

Tässä numerossa:

Diabetesmyymälä tarjoaa s. 2 ● Pääkirjoitus s. 3 ● Diabetesvastaanotto s. 4 ● Uuden toiminnanjohtajan tervehdys s. 7 ● Juomat diabeetikon ruokavaliassa s. 8 ● 60 vuotta diabetesyhdistystä Suomessa s. 12 ● Diabetes ei saa viedä lapselta elämäniloa s. 14 ● Kurssuja ja tapahtumia s. 18 ● Kerhot s. 22 ● Jäsenyys on kannanotto – kannanotto kannattaa s. 23

KIDE

Tiedotuslehti

4/2008



Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry

The background of the lower half of the page is a photograph of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, with dark tree branches visible against a dark sky.

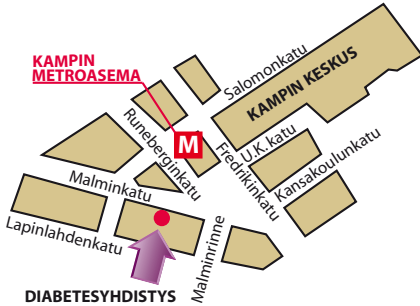
Tervetuloa syyskokoukseen!

Sivu 6

Juo järkevästi

Sivu 8

Sähköposti: yhdistys@psdiabetes.fi, www-sivut: www.psdiabetes.fi
Tutustu Suomen Diabetesliiton kotisivuihin www.diabetes.fi



Leikkaa talteen

Myymälän aukioloajat

Maanantai	10–16
Tiistai	8–15
Keskiviikko	9–16
Torstai	11–18
Perjantai	10–14

Toiminta-alue:

Helsinki, Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi, Siuntio ja Vantaa. Jäseniä myös muissa kunnissa.

Lehden toteutus:

Iina Sirkka, vastaava toimittaja
Kari Kortelainen, ulkoasu
Painos: 8 200 kpl
Paino: Painotalo Auranen Oy, Forssa

Yhdistyksen toimihenkilöt:

Iina Sirkka,
toiminnanjohtaja

Aulikki Mansikkamäki,
diabeteshoitaja
Outi Kettunen,
toimistonhoitaja

Toimiston sijainti:

Yhdistyksen toimisto, myymälä ja diabetesvastaanotto sijaitsevat Helsingin Kampissa, Radisson SAS-hotellin takana. Portti Malminkatu 24 on juutalaisen Synagogan viereisessä talossa. Paina ovisummeria D 38 ja summerin soidessa työnnä portti auki. Toimipiste sijaitsee sisäpihalla.

Diabetesmyymälä ja -vastaanotto toiminta suljettuna 23.12.2008, 2.1.2009 ja 5.1.2009

Diabetesmyymälä

Yhdistyksen tiloissa toimii yhdistyksen diabetesmyymälä, jossa myydään edullisesti diabeteksen hoitoon liittyvää materiaalia. Tilaukset myös postiennakolla kaikkialle Suomeen (3,55 € + postimaksu). Tiedustelut ja tilaukset puh. (09) 586 0520 ja toimisto@psdiabetes.fi.

Myymälässä annetaan myös käyttöopastus tuotteisiin.

Myymälän tuotevalikoimaan kuuluvat:

- Verensokerimittarit alk. 15 € ja liuskat alk. 30,00 €/50 kpl
- Lansettikynät, lansetit, insuliinikynät ja -neulat
- Insuliinipumpputarvikkeita tilauksesta
- Askel- ja verenpainemittarit (Omron)
- Diabetestunnukset – tilattavissa sormus, rannelaatta tai kaulakoru
- Terveysvaikutteiset sukat (Ergee, Silversoft, Silversoft Protection, Feelmax Silver Health)
- Voiteet (CCS, Decubal ja Sebamed), hammastahnat ja suuvedet (Biotene)
- Insuliinin matka- ja kuljetuskotelot (Annox, Frio ja Loom Tour)
- Kävelysauvat
- Dometic lääkejääkaapit kotikäyttöön (esillä myymälässä)
- Diabetesliiton tuottamat oppaat ja ilmaismateriaalit. Osa saatavilla ruotsinkielisenä.
- Adressit (onnittelu ja surunvalittelu)
- Välipalapatukat, glukoosipastillit, hunaja, sokerittomat täytesuklaat, sokeriton lakritsa, makeutusaineet jne.
- Dammenberg-suklaat saapuneet!

Tule tutustumaan!

Joulun lahjaideat myymälästä

Jalkojen hyvinvoinnille terveysukat ja jalkavoiteet – myös valmiiksi paketoituna kauniiseen lahjakääreeseen

- Silversoft Protection-, Ergee- ja Feelmax -terveysukat
- laadukkaat jalkavoiteet



Muutosten aikaa

Yhdistyksemme on elänyt syksyllä muutoksen aikaa. Entinen toiminnanjohtajamme Toni Kuokka irtisanoutui tehtävästään ja työskenteli yhdistyksen palveluksessa syyskuun loppuun saakka. Kiitokset hänelle työstä, jota hän teki yhdistyksessämme toiminnanjohtajana yli kolme vuotta. Toivotan hänelle kaikkea hyvää tuleviin tehtäviin.

Syyskuussa alkoi uuden toiminnanjohtajan etsiminen. Etsintä tuotti hyvän tuloksen ja palkkasimme varsin nopeasti uudeksi toiminnanjohtajaksi Iina Sirkan. Hän aloitti työt 13.10. Toiminnanjohtajan esittely löytyy toisaalta tästä lehdestä. Yhteyttä häneen saa vanhoilla numeroilla ja sähköpostiosoitteella. Jäsenet pääsevät tutustumaan häneen syyskokouksessa 25.11.2008. ja sitä ennenkin toimistolla, Malminkadulla.

Muutos osui keskelle pahinta syyskiirettä. Hallituksen jäsenet hoitivat parin viikon ajan sovitusti toiminnanjohtajan tehtäviä, ja siitä suuret kiitokset heille. Toivon, etteivät toimistomme palvelut ole kärsineet tämän muutoksen aikana. Nyt toimistomme on kuitenkin täysin miehitetty ja toiminta jatkuu entiseen malliin ja kehittyen. Toimiston palveluita ja yhdistyksen toimintaa kokonaisuudessaan on tarkoitus kehittää. Nyt meillä on uusi, innovatiivinen toiminnanjohtaja, joka varmasti haluaa oman kädenjälkensä näkyvän toiminnassa. Toivotan Iinalle työntäyteisiä ja mukavia työpäiviä toimiston henkilökunnan ja jäsenistön sekä hallituksen ja kaikkien yhteistyökumppaneiden kanssa.

Juhlavuosi on lähes loppu. Kiitokset kaikille tapahtumiin osallistuneille ja tapahtumia järjestäneille henkilöille. Juhlavuosi huipentuu 25.11. syyskokoukseen, joka on muodoltaan hieman erilainen kuin tavallinen syyskokous. Kokoustamisen lisäksi tilaisuudessa arvo-

taan juhlavuoden palkinnot. Arpoja on voinut saada erityisistä tapahtumista tämän vuoden aikana. Lisäksi juodaan kakkukahvit ja nähdään tuttuja. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita tilaisuuteen, joka pidetään siis alkaen kello 18 Kampin palvelukeskuksessa.

Perinteiset joulukahvit juodaan toimiston tiloissa torstaina 11.12. kello 12–18. Kaikki ovat tervetulleita.

Mukavia syksyisiä hetkiä kaikille ja odotellaan talven tuloa. Nautitaan elämän pienistä iloista!

*Maarit Paldanius
yhdistyksen pj*



DIABETESVASTAANOTTO

Vastaanotto toimii osoitteessa Malminkatu 24 D 38 (sisäpihalla), Helsinki (Kamppi).

HUOM! Vastaanotoissa noudatetaan jäsen- ja ei-jäsen -hintoja. Otathan jäsenkorttisi mukaan vastaanotolle todentaaksemme jäsenyytesi!

Vastaanottojen ajanvaraukset

Puh. (09) 586 05230, (09) 586 0520
ja sähköpostilla dh@psdiabetes.fi.

Varatessasi aikaa sähköpostilla:

- ”vanha” asiakas; henkilötiedot
- uusi asiakas; henkilötiedot, perustiedot sairaudesta ja hoidosta.

Mittaukset

- Verensokerin mittaus (HemoCue) 4,00 €
- Verenpaineen mittaus 4,00 €
- HbA1C eli pitkäaikaisen verensokerin mittaus (6 min.) 21,00 €

• Verenpaineen vuorokausiseuranta syys- ja lokakuun jäsenetutarjouksena 50,00 € (norm. 70,00 €) Sisältää seurantalaitteen asennuksen ja tulosten purkamisen sekä lää-kärin läheteellä tulkinnan.

Verenpaineen vuorokausirekisteröinti antaa lisää tietoa todellisesta verenpaineesta eri vuorokauden aikoina. Sen avulla saadaan myös selville, esiintyykö verenpaineessa normaalia vuorokausivaihtelua ja ovatko yöaikaiset arvot pienempiä kuin päiväaikaiset.

- Jatkuva verensokerinseuranta sisältää sensorin asennuksen (diabeteshoitajan vastaanotto), kolmen vrk seurannan, tulosten purkamisen (diabeteshoitajan vastaanotto) ja lääkärin tulkinta vastaanoton yhteydessä.

Diabeteshoitaja

Diabeteshoitaja **Aulikki Mansikkamäki** antaa ajanvarauksella diabetesneuvontaa vastaanotolla.

Hinnat ja vastaanottoajat

- Ensikäynti tai kertakäynti (konsultaatio) jäsenhinta 35 €/tunti ja ei-jäsen 55 €/tunti.
- Sarjakäynnit (esim. painonhallinta, insuliinin aloitus ja titraus) jäsenhinta 20 € / ½ h ja 35 €/h. Ei-jäsenet 40 €/½h ja 55 €/h.

Diabeteshoitaja pitää tilauksesta luentoja ja kursseja yhteisöille ja työpaikoille.

Kysy lisää 586 05 230 tai dh@psdiabetes.fi.

Ravitsemusterapeutti

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Berit Haglund** antaa ravitsemusneuvontaa ja erikoistietoa muun muassa ruoka-aineallergikoille. Myös ruotsiksi. Vastaanoton hinta on jäseniltä 50,50 €/tunti ja ei-jäseneltä 50,50 €/tunti + 20 € toimistomaksu.

Ravitsemusterapiaa antaa laillistettu ravitsemusterapeutti **Laura Antila**. Ravitsemusterapiasta on apua mm. painonhallinnassa, korkean kolesterolin, munuaisen vajaatoiminnan ja syömishäiriöiden hoidossa. Ruokavalion suunnittelusta on apua myös verensokeriarvojen hallinnassa. Hinta jäseniltä 50,50 €/tunti ja ei-jäseneltä 50,50 €/tunti + 20 € toimistomaksu.

