



Jäsenlehti 1/2010

Sisältö:

Puheenjohtajan terveiset	2
Vuosikokouskutsu	3
Apurahoja haettavana	4
Koulutuskalenteri	5
Uusi yksikkö HbA1c	6
Terveiset FEND:stä	7
MUSILI terveiset	9
FEND kongressin stipendien haku	10

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Pitkä talvi alkaa tahtua kevääksi.

Tänä vuonna olemme saaneet nauttia ”kunnon” talvesta pitkän pakkasjakson ja runsaan lumen muodossa koko maassa. Etelä-Suomikin on pitkstä aikaa ollut luminen ja ulkoiluun on ollut loistava mahdollisuus. Toivottavasti kaikki jäsenemme ovat ehtineet hoitaa kuntoaan ja mieltään, ettei kevätväsytys pääse voitolle. Muuttolinnut alkavat taas saapua, räystäät tippuvat ja aurinko lämmittää mukavasti.

Varma kevään merkki on myös Diabeteshoitajat ry:n koulutuspäivät. Tänä vuonna kokoonnumme Tampere-taloon ja tätä kirjoittaessani on jo yli kolme sataa diabeteshoitajaa ilmoittautunut mukaan. Tänä vuonna järjestetään ensimmäinen Pre-symposium koulutuspäiviä edeltävänä iltana ja sinnekin on jo yli sata ilmoittautunutta. Tämä osoittaa, etteivät hallitus ja koulutustoimikunta ole tehneet turhaa työtä.

Koulutuspäivien teema ”Elämän- ja painonhallintaa” herättää ainakin minussa monia ajatuksia. Elämän- ja painonhallinta ovat molemmat asioita, joihin me kaikki taidamme törmätä tavalla tai toisella niin kotona kuin töissäkin päivittäin. Pre-symposiumin taas toivon antavan keinoja hoidonohjaukseen ja sen onnistumisen arviointiin. Sekin on osa diabeteshoitajan työpäivän aikaista elämänhallintaa. Jos et ole vielä ilmoittautunut koulutuspäivälle, niin vielä kannattaa kysyä mahtuisiko mukaan. Koulutuspäivien ohjelma ja ilmoittautumisohjeet löytyvät www.diabetes.fi – ammatilliset jäsenyhdistykset – diabeteshoitajat. Koulutuspäivät on mukava tapa päivittää tietoja ja tavata samaa työtä tekeviä hoitajia, jotka painivat samojen asioiden kanssa kuin itsekin. Vertaistuki on myös hoitajalle tärkeää. Paikalla on myös paljon yhteistyökumppaneitamme ja he jakavat meille tärkeää tietoa näyttelyosastolla.

Diabeteshoitajien 25 -vuotisjuhlia vietämme Pakkahuoneella hyvässä seurassa mukavaa ohjelmaa seuraten. Kaikki yhdistyksen entiset puheenjohtajatkin ovat lupautuneet mukaan. Diabeteshoitajat ry:n koulutuspäivien lisäksi toinen tärkeä koulutusmahdollisuus on Euroopan diabeteshoitajien (FEND) koulutuspäivät syyskuussa. Tänä vuonna ne ovat lähellä Tukholmassa ja olisi hienoa jos Suomesta olisi siellä paljon osallistujia. Tukholman koulutuspäivää varten voit anoa apurahaa yhdistykseltämme ja kun selaat tätä jäsenkirjettä, huomaat, että myös muita mahdollisuuksia saattaa rahoitukseen löytyä!

Koulutusmäärärahat ovat monilla työpaikoilla tiukassa ja jo pelkän vapaankin järjestyminen saattaa olla hankalaa. Kaikki eivät pääse koulutuspäiville vaikka niin haluaisivatkin. Tämän takia koulutuspäivien luennoista pyrimme saamaan yhteenvedot nettisivuillemme kaikkien jäsentemme luettavaksi ja lisäksi esittelemme koulutuspäivien asioita myös tulevaisuuden jäsentiedotteissamme. Nettisivut tulevat todennäköisesti uudistumaan ja jäsenkirjeenkin muotoa mietitään kuumeisesti.

Toivottavasti pystymme jatkossa palvelemaan jäsenistöämme entistäkin paremmin.

