



Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote syksy 2021

Ratakatu 11, 90130 Oulu
puh. 311 4033 / 050-599 5140

Toimisto on avoinna:
klo 9.00-12.00 ja 13.00-16.00 (ma -17.00)
torstaisin suljettu

oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net
www.oulundiabetesyhdistys.fi
www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

OULUN DIABETESYHDISTYS R.Y.

Ratakatu 11

90130 OULU

Puh. (08) 311 4033

Gsm 050 599 5140

Sähköposti: oulun.diabetesyhd@mail.suomi.netInternet: www.oulundiabetesyhdistys.fiFacebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys**TOIMILJOITA MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN ***

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

Esimerkiksi ● hallituksen jäsenyys

- vaalikeräyksen lipasvahtina toimiminen
- vertaisohjaajana toimiminen
- apuna yleisötilaisuuksissa
- materiaallinen jakaminen tapahtumissa ja sosiaalisessa mediassa.

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon puh. 050-5995140

Tervetuloa uudet ja nykyiset jäsenet mukaan toimintaan ja tapahtumiin!

Hyvää alkanutta syksyä toivottaa Oulun diabetesyhdistyksen hallitus!



Oulussa syntyneet lapset mukana avaamassa uusia uria diabetestutkimukseen. Kuva: Pixabay

Heinäkuussa julkaistun Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan maanviljelysalueilla ensimmäisen elinvuotensa asuvat lapset ovat kaupunkimaisessa ympäristössä asuvia lapsia pienemmässä riskissä sairastua tyyppin 1 diabetekseen. Tutkimus perustuu Oulussa, Turussa ja Tampereella tehtävän DIPP-tutkimuksen laajoihin seuranta-aineistoihin.

Tutkimusjulkaisun kirjoittajien joukossa ovat DIPP-tutkimusta johtavat professorit Riitta Veijola, Jorma Toppari, Mikael Knip ja Heikki Hyöty. DIPP on tyyppin 1 diabeteksen ennustamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyvä tutkimus, joka on ollut käynnissä jo yli 20 vuotta.

Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 10 681 Oulun, Turun ja Tampereen yliopistollisissa sairaaloissa vuosina 1994-2013 syntynyttä lasta, joita seurattiin syntymästä asti ja pisimmillään 15 ikävuoteen asti. Seuranta-aikana lapsista 271 sairastui tyyppin 1 diabetekseen, lapset olivat sairastuessaan keskimäärin 6,8-vuotiaita.

DIPP-tutkimuksessa mukana olevalla lapsilla on geneettinen alttius sairastua tyyppin 1 diabetekseen. Nyt tehdystä tutkimuksesta havaittiin, että asuinympäristön ja sairastumisriskin yhteys näkyy etenkin niillä lapsilla, joilla on suureen sairastumisriskiin liittyviä geenimuotoja.

Uusi näkökulma sairastumisriskiin

Maaseutumaisessa ympäristössä asuvien lasten tiedetään altistuvan kaupungeissa asuvia monipuolisemmin ympäristön mikrobeille, minkä ajatellaan vähentävän riskiä sairastua tyyppin 1 diabetekseen, allergioihin ja muihin autoimmuunisairauksiin. Tuoreessa tutkimuksessa saadut tulokset tukevat tätä ajattelua.

Tutkimuksessa selvitettiin, millaisessa ympäristössä lapset asuivat seuranta-aikana. Tietoja asuinympäristöstä koottiin 50-1500 metrin etäisyydeltä lasten kodeista hyödyntäen CORINE-maanpeitekartoituksen aineistoja. Niiden perusteella nähtiin, kuinka iso osa kotien lähiympäristöstä oli rakennettua, maanviljelysmaata, metsää, kosteikkoja tai vesistöjä.