Ajanvaraukset ravitsemusterapeuteille

(09) 586 0520, (09) 586 05230
tai dh@psdiabetes.fi.

Sisätautien erikoislääkärit

Diabetesneuvolassa on kuuden diabetekseen erikoistuneen sisätautilääkärin vastaanotot. He kaikki ovat laajasti sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabetekseen perehtyneitä erikoislääkäreitä. Heillä on myös muiden erikoisalojen vankka osaaminen.

Professori Johan Eriksson

- uudet diabeteslääkkeet
- tyypin 2 diabeteksen insuliinihoito
- tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisy

LT, sisätautien erikoislääkäri,

Anja Franssila-Kallunki

- diabeetikon sydän- ja verisuonitaudit
- tyypin 1 ja 2 diabetes

Dosentti, nefrologi Agneta Ekstrand

- diabeetikon elinmuutosten hoito

Sisätautien erikoislääkäri, diabetologi

Markku Saraheimo

- nuoruusikä diabeetikoilla
- diabetes ja verenpaine

LT, sisätautien erikoislääkäri, endokrinologia

(erikoistuva) Satu Vehkavaara

- insuliinihoidot ja uudet diabeteslääkkeet
- tyypin 1 ja 2 diabetes

LT, sisätautien erikoislääkäri, diabetologi

Eeva Leinonen

- diabeteksen moderni lääkehoito, metabolinen oireyhtymä
- tyypin 1 ja 2 diabetes

LL Klas Winell

Lääkäreiden vastaanottopalkkiot

- Lääkäreiden palkkiot ovat alkaen 70 € käytetyn vastaanottoajan mukaan. Kela palauttaa osan maksuista.
- Toimistomaksu ja neuvolamaksu on jäsenelle 9 € ja ei-jäsenelle 29 €.

Alle kolme päivää ennen varattua aikaa peruutetuista (paitsi äkilliset sairaustapaukset) sekä peruuttamattomista varauksista veloitetaan 25,50 €. Maksuvälineinä käyvät käteinen ja pankkikortti. Hinnat ovat voimassa toistaiseksi.

Psykoterapiapalvelut

Erityistason psykoterapeutti **Riitta Rauhalan** ajanvaraus tapahtuu diabeteshoitajan kautta puh. (09) 586 05230 tai dh@psdiabetes.fi.

Vastaanottoajat sijoittuvat pääsääntöisesti klo 16.00 jälkeen ja yksi käynti kestää 45 minuuttia.

Terapiamuotona on lyhytterapia, jossa tavoitteena on löytää ihmisessä olevien voimavarojen kautta ratkaisuja eri ongelmatilanteisiin. Asiakkaan taustalla voi olla mm. masennus, pelot, sosiaalinen jännitys, vaikea elämäntilanne tai kriisitilanne.

Yhden käynnin hinta on 55 €/45 min ja lisänä tulee toimistomaksu jäseniltä 9 euroa ja ei-jäseneltä 29 euroa.

Marras- ja joulukuun jäsenetutarjous:

Glukoosimonitorointi diabetesvastaanotolla

Jatkuvaa kudossokeriseurantaa ei ole tarkoitettu absoluuttisten verensokeriarvojen antamiseen, vaan ennen kaikkea apuvälineeksi diabeetikon paremman sokeritasapainon tavoittamiseksi tilanteessa, jolloin normaali kotiverensokeriseuranta ei ole selvittänyt tilannetta.

Jatkuvan kudossokerin monitoroinnin indikaatioita ovat mm. hypoglykemioiden kartoittaminen, korkea HbA1c, yöaikaisen verensokerin vaihtelun selvittäminen, hyvin vaihteleva sokeritasapaino, runsaasti liikuntaa harrastavan diabeetikon insuliinihoidon oikea mitoitus, insuliinihoidon arviointi diabeetikoiden raskautta ennen, raskausaikana ja vielä imetyksen kuluessa ja insuliinipumppupotilaan perus- ja ateriainsuliinien säätö. (Diabeteksen Käypä hoito – suositus 2007)

Jatkuva verensokerinseuranta sisältää sensorin asennuksen (diabeteshoitajan vastaanotto), kolmen vuorokauden seurannan ja tulosten purkamisen (diabeteshoitajan vastaanotto).

Nyt 170,00 € (norm. 195,00 €)



**TUIJOTA
OMAA
NAPAASI!**

Testaa diabetesriskisi:

www.diabetes.fi/riskitesti



Diabetesliitto
Diabetesförbundet

Pommin- purkajat- nettikampanja

Diabetesliiton ja Sydänliiton Pomminpurkajat-nettikampanjan tavoitteena oli herättää kuntavaaliehdokkaat, päättäjät ja äänestäjät huomaamaan päätöksenteon terveysvaikutukset.

Ennustettu terveydenhuollon kustannusten räjähdysmäinen kasvu johtaisi kestäättömään tilanteeseen kunnissa.

Pommi on pakko purkaa.

Lue lisää

<http://www.pomminpurkajat.fi>

Sivustolla on paljon hyödyllisiä tietoja sinulle, joka mietit kuinka asiat kunnassasi oikein hoidetaan.

Syyskokouskutsu

**Kokouskutsu yhdistyksen
sääntömääräiseen syyskokoukseen
tiistaina 25.11.2008 klo 18.00
Kampin Palvelutalon Juhlasalissa,
Salomonkatu 21 B, Helsinki**

Diabetesjärjestötoiminnan ja yhdistyksen 60. toimintavuosi lähenee loppuaan.

Vielä syyskokouksessa juhlitaan 60 vuotta mm. kakkukahvein, multimediaesityksellä, ansiomerkein sekä juhla-arvonnalla – ole siis paikalla klo 18.00!

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 4§ mukaiset asiat, sekä hallituksen esittämänä muuna asiana käsitellään Siuntion poistamista yhdistyksen toimialueesta.

Kokousasiakirjat; esityslista sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2009 ovat noudettavissa yhdistyksen toimistosta viikkoa ennen kokousta sekä saatavilla kokouspaikalla.

Läsnäolo-, puhe- ja äänioikeus on yhdistyksen kuluvan vuoden 2008 jäsenmaksunsa maksaneilla jäsenillä.

Jäsenkortti mukaan!

Tervetuloa!

Hallitus



Uuden toiminnanjohtajan tervehdys

Uusi työ ja uudet haasteet ovat aina mielenkiintoisia, mutta tietoa työn tärkeydestä tekee toiminnasta vieläkin merkityksellisemmän.

Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen uutena toiminnanjohtajana pääsen nyt mukaan edistämään tärkeää tietoutta diabeteksestä – sairaudesta, joka on hyvin lähellä omaa sydäntäni.

Itse kuulun siihen diabetes-tyyppiin, joilla on läheisiä diabeetikkoja. Pistämiset, verensokerin mittaamiset, pumppuhoito sekä liikunnan ja ruuan yhteensovittaminen ovatkin olleet kaikki tuttuja asioita ja ne ovat kuuluneet ja kuuluvat olennaisena osana perheeni elämään.

On kunnia päästä mukaan toimintaan juuri juhlavuotena, todistamaan yhdistyksen 60-vuotista taivalta diabeetikoiden edunvalvonnassa. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys on jä-

senmäärältään suuri, ja sen oma toimipiste sekä henkilökunta osoittavat, että työsarkaa ja teke-

Iina Sirkka pähkinäkuoressa:

- Juuri muuttanut Vantaalta Helsingin keskustaan, melkein pä lenkkeilymatkan päähän yhdistyksen toimistolta.
- Edellinen työ asiakkuuspäällikkönä oli hektistä ja nopeaa, mutta silti ihmisseläistä. Toivoo, että myös tässä työssä on mahdollisuus paneutua ihmisiin.
- Asuu samassa asunnossa kahden kissan kanssa. Kunnialliset herrasmiehet Max ja Alexkin ovat jo tottuneet Helsingin ääniin.
- Syntynyt Vantaalla 1979.
- Harrastaa teatteria, musiikkia, kirjallisuutta.

mistä riittää varmasti. Diabetes sairautena koskettaa lähes jokaista ihmistä, ja siksi edunvalvonta on ensiarvoisen tärkeää.

Haluamme kehittää toimistomme palveluja aina vain laadukkaammiksi ja tarjota jäsenillemme parasta neuvontaa diabeteksestä ja sen hoidosta. Myös yhdistyselämä on kaiken aikaa kehityksen alla. Kaupungit, joissa toimimme muuttuvat, eivätkä rahavirratkaan ole aina loppumattomia.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen suurin voima on sen jäsenistö. Toivonkin jäseniltämme aktiivisuutta ja uskon, että yhdessä rakennamme yhdistyksen, joka palvelee meitä kaikkia.

Odotan monia antoisia keskusteluja ja tapaamisia ihmisten kanssa, joten tervetuloa toimistollemme vierailulle!

Ja syyskokouksessa tavataan!

Iina Sirkka

Juomat

diabeetikon ruokavaliassa

Päivittäin nesteitä tulisi saada noin 1-1,5 litraa, ruuasta saatavan nesteen lisäksi. Normaalitytilanteissa yli 2-3 litran nesteen juonti on harvoin tarpeellista ja erittäin runsas juominen voi olla jopa haitallista.

Kauppojen hyllyiltä löytyy monenlaisia lähdevesiä, kivennäisvesiä, sokerilla tai makeutusaineella makeutettuja virvoitusjuomia, hyvinvointijuomia, energijuomia jne.

Kaikista juomista saamme elimistölle ja hyvinvoinnille tärkeää nestettä, mutta juomia valitessa diabeetikon on tärkeää huomioida niiden merkitys muun muassa painonhallinnan kannalta.

“Vesi vanhin voitehista”

Paras janojuoma niin diabeetikolle kuin kelle tahansa muullekin on tuttu ja turvallinen vesi. Vedellä voidaan tyydyttää koko päivän nesteen tarve ruuasta saatavan nesteen lisäksi. Hyvä keino muistaa siemailla vettä päivän mittaan on pitää käsilaukussa vesipulloa tai jääkaapissa vesikannua. Työpaikalla kannattaa ottaa tavaksi säännölliset, vesilasilaisen pituiset jaloittelutauot.

Veden juomisesta ei kerry ylimääräistä energiaa ja siksi vesi onkin painoan tarkkailevalle erinomainen janojuoma.

Monet pitävät tavallisen veden sijaan erilaisista maustetuista vesistä tai kivennäisvesistä, jotka ovat myös pääsääntöisesti energiattomia tai vähäenergiaisia. Nämä tuotteet sisältävät yleensä hiilihappoa ja mausteet vesiin saadaan marjojen ja hedelmien aromeista. Pullon kyljessä oleva pakkausseloste kannattaa lukaista läpi, sillä tuotteisiin saatetaan lisätä myös hedelmäsokeria tai erilaisia happoja, joista yleisimpänä sitruunahappo.

