

Oulun Diabetesyhdistys ry



Jäsentiedote 1/2016

Ratakatu 11, 90100 Oulu

puh. 311 4033 - gsm 050-599 5140

Toimisto on avoinna:

klo 9.00-12.00 ja 13.00-16.00 (ma -17.00)

torstaisin suljettu

Sähköposti:

oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net

Kotisivut:

www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook:

www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys



OULUN DIABETESYHDISTYS R.Y.

Ratakatu 11

90130 OULU

Puh. (08) 311 4033

Gsm 050 599 5140

Sähköposti: oulu.diabetesyhd@mail.suomi.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

Parempi valinta



Sydänmerkki on nykyisin nähtävissä yli 900:ssä elintarvikepakkauksessa. Se kertoo, että kyseinen tuote täyttää tietyt terveellisyysvaatimukset, mikä helpottaa terveellisen ruokavalion koostamista. Sydänmerkin käytön lisääminen on osa kolmen kansanterveysjärjestön, Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton, vetämää Yksi elämä -hanketta.

Sydänmerkkiä voidaan hakea yksittäisille elintarvikkeille mutta myös ruokapalveluiden ateriakokonaisuuksille. Elintarvikkeessa sydänmerkki kertoo, että tuote on omassa tuoteryhmässään parempi valinta rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän osalta. Joissain tuoteryhmissä kriteereinä ovat myös kuidun, sokerin ja kolesterolin määrät.

Ravintoloissa ja julkisessa ruokahuollossa sydänmerkitty ateria on ravitsemussuosituksen mukainen, koska keittiö on sitoutunut tarjoamaan sydänmerkkikriteerejä noudattavia ateriakokonaisuuksia. Ateriaan kuuluu aina pääruoka, pääruoan energialisäke, vähäsuolaista ja runsaskuituista leipää, kasvirasvavalevitettä, rasvatonta maitoa tai piimää, salaattia ja kasviksia sekä öljypohjaista salaattinkastiketta.

Sydänmerkkisuositukset on myös huomioitu monissa valtion julkaisuissa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa joukkoruokailun toimenpidesuosituksessa mainitaan sydänmerkkikriteerit hyväksi ohjeiksi ravitsemuslaatuun.

Ensimmäiset sydänmerkit myönnettiin vuonna 2000. Yli 80 % kuluttajista tuntee sydänmerkin. Pohjois-Pohjanmaan maakuntaliitto on hyvinvointiohjelmansa osana päättänyt julistaa maakunnan sydänmerkkimaakunnaksi.

Tavoitteena on sydänmerkki kriteeristön ottaminen työvälineeksi kuntien joukkoruokailun terveellisten aterioiden suunnitteluun, tuotantoon ja tarjontaan. Kunnan hyvinvointiryhmän tehtävänä on huolehtia siitä, että sydänmerkkitoimintaan sitoutuminen näkyy kunnan hyvinvointikertomuksessa.

Edelleen maakuntaliitto toivoo, että sydänmerkkiateriavaihtoehto on tarjolla Pohjois-Pohjanmaan kouluissa, päiväkodeissa ja julkisten laitosten henkilöstöruokaloissa. Ruokapalvelutuottajien tulisi noudattaa sydänmerkkikriteereitä ruoanvalmistuksessa, tarvikehankinnoissa ja palvelujen kilpailutuksessa.

Martti Kiviharju

* YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT 2016 *

Yhdistyksen hallituksen jäseninä ja muissa tehtävissä toimivat seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja:

Martti Kiviharju, martti.kiviharju@iki.fi

Varapuheenjohtaja:

Helena Sidoroff, helena.sidoroff@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@odl.fi

Anna-Liisa Oikarainen, annaliisa.oikarainen@gmail.com

Harri Pesonen, hartsa.s60@luukku.com

Hallituksen asiantuntijajäsenet:

Jonna Kallio, jonna.kallio@ouka.fi

Merja Heikkinen, merja.a.heikkinen@ppshp.fi

Toiminnanjohtaja, sihteeri sekä varain- ja jäsenasiainhoitaja:

Petri Hanhela, Ratakatu 11, 90130 OULU petri.hanhela@mail.suomi.net

* STIPENDIT *

Yhdistyksen stipendirahastosta jaetaan 100 euroa yhtenä tai useampana stipendinä kannustukseksi ja huomionosoitukseksi nuorille diabeetikkojäsenille, jotka ovat päättämässä tai jo päättäneet ammattioppilaitoksen, lukion tai muun keskiasteen opinnot syksyllä 2015 tai keväällä 2016.