Vastaavaa satelliittidataan ja maanpeiteaineistoihin perustuvaa tutkimusta asuinympäristön yhteydestä tyyppin 1 diabeteksen riskiin ei ole tehty aiemmin eli suomalaistutkijoiden tekemä tutkimus avaa uusia uria diabetestutkimuksessa. Tutkijat halusivat tietää myös, oliko lasten asuinympäristön lumipeitteellä merkitystä sairastumisriskiin. Tiedot lumipeitteestä saatiin Ilmatieteenlaitokselta. Näitä tietoja verrattiin 22 tutkimusperheen eteisten ovimatoilta elokuussa 2015 ja helmikuussa 2016 koottuihin mikrobinäytteisiin.

Lumen vähyys yhteydessä riskiin

Oulussa lumipeitteisiä päiviä oli tutkimusajankohtana keskimäärin 161, kun taas Turun seudulla 105. Ymmärrettävästi mikrobeja kulkeutuu talvisin koteihin vähemmän alueilla, joilla maa on lumen peitossa: yhteys maaseutumaisen asuinympäristön ja sairastumisriskin välillä havaittiin vahvimmin etelässä, missä lumi peittää maan harvempina päivinä kuin pohjoisessa.

Talvisää vaikuttaa ympäristön hyödyllisille mikrobeille altistumisen vähenemiseen myös runsaamman sisällä vietetyn ajan ja peittävän pukeutumisen vuoksi.

Vaikka nyt tehty tutkimus osoitti, että asuminen maaseutumaisessa ympäristössä elämän ensimmäisen 12 kuukauden aikana voi suojata Suomessa syntynyttä tyyppin 1 diabetekselle perinnöllisesti altista lasta sairastumiselta, muistuttavat tutkijat, että tutkimuksen tulokset täytyy vielä vahvistaa muissa maissa ja toisilla ilmastovyöhykkeillä tehtävillä tutkimuksilla. Linkki tutkimukseen löytyy Diabetestutkimussäätiön verkkosivuilta: www.diabetestutkimus.fi/tutkimusuutisia

SYDÄNMESSUT

30.9. 2021 KLO 16-19

ALEKSINKULMA, OULU

Urheilulääkäri

Pippa Laukan

luento - **SYDÄNTERVEYS**

TUTUSTU NÄYTTELYYN!



LATINALAISTANSSIA

KOLESTEROLI-
MITTAUS

(Varaa aika P. 040 7228541)

KEHONKOOSTUMUS-
MITTAUS

TERVETULOA!

Vapaa pääsy.



OULUN
SYDÄNYHDISTYS RY



HUKKA



ROTUAARIN
APTEEKKI

Auttaa lähelläsi.

TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2021

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona **22.9.2021 klo 17:30**

Illan aiheena: *diabeetikon jalkojen omahoito-ohjaus* (miten diabeetikon tulisi itse jalkojaan tarkkailla/hoitaa) jalkojen vuositarkastus ja riskiluokitus. Esitelmöitsijänä jalkaterapeutti **Carolina Mellenius**, jalkaterapia Mellenius

www.jalkaterapiamellenius.com

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan illan aiheesta!

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina **26.10.2021 klo 17.00** alkaen yhdistyksen toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU.

Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona 27.10.2021 klo 17:30
”illan aihe vielä avoin”

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona 24.11.2021 klo 17:30
”illan aihe avoin”

Pro Terveys –luennot

Luennot pidetään **ODL:n Wegeliussalissa**, osoite on Albertinkatu 16, 0. krs (sisäänkäynti ODL Hyvinvointikeskuksen sisäpihan kautta). Tilaisuudet ovat Oulun Diakonissalaitoksen järjestämiä maksuttomia ja avoimia kaikille tilojen sallimissa rajoissa.