Erilaiset pullotetut vedet ovat hyviä janojuomia, silloin kun niihin ei ole lisätty sokeria tai hampaille haitallisia happoja (sitruuna-, fosfori-, omena-, viini- ja etikkahappo). Kivennäisvesistä kannattaa valita vain vähän natriumia sisältävät vaihtoehdot.

Vältä turhaa sokerin juomista

Painonhallinnan kannalta on hyvä muistaa, että liian vähäisestä juomisesta johtuva nestehukka saattaa lisätä ruokahalua. Nestehukka voi myös heikentää vireystilaa ja jaksamista, mikä ei varmastikaan tue painonhallinnalle edullisten elämäntapojen noudattamista. Riittävä määrä nestettä painoan tarkkailevallekin on kuitenkin se 1,5 litraa päivässä, eikä runsas yli tarpeen juominen tuo lisähyötyä.

Energiapitoisista juomista saa helposti ylen määrin energiaa, sillä juomista puuttuvat monet kylläisyyttä tuovat ominaisuudet. Energia juomiin kertyy sokereista. Täysmehuissa ei ole lainkaan lisättyä sokeria, mutta ne sisältävät kuitenkin hedelmien omaa sokeria. Nektareissa sokeria voi olla myös lisättyä. Tiivistemehuissa ja virvoitusjuomissa voi olla sokeria tai hedelmäsokeria, tai sitten ne on korvattu erilaisilla keinotekoisilla makeuttajilla.

Täysmehuja suositellaan juotavan päivässä korkeintaan 1-2 dl ja mieluiten ruokailun yhteydessä. Hyvä keino vähentää mehusta saatavan energian määrää on laimentaa mehua vedellä.

Tärkeää on muistaa, että erilaiset hedelmä- ja kasvismehut eivät korvaa päivittäisiä hedelmiä ja kasvisannoksia, sillä mehut sisältävät muun muassa ravintokuitua huomattavasti vähemmän kuin tuoreet marjat ja hedelmät. Hedelmiä ja kasviksia pureskellessa hampaat pääsevät töihin ja muun muassa sen vuoksi kylläisyyden tunne yhdestä hedelmästä on aivan erilainen kuin kylläisyyden tunne yhdestä desilitrasta mehua, vaikka energiansaanti onkin käytännössä sama.

Mehuista diabeetikko saa kuitenkin helposti ja nopeasti hyvin imeytyvää sokeria, jos alhainen verensokeri yllättää.



Täysmehuja suositellaan juotavan päivässä korkeintaan 1–2 dl ja mieluiten ruokailun yhteydessä.





Happamat juomat voivat syövyttää hampaita.

Virvoitusjuomat eivät kuulu osaksi päivittäistä ruokavaliota, sillä ne eivät sisällä lainkaan suojaravintoaineita.

Hammasterveyden kannalta on tärkeää muistaa, että niin virvoitusjuomat kuin erilaiset mehutkin sisältävät monia happoja, jotka aiheuttavat hampaiden eroosiota. Juomien sisältämä sokeri lisää myös kariuksen riskiä.

Happamat juomat kannattaa juoda aterioiden yhteydessä ja juomisen jälkeen hampaita ei tulisi harjata ainakaan puoleen tuntiin. Aterian lopussa nautittu maitolasillinen tai juustopala tasoittaa suun happamuutta.

Keinotekoiset makeuttajat

Energiattomia tai vähäenergisä juomia löytyy kaupasta light- tai kevyttuotteiden nimikkeillä. Näissä makeus tuotteisiin saadaan sokerin sijaan erilaisista energiattomista makeutusaineista. Painonhallinnan ja sokeritasapainon kannalta nämä sokerittomat vaihtoehdot ovat diabetesta sairastavalle hyvä valinta.

Kohtuukäyttäjän ei tarvitse olla makeutusaineista huolissaan. Makeutusaineiden määrä elintarvikkeissa on tarkasti säädeltyä ja niiden käyttöä myös valvotaan. Makeuttajille on määritelty turvalliset käyttörajat eli ns. ADI-

arvot (mg/kg/vrk). ADI arvolla tarkoitetaan painokiloa kohti saatavaa lisäaineen määrää, joka on turvallinen, vaikka määrä saataisiin elintarvikkeista päivittäin.

Useimmiten käytettävät makeuttajat esimerkiksi virvoitusjuomissa ovat asesulfaami K, aspartaami ja sukraloosi. Jos esimerkiksi virvoitusjuomaan on käytetty maksimi sallittu määrä aspartaamia, voi ADI-arvojen mukaan 30-kiloinen lapsi juoda juomaa korkeintaan 2 litraa päivässä ja 60 kg painava aikuinen 4 litraa. Sukraloosin osalta vastaavat luvut ovat 1,5 litraa ja 3 litraa.

Lasten kanssa on huomioitava, että useat erilaiset kolajuomat sisältävät myös kofeiinia, joka voi aiheuttaa lapsissa esimerkiksi tilapäistä levottomuutta ja hermostuneisuutta. Lapsille kofeiinin enimmäismäärä on 2,5 mg/painokilo (30 kg painavalle lapselle 5,5 dl kolajuomaa/vrk).

Diabetes ja alkoholi

Diabeetikko voi periaatteessa käyttää alkoholia siinä missä kuka tahansa muukin. Diabeetikon täytyy kuitenkin pystyä huolehtimaan itsestään ja diabeteksen hoidostaan myös alkoholin vaikutuksen alaisena

Alkoholi estää sokerin uudismuodostusta maksassa. Tästä syystä insuliinia tai insuliinineritystä lisääviä diabeteslääkkeitä käytettäessä alkoholin nauttiminen altistaa hypoglykemialle ja alkoholin vaikutuksen alaisena myös matalasta verensokerista toipuminen huonontuu.

Diabeetikon on tärkeää osata arvioida alkoholin määrä, jotta hän tietää miten kauan alkoholin vaikutus kestää. Yhden ravintola-

annoksen (pullo olutta tai siideriä, lasi viiniä tai 4 cl väkevää alkoholia) palaminen elimistössä vie kaksi tuntia. Jos juo esimerkiksi viisi pulloa olutta, alkoholia on veressä 10 tunnin ajan.

Alkoholin nauttimisen yhteydessä tulisi aina nauttia hiilihydraatteja. Jos alkoholi nautitaan ruokailun yhteydessä, alkoholin kohtuannoksilla (2–3 ravintolaannosta) ei ole merkittävää vaikutusta verensokeriin.

Alkoholista saatua hiilihydraattimäärää ei pidä laskea ruuaksi, vaan diabeetikon tulee syödä normaalit ateriat. Tärkeää on muistaa syödä kunnollinen iltai- tai yöpala ennen nukkumaan menoa, jotta kotimatka nakkikioskin kautta on diabeetikolle monesti hyvä vaihtoehto.

Verensokeri pitää aina mitata ennen nukkumaan menoa, ja jos arvo on alle 10 mmol/l, kannattaa syödä lisää, jotta verensokeri ei alkoholin vuoksi laske yön aikana liian matalalle.

Juhlan jälkeisenä aamuna on tärkeää herätä mittaamaan verensokeri, koska alkoholin käytön jälkeinen sokki tulee tavallisimmin aamuyöstä tai aamulla. Jos verensokeri on aamulla matala (alle 5 mmol/l), niin kannattaa vähentää aamupalan insuliinin määrää tai lisätä hiilihydraattimäärää. Pitkävaikutteista insuliinia ei saa jättää pistämättä, mutta määrää voi annoksesta riippuen hiukan tarvittaessa vähentää.

Myös alkoholijuomat sisältävät paljon energiaa ja niiden käyttö voikin vaikeuttaa painonhallintaa. 1 g alkoholia sisältää 7 kcal energiaa. Ravintola-annos eli pullo A-olutta, lasi viiniä tai 4 cl väkeviä sisältää jo 80–150 kilokaloria.



Bayer HealthCare
Diabetes Care

www.bayerdiabetes.fi

0800-172227

UUSI

Bayer, CONTOUR, Ei koodausta -logo ja simplewins ovat Bayerin rekisteröityjä tuotemerkkejä.

ASENTEENI ON MUUTTUNUT. PIDÄ VARASI DIABETES.



Uusi ja parannettu Bayerin CONTOUR® -verensokerimittari voidaan helposti muokata käyttäjän henkilökohtaisten tarpeiden mukaan – perus- tai vaativaan käyttöön.

Lisäksi mittarissa on Bayerin Ei Koodausta™ -teknologia. Mittari on siten edelleen helppokäyttöinen ja tarkka. Lyhyesti sanoen, sen avulla verensokerin mittaaminen on yksinkertaista.

Kamppailussa diabeteksen kanssa yksinkertaiset ratkaisut voittavat.



Contour®



simplewins™



Delegaatio sosiaaliministerin pakeilla 1969.

Diabetesyhdistystyötä Suomessa –

Suomen ensimmäinen diabetesyhdistys perustettiin Helsingissä: 13.6.1948. Sokeritautisten yhdistyksen – Sockersjukas Förening ry. tehtävänä oli ajaa diabeetikoiden etua koko maassa. Yhdistyksen toiminnassa oli mukana alusta pitäen niin diabeetikoita, heitä hoitavia lääkäreitä, diabeetikoiden asiasta kiinnostuneita kuin diabeetikkolasten vanhempia.

Diabeetikoiden edunvalvonnalle ja kaikenlaiselle valitustoiminnalle oli suuri tarve: insuliini oli maksullista, ja sen hinta oli noussut sodan jälkeen rajusti, osaavasta hoitohenkilökunnasta oli puute (diabeettista sokkia hoidettiin väärin jopa sairaaloissa), oli pulaa sairaaloista ja hoitopaikoista, ja valistusmateriaalia tai tilastotietoja ei ollut.

Valistus toiminta käynnistyi heti vuonna 1949, kun yhdistys alkoi julkaista Diabetes-lehteä. Lehden julkaisu vaati yhdistykseltä suuria ponnisteluja, mutta lehden merkitystä diabetestyölle ei voimillään liioitella.

Kansainvälinenkin toiminta käynnistyi jo vuonna 1949, kun

yhdistys oli mukana 1. Kansainvälisessä diabeetikoiden kongressissa Brysselissä.

Vuonna 1950 yhdistys teki aloitteen eduskunnalle ilmaisesta insuliinista; mutta aloite hylättiin.

Maahan oli syntynyt jo 5 muutaakin diabetesyhdistystä, joten valtakunnallinen liitto perustettiin 1955 Tampereelle. Yhdysvaltain mallin mukaan aloitettiin vuonna 1956 Sokeritautiviikon viettäminen, ja tärkeä lasten leirit toiminta saatiin käyntiin jo 1959.

