

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote 2/2017

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

PORUKALLA ELINTAVAT KUNTOON!

Diabetesliitto on kumppanina mukana UKK-instituutin hallinnoimassa Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollossa (VESOTE) -hankkeessa. Ideana on vahvistaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollossa ja sen palveluketjuissa. Lopullisena hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja nukkuvat riittävästi. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP) on yksi kymmenestä hankkeessa mukana olevasta sairaanhoitopiiristä. Diabetesliiton ohella toisena valtakunnallisena järjestökumppanina on Mielenterveyden keskusliitto.

VESOTE-hankkeessa panostetaan vahvasti elintapojen puheeksi ottamiseen, elintapaneuvonnan toteuttamiseen ja seuraamiseen. Lisäksi hankkeessa vahvistetaan hoito- ja palveluketjuja, luodaan alueellisia yhteistyöverkostoja, kehitetään liikumisen ja unen objektiivista seurantaa ja kerätyn tiedon hyödyntämistä, arvioidaan elintapaneuvonnan vaikuttavuutta ja rakennetaan virtuaalinen elintapapoliklinikka.

Jokainen sairaanhoitopiiri määrittelee omat elintapaneuvonnan kehittämistoimet ja kohderyhmät. Pohjois-Pohjanmaalla tehostetaan lihavuuden hoitoa ja valtimotautipotilaiden avokuntoutusta. Tavoitteena on lisätä ja vakiinnuttaa ryhmämuotoinen elintapaohjaus (painonhallinta- ja Tulppa-avokuntoutusryhmät) osaksi perusterveydenhuollon toimintaa sekä lisätä yhteistyötä liikuntatoimen ja 3. sektorin kanssa. Lisäksi ammattilaisia koulutetaan elintapa-asioissa ja elintaparyhmistä kerätään seurantatietoa vaikuttavuuden arvioimiseksi.

Diabetesyhdistyksillä on tärkeä rooli paikallistason toimijana osana palveluketjuja ja yhteistyöverkostoja. Diabeetikot voivat toimia esim. vertaisohjaajina Tulppa-avokuntoutusryhmissä. Tulppa-avokuntoutusryhmä on tarkoitettu valtimotautipotilaille tai henkilöille, jotka ovat korkeassa riskissä sairastua valtimosairauteen kuten diabeetikot. Vertaisohjaajat saavat hyvän ja perusteellisen koulutuksen tehtävään. Työtä tehdään yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Yhdistysten ja diabeetikoiden kannattaa myös itse olla aktiivisia, jos haluaa olla mukana hankkeessa. Diabetesyhdistyksiin hankepostia lähetetään puheenjohtajille ja sihtereille.

VESOTE – Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti -hanke on yksi STM:n rahoittamista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta - kärkihankkeista (2017–18).

Lisätietoja:

Sirpa Hyyrönmäki

sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi

Puh. 040 505 7836

Vaatimaton puuhamies on poissa



Martti Kiviharju, s. 29.5.1954, k. 9.9.2017

Martti syntyi maanviljelijäperheeseen ja oli vanhempiensa ainoa lapsi. Toimeentulo oli tuohon aikaan tiukassa. Perheessä ei ollut traktoria, mutta oli Pelle-niminen hevonen. Martti oppi lukemaan 4-vuotiaana. Muistelimme, että Martti osasi jo 5-vuotiaana ulkoa suihkumatkustajakonetta koskeneen artikkelin kokonaan ja esitteli sitä mielellään meille naapureille. Martti olikin koko elämänsä tiedonhaluinen. Hän opiskeli Oulun yliopistossa fysiikkaa ja oli sittemmin fysiikan laitoksella opettajana eläkkeelle saakka. Eläkkeelle Martti jäi opettajan toimestaan tämän vuoden heinäkuussa. Martti sairastui diabetekseen 9-vuotiaana. Sairastuminen ei lamaannuttanut Marttia, vaan sen sijaan herätti hänessä kiinnostuksen perehtyä tähän uuteen asiaan. Martti liittyi heti sairastuttuaan jäseneksi Oulun diabetesyhdistykseen. Yhdistyksen luottamustehtäviin hän osallistui 80 -luvulta alkaen aluksi hallituksen jäsenenä, sen jälkeen hallituksen varapuheenjohtajana ja lopulta vuodesta 1997 alkaen hallituksen puheenjohtajana. Kaksikymmentä vuotta kestäneenä puheenjohtaja-aikanaan hän toimi luottamustehtävissä mm. valtakunnallisen diabetesliiton hallituksessa ja liittovaltuustossa. Vuodesta 2003 alkaen Martti osallistui lähes kaikkiin kansainvälisen diabetesliiton kongresseihin mm. Kanadan Vancouverissa, Australian Melbourneissa, Dubaissa ja Etelä-Afrikan Cape townissa. Martti sai vapaaehtoistyönsä kautta seurata aitiopaikalta diabeteksen hoitokäytäntöjen ja diabetestiedon murrosta 60-luvulta tähän päivään.

