunnista löytyy [www.diabeteshoitajat.fi](http://www.diabeteshoitajat.fi) sivuilta.

*Hallitus toivottaa kaikille oikein hyvää ja onnellista alkanutta vuotta 2011*

*Ritva, Anneli, Arja, Maija, Päivi, Heli ja Nina*



## Hallituksen jäsenet vuonna 2010-2011

<b>Puheenjohtaja</b>	Ritva Simonen	HYKS, Lasten ja nuorten sairaala Diabetesvastaanotto PL 281 00029 HUS 09-47175704 <a href="mailto:ritva.simonen@hus.fi">ritva.simonen@hus.fi</a>
<b>Varapuheenjohtaja &amp; jäsenasiat</b>	Anneli Jylhä	Diabeteskeskus Kirjoniementie 15 33680 Tampere 03-2860 309 <a href="mailto:anneli.jylha@diabetes.fi">anneli.jylha@diabetes.fi</a>
<b>Sihteeri</b>	Päivi Juselius	Lohjan Terveyskeskus Diabetesvastaanotto Ojamonkatu 36 08100 Lohja 019- 369 2356 <a href="mailto:paivi.juselius@lohja.fi">paivi.juselius@lohja.fi</a>
<b>Rahastonhoitaja</b>	Maija Pietarinen	Pohjois-Karjalan keskussairaala /Sis.pkl Tikkamäentie 16 80210 Joensuu 013- 1713 020, 050 3877 982 <a href="mailto:maija.pietarinen@pkssk.fi">maija.pietarinen@pkssk.fi</a>
<b>Tiedottaja</b>	Nina Peränen	Keski-Suomen sairaanhoitopiiri Keskussairaالاتie 19 40620 Jyväskylä 040-5525834 <a href="mailto:tiedotus@diabeteshoitajat.fi">tiedotus@diabeteshoitajat.fi</a>
<b>Koulutusvastaava</b>	Arja Halkoaho	Pohjois-Savon Sairaanhoitopiirin ky Tutkimuseettinen toimikunta PL 1777, 70211 Kuopio 017-172113 <a href="mailto:arja.halkoaho@kuh.fi">arja.halkoaho@kuh.fi</a>
<b>Apurahatoimikunta</b>	Heli Varoma	TYKS/ sisätautien poliklinikka PL 52, 20520 Turku 02-3133 895 <a href="mailto:heli.varoma@tyks.fi">heli.varoma@tyks.fi</a>

## **FEND konferens Stockholm 19-20 september 2010**

Redan kvällen före FEND konferensen deltog vi i Roches symposium som tog upp frågan hur man tolkar blodsockervärden, utgående från under 3 dagar uppmätta blodsocker par (före och 1½-2h efter måltid), tillsammans med patienten.

Söndagens konferens inleddes med en översikt över diabetesvården i Sverige. Sedan år 1996 har man haft ett diabetesregister som idag innefattar 263000 patienter, dvs ca 70 % av alla diabetiker finns i registret. Målsättningen med registret är att utveckla vården lokalt. I primärvården har en diabetesskötare hand om max 400 patienter. Ett viktigt mål i diabetesskötarens arbete är att ge en bra undervisning.

Den kroatiska modellen för diabetesvården som framfördes av Prof. Zeljko Metelko var bla att skola hela diabetes teamet (där också apotekspersonalen ingick) för att få en fungerande diabetesvård i hela landet.

Prof. Peter Schwartz berättade om Image projektet, där förebyggande vården är nyckeln till resultat. Då diabetes ökar så ökar också de kardiovaskulära komplikationerna varför preventionen är det primära. Detta påpekades i flera föreläsningar.

Bla Prof. Paul Valensi betonade att blodtryck, blodsocker och lipider är bättre ju lägre det är men ändå inte alltför lågt vilket då kan öka mortaliteten. På detta inverkar bla av hur länge man har haft diabetes och om albuminurin förekommer.

"The black dog" handlade om depression och diabetes. Prof. Richard I.G Holt berättade att depression är 2-3 gånger vanligare hos diabetiker än hos övriga befolkningen. Kraven i egenvården kan vara en utlösande faktor så som också komplikationer och rädslan för dem. Han talade också för screening för att i tid få tag på dem med ökad risk.

Masterclasses var som det brukar, mycket givande.