Vuonna 1960 käynnistyivät ruoka-asioita opettaneet dieettikeitokurssit diabeetikoille ja heidän omaisilleen. Vuonna 1961 lähestyttiin taas valtiovaltaa ilmaisen insuliinin saamiseksi.

Perheiden tueksi yhdistykseen perustettiin 1962 vanhempain neuvosto, ja nuorten toimintaan 1964 nuorten neuvosto. Vihdoin syyskuussa 1964 insuliini saatiin korvattavaksi valtion varoista - sairausvakuutuslaki olikin vuosikymmenen tärkein diabeetikkoja koskenut lainsäädännöllinen parannus; merkkipaalu koko Suomen diabeetikoiden asiassa.

Yhdistyksen toimesta tehtiin



Lasten leiri Mäntsälässä 1972.



Pistosvälineitä ennen ja nyt.



Koulutustilaisuus Satakuntatalolla 1969.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry. 60 vuotta

ensimmäinen Lapsidiabeetikon ruokavalio-opas, ja aikuisille suunnattu kaiken hoitotiedon opas: Sokeritauti – käytännön hoito-opas kirja vuonna 1972.

Kansanterveyslaki saatiin voimaan 1974, ja sen myötä hoitovälineet tulivat kunnallisen jakelun piiriin. Hoidonopetuskurssit alueen diabeetikoille aloitettiin vuonna 1974, ja 1976 Valtion Sokeritautikomitean mietinnön valmistuminen linjasi diabeteksen hoidon suunnittelun ja toteuttamisen seuraaviksi vuosikymmeniksi.

1980-luvulla yhdistyksessä tapahtui paljon: ensimmäiset eläkeläiskerhot aloittivat toimintansa, ja Espoon, Vantaan ja Kirkkonummen-Siuntion alueosastot perustettiin, nimi muuttui Helsingin Seudun Diabetesyhdistys ry., lääketieteellinen asiantuntijaneuvosto perustettiin, sekä omahoidossa tarvittavien verensokerimittareiden kauppa, ja diabetesneuvolatoiminta käynnistyi.

1990-lukua leimasi edunvalvonnan nouseminen yhdistyksen tärkeimmäksi tehtäväksi, kun lääkintöhallitus sitovine ohjei-

neen lakkautettiin, ja kuntien valtionosuusjärjestelmä romutettiin 1991. Lamakausi kurjisti kuntien taloutta entisestään; asianmukaisten hoitovälineiden riittävä määrä omahoidon toteuttamiseksi tuli tavoitteeksi koko toiminta-alueella. Koulutus-, valistus- ja virkistystoiminta oli aktiivista, ja diabeteksen hoitotiedon kehittyessä tyyppin 2 diabetes nousi uudeksi painopistealueeksi.

2000-luvulla on tehty uraa uurtava valituksen omahoitovälineiden jakelusta hallinto-oikeuteen, mikä päätös on edelleen perusta diabeetikoiden yksilölliseksi luokiteltuun hoitotarvikkeiden jakelupäätökseen (KHO 17.9.2001).

Vuonna 2000 käynnistetyn kansallinen diabetesohjelma Dehkon myötä ovat erilaiset yhteistyöprojektit monien tahojen kanssa lisääntyneet, ja yhteistyö terveydenhuollon kanssa on alkanut kehittyä uusille urille. Suurena läpimurtona voidaan pitää mahdollisuutta antaa lausunto HUS-sairaaloiden ja kuntien hoitovälinekilpailutuksiin.

Yhdistyksen nimi muuttui nykyiseen muotoon: Pääkaupun-

kiseudun Diabetesyhdistys ry - Huvudstadsregionens Diabetesförening rf.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry. :n toiminta-alueena on nykyisin Helsinki, Espoo, Vantaa, Kirkkonummi, Kauniaiainen, ja Siuntio, ja diabeetikoita tai tietämättään sairastavia tällä alueella on reilusti yli 100 000. Jäseniä on noin 8 000, joista Espoolaisia noin 1 600.

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry. toimintakeskus: toimisto, diabetesvastaanotto ja myymälä sijaitsevat Helsingin Kampissa, puh. 09 – 586 0520, www.psdidiabetes.fi.

Kirjoittaja Hanne Österberg
hanne.osterberg@nic.fi,
gsm 040- 717 4824

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen varapuheenjohtaja, ja sen Espoon Alueosaston puheenjohtaja

Lähteet:

Puoli vuosisataa diabetestyötä (1998, Helsingin Seudun Diabetesyhdistyksen 50v. historiateos), Tirkkonen J. Arjen Asiantuntijat – Diabetesliiton viisi vuosikymmentä (2005), Hytönen Y., Joutsivuo T.

Diabetes ei saa viedä lapselta elämäniloa

Tyypin 1 diabetes lapsella: Elimistön loppunut insuliinin tuotanto on korvattava pistok- sin tai pumppuhoidolla.

Suomalaislasten diabetes on edelleen lähes poikkeuksetta tyypin 1 diabetesta, jossa haima on lakannut tuottamasta elintärkeää insuliinihormonia. Tyypin 1 diabeteksen syitä ei vielä täysin tunneta, eikä sitä siis pysytä ehkäisemään. Tällä hetkellä tutkimukset viittaavat siihen, että tyypin 1 diabeteksen taustalla on hyvin monisäikeinen vyyhti sekä perinnöllisiä että ympäristökijöitä. Myös parantavaa hoitoa etsitään, mutta toistaiseksi päivittäiset insuliinipistokset tai insuliinipumpun käyttö on sen korvaamaton, elämää ylläpitävä hoito.

Kun lapsi nauttii hiilihydraattipitoista ruokaa tai juomaa, veren sokeripitoisuus nousee. Elimistö tarvitsee tätä sokeria (glukoosia) polttoaineekseen – muun muassa aivojen toiminnalle glukoosi on välttämätöntä. Glukoosia tarvitaan myös kudosten rakentamiseen. Insuliinihormonin tehtävä on kuljettaa sokeri pois verestä elimistön käyttöön.

Jos insuliinia ei ole käytössä tai sitä on liian vähän, elimistö kääntyy vaihtoehtoisen energialähteen puoleen ja alkaa polttaa rasvoja. Tämä prosessi tuottaa vereen happamia palamistuotteita, joita kutsutaan ketoneiksi. Suomessa puhutaan myös hapoista. Nämä järkyttävät elimistön kemiallista tasapainoa: kun veressä on happoja, lapsen hengitys tihentyy, sydän alkaa hakata, hengitykseen tulee hedelmänmakea tuoksu, hänen vatsansa on kipeä ja häntä oksettaa ja lapsi on myös väsynyt.

Kyse on tällöin diabeettisesta ke-toasidoosista, eli happomyrkytyk-

sestä. Tila on hengenvaarallinen.

Riittävä insuliinin saanti on turvattava diabetesta sairastavalle lapselle joka tilanteessa. Samaten on tärkeää, että lapsen diabetes tunnistetaan hyvissä ajoin, ettei verensokeri insuliinin puutteen vuoksi pääse nousemaan happomyrkytyksen tasolle.

Nykyisin paljon esillä olevaa, hiilihydraatteja karttavaa ruokavalioita on edesvastuutonta soveltaa tyypin 1 diabetesta sairastaville lapsille. Lapsen elimistö, muun muassa aivot, tarvitsee polttoaineekseen hiilihydraattipitoista ruokaa. Insuliinia pistetään hiilihydraattien määrän mukaan, ja näin jäljitellään normaalia insuliinineritystä. Insuliinipistosten rajoittaminen ja poisjättäminen vaarantaa lapsen terveyden ja hengen.

Liikunta on tärkeää kaikkien, myös diabetesta sairastavien lasten terveydelle. Se kohentaa fyysistä kuntoa ja kestävyyttä, vahvistaa

sydäntä ja verenkiertoelimistöä, laskee verenpainetta ja tekee hyvää veren rasva-arvoille. Liikunta myös parantaa insuliiniherkkyyttä ja vähentää haitallisen korkeita verensokeriarvoja.

Pitkään korkealla pysyttelevä verensokeri aiheuttaa elimistössä vaurioita, jotka voivat kehittyä lisäsairauksiksi vuosien mittaan. Siksi diabeteksen hoidossa pyritään mahdollisimman lähelle normaaleja veren sokeripitoisuuksia, ilman liian korkeita tai liian matalia verensokeriarvoja. Näin vältetään sydän- ja verisuonisairauksilta, munuaissairaudelta, jalkavammoilta ja silmäsairaudelta.

Jokaisen lapsen tulisi saada paras mahdollinen hoito, ja jokaisessa hoitopaikassa tulisi diabeetikolosten vanhempien kanssa sopia kullekin lapselle yksilölliset hoitotavoitteet. Suomessa vallitsee tätä nykyä suurta vaihtelua esimerkiksi mahdollisuuksissa päästä insuliinipumppu-

Maailman diabetespäivä

Maailman diabetespäivää vietetään joka vuosi 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän **Frederick Bantingin** syntymäpäivä. Teemapäivän taustalla ovat Kansainvälinen diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestö WHO. Kampanjointi tavoittaa vuosittain miljoonia ihmisiä, ja mukana on diabetesjärjestöjä ja muita yhteisöjä 145 maasta. Päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen, toisaalta kyse on diabeteksen kanssa elävien vuotuisesta juhlapäivästä.

Maailman diabetespäivän 14.11. kansainvälinen teema on tänäkin vuonna lasten ja nuorten diabetes.

Ensimmäisen kerran päivää vietettiin vuonna 1991. Suomessa maailman diabetespäivää on vietetty alusta asti.

Maailmassa on noin 230 miljoonaa ihmistä, joilla on diabetes. Määrän arvioidaan nousevan 350 miljoonaan vuoteen 2025 mennessä. Suomessa on noin 500 000 diabeetikkoa: 40 000 tyypin 1 diabeetikkoa, 240 000 diagnosoitua tyypin 2 diabeetikkoa ja 200 000 tietämättään tyypin 2 diabetesta sairastavaa. Molemmat diabetestyyppit yleistyvät voimakkaasti. (Diabetesbarometri 2005)

Lisätietoja Maailman diabetespäivän kansainvälisestä toteutuksesta:

www.idf.org ja www.worlddiabetesday.org

hoitoon ja koko perhettä tukevaan sopeutumisvalmennukseen. Alueellisesta eriarvoisuudesta hoidossa tulee päästä eroon.