Hyvää kevättä kaikille jäsenillemme ja jaksamista vaativassa, mutta antavassa työssä!

Ritva Simonen

Diabeteshoitajat ry:n puheenjohtaja

VUOSIKOKOUSKUTSU

Diabeteshoitajat ry vuosikokous pidetään koulutuspäivien yhteydessä **torstaina 22.4.2010 kello 16.00** alkaen, paikkana Tampere-talon pieni sali.

Kaikki Diabeteshoitajat ry jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita!

POSTERIT KOULUTUSPÄIVILLE

Erialaisten hankkeiden ja tutkimusten posterit ovat aikaisempien vuosien tapaan tervetulleita Diabeteshoitajien valtakunnallisille koulutuspäiville 22.-23.4.2010 Tampereelle. Mikäli haluat tuoda oman posterisi esille, ilmoita siitä etukäteen Nina Peräselle (ninaperanen@gmail.com).

UUTTA MATERIAALIA

- Monta syytä syödä kuitua –repäisylehtiö. Diabetesliitto. 50 -sivuinen repäisylehtiö 14 euroa
- Diabeetikon sosiaaliturva 2010 esite on päivitetty ja tilattavissa Diabetesliitosta
- Sydänliitto on julkaissut Marevan hoidon oppaan venäjänkielisenä. Esite on laadittu yhteistyössä Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson Sydänpiirin kanssa.

STIPENDI FEND –KOULUTUSPÄIVILLE

Mikäli olet kiinnostunut lähtemään stipendin turvin FEND kongressiin Tukholmaan syyskuussa, katso tarkemmat hakemusohjeet jäsenkirjeen liitteestä!

APURAHOJA

Diabeteshoitajat ry voi myöntää jäsenilleen apurahoja koulutuspäivien osallistumismaksuihin tai pienimuotoisiin kehittämishankkeisiin. Apuraha-anomukset osoitetaan hallitukselle ja lähetetään heli.varoma@dnainternet.net

Marja Puomion stipendirahastosta voi hakea apurahaa laajempiin opinnäytetöihin. Vuosikokouksen asialistalla on mm. stipendirahaston sääntöasiat. Tiedotamme verkkosivuiltamme ja seuraavassa jäsenkirjeessä asiasta tarkemmin. Lisätietoja antaa apurahatoimikunnasta Heli Varoma. Maija Puomion stipendirahastosta haettaviin apurahoihin edellytetään liitteeksi tutkimussuunnitelmaa.

DIABETESHOITAJAT RY:N VERKKOSIVUT JA JÄSENKIRJE

Diabeteshoitajille tullaan avaamaan uudet verkkosivut osoitteessa www.diabeteshoitajat.fi vielä kuluvan kevään/alkukesän aikana. Sivuille pyritään keräämään ajankohtaista tietoa koulutuksista yms. asioista. Samalla nykyiset sivumme Diabetesliiton sivujen alaisuudesta poistetaan käytöstä.

Jäsenkirjeen uudistusprosessi on ollut arveltua työläämpi tehtävä. Lupailimme ensimmäistä tiedotuslehteä jo tälle kevääälle, mutta julkaisu siirtyy valitettavasti syksyyn. Jatkossa tiedotamme jäsenlehden, jäsenkirjeen ja verkkosivujen kautta. Toivomme jäsenistön ottavan aktiivisesti yhteyttä ja lähettävän juttuvinkkejä tai valmiita kirjoituksia. Olkaa rohkeasti yhteydessä Nina Peräseen (ninaperanen@gmail.com).

Jäsenmaksun hinnalla kaikki saavat Diabeteshoitajat ry jäsenet saavat Diabeteslehden sekä Diabetes ja lääkäri – lehden. Jälkimmäisessä meillä on oma diabeteshoitajat -palsta, jonne artikkelit ovat myös tervetulleita.

Hallitus toivottaa kaikille oikein ihanaa ja aurinkoista kevättä!

