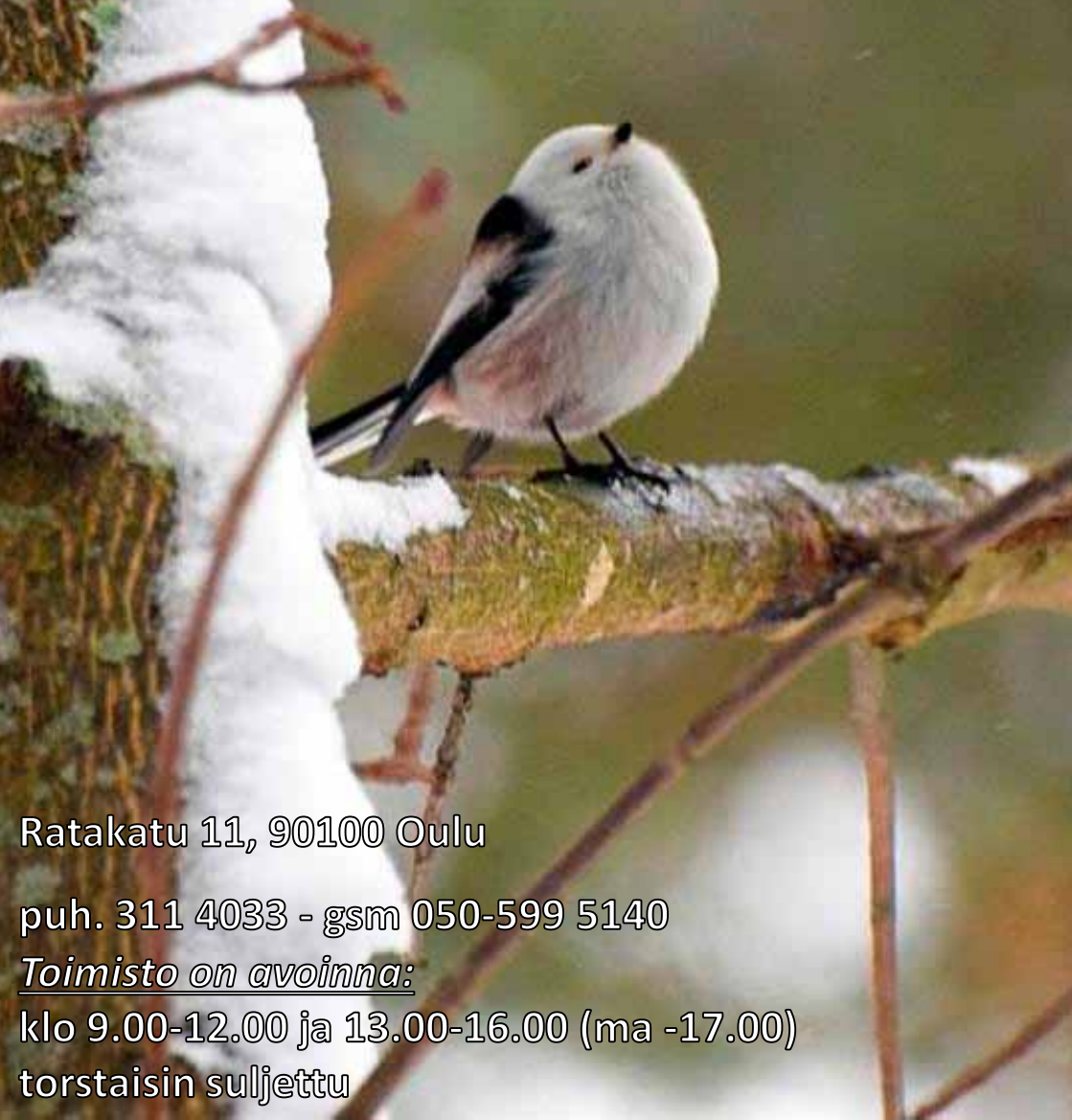


Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote 1/2018



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



OULUN DIABETESYHDISTYS R.Y.

Ratakatu 11

90130 OULU

Puh. (08) 311 4033

Gsm 050 599 5140

Sähköposti: oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Oulun Diabetesyhdistys on saanut uuden puheenjohtajan. Tehtävä tuli minulle yllättäen Martti Kiviharjun poismenon jälkeen viime syksynä. Puheenjohtajan tehtävä yhdistyksessä on merkittävä ja parhaan taitoni mukaan tehtävää hoidan. Oulun Diabetesyhdistyksen toiminnassa olen ollut mukana 1990-luvun alkupuolelta lähtien muutamaa välivuotta lukuun ottamatta. Ensimmäisinä vuosina toimin Muhoksen alaostaston sihteerinä ja sen jälkeen yhdistyksen hallituksen jäsenenä. Itselläni ei ole diabetesta. Diabeteshoitajana olen toiminut useita vuosia ja edelleen diabeteshoitajan työtä teen osa-aikaisesti.

