

## Liikuntavuorot

- Kuntosalivuoro tiistaisin klo 14.30-15.30 Hirvihovin kuntosalilla, kuntosalimaksu. Käynti takaoven kautta vesihovin remontin ajan. Viikolla 42 ei ole kuntosali/vesijumppavuoroja.
- Vesijumppa torstaisin klo 15-15.30. Kirjautuminen lippukassalla, normaali uimahallimaksu. Jatkuu Vesihovin remontin valmistuttua!
- Kyrön Kuntosalivuoro keskiviikkoisin klo 16-17 Elisenvaarankoululla, jäsenille maksuton.

## Yhdistyksen syyskokous



Sääntömääräinen **syyskokous** **torstaina 1.12. klo 18** Kartanonmäen palvelukeskuksen takahuoneella (Juvantie 1, Loimaa). Kahvitarjoilu. **Loimaan pääterveysaseman diabeteshoitaja Kati Mäki-Tulokas on kertomassa ajankohtaisista asioista diabeteksen hoidossa!** Tervetuloa!

## Onko ongelmia jalkojen kanssa?

Jalkaterapeutti (amk)  
Sanni Kankaanpää  
p. 050 4922852

Annelan jalkahoito  
Jalkahoitaja Anne Peltola  
p. 040 7666151  
[www.annelanjalkahoito.fi](http://www.annelanjalkahoito.fi)



Loimaan Seudun  
Diabetesyhdistys

[www.loimaanseudundiabetes.net](http://www.loimaanseudundiabetes.net)

[loimaanseudundiabetes@gmail.com](mailto:loimaanseudundiabetes@gmail.com)

Yhdistyksen puh.nro 0400-169046

Löydät meidät myös facebookista!

## Jäsentiedote syksy 2016

**Tule mukaan yhdistyksen toimintaan!**  
**Jäseneksi voit liittyä yhdistyksen nettisivuilla,**  
**tapahtumissa tai ottamalla yhteyttä**  
**hallitukseen.**

Jos haluat jatkossa jäsentiedotteen sähköisesti, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi sihteerille. Hallituksen yhteystiedot löydät nettisivuiltamme.





## VERTAISTUKIRYHMÄ TOIMINTAA LOIMAALLA

- **Diabetes, nainen ja armeija**

**Perjantaina 28.10 klo 19** SPR:n päiväpirtti (Turuntie 13, Loimaa). Loimaalainen Petra Hämäläinen astui armeijan harmaisiin tammikuussa 2013. Hän oli ainoa diabeetikko, joka palveli Turussa merivoimissa. Tule paikalle kuulemaan sinnikkästä hakuprosessista ja vuodesta armeijassa!

- **Uuden insuliinipumpun esittely ja omat käyttökokemukset**

**Torstaina 17.11 klo 18** SPR:n päiväpirtti (Turuntie 13, Loimaa). Medtronic'in esittelijät tulevat kertomaan uudesta insuliinipumpusta Minimed 640G ja mm. omista vaelluskokemuksistaan tämän pumpun kanssa.



**Tervetuloa!**

Lisätiedot ryhmästä Anniinalta p. 040 0683048 tai Elinalta p. 0503794355.

## Mitä HbA1c-arvo kertoo?

Diabeteksen hoitotasapainoa eli pitkäaikaista verensokeritasoa kuvaa sokerihemoglobiini (engl. glycohemoglobin) eli HbA1c. Mitä suurempi HbA1c-arvo on, sitä korkeampi keskimääräinen verensokeritaso on ollut. HbA1c-arvo kertoo, kuinka paljon glukoosia eli sokeria veren punasolujen hemoglobiiniin on tarttunut mittausta edeltävinä viikkoina. Sokerihemoglobiinin määrä kuvastaa keskimääräistä verensokeripitoisuutta mittausta edeltäviltä 6–8 viikolta, etenkin edeltäviltä 3–4 viikolta. Sekä sokerin kiinnittyminen että punasolujen elinikä ja määrä vaihtelevat jonkin verran eri ihmisillä, joten kokeen tuloksen tulkinta on yksilöllistä.

HbA1c on keskiarvoluku, eikä se kerro, kuinka paljon sokeripitoisuus vaihtelee esimerkiksi päivän aikana. HbA1c-määrittäystä käytetään hoidon arvioinnissa yhdessä verensokerin omamittausten kanssa. HbA1c tutkitaan yleensä 3–6 kuukauden välein.

Suuri HbA1c kertoo kohonneesta riskistä saada diabeteksen lisäsairauksia. 3.3.2010 alkaen kaikki suomalaiset laboratoriot ovat ilmoittaneet HbA1c-arvon millimooleina moolissa (mmol/mol). Aiempaa prosentteina ilmoitettavaa arvoa käytetään yhä uuden yksikön rinnalla.

Alla esimerkki:

Muunnostaulukko HbA1c

vanha HbA1c-arvo%	HbA1c mmol/mol	verensokeri keskimäärin
6	42	7
7	53	8,6
9	75	11,8
11	97	14,9

LÄHDE: DIABETESLIITTO.FI