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



KOULUTUSKALENTERI 2010-2011



Diabeteshoitajien valtakunnalliset koulutuspäivät 22.-23.3.2010, Tampere	www.diabetes.fi
Valtimoterveyttä kaikille –seminaari 29.4.2010 Helsinki	www.diabetes.fi
15th FEND Annual Conference (FEND: Federation of European Nurses in Diabetes) 19.-20.9.2010, Stockholm	www.fend.org
46th EASD , 20.-24.9.2010, Stockholm	www.easd.org
Raskausdiabeteksen hoidon ja ohjauksen peruskurssi 4.-5.10.2010, Diabeteskeskus Tampere	www.diabetes.fi
Ruotsinkielinen kuntoutuskurssi tyypin 1 diabeetikoille 8.-12.11.2010, Diabeteskeskus Tampere	www.diabetes.fi
IDF (International Diabetes Federation) kongressi 4.-8.12.2011, Dubai	www.idf.org
Diabetesliitto ja Sydänliitto järjestävät runsaasti ammattilaisille tarkoitettua koulutusta. Tutustu tarjontaan!	www.diabetes.fi www.sydanliitto.fi

UUSI YKSIKKÖ GHb-A1c:LLE 3.3.2010 ALKAEN

Hb-A1c koetta on Suomen eri laboratorioissa mitattu usealla eri laboratoriomenetelmällä. Nämä menetelmät eivät ole olleet kovin hyvin keskenään vertailukelpoisia. Kansainvälinen kliinisen kemian kattojärjestö IFCC kehitti GHb-A1c:lle tarkemman vertailumittaustavan. Tällä menetelmällä voidaan eri laboratorioiden tulostasot yhdenmukaistaa. Maailmanlaajuisesti otetaan käyttöön uusi sokerihegoglobiinin ilmoitustapa, jonka yksikkö on **HbA1c mmol/mol**. Suomessa tähän uuteen ilmoitustapaan siirryttiin 3.3.2010. Laboratoriot ilmoittavat kuitenkin edelleen toistaiseksi tuloksen myös tutulla prosenttiarvolla.

GHb-A1c:n ja keskimääräisen verensokerin suhde

Aikaisemmin GHb-A1c:n ja keskimääräisen verensokerin suhde perustui DCCT-tutkimukseen (The Diabetes Control and Complication Trial, *New England Journal of Medicine*, 329(14), September 30, 1993.). Tutkimuksessa diabeetikot mittasivat 3 kk välein yhtenä päivänä tiheämmin verensokeriaan. Näitä tuloksia verrattiin heidän GHb-A1c arvoihinsa. Vanha tieto GHb-A1c:n ja verensokerin suhteesta perustui näihin verensokerimittauksiin. Tämä vanha tulostaso on uusien tutkimusten mukaan ollut todellista korkeampi.

ADAG-tutkimuksessa (Nathan D. ym *Diabetes Care* 2008) verrattiin diabeetikoiden sokerihegoglobiinia tiheisiin omamittauksiin ja glukosensorirekisteröinteihin. Näiden mittausten perusteella voitiin aikaisempaa paremmin arvioida miten HbA1c tulos vastaa veren keskimääräistä sokeriarvoa. Huomattiin myös, että **hemoglobiinin sokeroituminen on yksilöllistä ja tämän vuoksi eri henkilöillä mitatut arvot eivät ole sellaisenaan vertailukelpoisia.**

Vanha ilmoitustapa	6 %	7 %	8 %	9 %	10 %	11 %	12 %
Uusi ilmoitustapa	42 mmol/mol	53 mmol/mol	64 mmol/mol	75 mmol/mol	86 mmol/mol	97 mmol/mol	108 mmol/mol
Arvioitu keskimääräinen verensokeri	7,0 mmol/l	8,6 mmol/l	10,1 mmol/l	11,8 mmol/l	13,4 mmol/l	14,9 mmol/l	16,5
Verensokerin vaihteluväli, jossa 95 % tuloksista	5,5 – 8,5 mmol/l	6,8–10,3 mmol/l	8,1–12,1 mmol/l	9,4–13,9 mmol/l	10,7–15,7 mmol/l	12,0 – 17,5 mmol/l	13,3 – 19,3 mmol/l

Nathan D. ym *Diabetes Care* 2008

Anneli Jylhä 28.1.2010

FEND konferensen i Wien 25 -26 september 2009

En liten överblick av konferensens innehåll. Till en början berättade Prof. Thomas Pieber hur Österrikets diabetesvård fungerar i deras hälsovårdssystem. Han vill få till stånd en förändring på de stora kostnaderna och två överlappande system.