Kuluvana toimintakautena saamme uuden yhteistyökumppanin. Kansainvälisen Lions-järjestön palveluohjelmaan on otettu diabetes useamman vuoden ajaksi. Toiminnan tarkoituksena on rakentaa yhteistyötä Diabetesliiton ja paikallisyhdistysten kanssa järjestämällä mm. diabetesaiheisia yleisötilaisuuksia. Suomessa on yli 900 Lions-klubia, joissa jäseniä 23 000. Klubeja on käytännössä kaikissa Suomen kunnissa. Lions-yhteistyö antaa meille pontta tavoitteeseen voittaa diabetes ja jakaa tietoa diabeteksen hyvän hoidon tärkeydestä ja merkityksestä.

Sote-maakuntavalmistelussa käydään aktiivista keskustelua miten diabeteksen hoito järjestetään tulevaisuuden sote-palveluissa. Diabetesliiton keskeinen tavoite sote-uudistuksessa on, että tyypin 1 diabeteksen ja erityisosaamista vaativan tyypin 2 diabeteksen hoito keskitetään osaamiskeskuksiin ja -verkostoihin. Tältä osin Pohjois-Pohjanmaalla näkymät ovat hyvät. Tärkeää on myös varmistaa diabeetikon lähipalvelut eli palvelut, jotka diabeetikko saa esim. terveyskeskuksesta ja työterveyshuollosta. Riittävä osaaminen ja moniammatillinen verkostoyhteistyö tulee varmistaa, koska ne ovat edellytys diabeteksen hyvälle hoidolle.

Jäsentapahtumia järjestämme entiseen malliin esim. huhtikuussa katsellaan Koitelissa jäiden lähtöä, paistetaan makkaraa ja keitetään nokipannukahvit. Tyypin 2 diabeetikoiden päivituspäivä on myös suunnitteilla syksylle ja luentotilaisuus Maailman diabetespäivänä 14.11.18. Em. tapahtumista kuulette myöhemmin lisää.

Tervetuloa uudet ja nykyiset jäsenet mukaan toimintaan ja tapahtumiin!

Sirpa Hyyrönmäki

sirpa.hyyronmaki@wippies.fi

* YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT 2018 *

Yhdistyksen hallituksen jäseninä ja muissa tehtävissä toimivat seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja:

Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@wippies.fi

Varapuheenjohtaja:

Helena Sidoroff, helena.sidoroff@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet:

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

Harri Pesonen, hartsa.s60@luukku.com

Pekka Vänska, vanpekka@gmail.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 2017 tai keväällä 2018.

Stipendihakemukset on lähetettävä Oulun diabetesyhdistyksen hallitukselle **20.5.2018** 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 2018 DIABETESILLAT

Yhdistyksen "*kevätretki*" Koitelinkoskelle os. ylikiimingintie 418, 90900 Kiiminki, tiistaina 24.4.klo 17:30 alkaen.

Ohjelmassa mm. jäiden lähdön katselua, makkaran paistoa ja vapaata keskustelua. Yhdistys tarjoaa nokipannukahvit ja makkarat. Ennakkoilmoittautumiset tarjoilua varten 23.4 mennessä puh. 050-5995140.

Diabetes ja Jalkaterät seminaari torstaina 3.5.2018 Kastellin tutkimuskeskuksessa os. Aapistie 1, Auditoriossa, 1 krs, klo 17:00 alkaen.

Seminaariin ilmoittautuminen 1.5.2018 mennessä, rami.luttinen@thermidas.fi tai 0403571628

Tarkempi ohjelma sivulla 6.

Kaikista jäseniltatilaisuuksistamme ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.oulundiabetesyhdistys.fi

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



DIABETESILLAT

Tutustumiskäynti Oulun hyvinvointistudiolle torstaina
17.5.2018 klo 16:45-18:00 os. Ratakatu 9, 90130 Oulu

Ohjelmassa: tutustumista tiloihin ja palveluihin sekä n. 45 minuutin mittainen jumppatunti, jossa tehdään rauhallisia liikkeitä koko keholle. Tarjolla on myös pientä purtavaa ja juotavaa sekä loistavia tarjouksia meidän palveluista.

Ilmoittautumiset : Fysioterapeutti Terhi Jokela
terhi@oulunhyvinvointistudio.fi tai 040-5227841

Tarkempi ohjelma sivulla 7.