Martti oli tunnollinen ja innokas kaikessa mihin hän ryhtyi, ja luottamustoimia hänelle kertyikin paljon. Koska Martilla ei aikuisiällä ollut omaa perhettä, muodostui yhdistystoiminnan verkostoista hänen perheyhteisönsä. Martti oli mukana mm. fyysikkokerhon, kotiseutuyhdistyksen ja kyläyhdistyksen toiminnassa sekä seurakunnan luottamustehtävissä. Pohjois-Pohjanmaan kylät ry:n perustajajäseniäkin hän oli. Seurakunnan yhteisvastuukeräyksestä Martti huolehti säännöllisesti joka vuosi. Martin tiedonjano oli valtava. Se tuli esille esimerkiksi valokuvauksessa. Hänen valokuva-arkistonsa on erittäin laaja ja käsittää kuvia Muhokselta, mutta myös laajalti eri puolilta maailmaa. Iän myötä myös sukututkimus alkoi kiinnostaa ja hän selvittikin molempien vanhempiensa suvun varsin kauas historiaan. Aina avuliaana hän auttoi monia amerikkalaisia löytämään sukulaisiaan Suomesta, ja kävipä hän pitkän kiertomatkan näiden uusien tuttaviensa luona USA:ssakin.

Martti piti arvossaan vahoja työtapoja ja hän oli nuorempana ahkera halkojen tekijä. Liikuntaharrastukset olivat hänelle myös mieluisia nuorena miehenä. Sulkapallon pelaaminen yhdessä naapureiden kanssa Mäntyranan liikuntasalissa, säilyi hänellä harrastuksena lähes viime vuosiin saakka. Martti oli luonteeltaan tasainen ja huumoritajuinen. Koska Martti oli aktiivinen niin monessa yhdistyksessä, jää vaatimatonta puuhamiestä varmasti moni kaipaamaan. Pöydän jos toisenkin ympärillä on nyt tyhjä tuoli.

Marttia muistelivat: Petri Hanhela, Veli-Pekka Honkanen, Sirkka Tihinen, Raija Väisänen ja Pertti Kukkonen



DIABETESILLAT

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina **28.11.17 klo 17.30 alkaen** Aleksinkulmassa os. Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu. Esillä sääntömääräiset asiat.

Syyskokouksen jälkeen diabeteshoitaja **Sirpa Hyyrönmäki** luennoi aiheesta "*nainen ja diabetes*" Tervetuloa!

Yhdistyksen toimistolla "avoimet ovet" torstaina **14.12.17 klo 12.00-16:00**

Paikalla yhdistyksen hallituksen jäseniä. Tervetuloa tutustumaan yhdistystoimintaan. CareSensen edustaja **Pekka Kauno** esittelee verensokerimittareita. Kahvitarjoilu!

Tiistaina **30.1.2018 klo 17:30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu**

Illan aiheena: Uuden Dexcom 5 mobile toiminnan esittelyä, esittelijänä avainasiakaspäällikkö **Minna Ahokas**/Nordic infu Care

Kaikista jäseniltatilaisuuksistamme ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.oulundiabetesyhdistys.fi

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

* KERHOJEN JA ALAOSASTOJEN TOIMINTA *

* PERHEKERHO *

Perhekerho on tarkoitettu Oulun seudulla asuville diabeetikkolapsille ja heidän perheilleen. Perhekerho järjestää neljä kertaa vuodessa toimintapäivän vaihtelevissa paikoissa ja vaihtuvien vetäjien.