Vi fick höra muntliga posters presentationer bl.a. en från Nederländerna med rubriken "The influence of needle length on glycem control and patient preference in obese patients with diabetes". Man jämförde användningen av 5 mm och 8 mm nålar hos patienter med BMI > 30 och kunde konstatera att man lugnt kan använda 5 mm nålar utan negativ effekt på blodsocker balansen eller på injektions stället. Val av nål längd är mera beroende på patientens önskemål än effekt på vårdresultatet.

Prof. Stephanie Amiel från England tog upp problemet med hypoglykemier utan symtom. Hon poängterade vikten av att diskutera med patienten om insulinets verkan med tanke på att undvika låga värden som kan vara farliga för patienten och dess omgivning. Redan ett lågt blodsocker gör att patienten känner sämre av följande låga värde. Genom att försöka undvika hypoglykemier återfår stor del (upp till 48 %) av diabetikerna sina symtom på låga socker. En av de bättre föreläsningarna höll Dr Susan Clever från Tyskland. "The Challenging Patient: Understanding Resistance to Change". Hon tog upp frågan varför det är så svårt för patienten att göra livsstilsförändringar – vilket är det centrala, den stora utmaningen i vården. Väldigt många nyinsjuknade och också "gamla" diabetiker tror fortfarande att de kan bli botade från diabetes. Motståndet mot förändringar ligger ofta i rädslan för att misslyckas och skammen i det. Dessa människor har ofta misslyckats i andra situationer i livet och undviker därför att göra förändringar. För att eventuellt kunna hjälpa dessa människor måste vi hitta andra sätt att diskutera med patienten om livsstils förändringar. Susan gav som exempel fyra bra frågor då man ska "jobba" med motståndet och på det sättet få fram orsaken till motståndet till förändringar. Genom att förstå orsaken kan man komma fram till en kompromiss. De som tidigare lyckats är också mera motiverade att göra livsstils förändringar.

En annan mycket bra föreläsare var Prof. Roy Taylor från England som berättade om deras ögonbotten screening. "Preventing the Worst Fear". Han berättade om hur de under 20 års tid utvecklat screeningen, från att undersöka med oftalmoskop till mobila ögonbotten fotograferingar över hela landet, vilket också resulterat i mycket färre svåra ögonbotten komplikationer. Han poängterade vikten av en bra sockerbalans men speciellt viktigt att ha ett bra blodtryck i förebyggande syfte. Han lärde oss också hur man snabbt kan lära sej att se på bilderna för att bäst upptäcka avvikelser.

Dr Simon Croxson från England talade om "Diabetes in the Elderly - the dream of Gerontius". Bland annat berättade han att demens är 2 – 3 gånger vanligare hos diabetiker. För att minska demens risken bör man undvika hypoglykemier, ha tillräckligt B12 vitamin och en bra blodtrycksnivå.

SEND = Study on European Nurses in Diabetes. En forskning som började 2007 och skall beskriva hur diabetesskötarna arbetar i Europa. Man skickade ut frågeformulär till diabetesskötare i 8 Europeiska länder (37% svarade). Resultaten upplevdes som mycket överraskande av en nästan "chockad" publik. Frågeformuläret tog inte hänsyn till hälsovårdssystem, utbildning, olika sätt att arbeta eller nationella vård rekommendationer. Enligt Prof Bert Vriehoef från Nederländerna som presenterade undersökningen under rubriken "What are you doing?" hade de kommit fram till : - Vi vet inte hur många patienter vi sköter under året, - en del arbetar bara med små delar andra med helheten, - vi vet inte deras yrke mm, men ändå var alla nöjda med sitt jobb men inte med lönen. De här resultaten arbetades vidare på i 3 Masterclasses där vi jämförde kvalitet och kapacitet inom Europa. Det som gav mest underlag för fortsättningen på forskningen var försök att definiera vad en diabetesskötare är och vilken utbildning hon skall ha – minimum standard för diabetesskötar yrket. Inom gruppen ville man legitimera diabetesskötar yrket i likhet med hälsovårdare och sjukskötare inom andra specialiteter (social och hälsovårdsministeriet)

FEND uppmärksammade och belönade en posters: Quality of life evaluation in type I diabetic patients , gjord av skötare i Portugal. Belöningen består av resa till följande års FEND kongress i Stockholm. Det efterlystes mera posters eftersom deltagarantalet också har ökat, 700 st möttes i Wien. Också DESG belönade en posters som var gjord i Norge. Efter FEND kongressen deltog vi ännu i NovoNordisk satellit symposium och fick veta det viktigaste om GLP-1 "A new treatment option in type II diabetes. Det är svårt att ge en kort inblick i så många intressanta föreläsningar så kom själv och upplev!