Dr Marc Egli från Schweiz tog upp problemet hur man skall sköta diabetes då patienten kommer in av andra orsaker. Målet är att få bort fasta scheman för insulingivning på avdelningarna och i stället ta ställning för varje patient skilt. För det krävs en grundläggande skolning för hela teamet på avdelningen, också stöd från ledningen behövs för att nå resultat. Dr Anders Frid talade om hur uppnå målen i diabetes vården. Det viktigaste är att fokusera på endast ett mål i gången. I en undersökning ville man få en uppfattning om hur mycket patienten kommer ihåg av den information han/hon får. Man informerade om 11 olika punkter om injektionsteknik där det kom fram bla att 46 % av diabetikerna inte kom ihåg att de blivit informerade om att insulinet skall blandas.

Det fanns många bra posters att bekanta sej med tex följande:

Fear of hypoglycaemia in adults with type I diabetes (svensk studie). Forskning visar att rädsla för låga socker påverkar livskvaliteten vilket också kan ha effekt på den metaboliska kontrollen. Upplevelsen av svåra hypoglykemier påverkar mest rädslan och förekommer mera hos kvinnor.

I en turkisk studie påminde man regelbundet patienterna om sådant som var viktigt med tanke på injektionsteknik genom att skicka sms. Detta resulterade i förbättrad injektionsteknik.

Ett av de nyaste inom produktutveckling är den svenska tillverkningen av världens minsta insulinsprutor (3x10enheter) som är lätt att ta med i fickan eller tex i plånboken.

Dagarna var mycket givande, tyvärr måste vi lämna den sista föreläsningen för att hinna med färjan till Helsingfors.

Hälsningar från Stockholm

Mia, Gun-Britt och Inge-May (och Gita)

## **ISPADin ( International Society of Pediatric and Adolescent Diabetes) KONGRESSI 27.-30.10.2010 , Argentiina, Buenos Aires**

36. ISPAD:in kongressi järjestettiin Argentiinan kauniissa pääkaupungissa Buenos Airesissa 27.-30.10.2010, johon osallistuin yhdessä työkaverini Sari Härmä-Rodriguezin kanssa. Kongressin yleisaiheena tänä vuonna oli Lasten ja nuorten diabeteksen hoidon edistyminen ja kehittyminen. Osallistujia kongressissa oli lähes 900 lasten ja nuorten diabeetikkojen parissa työskentelevää hoitajaa, lääkäriä, psykologia ravitsemusterapeuttia sekä muita alan asiantuntijoita eri puolilta maailmaa.

Erittäin tärkeää kongressin anti oli hyvien luentojen lisäksi eri ammattiryhmien omissa tapaamisissa ja hyvin järjestetyissä mahdollisuuksissa verkostoitumiseen.

Suomesta meidän lisäksi osallistujia oli vain muutamia, ymmärrettävästi meidän näkökulmastamme pitkä etäisyys verottaa osallistumista. Hoitajia ei Suomesta muita meidän lisäksi kongressiin osallistunut. Toisaalta juuri erilainen kulttuuri ja eteläamerikkalaisuus antoi meille uudenlaista näkökulmaa laajemmalti diabeteksen hoitoon ja hoidonohjaukseen.

Kongressin ensimmäisen päivän aiheiksi oli nostettu diabeteksen pidemmän ja lyhyen aikavälin komplikaatiot sekä metabolisen muistin merkitys komplikaatioiden synnyssä. Nykytutkimusten valossa yhä enemmän nostetaan esille jo lapsena ja nuorena pyrkiminen mahdollisimman hyvään hoitotasapainoon, jotta pystyttäisiin ehkäisemään lisäsairauksien syntyä tulevaisuudessa. Tehokas mikroalbuminurian, verenpaineen sekä veren rasva-arvojen hoito yhdistettynä mahdollisimman hyvään verensokeritasapainoon jo lapsuus- ja nuoruusiässä, ehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonsairauksia sekä niiden aiheuttamia ennenaikaisia kuolemia tyyppin 1 diabeetikoilla. (A. El-Osta, Australia ja K.Dahl-Jorgensen, Norja)

Lyhyen aikavälin komplikaatioista ketoasidoosi oli nostettu usean luennon aiheeksi. Aivopaineen nousu ketoasidoosin yhteydessä on johtava kuolinsyy tyyppin 1 diabetesta sairastavilla lapsilla. Aivopaineen nousu on yhteydessä noin 1/100 ketoasidoositapausta. Ketoasidoosin tehokkaasta hoidosta minimoiden aivopaineen nousun riski oli todella mielenkiintoista kuunnella asiantuntevien lääkäreiden luentoja. ( J.A. Edge, Englanti, D. Bohn, Kanada, M.C.Ferraro, Argentiina)

Toisen päivän aiheita olivat enemmän hoidonohjaukseen sekä teknologiaan liittyvät aiheet. Oma sessio oli varattu nuorten riskikäyttäytymiselle: Tupakoinnin sekä myös huumeiden käytön lisääntyminen nuorten kohdalla on hoidonohjauksen haaste nykypäivänä. Nuoret salaavat aineiden käyttöä ja hoitohenkilökunnalta usein puuttuu taito ja tieto asian ottamisessa puheeksi.