Toimintapäivistä ilmoitetaan:

- perhekerhon sähköpostituslistalla,
- www.oulu.diabetesyhdistys.fi
- www.facebook.com/oulundiabetesyhdistys

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa saat osoitteesta: tiina.kukkula@kotiportti.fi,
puh. 044 339 1171



* 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. 0451829700

* 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 oulu.diabetesyhd@mail.suomi.net

* 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 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.

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

Hoitovälinejakelu:

Kajaanintie 48 A, käynti takapihan kautta
Postiosoite: PL 8, 90015 OULUN KAUPUNKI
Puhelin 044 703 4528 ja 044 703 4530
[Sähköposti: hoitovalinetilaukset@ouka.fi](mailto:hoitovalinetilaukset@ouka.fi)

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:

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

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

Liikunta ja tyypin 1 diabetes

Tyypin 1 diabeetikon täytyy miettiä liikunnan vaikutus verensokeriin ja insuliinin tarpeeseen. Rasittava, noin tunnin kestävä liikunta laskee verensokeria sekä liikunnan aikana että vielä useita tunteja liikunnan jälkeen. Verensokerin liiallisen laskun voi estää vähentämällä insuliiniannosta tai nauttimalla hiilihydraattipitoista ruokaa tai välipalan ennen liikuntaa, tarvittaessa myös sen aikana ja/tai jälkeen.

Ennen liikuntaa

- Pistä mahaan tai pakaraan. Älä pistä insuliinia liikunnassa rasittuvaan raajaan.
- Vähennä tarvittaessa pikainsuliiniannostasi 20–30 % ennen liikuntaa.
- Jos verensokeri on normaali (4–7 mmol/l) ennen liikuntaa, syö noin 20 grammaa hiilihydraattia ennen kuin aloitat liikunnan.
- Ota mukaasi hiilihydraattipitoista juotavaa tai syötävää liian matalan verensokerin varalta.
- Muutaman päivän tai viikon kestävään liikuntasuoritukseen (esimerkiksi vaellukseen) voit varautua pienentämällä pitkävaikutteisen glargiini-insuliinin annosta 20–30 % jo 2–3 päivää ennen liikuntasuorituksen alkua. Detemir- ja NPH-insuliinia kannattaa vähentää 20 % liikuntaa edeltävinä aamuina.

Liikunnan aikana

- Syö 20 grammaa hiilihydraattia tunnin välein yli tunnin kestävässä liikunnan aikana. Ota huomioon liikunnan rasittavuus.
- Mittaa tarvittaessa verensokerisi.

Liikunnan jälkeen

- Mittaa verensokerisi 1–2 tunnin kuluttua pitkäkestoisen liikunnan jälkeen ja ennen nukkumaan menoa tai jos sinulla on insuliinituntemuksia.
- Nauti ylimääräinen välipala liikuntasuorituksen jälkeen, jos et ole vähentänyt liikunnan aikana vaikuttavan insuliinin annosta. Syö monipuolinen iltapala, joka sisältää sekä hiilihydraatteja että proteiineja.
- Rankan, pitkäkestoisen liikunnan jälkeen yötä vasten pistettävää pitkävaikutteista detemir- ja NPH-insuliinia kannattaa vähentää 10–20 %, jos syöt vain tavanomaisen iltapalasi (et siis tavallista enemmän) tai jos olet aiemmin todennut, että verensokerisi laskee helposti liian alas.
- Jos käytössäsi on glargiini-insuliini, voit kokeilla sen annoksen tilapäistä pienentämistä (10–20 %) liikunnan yhteydessä.

Huom! Liikuntaa ei saa harrastaa sairaana. Jos verensokeri on korkealla sairauden vuoksi ja jos veressä on happoja, hoitona on aina insuliiniannoksen lisääminen, ei liikunta.