Kvällen avslutade vi på Pratern ,(ett nöjesfält) med några finländska kolleger, där vi åt wienerschnitzel och drack ett stop vin. Nu har ni alla chans att skriva in er i FEND utan medlemsavgift 2010. Passa på tillfället så blir det också billigare att delta i konferensen som medlem. Vi ses i Stockholm 19-20 september 2010 inför nya utmaningar.

Soliga hälsningar från Inge-May Jousmaa och Mia Grönlund



Riittämättömästi hoidettu diabetes vaurioittaa munuaisia

Maailman munuaispäivää vietettiin 11.3.2010 kansainvälisellä teemalla: Suojaa munuaisesi, pidä diabetes hallinnassa. Diabeteksen lisäksi myös munuaisten vajaatoiminnasta on tullut kansantauti. Elintavoilla voi vaikuttaa sekä tyypin 2 diabeteksen että munuaisten vajaatoiminnan puhkeamiseen ja molempien sairauksien etenemiseen.

Teemapäivän viestillä haluttiin herättää paitsi kansalaisia myös terveydenhuoltoa, joka voi vaikuttaa sairauden etenemiseen tutkimalla ajoissa potilaiden munuaisten toiminnan. Munuaistaudin toteamisessa ja seulonnessa käytettävät verenpaineen mittaus sekä virtsa- ja veritestit ovat edullisia ja yksinkertaisia. Testit ovat erityisen tärkeitä niille, jotka sairastavat verenpainetautiä tai diabetesta.

Erityisesti ikääntyville ihmisille on testit tehtävä säännöllisesti. Siksi munuaistutkimuksia on lisättävä perusterveydenhuollossa. Terveystenhuollon, erityisesti perusterveydenhuollon voimavarojen kohdentaminen munuaistaudin varhaiseen toteamiseen ja hoitoon on hyödyllistä. Vaikea munuaistauti on raskas taakka paitsi potilaalle myös yhteiskunnalle. Yksi vuosi dialyysihoidossa maksaa noin 55 000 euroa.

Munuais- ja maksaliitto täyttää 40 vuotta

Maailman munuaispäivänä 11.3.2010. pidettiin liiton juhluvuoden päätapahtuma, seminaari eduskunnassa. Liitto järjestää juhluvuonna munuais- ja maksasairauksien ehkäisyn teemasta viisi alueellista seminaaria: Jyväskylässä 9.9., Lahdessa 30.9., Vaasassa 7.10., Oulussa 14.10. ja Tampereella 21.10. Näillä paikkakunnilla toimivat munuais- ja maksayhdistykset täyttävät tänä vuonna myös 40 vuotta.

Anne Viitala, Länsi-Suomen aluevastaava, Munuais- ja maksaliitto ry.

STIPENDI

Sanofi-aventis Oy haluaa onnitella 25-vuotista juhlavuottaan viettävää Diabeteshoitajat ry:tä ja tukea sen jäsenten ammatillista koulutustoimintaa jakamalla kolme koulustusstipendiä FEND-kongressiin 19.-20.9.2010 Tukholmaan.

Stipendi on tarkoitettu vähintään viisi vuotta diabeteshoitajan työtä tehneelle hoitajalle. Vapaamuotoinen hakemus perusteluineen tulee lähettää apurahatoimikunnalle sähköpostilla 16.4.2010 mennessä osoitteeseen heli.varoma@dnainternet.net

Koulustusstipendit jaetaan Diabeteshoitajien valtakunnallisten koulutuspäivien iltajuhlissa Tampereella 22.4.2010.

sanofi aventis

Päämääränämme terveytesi