Maailman mitassa ongelmat ovat paljon suurempia: monissa maissa lapset vielä kuolevat diabetekseen, koska insuliinia ei ole saatavissa syrjäisille seuduille tai sitä ei ole varaa ostaa. Myös hoidossa ja sen ohjauksessa sekä hoitovälineissä on suuria puutteita

Hoidon tavoitteena on taata lapselle normaali lapsuus, mikä nykyisin hoitomenetelmin on täysin mahdollista, ilman että diabetes hallitsee perheiden elämää. Diabetes ei saa viedä lapselta eikä hänen läheisiltään elämäniloa.

Tyypin 2 diabetes: Yleistyvä, mutta ehkäistä- vissä oleva lasten ja nuorten sairaus

Sitä mukaa kun lasten ja nuorten ylipainoisuus lisääntyy ja fyysinen aktiivisuus karsiutuu pois arjesta, tyypin 2 diabetes ilmaantuu yhä nuoremmille. Yleistymisen syynä pidetään ruokatottumusten muuttamista: kaikkialla maapallolla yhä useammat ihmiset syövät runsasrasvaista, teollisesti valmistettua ja vähäkuituista ruokaa – eikä ruokaa enää juurikaan valmisteta kotona.

Noin 85 % lapsista, joilla todetaan tyypin 2 diabetes, ovat enemmän tai vähemmän ylipainoisia diagnoosihetkellä. Arvioidaan, että joka kymmenes lapsi maailmassa on ylipainoinen. Diabetesriskissä on 30-45 miljoonaa lasta ja nuorta, joukossa 22 miljoonaa alle viisivuotiasta.

Kakkostyypin diabeteksen riskiin liittyy lihavuuden ja liikkumattomuuden lisäksi:

- perimä: sukulaisilla on tyypin 2 diabetesta

- etninen tausta: esim. USA:ssa kahdeksan kymmenestä tyypin 2 diabetekseen sairastuneesta lapsesta on sukujuuriltaan afrikkalainen, aasialainen, latinalaisamerikkalainen tai alkuperäiskansaan kuuluva
- kohonnut verenpaine
- verenrasva-aineenvaihdunnan häiriöt
- keskimääräistä pienempi tai suurempi syntymäpaino
- äidillä ollut raskausdiabetes.

Tyypin 2 diabetes kehittyy hitaasti, ja usein se todetaan murrosiässä, kun elimistön insuliiniherkkyys muutoinkin vähenee. Tyypin 2 diabeteksen oireet ovat samat kuin tyypin 1 diabeteksessä, mutta usein paljon huomaamattomammat tai oireita ei ole lainkaan. Samoin kuin aikuisilla tyypin 2 diabetes pitäisi todeta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä nykyisin diagnoosihetkellä myös nuorille voi olla jo kehittynyt sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä.

Tyypin 2 diabeteksen hoito lapsilla ja nuorilla:

- terveellinen syöminen
- liikunta - auttaa pääsemään eroon kehon rasvoista ja kartuttamaan lihasmassaa, mikä parantaa insuliiniherkkyttä
- verensokerin seuranta
- lääkityksenä voi käyttää metformiini-tabletteja tai insuliinia tai molempia.

Tyypin 2 diabetesta voidaan ehkäistä pitämällä paino normaalina tai pudottamalla kertyneitä liikakiloja sekä olemalla fyysisesti aktiivinen. Monissa maissa koulut ovat ryhtyneet toimiin, joiden tavoitteena on edistää lasten terveellistä syömistä ja liikkumista. Myös yhdyskuntasuunnittelussa tarvitaan ripeästi paikkoja lasten turvalliselle liikkumiselle ja liikunnallisille leikeille.

Pysyvä haaste lapsen ja perheiden elämässä

Diabeteksen vaikutus lasten ja heidän perheittensä elämään on ainutlaatuinen. Päivittäiset hoitotoimet ovat erottamaton osa perheen elämää. Verensokeria on seurattava säännöllisesti, jotta insuliinin annostelun ja ruuan, liikunnan sekä kaikkien touhujen yhteispeli sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla.

Diabetes voi mutkistaa lapsuuden ja nuoruuden kehityskulkua, vaikuttaa koulumenestykseen ja häiritä aikuistumista. Jotta lapsi ja hänen perheensä pärjäisivät ja lapsen kaikinpuolinen terveys tulisi turvatuksi, hoitopaikan tulisi tarjota tueksi moniammatillinen työryhmä. Vertaistukea ja psykososiaalista tukea tulisi olla tarjolla perheille sekä lapsille ja nuorille itselleen. Hoidonohjausta pitäisi olla tarjolla nuorille murrosiästä eteenpäin, jotta itsenäinen omahoito olisi pitävällä pohjalla.

Tukea tarvitsevat myös päivähoidon ja koulun henkilöstö. Tällä tavalla lapsen tie kohti aikuisuutta kulkee mahdollisimman sujuvasti diabeteksestä huolimatta – oli sitten kyse ykköstyypin tai kakkostyypin diabeteksestä.

Psykologiset ja sosiaaliset vaikeudet saattavat joskus kasvaa sellaisiksi, että ne estävät lapsen tai nuoren hyvän hoidon ja hoitotasapainon toteutumista. Jo sinänsä kasvamiseen liittyvien fyysisten ja tunne-elämään liittyvien haasteiden rinnalle diabetes tuo huomattavan, joskus jopa kestäättömän lisänsä lasten ja perheiden elämään. Murrosikä on kaikille hankalaa aikaa, mutta diabeetikonuurilla se vaikeuttaa hormonaalisine muutoksineen hyvän hoitotasapainon ylläpitoa.



Pikkulasten diabeteksen

haasteet:

- lapsi on diabeteksen hoidon osalta riippuvainen vanhemmista ja muista aikuisista (esim. päivähoitohenkilöstö)
- syömistä ja touhuja leimaa epäsäännöllisyys
- miten erottaa diabeteksestä johtuvat mielialan ja käyttäytymisen muutokset muista syistä johtuvista muutoksista
- pistospelkoa voi esiintyä (vaikeuttaa sekä insuliinin annostelua että verensokerin mittauksia)
- liian matalat verensokerit herkemässä kuin muilla

Koululaisen diabeteksen

haasteet:

- koulunaloitus tuo paljon muutoksia elämään
- kanssakäyminen ja ystävystyminen muiden lasten kanssa
- omahoidon opettelu
- diabeteksen hoito koulupäivän aikana

Murkkuikäisen diabeteksen

haasteet:

- insuliiniherkkyyden väheneminen (tarvitaan isommat insuliiniannokset)
- käyttäytymisen oikukkuus
- taipumus masennukseen, ahdistukseen, huonoon itsetuntoon
- siirtyminen aikuisten hoitoyksikköön

Diabeteksen hoito lapsen ja nuoren elämään sopivaksi

Ei olemassa hoitosuunnitelmaa tai -tapaa joka pätee kaikille diabeetikoille, ei myöskään lapsille tai nuorille. Tarpeet ja tilanteet määräävät:

- mikä on verensokerin tavoitetaso
- kuinka usein verensokeria mitataan
- mikä on insuliinin tyyppi ja annos tai pistostiheys
- mitä muita lääkkeitä mahdollisesti tarvitaan
- millainen on ruokavalio.

Heillä onkin muita enemmän itsetunto-ongelmia, masennusta ja syömishäiriöitä.

Lapsena diabetekseen sairastuneet voivat saada myös lisäsairauksia nuorella iällä. Huolimatta nykyaikaisesta hoidosta yli puolelle diabetesta sairastavista lapsista kehittyy lisäsairauksia 12 vuoden kuluttua diagnoosista. Tehostettu hoito luo mahdollisuuden täysipainoiseen elämään ja terveeseen tulevaisuuteen, mutta kun verensokeriarvot saadaan pysyttelemään niin lähellä normaaliarvoja kuin suinkin, veren sokeripitoisuus saattaa silloin tällöin pienentyä liikaakin.

Toistuvat liian matalat verensokerit voivat vaikuttaa haitallisesti aivojen toimintaan. Siksi on tärkeää, että lapsen diabeteksen hoidossa ollaan erityisen huolellisia ja että hoitotavoitteet ovat yksilölliset ja ikään sopivat.

Ikäkaudet huomioon ottaviin hoitosuosituksiin perustuva ohjaus ja neuvonta ovat avainasemassa, kun tavoitteena on lapsen tulevaisuus ilman lisäsairauksia. Vaikka verensokerin pitäminen mahdollisimman normaalina on lapselle ja hänen lähipiirilleen vaativaa, siinä on hyvät mahdollisuudet onnistua ja samalla voidaan taata lapselle lähtökohdat elää täyttä, tervettä ja onnellista elämää. Parasta tulosta syntyy, kun hoitoyksikön diabetestiimi on hyvässä kumppanuussuhteessa lapsen ja hänen vanhempiansa ja muiden lähisukulaisten sekä päivähoidon ja koulun henkilökunnan kanssa.

Tunne lapsen diabeteksen merkit

- tiheä pissalla käynti, uudelleen alkava vuoteen kastelu
- runsas juominen
- jatkuva nälkä
- laihtuminen
- väsymys
- haluttomuus, levottomuus
- näköhäiriöt
- oksentelu ja mahakipu

Tyypin 2 diabetes kehittyy lievemmin oirein tai ilman selviä merkkejä. Sen puhkeamiseen perinnöllisesti alttiilla lapsella tai nuorella liittyy tyypillisimmin runsas ylipaino. Epäiltäessä diabetesta, kannattaa viivyttämättä varata aikaa lääkäriltä. Varhain käyntiin lähtevästä hoidosta on paljon plussaa. Viivyttely on aina pahasta.

Molemmat tyypit yleistyvät

Diabetesta sairastaa maailmassa yli 250 miljoonaa ihmistä, ja määrän arvioidaan nousevan 380 miljoonaa seuraavan 20 vuoden aikana. Tyypin 1 diabetes yleistyy lasten ja nuorten parissa 3 %:n vuosivauhdilla, ja vielä nopeammin alle kouluikäisillä eli 5 % vuodessa.

Arvioidaan, että 70 000 alle 15-vuotiaalle puhkeaa tyypin 1 diabetes joka vuosi, eli 200 lasta päivässä sairastuu siihen ympäri maailmaa. Noin 440 000:sta alle 15-vuotiaasta tyypin 1 diabeetikosta 25 % elää Kaakkois- Aasiassa ja 20 % Euroopassa.

Tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuus kasvaa vieläkin nopeammin, 50 %:lla seuraavan 15 vuoden aikana. Esimerkiksi USA:ssa lapsilla ja nuorilla diagnosoitavasta diabeteksestä jo 30-40 % on kakkostyypin diabetesta.

Suomessa diabetesta sairastaa yli 4 000 alle 16-vuotiaasta, 16-19-vuotiaita diabeetikkoja on vajaa 1 000. Vuosittain diabetekseen sairastuu noin 600 suomalaislasta ja nuorta (0-19-vuotiaita). Suhteessa väkilukuun tyypin 1 diabetes on yleisintä juuri suomalaislapsilla. Myös Suomessa on diagnosoitu tyypin 2 diabetesta muutamilla lapsilla ja nuorilla.