<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta#Liikuntajatyypin1diabetes>

Liikunta ja tyypin 2 diabetes

Kehon hyvinvointi on riippuvainen liikkeestä. Liike ravitsee kehoa, kohottaa vireystilaa ja antaa voimia arjessa jaksamiseen. Sopivasti annosteltu liikunta tarjoaa elämänhalua ja toimintakykyä eli laatua elämään. Liikunnasta on erityisen paljon hyötyä tyypin 2 diabeteksen hoidossa, sillä liikunta kohentaa kaikkia metabolisen oireyhtymän osatekijöitä.

Liikunta

- parantaa veren rasva-arvoja
- alentaa verenpainetta
- pienentää veren hyyttymisriskiä
- auttaa painonhallinnassa
- tehostaa sokeriaineenvaihduntaa.

Kannattaa muistaa, että vaikka liikunnan lisääminen ei laihduttaisikaan, se vaikuttaa myönteisesti kehon koostumukseen: lihasmassa lisääntyy ja rasvan osuus vähenee. Muutos kehon koostumuksessa parantaa insuliiniherkkyyttä ja tehostaa sokeriaineenvaihduntaa.

<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta#Liikuntajatyypin2diabetes>

Raskausdiabetes ja liikunta

Liikunta on osa raskausdiabeteksen ehkäisyä ja hoitoa.

Säännöllisellä liikunnalla raskauden aikana ja sen jälkeen voidaan ehkäistä raskausdiabeteksen uusiutumista ja myöhemmin tyypin 2 diabetesta. Raskaus ei estä liikkumista, eikä liikunnan ole todettu aiheuttavan haittaa sikiölle.

Liikunta lisää fyysistä ja henkistä jaksamista. Kun fyysinen kunto paranee, elimistö kestää paremmin raskaudenaikaisen fyysisen rasituksen ja synnytyksen jälkeinen palautuminen nopeutuu.

Liikunta ehkäisee myös selkävaivoja, jalkojen turvotusta ja liiallista painonnousua. Liikunnan on todettu ehkäisevän myös synnytyksen jälkeistä masennusta.

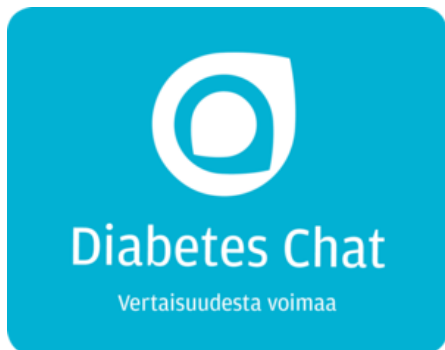
Jos olet liikkunut säännöllisesti ennen raskautta, voit jatkaa liikuntaa kuten ennenkin ja keventää harjoittelua vointisi mukaan.

Jos et ole harrastanut liikuntaa ennen raskautta, lisää liikunnan kestoja, kertoja ja tehoa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen.

Suosi arki- ja hyötyliikuntaa. Sopivia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, hiihto, erilaiset voimistelut ja uinti.

Turvallisuussyistä raskaana olevien tulisi varoa liikuntamuotoja, joissa on iskuja, nopeita suunnanvaihdoksia tai putoamisvaara.

<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta#Raskausdiabetesjaliikunta>



Tervetuloa juttelemaan Diabetes-chatiin! Chatin tarkoituksena on tuoda yhteen eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia diabeetikoita ja heidän läheisiään. Verkossa voimme jakaa kokemuksia sekä antaa ja saada vertaistukea reaaliajassa osallistujien olinpaikasta riippumatta.

Syksyn 2017 chatien ajankohdat ja aiheet

Ke 22.11. klo 18-19.30, Kokemukset ja kikat diabeetikon liikuntaan, tyypin 1 diabeetikot

Näin pääset mukaan

Diabetes-chatin koti on Tukinetin sivustolla osoitteessa [tukinet.net](https://www.tukinet.net). Tukinet on useiden järjestöjen yhteinen juttelualusta, Diabetesliitto ja Yksi elämä ovat olleet mukana siellä toukokuusta 2017 alkaen. Tukinetin avoimissa keskusteluissa tarjotaan vertaistukea myös muihin sairauksiin sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Pääset mukaan rekisteröitymällä Tukinettiin, kirjautumalla sisään palveluun ja saapumalla paikalle chat-keskustelun alkaessa. Linkki kulloiseenkin Diabetes-chatiin löytyy tuolloin Tukinetin etusivulta ja liveryhmäsivulta.