Stipendihakemukset on lähetettävä Oulun diabetesyhdistyksen hallitukselle **30.4.2016** mennessä, osoite Ratakatu 11, 90130 OULU. Hakemuksesta tulee käydä ilmi hakijan henkilötiedot, oppilaitos ja siihen tulee liittää oikeaksi todistettu jäljennös viimeksi saadusta oppilaitoksen todistuksesta.

* TOIMIJOITA MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN *



Sinulla on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisena yhdistyksen toimintaan, vaihtoehtoja on monia. Tehtävät eivät ole vaikeita, eivätkä sido kovinkaan moneksi tunniksi vuodessa.

- Esimerkiksi
- vaalikeräyksen lipasvahtina toimiminen
 - vertaisohjaajana toimiminen
 - apuna yleisötilaisuuksissa
 - materiaallinen jakaminen tilaisuuksissa

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon puh. (08) 311 4033



KEVÄÄN 2016 DIABETESILLAT

Tiistaina **22.3 klo 17.30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

Ohjelma:

Diabeettinen retinopatia ja silmänpohjan kuvantaminen. Illan aikana on mahdollisuus ottaa omista silmistä kuvat. Isäntänä Optomed Oy.

Kahvitarjoilu - Tervetuloa!

Tiistaina **19.4 klo 17.30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

Illan aiheena: Silmänpohjan ikärappeuman ennaltaehkäiseminen, esitelmöitsijänä optikko **Nina Tyni**. Riskiä sairastua ikärappeumaan voidaan mitata illan aikana testillä.

<http://www.optiplusoptikko.fi/uutta-tietoa-silmanpohjan-ikarappeuman-ehkaisemisesta/>

Tervetuloa!

Kaikista jäseniltatilaisuuksistamme ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.oulundiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja saat toimistoltamme os. Ratakatu 11, 90130 OULU, puh. **(08) 311 4033.**



KEVÄÄN 2016 DIABETESILLAT

Yhdistyksen kevätkokous pidetään tiistaina 26.4.2016 klo **18.00** alkaen yhdistyksen toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU.

Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Tiistaina **31.5 klo 17.30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

Illan aiheena: *"diabetes ja liikunta"*, esitelmöitsijänä **Iina Yliaska LL, erikoislääkäri OYS sisätautien klinikka**

Tervetuloa!

Kaikista jäseniltatilaisuuksistamme ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:
www.oulundiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja saat toimistoltamme os. Ratakatu 11, 90130 OULU, puh. **(08) 311 4033.**

KUTSUMME TEIDÄT

Oulun diabetesyhdistyksen

60-VUOTISJUHLAAN

lauantaina 2.4.2016 klo 19.30

**Oulun Scandic hotelliin,
os. Saaristonkatu 4, Oulu**

**Mahdolliset onnittelutervehdykset pyydämme osoittamaan tilillemme:
Nordea Oulu FI62 2168 1800 0144 92**

**Pyydämme ilmoittamaan osallistumisestanne juhlaan viimeistään
29.3.2016 puh. 050-5995140 tai sähköpostitse
oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net**

OHJELMA

**Tervehdyssanat ja
alkumalja**

**Yhdistyksen puheenjohtaja
Martti Kiviharju**

Taikatemppuja

Taikuri Niko

Juhlapuhe

**Diabetesliiton järjestöjohtaja Janne
Mikkonen**

Historiikki

Martti Kiviharju

Huomionosoitukset

**Reetta Korkki ja
Janne Mikkonen**

Maakuntalaulu

Pertti Haipola ja yleisö

Kahvitarjoilu

**Ohjelmanumeroiden välissä Pertti Haipolan
musiikkiesityksiä**

Tervetuloa

* KERHOJEN JA ALAOSASTOJEN TOIMINTA *

* PERHEKERHO *

Perhekerho on tarkoitettu Oulun seudulla asuville diabeetikkolapsille ja heidän perheilleen. Perhekerho kokoontuu kerran kuukaudessa Kuukkelin päiväkodilla ja järjestää toimintapäiviä vaihtelevissa paikoissa ja vaihtuvin vetäjin.