Tiistaina **22.5.2018 klo 17:30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu**

Illan aiheena: Tietoa ja tukea sinulle, joka harkitset tupakoinnin lopettamista, esitelmöitsijänä asiantuntija **Sirpa Rytty**

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**

DIABEETES JA JALKATERÄT

Huolehdi jalkojesi hyvinvoinnista

Oulun Diabetesyhdistys ja Thermidas järjestää

Diabetes ja Jalkaterät seminaarin 3.5.2018 Aapistie 1, Auditoriossa, 1 krs, klo 17:00 alkaen.

Seminaariin ilmoittautuminen 1.5.2018 mennessä, rami.luttinen@thermidas.fi tai 0403571628

Aiheena Diabeetikon jalkaterien IR - Kuvantaminen.

17:00 - 17:15

Kahvit ja Tervetuloa!

17:15 - 17:30

Oulun Diabetesyhdistyksen avauspuhe

17:30 - 18:45

Diabetes ja jalkaterien IR - Kuvantaminen

18:45 - 19:00

Keskustelua ja tilaisuuden päätös.

IR-JALKATERIEN KUVAAUS

IR -jalkaterien kuvaus kertoo paljon jalkojesi terveydentilasta. Nopealla ja helpolla toimenpiteellä voidaan kartoittaa mahdollisia muutoksia, jotka ovat usein normaaleja ja vaarattomia. On mahdollista, että diabeteksen tai ASO:n (valtimokovettumistauti) myötä tapahtuu ei toivottuja muutoksia alaraajoissa.

Mitä IR-kuva kertoo?

IR-kuvista voi löytyä viitteitä jalkaterän paikallisista muutoksista tai muusta yleiseen jalkaterien terveydentilaan liittyvistä muutoksista. Esimerkiksi diabeteksen tai ASO:n myötä jalkaterissä tapahtuu sellaisia muutoksia, jotka eivät näy pintapuolisesti silmällä katsottuna. Osa mäistä muutoksista on normaaleja ja vaarattomia.

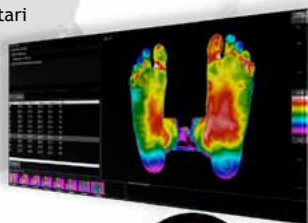
Varaa aika jalkojesi kuvaukseen: rami.luttinen@thermidas.fi tai 040357162

Jalkaterien kuvaus ja kuvien arviointi 50 □ (jäsenet), 60 □ (muut).

40 □ pelkkä kuvaus (kampanja)

IR-Kuva

Tavallinen mittari



THERMIDAS

KUTSU



Kutsun teidät Oulun Diabetesyhdistyksen jäsenet tutustumiskäynnille meille tänne Oulun Hyvinvointistudiolle torstaina 17.5. klo 16:30-17:45.

Oulun Hyvinvointistudio on tuore yritys Raksilassa (Ratakatu 9) ja meidän pääasiallisina palveluina ovat fysioterapia-, hieronta- ja liikuntapalvelut.

Ohjelmassa tiistaina on tutustumista tiloihin ja palveluihin sekä n. 45 minuutin mittainen jumppatunti, jossa tehdään rauhallisia liikkeitä koko keholle. Tarjolla on myös pientä purtavaa ja juotavaa sekä loistavia tarjouksia meidän palveluista.

Liikuntasalimme ei ole suuri, joten otamme tutustumiskäynnille korkeintaan 12 henkilön ryhmän. Varmista siis paikkasi tälle tutustumiskäynnille ilmoittautumalla joko sähköpostitse, laittamalla tekstiviestin tai soittamalla alla olevaan numeroon. Nopeus on siis valttia ☺

Lämpimästi tervetuloa!

Terveisin,

Fysioterapeutti Terhi Jokela

terhi@oulunhyvinvointistudio.fi

040-5227841

Oulun Hyvinvointistudio

Ratakatu 9 (Raksila)

90130 Oulu



* KERHOJEN JA ALAOSASTOJEN TOIMINTA *

* PERHEKERHO *

Oulun seudulla asuville diabeetikkolapsille ja heidän perheilleen vertaistukea niin lapsille kuin aikuisillekin kokoontumiset kerran kuukaudessa Kuukkelin päiväkodilla leikkejä ja toimintaa kaikenikäisille lapsille toimintapäiviä, leirejä jne. Tervetuloa mukaan!.