<https://www.tukinet.net/>

Ketkä keskustelevat?

Keskustelua Diabetes-chatissa käydään anonymisti nimimerkeillä. Keskustelemaan mahtuu kerrallaan 12 osallistujaa. Chateissa on aina mukana Diabetesliiton koulutettuja vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä. He toimivat ohjaajina ja keskustelun virittäjinä. Lisäksi chateissa saattaa olla paikalla myös Diabetesliiton, Aivoliiton tai Sydänliiton työntekijä sekä erikseen ilmoitettuina kertoina myös asiantuntijavierailijoita.

Jos sinulla on Diabetes-chatiin liittyvää kysyttävää, voit ottaa yhteyttä Diabetesliiton verkkovertaistuen yhteyshenkilöön Reetta Korkkiin sähköpostitse [reetta.korkki\(at\)diabetes.fi](mailto:reetta.korkki(at)diabetes.fi).

Diabetes-chat on osa Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton Yksi elämä -hanketta, jossa kannustetaan ihmisiä pitämään parempaa huolta itsestä sekä porukalla tukemaan myös muita

* JALKAOITOPALVELUT *

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>

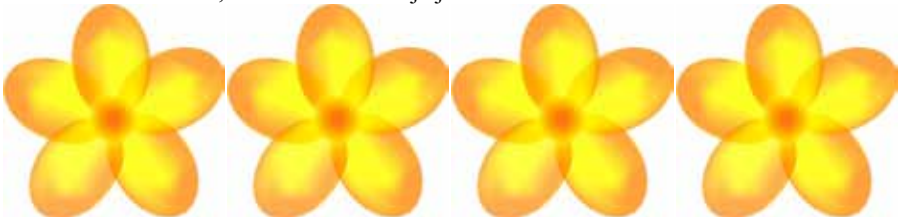


Hyvää syksyä toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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



Accu-Chek® Insight -diabeteksenhoitojärjestelmä

Sinun elämäsi varten.

**Esitäytetty
insuliiniampulli**



Helppo – esitäytetty insuliiniampulli on nopea vaihtaa

Luotettava – yksilölliset tarpeet huomioiva boluslaskuri

Huomaamaton – täydellinen pumpun hallinta kauko-ohjaimella

Koe mahdollisuutesi.

www.accu-chek.fi



VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

FreeStyle Libre - glukoosimittaus ilman lansetteja, liuskoja ja verta¹

- Ei kalibrointia
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpäämittaukset^{1,2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksien tueksi³
- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä



Miksi pistää, kun voi skannata?¹



Lue lisää www.freestylediabetes.fi



¹ Skannaus ei vaadi neulan pistoa. ² Verinäyte sormenpäästä vaaditaan: - mikäli glukoositason nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluvälinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa. - mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvää hypoglykemiasta. - mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia. ³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensorin on vaihdettava 14 päivän välein ja sensorin skannattava vähintään joka 8. tunti.

FreeStyle Libre Flash- glukoosin seurantajärjestelmä on tarkoitettu kudostestien glukoositasojen mittaamiseen diabetesta sairastavilla henkilöillä (vähintään 4-vuotiaat). Käyttöä lapsilla (4-12-vuotiaat) on sallittu vain, jos lasta valvoo vähintään 18-vuotias hoitaja. Kuvat ovat pelkästään havainnollisia.

Kuvissa ei ole todellisia potilaita tai terveydenhuollon ammattilaisia. Esimerkit ovat keksittyjä. Kyseessä ei ole todellisia potilaslukuja tai potilaan tietoja.

FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care, Inc. in various jurisdictions.

© Rev 3, FIFSLibre170023(1), Sept 2017

DIABETES KUNTOUTUS

Härmän Kuntokeskuksessa 2018

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 matkakorvauksiin (omavastuu 25€/suunta).