Tiedon tuottaja: viestintäpäällikkö Tarja Sampo, Diabetesliitto. Lähteenä mm. Kansainvälisen diabetesliiton IDF:n teemapäivämateriaali; ks. www.worlddiabetesday.org

ONETOUCH® UltraEasy®

Nopeaa ja huomaamatonta
verensokerin mittausta

Väriä elämään!

Helppo

Pieni

Vastustamaton



500 tuloksen muisti ja tulosten purkumahdollisuus USB-kaapelin avulla

Tilaa nyt
uusi värikäs
OneTouch® UltraEasy®
veloituksetta!

Uudet värit: mahonki, pinkki, hopea ja lime.

Täytä oheinen kuponki ja lähetä se meille;
postimaksu on jo maksettu!

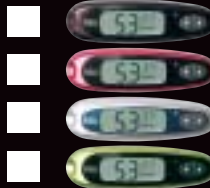
Voit myös tilata mittarin
asiakaspalvelustamme.



OneTouch® on LifeScan Inc.:in rekisteröity tavaramerkki. ©LifeScan Suomi / 2008.

**Kyllä, tilaan OneTouch® UltraEasy® -aloituspakkauksen
veloituksetta. Väri on: (rastita oma väri)**

- Haluan jatkossakin tarjouksia ja tiedotteita LifeScanilta ja hyväksyn, että LifeScan tallentaa yhteystietoni asiakastietokantaansa.
- Haluan saada tarjouksia ja tiedotteita myös sähköpostitse.



Etinimi _____ Sukunimi _____

Lähiosoite _____ Syntymävuosi _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Puhelin päivisin _____

Allekirjoitus _____ ja pvm: _____

(Huomio! Alle 18-vuotiaat, huoltajan allekirjoitus.)

Sähköpostitse _____

Allekirjoittamalla ja palauttamalla vastauskortin vahvistat sen, että olen lukenut ja hyväksynyt alla olevat tiedot. LifeScan tallentaa tässä vastauskortissa annetut tiedot, jotta pystymme palvelemaan asiakkaitamme mahdollisimman hyvin verensokerimittareihin liittyvissä kysymyksissä. Tietoja voidaan luovuttaa Johnson & Johnson-konsernin eri maiden osastoille sisäistä tietojenkäsittelyä varten, mutta tietoja ei luovuteta muille osapuolille. Sinulla on oikeus tarkistaa omat yhteystietosi ja tarvittaessa pyytää virheellisten tietojen korjaamista. Jos haluat tarkistaa omat yhteystietosi, LifeScanin vastuulla on tarkistaa henkilöllisytesi. Vastauskorttia ei tarvitse palauttaa eikä kaikkiin kysymyksiin tarvitse vastata, mutta pystymme palvelemaan sinua paremmin, jos tiedosamme on ylläolevat seikat. Jos haluat tietää, mitä yhteystiedoillesi tapahtuu, tai jos haluat tarkistaa yhteystietosi, voit soittaa LifeScanin asiakaspalvelunumeroon 0800 122 322. Annamme mielellämme lisätietoja.

LifeScanin asiakaspalvelu
Puhelin: **0800 122 322** (arkisin klo 9 - 17)
asiakaspalvelu@lifescan.fi
www.lifescan.fi



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun.

**LifeScan
Johnson & Johnson**

**Tunnus 5012729
02003 VASTAUSLÄHETYS**

TAPAHTUMAKALENTERI

10.11. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa

Verensokerin omaseuranta. "Miksi ja miten seurata verensokeritasoa." EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa, Kauppamiehentie 6, Espoo. (Keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

14.11. klo 12.00 Maailman diabetespäivän kävelytapahtuma Töölönlahdella.

Kävelyreitille lähdetään alkulämmittelyn jälkeen Finlandia-talolta klo 12.00, tapahtuma jatkuu yleisöluennolla. Tarjolla on myös pientä syötävää, ja paikalla on mahdollista mittauttaa oma verensokeri. Tapahtuman järjestää Novo Nordisk.

17.11. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa

"Läheinen diabeetikkona", kokemuksia ja keskustelua. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

20.11. klo 13.00 Kirkkonummen Palvelukeskuksessa tilaisuus diabeetikolle tärkeistä apteekkiasioista,

Inge Granberg Prisman Plus-Apteekista esitelmöi. Kirkkonummen vertaistukikerhon keskustelutilaisuus Kirkkonummen Palvelukeskuksessa (Rajakuja 3) joka kuukauden 3. torstai. Tervetuloa kaikki diabeetikot ja heidän läheisensä juttelemaan kahvikupposen ääressä.

24.11. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa

"Diabeetikon sairaspäivät". Sairaanhoidtaja Eija Oukko-Ruponen alustaa. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

25.11. klo 18.00 SYYSKOKOUS

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry:n hallitus kutsuu jäsenet sääntömääräiseen syyskokoukseen Kampin palvelukeskukseen, Salomonkatu 21 B, Helsinki. (Katso ilmoitus sivulla 6)

1.12. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa

Syyskauden päättäjaiset pikkujoulupipareiden ja jouluakoriste-askartelun myötä. Toki puhutaan taas diabeetiksestakin. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo, (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

1.12. klo 17.00 Painonhallintakahvila Kampin Palvelukeskuksen ruokasalissa. Keskustellaan ihmisten esittämistä kysymyksistä, jotka liittyvät ylipainoon ja laihduttamiseen. Keskustelua ohjailee professori Pertti Mustajoki.

Kesto noin 2 tuntia ja saatavilla suolapala ja kahvia tai tee yhteishintaan 3 €. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä annettavalle tilille ennen tilaisuutta. Ilmoittautumiset päivää ennen tilaisuutta puh. 586 0520 tai toimisto@psdiabetes.fi

12.1. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa "Diabetes ja uni" -ulkopuolinen luennoitsija. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa, Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

18.12. klo 13.00 Kirkkonummen Palvelukeskuksessa puurojuhla. Kirkkonummen vertaistukikerhon keskustelutilaisuus Kirkkonummen Palvelukeskuksessa (Rajakuja 3)

18.12. klo 17.00 Painonhallintakahvila Kampin Palvelukeskuksen ruokasalissa. Keskustellaan ihmisten esittämistä kysymyksistä, jotka liittyvät ylipainoon ja laihduttamiseen. Keskustelua ohjailee professori Pertti Mustajoki.

Kesto noin 2 tuntia ja saatavilla suolapala ja kahvia tai tee yhteishintaan 3 €. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä annettavalle tilille ennen tilaisuutta. Ilmoittautumiset päivää ennen tilaisuutta puh. 586 0520 tai toimisto@psdiabetes.fi

15.1. klo 18.00 Kirkkonummen vertaistukikerhon alueosaston vuosikokous Kirkkonummen Palvelukeskuksessa (Rajakuja 3) Tervetuloa!

19.1 klo 18.00-02.00 Diabetesilta Tapiolassa: Diabeetikon sosiaaliturva sekä Espoon alueosaston vuosikokous (päätetään mm. v. 2009 toimintasuunnitelmasta ja valitaan alueosastolle hallitus). EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

26.1. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa

Ihanat ilkeät rasvat; otetaan yhdessä selvää pakkauksista ja purnukoista. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

28.1. klo 17.00 Helsingin alueen alueosaston vuosikokous yhdistyksen toimitilassa, Malminkatu 24 D 38.

2.2. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa "Liikuntatarjonta Espoossa", Tapiolan aluevastaava liikunnanohjaaja Marianne Lövhberg. EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

19.2. klo 17.00-19.00 Diabetesilta Tapiolassa Vapaata keskustelua EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa Kauppamiehentie 6, Espoo. (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella)

19.2. klo 13.00 Kirkkonummen Palvelukeskuksessa tutustutaan Internetin saloihin; miten kirjautua Diabetesliiton keskustelupalstalle ja yleensä hakea sieltä tietoa. Kirkkonummen vertaistukikerhon keskustelutilaisuus Kirkkonummen Palvelukeskuksessa (Rajakuja 3)

LAPSIDIABEETIKOIDEN PERHEKERHO

13.11. klo 18-20 Päivälehdin museo, Helsinki (Ludviginkatu 2-4). Yhteyshenkilö Katja Koski, koski.katja@luukku.com , p. 050 407 9893

13.11. klo 18–19.30 Tapiolan asukaspuisto, Espoo (Louhenkuja 4). Lapsille jouluaskartelua. Yhteyshenkilöt Hanna Serkko, 040 529 1219, hanna.serkko@kolumbus.fi ja Mia Nores-Korkeamäki, 044 330 0928, mianores@yahoo.com.

3.12. klo 18-20 Ilmaisupäiväkoti Illusia, Vantaan Koivukylä (Kytökuja 2). Pikkujoulut, glögiä ja joulutorttuja. Yhteyshenkilöt Riikka Viita, 050 357 4745 riikka.viita@kolumbus.fi , tai Mari Niemi-Saari 0400 501 106 mari.niemi-saari@pp.inet.fi

4.12. klo 18–20 Päivälehdin museo, Helsinki (Ludviginkatu 2-4). Yhteyshenkilö Katja Koski, koski.katja@luukku.com , p. 050 407 9893

8.12. klo 18–20 Seurakunnan kerhotila, Kirkkonummi (Heikkiläntori 2). Yhdyskylä Laura Lindroos 040 565 0326 tai bookshelf77@yahoo.com

LIIKUNTAA

Boccia

Boccia -kerho torstaisin kello 15–16 **Kirkkonummen** Palvelukeskuksessa, Rajakuja 3. Boccia on 1900-luvun loppupuoliskolla Pohjois-Euroopassa kehitetty pallopelejä, joka jossain määrin muistuttaa perinteisiä eurooppalaisia kuulapelejä, lähinnä petankkia. Tiedustelut Risto Kettunen 040 504 6992.

Keilailu

Kirkkonummen keskustassa Varuboden Areenalla aina tiistaisin klo 12.00 Ilmoittaudu Reino Altain 040 572 9379.

Keilailta perjantaina 29.11. klo 18–19.30 **Tapiolan** Keilahallissa (Kauppamiehentie 6). Ilmoittaudu Reino Altain 040 572 9379.

Tapiolan Keilahallissa perjantai-iltaisoin 30.1, 27.2, 27.3, ja 24.4 klo 18-19.30 (Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo). Ilmoittautumiset viikkoa aikaisemmin Kirsti Olinille, puh 040 - 830 6368. Jäsenhintaa 10 eur/ hlö.