Toimintapäivistä ilmoitetaan:

- perhekerhon sähköpostituslistalla,
- perhekerhon facebook sivuilla
- www.oulu.diabetesyhdistys.fi

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa saat osoitteesta: eeva.kahkonen@gmail.com ,
puh. 050-3721068



* ELÄKELÄISTEN KERHO *

Eläkeläiskerhon perustamiskokous tiistaina 5.4.2016 klo 11.00–12.30 Aleksinkulman Myllynurk-kasalissa. Tule rohkeasti juttelemaan ja suunnittelemaan eläkeläiskerhon tulevaa toimintaa. Paikalla on yhdistyksen hallituksen jäseniä. Tervetuloa!

* MUHOKSEN ALAOSASTO *

Alaosaston yhdyshenkilönä toimii *Aarno Määttä*, puh. 040 564 4966. Alaosaston toiminnasta ilmoitellaan Tervareitin seuratoimintapalstalla. Kaikki ovat tervetulleita mukaan alaosaston toimintaan.

<http://www.muhos.fi/sosiaali-ja-terveys/>

Yhdessä eteenpäin; liity jäseneksi Oulun Diabetesyhdistykseen – olet samalla Muhoksen alaosaston jäsen. Johannalla on jäseneksi liittymiskaavakkeita.

* LIMINGAN ALAOSASTO *

Lisätietoa saat osoitteesta: jmartikkala@gmail.com , Jaana Martikkala puh. 045 1829700

* DIABETESVASTAANOTTO *

Kajaanintie 46A, 3. krs (Kontinkankaan hyvinvointikeskus)

Postiosoite: PL 6, 90015 OULUN KAUPUNKI

(08) 558 442 81

Aukioloajat: Maanantaista torstaihin klo 8–15, perjantaisin klo 8–13

Diabetesvastaanotolla hoidetaan aikuiset (yli 17-vuotiaat) oululaiset 1 tyypin diabeetikot, myös insuliinipumppupotilaat. Terveysasemien lääkärit voivat tarvittaessa tehdä konsultaatiolähetteen myös 2-tyypin diabeetikosta, jos hoitotasapainoa ei saavuteta. Vastaanottoaikoja annetaan sekä hoitajille että lääkäreille. Tarvittaessa hoitokäyntejä täydennetään puhelinohjauksella ja ryhmäohjauksella.

Hoitoonpääsy edellyttää lääkärin lähetettä.

Potilaalle lähetetään ilmoitus vastaanottoajasta kirjeellä. Toiselta paikkakunnalta muuttaneet 1-tyypin diabeetikot sekä jo diabetesvastaanotolla käyneet henkilöt voivat ottaa itse yhteyttä suoraan diabetesvastaanotolle.

Diabeetikoiden silmämepohjaukuvaukset, tehdään PPSHP silmätautien poliklinikan silmäkuvaamossa. Aika kuvaukseen lähetetään kirjeellä kotiin ja jos varattu aika ei sovi, soita ajanvaraukseen p. (08) 558 442 81 ma-pe klo 8–13.

Hoitovälinejakelu:

Kajaanintie 48 A, käynti takapihan kautta

Postiosoite: PL 8, 90015 OULUN KAUPUNKI

puh. (08) 558 445 30

Hoitovälinejakelu on avoinna:

- maanantaina **9–12 ja 13–17**
- tiistaina **9–12 ja 13–15.30**
- torstaina **7–11 ja 12–14**

Tarkista mahdolliset kesäkauden ja juhlapyhien poikkeavat aukioloajat

Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kautta jaetaan seuraavia verensokerimittareita:

- Abbott Freestyle Lite ja Freedom Lite
- Bayer Contour
- Accu-Chek Aviva

<http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/hoito-ja-apuvallineet>

Oulun Diabetesyhdistyksen toimisto-myymän yhteystiedot

Käynti- ja postiosoite: Ratakatu 11, 90130 OULU
Puh. (08) 311 4033
gsm 050 599 5140
sähköposti: oulundiabetesyhdistys@saunalahti.fi
internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Toimisto sijaitsee Oulun linja-autoasemaa vastapäätä.

Toimisto on avoinna:

- **MA 9.00–12.00 ja 13.00–17.00**
- **TI, KE ja PE 9.00–12.00 ja 13.00–16.00**
- **Torstaisin suljettu**

Kun toiminnanjohtaja ei ole paikalla, käytössä on automaattinen puhelinvastaaja, johon soittaja voi jättää lyhyen viestin tai soittopyynnön.

Toimisto-myyvälässämme voi hoitaa jäsenasioita (mm. osoitteenmuutokset) ja saada tietoa mm. alaosastojen ja kerhojen toiminnasta. Myös kotikäynnit ajanvarauksella ovat mahdollisia.