1 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä: Kurssinro

5-9.2.2018 67911

19-23.3.2018 67912

14-18-5.2018 67913

30.7-3.8.2018 67914

24-28.9.2018 67915

26-30.11.2018 67916

Metabolinen oireyhtymä ja 2 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä: Kurssinro

15-19.1.2018 67950

26.2-2.3.2018 67951

7-11.5.2018 67952

6-10.8.2018 67953

17-21.9.2018 67954

19-23.11.2018 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



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



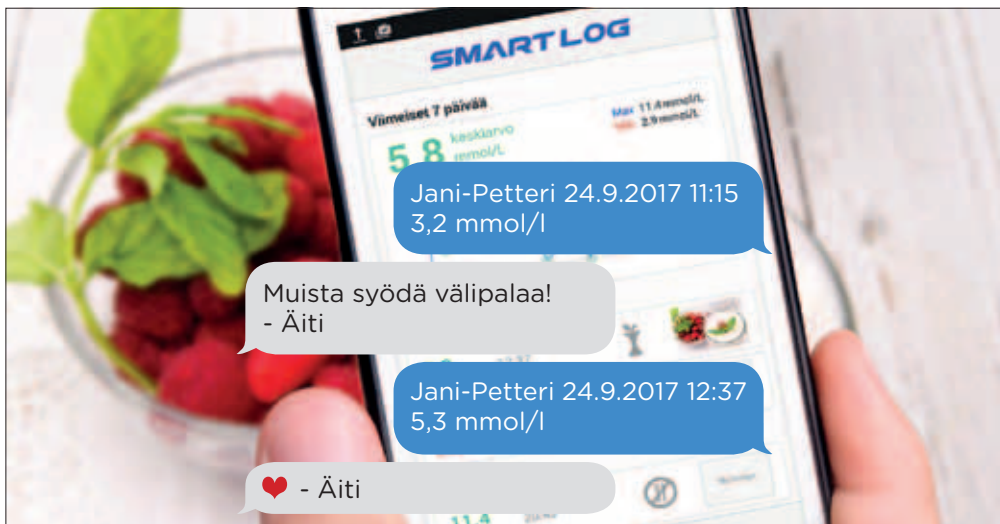
www.joutsenapteekkioulu.net

**KAUKOVAINION
SIVUAPTEEKKI**

**Kaukovainion ostoskeskus
Hirrhaukante 3**

**Aukioloajat:
ma-pe 9.30 – 17.30
la suljettu**

puh: 08 331 382



UUDET CARESENS-VERENSOKERIMITTARIT OULUSSA

Glukoosi- ja ketoaineseuranta (äidin) kännykkään



CareSens N Premier -verensokerimittari sekä CareSens Dual -verensokeri- ja -ketoainemittari siirtävät mittaustulokset langattomasti ja automaattisesti älypuheliin **SmartLog**-diabeteksenhallintaohjelmaan tai **Balansio**-ateriainsuliinilaskusovellukseen.

Mittaustulokset voidaan jakaa automaattisesti esimerkiksi tekstiviestinä vaikkapa äidille, pilvipalveluun tai mobiilisti hoitoyksikköön useita eri palveluita käyttäen. SmartLog- ja Balansio-sovellukset ovat maksuttomia ja löytyvät GooglePlay- ja App Store -sovelluskaupoista.

CareSens-mittarit ylittävät viimeisimmät mittaustarkkuusvaatimukset: 100 % ISO 15197:2013- ja ISO 15197:2015 -standardinmukaisuus.



Oulun uudet perusverensokerimittarit CareSens N, N POP ja N Premier käyttävät mittauksiin samaa CareSens N -testiliuskaa. Tarkista tuotteiden saatavuus hoitopaikastasi.

Lisätietoja: Mediq Suomi asiakaspalvelu, puh. 020 112 1510.

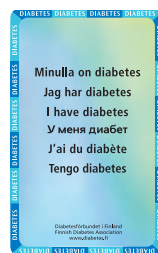
Diabetes | Ensiapu

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**. Ensiapuanneksiksi 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 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.