Kuntoliikuntaa

VOITA-ryhmän ohjelma TCR/Vantaan fysioterapia **Myyrmäen** avoimet ovet –tilaisuudessa, osoitteessa Jönsaksentie 6 A, Myyrmäki. Avoimet ovet tilaisuus on torstaina 4.12 klo 17.00. Kokeilemaan mahtuu 24 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Tilaisuuksiin ilmoittautumisia ottaa vastaan Marja Kalvia puh. 050-535 1490 tai marja.kalvia@kolumbus.fi.

VOITA-ryhmä aloittaa varsinaisen ohjelmansa torstaina 15.1.2009 klo 17.00. Ryhmään mahtuu 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ohjelma käsittää 12 viikkoa ja maksaa 100 euroa Diabetesyhdistyksen jäsenille ja 120 euroa muille.

Ohjelman sisältö: Fysioterapeutin yksilöllinen ohjaus ja alkumittaus, itse suoritus kestää 1 tunnin (alkulämmittely, vaihtelevien teemojen mukaan voima- ja tasapainoharjoittelua, ja loppulämmittely)

Huom! Ohjelma sopii kaiken kokoisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kuntolaitetottumusta! VOITA=voima ja tasapaino ohjelman tavoitteena on yksilöllisellä kuntosaliharjoittelulla lisätä esimerkiksi alaraajojen lihasvoimaa, jonka avulla saavutetaan parempi liikkumiskyky sekä tasapaino Ilmoittautumiset viimeistään 8.1.2009 mennessä Marja Kalvialle.

Kuntosali

Kirkkonummen Palvelukeskuksen kuntosalilla vuoro joka tiistai klo 10.00–11.00. Ohjaaja pistäytyy syksyn aikana, seuraa ilmoittelua Kirkkonummen Sanomissa. Tiedustelut Risto Kettunen 040 504 6992 ja Urpu Hammar 050 336 8462.

Lentopallo

Lentopallokerhon pelivuorot **Töölön Kisa**hallilla sunnuntaisin klo 17.30–19.00. Vuoro on ilmainen ja varattu nimellä Röyhkönkaatajat. Kaikki uudet ja ”vanhat” mukaan! Lisätietoja: Erkki Castrén p. 050 339 5948.



Sauvakävely

Vantaa, Myyrmäki, keskiviikkoisin klo 10.00, lähtöpaikka Uimahallin edessä, Myyrmäenraitti 4. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Matti Riikonen puh. 0400 458 583.

Tikkurila, maanantaisin klo 10.00, lähtöpaikka Tikkurilan urheilutalo, Läntinen Valkoisenlähtentie 52. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Matti Riikonen puh. 0400 458 583.

Illtakävely **Kirkkonummella**: Kävelytämme toisiamme verkkaisesti sauvoilla tai ilman tiistai-iltaisin kello 18.00. Lähtö tapahtuu Kirkkonummen uimahallin edestä ja kestää noin tunnin. Sirpa Urhonen 040 586 2969.

Sauvakävelyryhmä **Espoonlahdessa** tiistaisin 18.00–19.00, Lähtöpaikkana Espoonlahden Uimahallin edusta (Espoonlahdenkuja 4).

Sauvakävelyryhmä **Espoon keskuksessa** keskiviikkoisin klo 17.00–18.00, Lähtöpaikkana Keski-Espoon Uimahallin takaovelta (Kaivomestarinkatu 2)

Sauvakävelyryhmä **Leppävaarassa** torstaisin klo 15.00–16.00, Lähtöpaikkana terveysaseman pääovi (Konstaapelinkatu 2)

Vesijumppaa

Tule kokeilemaan vesijumpan ihanuutta **Martinlaakson** uimahalliin keskiviikkoisin illalla klo 19.00 – 19.30. Koska kausi on jo niin pitkällä haluamme tarjota mahdollisuuden tutustua lajiin edullisella hinnalla 2 euroa/kerta, lisäksi tulee maksettavaksi uimahallin pääsymaksu. Syyskausi päättyy 3.12. Yhteyshenkilönä toimii Eila Mäkinen p. 044-298 2205.

Vesiliikuntaa vain miehille

Oletko miettinyt liikunnan aloittamista? Tässä mukava ja nivelillekin sopiva liikunnan aloitusmuoto. Keskiviikkoisin 4.2 - 22.4, klo 18.00-18.45 (12 krt) **Leppävaaran** uimahalli, Veräjapellonkatu 15. Hinta 35 euroa. Ilmoittautumiset 27.1 mennessä, puh. 09 – 596 0520 tai toimisto@psdiabetes.fi

Verensokeri koholla?

Espoolainen? Verensokeri ja/tai kolesteroli koholla? Vähän aikaa sairastanut tyyppin 2 diabeetikko?

Espoon kaupungin terveysasemat järjestävät vuorotellen eri puolella espoota ”verensokeri koholla” -ensitietoryhmiä. Ne ovat kahden tilaisuuden kokonaisuus henkilöille, joilla on äskettäin todettu koholla oleva verensokeri ja/tai kolesteroli.

Läheinen on myös tervetullut mukaan tilaisuuksiin.

Tilaisuudet on tarkoitettu kaikille espoolaisille.

Verensokeri koholla -ensitietoryhmä

1. Tapiolan terveysasemalla 11.11 ja 18.11. Ilmoittautumiset terveydenhoitajalle ma-pe klo 10.30-1130, p. 09 - 8163 8918

2. Leppävaaran terveysasemalla 2.12 ja 9.12. Ilmoittautumiset terveydenhoitajalle ma-pe klo 10.30-1130, p. 09 - 8163 5950

Uusi kurssi joka kuukausi, vuoden 2009 aikataulu tulossa lähiaikoina.

Katso myös muita Espoon terveystoimen ryhmäkursseja diabeteksen hoidossa www.espoo.fi > terveyspalvelut > terveysneuvonta > ryhmäneuvonta, tai kysy omalta terveysasemaltasi!

Uudet tiedotteet kertovat diabeteksestä koulu- ja harrastuskavereille

Diabetesyhdistyksestä saa tilata tiedotteita, jotka on tarkoitettu diabeetikolasten ja -nuorten lähipiirille koulussa ja harrastuksissa. ”Mulla on diabetes” -nimiset tiedotteet kertovat perusasiat tyyppin 1 diabeteksestä ja matalan verensokerin ensiavusta. Lasten lähipiirille on oma tiedotteensa, nuorten kavereille omansa. A5-kokoiset tiedotteet ovat Tampereen diabetesyhdistyksen DiaPeli-projektin tuotantoa, ja niitä voi tilata 30 kappaleen nipuissa hintaan 7,50 euroa. Tilaukset: yhdistys@psdiabetes.fi



Espoon omahoitohanke – ole omahyväinen

Espoossa on kehitetty uusia toimintatapoja pitkäaikaissairauksien (kuten diabetes, astma, keuhkohtaumatauti, verenvainetauti sekä sydän- ja verisuonisairaudet) hoitoon ja seurantaan sekä lisätty omahoitoa tukevia palveluja.

Omahoito on keskeinen osa pitkäaikaissairauksien hoitoa. Tavoitteena on edistää kunta-laisten terveyttä ja erityisesti pitkäaikaissairautta sairastavien hyvinvointia. Uusia toimintatapoja on otettu käyttöön Espoon terveysasemilla.

Espoo tukee pitkäaikaissairauksien omahoitoa monipuolisilla palveluilla:

- ryhmäneuvonta, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä pitkäaikaissairauksia ja tukea niiden omahoitoa. www.espoo.fi/ryhmaneuvonta
- henkilökohtainen hoitosuunnitelma, johon sisältyy yksilöllisesti suunniteltu tuki ja ohjaus
- terveysasemien omahoitopisteet, joissa asiakkaat voivat saada luotettavaa tietoa sairautteen, omahoitoon ja hyvinvointiin liittyvistä asioista
- vuonna 2009 on suunnitteilla sähköisen asioinnin pilotti, joka sisältää vuorovaikutusmahdollisuuden verkon kautta lääkärin ja hoitajan kanssa

Mikä muuttuu/on muuttunut espoolaisella diabeetikolla?

Terveysasemilla hoidossa olevat diabeetikot käyvät pitkäaikaissairautta arvioivalla vuosikäynnillä syntymäpäiväkuukautensa aikaan. Vuosikäyntiä

edeltää laboratoriotestit ja omahoitolomakkeen lomakkeen täyttäminen. Lomakkeella avulla diabeetikko arvioi omahoitonsa toteutumista. Sitten on vuorossa hoitaja- ja lääkärikäynti.

Tällä säännönmukaisella toimintatavalla pitkäaikaissairauden hoito saadaan systemaattiseen seurantaan, ja asioihin voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti. Aiemmin tällä potilasryhmällä usein pitkäaikaissairauden hoito jäi vain akuutinkäyntien varaan.

Diabeetikko on itse oman arkinsa paras asiantuntija, ja siten paras hoitajansa.

Omahoito on päivittäistä omasta terveydentilasta ja hyvinvoinnista huolehtimista. Diabeetikko tekee, ja hänen kuuluu tehdä päivittäiset hoitopäätöksensä itse ja hoitaa itseään terveydenhuoltohenkilökunnan antamien ohjeiden ja opastuksen perusteella.

Kehittämistyötä on koordinoanut Espoon omahoitohanke, joka kuuluu Tekesin rahoittamaan Finnwell-ohjelmaan, jonka kautta tehdään valtakunnallisen tason yhteistyötä mm. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin sekä Oulun ja Turun kaupunkien kanssa. Hanke toteutetaan vuosina 2006–2009.

Lisätietoja: projektipäällikkö, sairaanhoitaja Anna-Mari Leppäkoski
anna-mari.leppakoski@espoo.fi
www.espoo.fi/omahoito

IDF kaipaa tarinoita

Kansainvälinen diabetesliitto, IDF, pyytää lähettämään käyttöönsä tarinoita eri puolilta maailmaa siitä, millaista on elää diabeteksen kanssa. Kirjoituksia toivotaan

- lapsilta ja nuorilta, joilla on diabetes
- diabeetikollisten vanhemmilta, sisaruksilta ja muilta perheenjäseniltä
- diabeetikollisten/-nuorten ystäviltä
- diabeetikollisten/-nuorten parissa työskenteleviltä opettajilta
- diabetesammattilaisilta jotka työskentelevät lasten ja nuorten hoitoyksiköissä.

Teemoja tarinoihin: millaista oli kuulla diagnoosi, miten diabetesta hoidetaan kirjoittajan kotimaassa, millä tuntuu elää diabeteksen kanssa, millaisia mahdollisia ongelmia on tullut eteen vuosien varrella, mikä on haastavaa hoidossa ja diabeteksen kanssa elämisessä, missä on onnistuttu, millaisia neuvoja kirjoittajalla olisi annettavana muille.