Toimistolla on myytävänä diabetestarvikkeita mm:

- **VERENSOKERIMITTAREITA**
- **VERENSOKERILIUSKOJA**
- **VERENPAINEMITTAREITA**
- **NÄYTTEEOTTOLAITTEITA**
- **JALKARASVOJA**
- **HOITO-OPPAITA**
- **DIABETESRANNEKKEITA**
- **ADRESSEJA**
- **SIRIPIRI GLUKOOSIPASTILLEJA**
- **GLUCOBOOSTER GLUKOOSIGEELIÄ**
- **PURISTAMATTOMIA SUKKIA**



* JALKAHOITOPALVELUT *

Oulussa antavat diabeetikoille jalkojenhoitoa seuraavat rekisteröidyt jalkojenhoitajat:

- **JALKATERAPIA JALAVEI, TARJA HEIKKINEN**

Kajaaninkatu 38 A 204, 90100 OULU (käynti pihan puolelta)

Puh. (08) 373 107

<http://www.jalavei.fi>



- **JALKATERAPIA MEDISTEPII**

Kirsi Hamari

Tuohimaantie 12, 90900 KIIMINKI

Puh. 050 349 1981

<http://kotisivu.suomi.net/medisteppi>

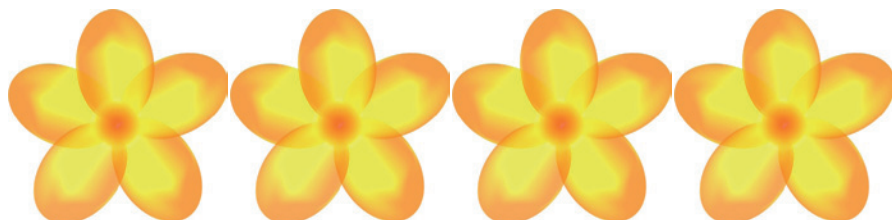


Hyvää kevättä ja kesää toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

PS. Käyttäkää jäsenet **yhteistyökumppaneiden** palveluita hyväksenne. Tiedotteessa **mainostetuja** verensokerimittareita, verensokeriliuskoja ja hoitovälineitä on saatavana toimistostamme.



Mistä johtuu korkea aamuverensokeri?

Elimistö, erityisesti aivot ja hermokudos, tarvitsevat koko ajan sokeria energiakseen. Aterioiden välillä ja yöllä sokeria vapautuu maksasta insuliinin ja sen vastavaikuttajahormonien (kuten glukagonin, kortisolin, kasvuhormonin ja adrenaliinin) säätelemänä. Insuliini jarruttaa ja vasta-vaikuttajahormonit kiihdyttävät sokerin vapautumista maksasta verenkiertoon.

Jos verensokeri on toistuvasti yli 7 mmol/l jo ennen aamupalaa, verensokeri kannattaa mitata ennen iltapalaa ja 1,5–2 tuntia iltapalan jälkeen. Tyypin 1 diabeetikon kannattaa mitata verensokeri myös yöllä kello kahden ja viiden välillä. Yömittaus on syytä toistaa mahdollisen hoitoon tehdyn muutoksen jälkeen.

Toinen mahdollisuus on seurata verensokeria kolmen päivän ajan jatkuvaan seurantaan tarkoitetulla monitorilla, jota voi kysyä käyttöön omasta hoitopaikasta.

Aamun korkea verensokeri voi johtua monesta syystä.