Liity perhekerhon facebook-ryhmään (Oulun seudun diabetes-perhekerho), jossa näet tarkemmat tiedot tapaamisista. Lisätietoa saat osoitteesta: eeva.kahkonen@gmail.com

* MUHOKSEN ALAOSASTO *

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

Muhos: Terveydenhoitaja **Päivi Jokikokko**, ajanvaraus puh. 044 497 0234

Terveydenhoitaja **Tanja Piltonen**, puh. 044 497 0233

Diabetesvälineiden jakelu terveyskeskuksesta keskiviikkoisin **klo 8.00–10.00**.

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

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

* LIMINGAN ALAOSASTO *

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

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 silmänpohjakuvaukset, 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.

<https://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/diabetesvastaanotto>

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

<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 puhelinvastaaaja, 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**
- **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 MEDISTEPPI**
Kirsi Hamari
Tuohimaantie 12, 90900 KIIMINKI
Puh. **050 349 1981**
<http://kotisivu.suomi.net/medisteppi>

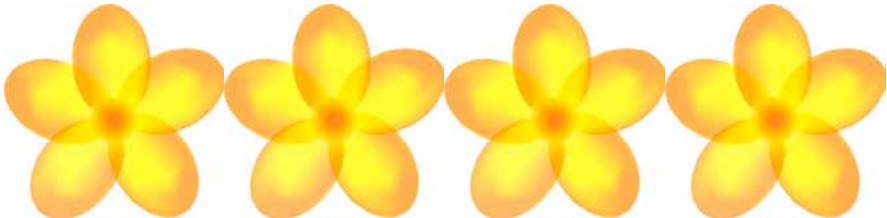


Hyvää kevättä ja kesää toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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



IR-JALKATERIEN KUVAAUS

Huolehdi jalkojesi hyvinvoinnista

IR - Jalkaterien kuvaus kertoo paljon jalkojesi terveydentilasta. Nopealla ja helpolla toimenpiteellä voimme kartoittaa mahdollisia muutoksia, jotka ovat usein normaaleja ja vaarattomia. On kuitenkin mahdollista että esimerkiksi diabeteksen tai ASO:n (valtimonkovettumatauti) myötä tapahtuu ei toivottuja muutoksia.

Thermidas käyttää IR - kuvauksessa alan uusinta teknologiaa. Thermidas IR - Järjestelmä kuvaa jalkaterän nopeasti ja turvallisesti kokonaan, kun muut mittarit näyttää vain lämpötilan yhdestä kohdasta.

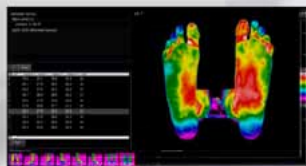
IR - kuvista voi löytyä viitteitä jalkaterän paikallisista muutoksista tai muusta yleiseen jalkaterien terveydentilaan liittyvistä muutoksista. Esimerkiksi Diabeteksen myötä jalkaterissä tapahtuu myös sellaisia muutoksia, jotka eivät näy pintapuolisesti silmällä katsottuna sekä osa on normaaleja ja vaarattomia.

Jalkateränkuvat on hyvä ottaa säännöllisesti, esimerkiksi 1-4 kertaa vuodessa riippuen Diabeetikoilla riskiluokituksista, muutoin tilanteen arvioon myötä tai terveydenhuollon ammattilaisten ohjeiden mukaan.

Oireettomat muutokset alkavat usein pienistä asioista kuten esim. kovettuman alla tapahtuvasta kudoksen muutoksesta tai pienestä ihorikosta - uusi IR - kuvaustekniikka mahdollistaa nyt aikaisen puuttumisen ja löydösten seurannan.



IR-Kuva Tavallinen mittari



Säännöllinen jalkaterien kuvaus mahdollistaa varhaisen puuttumisen jalkaterissä tapahtuviin normaalista poikkeaviin muutoksiin, sekä niiden vertailun pidemmällä aikajänteellä. Jalkaterien IR - kuvaus ei poista tarvetta käydä lääkäriä, vaan se on säännöllisesti toteutettuna tärkeä dokumentointitapa jalkaterien terveydentilan seurannassa.