Liikunta ja diabetes aihetta käsiteltiin monelta kantilta. Johtopäätöksinä voisi sanoa, että liikuntaa suositellaan tyyppin 1 diabetesta sairastaville kuten samanikäisille terveillekin. Liikunta ei välttämättä paranna hoitotasapainoa, mutta on toki yksi tärkeä tekijä lisäsairauksien ehkäisyssä sydän- ja verisuonisairauksien osalta. Vähän liikkuvien lasten hoitotasapaino on usein huonompi kuin kesivertoalsten, tämä johtuu osaksi luultavasti myös ruokailutottumuksista. Myös kilpaurheilua harrastavilla nuorilla on keskimääräistä huonompi hoitotasapaino.

Insuliinipumppuhoidon sekä etenkin jatkuvan verensokerimittauksen tulevaisuuden näkymistä luennoitiin ja keskusteltiin paljon. Teknologia kehittyy hyvää vauhtia etenkin jatkuvan verensokeriseurannan osalta.

Insuliinipumpun käyttö lapsilla ja nuorilla on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosina ja Suomessa tulemme pumppujen käytössä vähän jälkijunassa. Insuliinipumppuun yhdistetään yhä useammin myös glukosimonitorointi. Insuliinipumppu ja monitorointi yhdessä tuovat arvokasta tietoa verensokerin käyttäytymisestä ja oikein käytettyinä auttavat saavuttamaan paremman hoitotasapainon ilman vakavia hypoglykemioita. Niiden käytön lisääntyminen on myös haaste hoidonohjaukselle, jotta kaikki hyöty uudesta teknologiasta saadaan käyttöön. Paljon kongressissa puhuttiin myös teknologian tulevaisuudesta ja "keinohaimasta", joka pystyy yhdistämään pumpun ja monitoroinnin ja annostelevaan automaattisesti insuliinia. Toimiva laite on jo melko lähellä, mutta joitakin teknisiä ongelmia vielä on mm. verensokerin reaaliaikaisuus ja tarvittaisiin myös nykyistä nopeampi pikainsuliini.

Pelkkä teknologian kehittyminen ei kuitenkaan riitä viemään tyyppin 1 hoitoa eteenpäin. Lapsilla ja nuorilla on paljon psykososiaalisia ongelmia, jotka voivat olla esteenä hyvälle hoidolle. DAWN -tutkimuksen materiaalista on koostettu nyt myös lapsille ja nuorille soveltuva elämänlaatumittari (MIND). Se on diabetesspesifi ja sitä on muokattu aiempien mittareiden pohjalta käyttökelpoisemmaksi. Elämänlaatumittarin on todettu olevan hyödyllinen työkalu , kun nuori tulee vastaanotolle , sen avulla päästään helpommin juttelemaan mieltä painavista asioista.

Postereita oli kongressissa jälleen esillä runsaasti ja ne käsittelivät sekä hoitomenetelmiä että hoidonohjausta. Lasten ylipainoisuus ja tyyppin 2 diabeteksen lisääntyminen ovat haaste lasten ja nuorten hoidolle jatkossa tyyppin 1 diabeteksen lisäksi.

Oman työn kannalta uuden, ajankohtaisen tutkimustiedon päivittäminen sekä kansainvälisten käytäntöjen kuuleminen auttavat oman työn suunnittelussa ja kehittämisessä. Diabetesliiton työntekijöinä palvelemme diabetesta sairastavia ihmisiä sekä kuntoutus- että sopeutumisvalmennuskursseilla sekä neuvontapuhelimessa, joten meidän on hyvä olla tietoisia uusimmasta tiedosta. Koulutamme myös jatkuvasti terveydenhuollon ammattilaisia ja viemme sitä kautta saamamme tietoa eteenpäin.

Seuraava ISPADin kongressi pidetään syksyllä 2011 Miamissa USAssa.

Satu Kankaanpää

Diabeteshoitaja  
Suomen Diabetesliitto ry