- Tyypin 2 diabeetikolla maksaan kertynyt ylimääräinen rasva ja insuliinin heikentynyt toiminta kudoksissa (insuliiniresistenssi) saavat aikaan lisääntyneen sokerintuotannon yöllä. Tilannetta pyritään korjaamaan laihduttamalla ja tarkistamalla tablettilääkitystä. Tarvittaessa aloitetaan insuliinihoito yhdellä pistoksella pitkävaikutteista insuliinia nukkumaan mennessä.
- Jos verensokeri on korkea nukkumaan mennessä, eikä laske yön aikana, tyypin 2 diabeetikon kannattaa vähentää illalla syömänsä ruuan määrää. Tarvittaessa tarkistetaan, onko lääkehoito asianmukainen. Tyypin 1 diabeetikon kannattaa tällaisessa tapauksessa tarkistaa iltapalan hiilihydraattimäärän ja ateriainsuliinin suhde. Jos verensokeri on jatkuvasti korkea jo ennen iltapalaa, on myös päivän perusinsuliinin annosta tai laatua tarkistettava.
- Aamun korkea verensokeri voi johtua myös liian pienestä pitkävaikutteisen perusinsuliinin annoksesta. Insuliiniannosta lisätään noin 10 prosenttia kerrallaan 1–2 päivänä viikossa, kunnes tilanne on korjaantunut.
- Verensokeri voi olla korkea aamulla myös siksi, että verensokerin liiallinen lasku yön aikana on käynnistänyt elimistön vastareaktion, ja maksasta on vapautunut sokeria. Tilannetta korjataan vähentämällä lääkitystä tai insuliiniannosta ja tarvittaessa vaihtamalla pitkävaikutteinen insuliini laadultaan toisenlaiseen.
- Aamunkoittoilmästä puhutaan, kun insuliinin tarve lisääntyy voimakkaasti aamua kohti insuliinin vastavaikuttajahormonien erityksen vuoksi ilman edeltävää matalaa verensokeria. Tällöin verensokeri nousee muutama tunti ennen heräämistä, ja aamun verensokeriarvot ovat korkeita. Aamupalalla tarvitaan silloin suhteellisesti enemmän ateriainsuliinia kuin muilla aterioilla. Insuliinilaatu ja pistosajat on syytä tarkistaa. Joskus saatetaan tarvita insuliinin annostelua insuliinipumpulla, jolla perusinsuliinin vaihtelevan tarpeen kattaminen on helpompaa kuin pistettävillä insuliineilla.

Yliääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto



Joutsen apteekki
RAKSILA (SALE)

**ILMAINEN
PYSÄKÖINTI**

**ESTEETÖN
KULKU**

**RUOKAKAUPAT
VIERESSÄ**

**Aukioloajat:
ma-pe 9 – 20
la 9 – 17**

**Joutsen apteekki
Raksila
Tehtaankatu 1
puh: 08 330 331**



www.joutsenapteekkioulu.net

**KAUKOVAINION
SIVUAPTEEKKI**
Kaukovainion ostoskeskus
Hiirihaukantie 3
**Aukioloajat:
ma-pe 9.30 – 17.30
la suljettu**
puh: 08 331 382



FreeStyle Precision Neo

Suunnannäyttäjä  – aktiivinen trendien osoitin antaa insuliinin käyttäjälle mahdollisuuden parempaan verensokerin hallintaan.



Nopea ja luotettava verensokerin mittausta ^{1,2}



Selkeä hypo- ja hyperglykeemisten trendien osoitin



Lue lisää www.abbottdiabetscare.fi



FreeStyle

Precision Neo

Abbott Oy, Abbott Diabetes Care. Linnoitustie 4, 02600 Espoo.
Puhelin 0800 555 500. diabetes.finland@abbott.com. www.abbottdiabetscare.fi



¹ Nopea: Verensokerin tulos näkyy 5 sekunnissa. ² Performance meets ISO 15197:2013 standards: 95% of results within ± 0.83 mmol/L at glucose < 5.55 mmol/L and within $\pm 15\%$ at glucose ≥ 5.55 mmol/L. FreeStyle and other brandmarks are trademarks of Abbott Diabetes Care Inc. in various jurisdictions.



Oikea tarkkuus

Jokaiseen päivään. Uusi verensokerimittareiden ISO -standardi 15197:2013¹ vaatii parempaa tarkkuutta, myös diabeetikoiden omista mittauksista. Uusi ISO-standardi sallii $\pm 15\%$ vaihteluvälin tuloksiin.

Varmista mittarisi tarkkuus.

CONTOUR® NEXT -tuoteperheen mittarit ovat ISO-standardin vaatimuksia tarkempia. Tarkkuus jopa $\pm 10\%$.^{1,2,3}



Ascensia Diabetes Care asiakastuki puh: 0800 172 227.

Sähköposti: diabetes.2@ascensia.com. www.diabetes.ascensia.fi

CONTOUR® -tuotteiden tekijällä on nyt uusi nimi:
Ascensia Diabetes Care.