THERMIDAS



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

NYT SAATAVILLA IPHONELLE JA ANDROIDILLE

FreeStyle Libre - glukoosiseurantajärjestelmä

- Vapauttaa sinut verensokerimittauksen päivittäisistä haasteista
- Pieni 14-päiväinen sensori vähentää rutiinimittaukset sormenpäistä²



FreeStyle LibreLink

SKANNAA

- Helppo tapa tarkistaa glukoosiarvo puhelimella¹
- FreeStyle LibreLink -sovellusta voi käyttää FreeStyle Libre -lukulaitteen sijaan^{3, 4}



1. FreeStyle LibreLink -sovellus on yhteensopiva NFC-toiminnoilla varustettujen puhelinten kanssa, joiden Android-versio on 5.0 tai uudempi, sekä iPhone 7:n ja uudempien kanssa, joissa on iOS 11 tai uudempi. | 2. Verensokerimittarilla tehtävää sormen pistokoea tarvitaan, kun glukoosiarvot muuttuvat nopeasti, sillä tällöin sensorin mittaama kudostenesteeseen glukoosiarvo ei välttämättä vastaa verensokeriarvoa. Sormen pistokoea tarvitaan myös, jos järjestelmä ilmoittaa hypoglykemiasta tai hypoglykemiariskistä tai jos oireet eivät vastaa järjestelmän ilmoittamia lukemia. | 3. FreeStyle LibreLink -sovelluksessa ja FreeStyle Libre -lukijassa on samankaltaiset, mutta hieman erilaiset toiminnot. Verensokerimittarilla tehtävää sormen pistokoea tarvitaan, kun glukoosiarvot muuttuvat nopeasti, sillä tällöin sensorin mittaama kudostenesteeseen glukoosiarvo ei välttämättä vastaa verensokeriarvoa. Sormen pistokoea tarvitaan myös, jos järjestelmä ilmoittaa hypoglykemiasta tai hypoglykemiariskistä tai jos oireet eivät vastaa järjestelmän ilmoittamia lukemia. | 4. FreeStyle Libre -sensori on yhteydessä siihen FreeStyle Libre -lukijaan tai FreeStyle LibreLink-sovellukseen, joka aloittaa sensorin. FreeStyle Libre -lukijan aloittama sensori voi olla yhteydessä myös FreeStyle LibreLink-sovellukseen, jos sensori skannataan FreeStyle LibreLink-sovelluksella tunnin kuluessa.

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita eikä potilastietoja. Kuva näyttää Android-älypuhelimien näyttöä. Iphonen näyttö voi hieman erota tästä näkymästä. FreeStyle, Libre ja siihen liittyvät tavamerkit eri lainkäyttöalueilla omistaa Abbott Diabetes Care Inc. Muut tavamerkit ovat omistajiensa omaisuutta. | © 2018 Abbott. Rev 1, FIFSLibre180043(1), March 2018

www.freestylediabetes.fi ☎ 0800 555 500

Abbott Oy · Abbott Diabetes Care · Linnoitustie 4 · 02600 Espoo

SKANNAA NÄYTÄ YHDISTÄ

Abbott

Vielä ehdit hakea!

Sopeutumis- valmennus- kurssille Härmään

Hakeminen: Tarvitset lääkärin B-lausunnon, josta ilmenee kuntoutustarpeesi ja täytetyn KELA:n hakemuskavakkeen KU132. Nämä toimitetaan KELA:an, joka tekee päätöksen. Osallistuminen on ilmaista ja KELA osallistuu myös matka-korvauksiin (omavastuu 25€/suunta).

1 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä: Kurssinro

14.5.2018 67913

30.7.2018 67914

24.9.2018 67915

26.11.2018 67916

Metabolinen oireyhtymä ja 2 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä: Kurssinro

6.8.2018 67953

17.9.2018 67954

19.11.2018 67955

Lisätietoa: Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija

Nina Karlsberg 06 4831 490 / 050 370 5044

nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

Vaasantie 22, 62375 YLIHÄRMÄ

Puh 06 - 4831 111

www.harmankuntokeskus.fi



HÄRMÄN KUNTOKESKUS

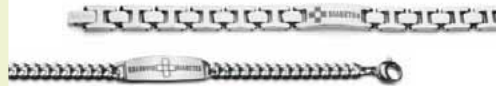
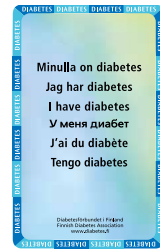
Diabetes | Ensiapu

T i e d ä t k ö ?

● Viereiset tunnukset ja kortti merkitsevät diabetesta. Insuliini- tai tablettihoidon vuoksi diabeetikon veren sokeripitoisuus voi joskus laskea liikaa. Liian matala verensokeri 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.



O s a a t k o ?



● Liian matalan verensokerin nostamiseksi diabeetikko tarvitsee **sokeripitoista syötävää tai juotavaa.** Ensiapuannokseksi käy esimerkiksi jokin seuraavista:

- 4–8 palaa tavallista sokeria tai glukoositabletteja (esim. Siripiri)
- hunajaa tai siirappia
- lasillinen tuoremehua tai sokerilla virvoitusjuomaa
- hedelmiä
- makeisia

Jos matalan verensokerin 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.