Tarinoita voi lähettää joko suoraan englanniksi kirjoitettuna/käännettynä sähköpostiosoitteeseen wdd@idf.org tai Diabetesliittoon, jossa voidaan valita muutamia käännettäviksi ja edelleen IDF:lle lähetettäviksi (tarja.sampo@diabetes.fi).

Diabetesillat Tapiolassa

EJY:n (Espoon Järjestöjen Yhteisön) tiloissa joka maanantai pääsääntöisesti klo 17–19 Kauppamiehentie 6, Espoo (keilahallin talossa, apteekin yläpuolella). Lisätietoja Eija Leeve gsm 040 508 8808.

Kirkkonummen vertaistukikerho

Keskustelukerho joka kuukauden 3. torstai klo 13.00 Kirkkonummen Palvelukeskuksessa, Rajakuja 3. Tervetuloa kaikki diabeetikot ja heidän läheisensä juttelemaan kahvikupposen ääressä. Lisätietoja yhteyshenkilö Risto Kettuselta 040 504 6992

Kivenlahden Diabeteskerho

KiDi-kerho, senioreille ja muillekin kokemusten vaihtamisesta kiinnostuneille. Vapaata keskustelua diabeteksestä kahvikupposen ääressä hyvässä seurassa aina parillisilla viikoilla keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 Kivenkolossa, os. Merisaapas 1 A. Lisätietoja yhteyshenkilö Anja Hämäläiseltä, p. 801 4783

Länsimäen kerho

Tapaamiset joka maanantai klo 13.00–14.30 osoitteessa Maalinauhantie 15 B. Lisätietoja yhteyshenkilö Riitta Ruosthostolta 044 305 5840.

Länsi-Vantaan kerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18.00 – 20.00. Paikka on Arkki-nuorisotila, Liesitori 1 A, Myyrmäki. Yhteyshenkilö Leena Ronkola p. 040 828 8434

Maanantaikerho

Kerho kokoontuu joka maanantai Vallilassa, klo 13.00–15.00. Rautalammintie 2, terveysaseman 3.krs (hissi on). Hammashoidon läpi, käytävän päähän. Oma välipala, mutta kahvit keitetään. Keskustelemme, teemme retkiä, osallistumme yhdistyksen ja yhteisöimme toimintaan. Paras apu ongelmaasi on saman kokenut kaverisi.

Maanantai -treffit BETES-kahvilassa

BETES-kahvila maanantaisin klo 17–19 Espoon Keskuksen Lounaskahvilassa, Kamreerintie 1. Paikalla muita diabeetikoita vapaamuotoisen keskustelun parissa.

Malmin Diabeteskerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden toisena maanantaina klo 17.30–19.30. Kerho kokoontuu Malmin virkistyskeskuksen ruokasalissa (Latokartanontie 9). Yhteyshenkilö Kaija Siltala, 040 540 3343.

Tiistaikerho

Kerho kokoontuu joka tiistai klo 13.30–15.00 yhdistyksen toimitilassa, Malminkatu 24 D 38. Välipalaeväs mukaan, kahvit keitetään. Yhteyshenkilö Kerttu Bruun, puh. (09) 5877 389

Tikkurilan kerho

Kerho kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.00–18.00. Paikka on Vapaaehtoistalo Viola (ent. Ikinuoret), Orvokkirinne 4, Tikkurila. Yhteyshenkilö Irma Turunen p.050 528 8995

Työikäiset Diabeetikot

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai klo 19.00 yhdistyksen toimitilassa, Malminkatu 24 D 38. Yhteyshenkilö Riitta Uusisilta, puh. 050 533 6974

Silversoft™-sukissa ionisoitu hopea pitää jalat raikkaina!

Vain Silversoft™ tuotteissa ionisoitu hopea sidoksissa puuvillan uudella patentoidulla teknologialla.



Silversoft Protection™ kaksoissukka diabeetikoille. Kerrosten välissä on dermatologisesti tutkittu geelikerros. Sukka muokkautuu täydellisesti jalan anatomian mukaan, lieventää jalkojen haavaumia, vähentää infektiovaaraa ja ihottumaongelmia. Puuvillapitoisuus 80%.

Silversoft™, perinteinen sukka. Puuvillapitoisuus jopa 98%.

Silversoft™, lentotukisukka. Puuvillapitoisuus 91%.

Sukat estävät hajubakteerien syntymistä, ovat antibakteerisia ja fungisidisia. Saksassa sukkaa suosittelee yksi maan suurimmista sairaskassoista (Deutsche BKK).

Finn-German Oy, Varstatie 8 B, 01640 Vantaa
Puh. 09-5102033, e-mail finngerman@netsonic.fi

www.fg-trading.net

Jäsenyys on kannanotto – kannanotto kannattaa

Diabetes on monimuotoinen sairaus, ja sen hoito vaatii kaikkien elämäntilanteiden huomioimista myös yhdistystoimintaa suunniteltaessa.

Diabetesta arvioidaan sairastavan jo 10 % aikuisväestöstä; joten yhdistyksemme toiminta-alueella on diabeetikoita jo yli 100 000 henkilöä (KTL:n väestötutkimus 2007).

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry. on Suomen suurin ja vanhin diabetesyhdistys, jonka jäsenmäärä noin 8 200 (marraskuu 2008).

”Kesäkuun 13. päivänä vuonna 1948 vallitsi Helsingin yliopiston II sisätautien poliklinikan luentosalissa jännittänyt ja odottava, kenties hieman epävarmakin tunnelma. Paikalle oli kokoontunut noin satakunta sokeritautista eli diabeetikkoa ja diabetesasian harrastajaa perustamaan Suomen ensimmäistä yhdistystä.

Yksimielisesti kokouksessa perustettiin Sokeritautisten yhdistys – Sockersjukans förening r.y. ja yhdistyksen tehtävänä oli ajaa sokeritautisten etua koko Suomessa.

Yhdistyksen toiminnassa oli mukana alusta pitäen niin sokeritautisia, heitä hoitavia lääkäreitä, sokeritautisten asiasta kiinnostuneita kuin diabeetikolosten vanhempia. Näin käynnistyi diabetesjärjestötoiminta Suomessa 60 vuotta sitten. Päämääränä vuonna 1948 oli tehostaa sokeritautisten lääkinnällistä ja sosiaalista huoltoa.

Vuonna 2008 yhdistyksen säännöissä tavoitteena on työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi sekä valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja ja olla jäsentensä toimintaorganisaatio.

Yhdistyksen toimintaan kuuluu siis edelleen vahvasti ennaltaehkäisy, edunvalvonta, hoidon opetus, kurssitoiminta, tiedottaminen, vir-

kistystoiminta, vertaistukitoiminta ja erilaiset tutkimus- ja kehittämishankkeet. Yhdistys on, ja haluaa olla, vahva oman alueensa diabetestiedon, omahoidon, hoidonohjauksen ja vertaistuen keskittymä.

Vaikka ulospäin ei aina huomaa, tapahtuu yhdistyksessä jatkuvasti toimintaa alueen diabeetikoiden asioiden hoidossa. Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen luottamushenkilöt työskentelevät aktiivisesti niin paikallisesti kuin valtakunnan tasollakin riittävän ja laadukkaan hoidon saavuttamiseksi kaikille alueen diabeetikoille.

Yhdistyksen mielestä:

- kunnissa tulee olla toimiva ja diabeetikoiden määrän nähden riittävä hoitohenkilökunnan määrä
- hoitoon pääsyn tulee olla nopeaa ja sujuvaa. ts. hoitotakuun toteuttaminen ei saa vaikuttaa pitkäaikaisairaiden kontrollikäyntien määrään tai ajoittamiseen
- hoitovälineitä tulee antaa riittävä, lääkärin yksilöllisen hoidon perusteella määräämä, määrä (korkeimman hallinto-oikeuden päätökset 17.9.2001 2225 2345/1/00, 10.7.2001 1621 1/1/99, 10.4.2002 832 2539/3/01 sekä Rovaniemen hallinto-oikeuden päätös 17.8.2001 01/0344/1)
- apuvälineiden (=lääkinnällistä kuntoutusta) saatavuus tulee olla joustavaa
- jalkojenhoito tulee olla riittävää ja laadukasta
- hammashoitoon tulee päästä tarpeen mukaan
- erikoissairaanhoidon palvelut on turvattava kaikille diabeetikoille ikään katsomatta
- diabeetikon hoitoketjun tulee olla sujuva ja katkeamaton eli perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyön tulee olla saumaton-

ta, ja hoidon kokonaisvastuu tulee olla koko ajan selvillä

- diabeetikoiden silmänpohjakuvaukset on järjestettävä asianmukaisesti
- kuntoutukseen tulee olla riittävästi määrärahoja
- hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelmat tulee tehdä
- hoidonohjaus on oltavaa asianmukaista ja laadullisesti riittävää
- hoidonohjausta tulee tarjota monipuolisesti (yksilö- ja ryhmätoiminta)
- erityisliikunnan tuki tulee olla riittävä ja laajaa
- kouluavustajia tulee olla riittävästi diabeetikolosten koulunkäynnin arjen sujumisen takaamiseksi
- riskiryhmään kuuluvia ihmisiä tulee seuloa ja järjestää heille riittäviä palveluita (kurssit, ohjaus ym.) elämänmuutosten tukemiseksi

Diabeetikoiden puolesta työskentely ei aina ole helppoa. Riskit liitännäissairauksien syntyyn tiedetään ja panostaminen hoitoon sekä omahoitoon toisivat kunnille selviä säästöjä esimerkiksi erikoissairaanhoidossa. Edunvalvonta vaatii kuitenkin pitkäjänteisyyttä sekä aktiivisia ihmisiä ja järjestövoimaa.

Jokaisen alueen diabeetikon tulisi kuulua yhdistykseen ja siten tukea omaa edunvalvontaansa ja hoito-edellytystensä turvaamista.

Olisi hienoa, jos meitä olisi reilun 8 000 jäsenen sijasta 80 000 jäsentä. Jäsenmaksu ei ole suuri.

Pian alkaa jäsenhankintakampanja ja haluamme haastaa kaikki lukijat ja jäsenet mukaan rekrytoimaan jäseniä.

Jäsenyys on joukkovoimaa ja kannanotto oman sairausryhmän asioiden hoidossa.

*Hanne Österberg ja Maarit Paldanius
Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistyksen
varapuheenjohtaja ja puheenjohtaja*



Miksi tyytyisit yhteen, kun voit saada kaksi.



Precision Xceed on markkinoiden ainoa mittari, jolla voit mitata verensokerin lisäksi myös ketoaineet.

Tilaa ilmainen mittari sähköpostitse diabetes.finland@abbott.com tai puhelimitse maksuttomasta palvelunumerosta **0800 555 500**.

Ilmoita tilauksen yhteydessä koodi: KETO

Lisätietoja www.abbottdiabetescare.fi