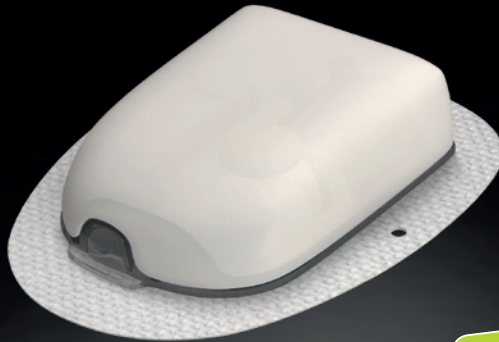


1. ISO 15197:2013. In vivo diagnostic test systems - Requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 2013.
2. Herson Brown, MSc, PhD, and G. Accuracy Evaluation of New Platform of Blood Glucose Monitoring Systems with the CONTOUR NEXT test strip. Bayer sponsored poster, presented at the 6th International Conference on Advances in Diagnosis & Treatment for Diabetes (ADTD), 27 February - 2 March, 2013 Paris, France.
3. G. Brown, MSc, PhD, and G. Accuracy Evaluation of New Platform of Blood Glucose Monitoring Systems with the CONTOUR NEXT test strip. Bayer sponsored poster, presented at the 6th International Conference on

my
life

OmniPod®

Enjoy freedom.



Nyt saatavana
myös
Suomessa¹

mylife™ OmniPod® – letkuton teippikiinnitteinen insuliinipumppu.

- Kaksiosainen insuliinin annostelujärjestelmä
- Pieni, kevyt ja vesitiivis² Pod-laite
- Automaattinen ja lähes kivuton kanyylin asetus
- Kaukosäätimessä integroitu verensokerimittari
- Intuitiivinen ja helppokäyttöinen järjestelmä

¹ Saatavuus riippuu alueen hankinnoista
² IPX8: 7,6 metriä enintään 60 minuuttia





Linnanmaan APTEEKKI

Kaijonharjun
apteekki on nyt
Linnanmaan apteekki!
Muutimme Linnanmaan
Prisman yhteyteen.



Tervetuloa!



linnanmaanapteekki.fi

Uudet paremmat aukioloajat: ma-pe 8-20 | la 9-17

UUSI OSOITE: Kauppalinnankuja 1-3, 90570 Oulu | puh. 08-5561 591 fax 08-5561 597



Oulun **Sydänkeskus**

- *Sydänlääkärin vastaanotot*
- *Sydämen rasituskokeet*
- *Verenpaine tutkimukset*
- *Sydänkuntoutus*
- *Vrk- rytmihäiriönauhoitukset*
- *Sydämen ultraäänitutkimukset*
- *Diabeetikon sydänterveyden arviot*

www.oulunsydankeskus.fi

Puh. 08 333 440 | gsm 045 1107 178 | Isokatu 32 C, 3.krs | 90100 Oulu

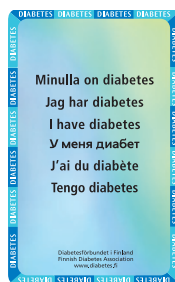
Diabetes | Ensiapu

Tiedätkö?

● Viereiset tunnukset ja kortti merkitsevät diabetesta. Insuliini- tai tablettihoidon vuoksi diabeetikon veren sokeripitoisuus voi joskus laskea liikaa. Liian matala veren sokeri aiheuttaa yleensä insuliinituntemuksia. Ne hälyttävät diabeetikon syömään tai juomaan jotakin, joka nopeasti nostaa veren sokeripitoisuutta. Ellei tuntemuksiin puututa, seuraa lopulta tajuttomuus eli insuliinisokki.

Tavallisimpia insuliinituntemuksia ovat **hikoilu, vapina, kalpeus, epäselvä puhe, horjuva liikkuminen tai muu poikkeava käytös.**

Yleensä diabeetikko huomaa ja korjaa tilanteen itse, mutta joskus hän voi tarvita apua.



Osaatko?



- Liian matalan veren sokerin nostamiseksi diabeetikko tarvitsee **sokeripitoista syötävää tai juotavaa**. Ensiapuannokseksi käy esimerkiksi jokin seuraavista:
- 4–8 palaa tavallista sokeria tai glukositabletteja (esim. Siripiri)
 - hunajaa tai siirappia
 - lasillinen tuoremehua tai sokerillista virvoitusjuomaa
 - hedelmiä
 - makeisia

Jos matalan veren sokerin oireet eivät helpotu 10–15 minuutin kuluttua syömisestä tai juomisesta, toimita diabeetikko sairaalaan.

Jos diabeetikko on tajuton, toimita hänet heti sairaalaan. Älä koskaan anna tajuttomalle syömistä tai juomista tukehtumisvaaran takia.