Luennot järjestetään entiseen tapaan Wegeliussalissa Oulussa ja lähetetään etäpisteisiin. Wegeliussaliin otetaan syksyn 2021 luennoille 51 osallistujaa. Voit myös seurata luentoa omalta koneeltasi. Kunkin luennon yhteydessä on surveypal-linkki, josta voi tilata etäyhteykslinkin: https://www.odl.fi/fi/odl_saatio/odl_liikuntaklinikka/koulutus/avoimet_koulutukset/proterveys/

Lievienkin hengitystieoireiden takia osallistuminen paikan päällä tulee vaihtaa etäyhteydellä osallistumiseen. Ohjelma:

To **18.11.21 klo 14-15** Liikunnan merkitys diabeteksen ehkäisyssä

Tutkija, TtM, **Miia Länsitie**, ODL Liikuntaklinikka

Ilmoittaudu luen nolle etäyhteydellä: <https://q.surveypal.com/ProTerveys--luento--Liikunnan-merkitys-diabeteksen-ehkaisyssa/0> Linkki sulkeutuu 17.11.21 klo 13.00

To **9.12.2021 klo 14-15** Lapset, nuoret ja lapsiperheet liikkeelle- kuinka paljon, mitä ja miten? Tutkija, TtM, fysioterapeutti **Anna-Kaisa Karppanen**, ODL Liikuntaklinikka/ Oulun yliopisto/ Oulun kaupunki

Ilmoittaudu luen nolle etäyhteydellä: <https://q.surveypal.com/ProTerveys--luento--Lapset--nuoret-ja-lapsiperheet-liikkeelle--kuinka-paljon--mita-ja-miten-/0> Linkki sulkeutuu 8.12.21 klo 13.00

Jäsentilaisuuksistamme ilmoitetaan forum24 lehden toimintaforumpalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla www.oulundiabetesyhdistys.fi

* KERHOJEN JA ALAOSASTOJEN TOIMINTA *

* PERHEKERHO *

Oulun seudulla asuville diabeetikkolapsille ja heidän perheilleen vertaistukea niin lapsille kuin aikuisillekin. 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



* Seniorikerho *

Tule keskustelemaan vapaamuotoisesti ja vaihtamaan ajatuksia kahvikupposen äärellä. Seniorikerho kokoontuu yhdistyksen toimistolla. Kokoontumispäivät:

Ke 15.9 klo 12.00 ke 13.10 klo 12.00 ke 10.11 klo 12.00

Tule ja tuo ystäväsikin mukaan kerhoon. Tervetuloa!

* 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

Ykkösklubi alkaa jälleen Oulussa

*Nuori diabeetikko,
ilmoittaudu mukaan!*



Koronatilanne kurittaa Suomea edelleen mutta se ei estä Ykkösklubin toiminnan käynnistämistä! **Ykkösklubiin haetaan pääsääntöisesti 13-17-vuotiaita diabeetikoita mukavaan tekemiseen ja yhdessä oloon.**

Toiminta perustuu nuorten omiin toiveisiin. Näitä voivat olla esimerkiksi hoitokeilaus, piknik tai vaikkapa junareissu johonkin kaupunkiin. Toimintaa varten on mahdollisuus saada JOPA 1 000 euroa Nuorten Akatemialta!

Aluksi luvassa on etätoimintaa mutta koronatilanteen parantuessa toimintaa voidaan muuttaa lähitekemiseen.

Ensimmäinen kokoontuminen on etänä TEAMS-yhteyden välityksellä 12.9. klo 15:00

Toiveena ensimmäiselle tapaamiselle olisi, että sekä vanhemmat että nuoret pääsisivät paikalle. Yhdessä on mahdollisuus jutella toiminnasta.

Ilmoittautumiset sähköpostilla ykkosklubi.oulu@gmail.com

Muistathan laittaa viestiin myös puhelinnumerosi, jotta voin lisätä sinut Ykkösklubin WhatsApp-ryhmään. Ryhmässä tiedotetaan tapahtumista ja tapaamisista sekä keskustellaan rennosti.

Toivottavasti nähdään hyvän toiminnan merkeissä!

Terkuin

Juho Uhre, Ykkösklubin kummi/ohjaaja

* DIABETESVASTAANOTTO *

Kajaanintie 46A, 3. krs (Kontinkankaan hyvinvointikeskus)

Postiosoite: PL 6, 90015 OULUN KAUPUNKI

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

Ajanvaraus: 08 558 44281

Diabetesvastaanotolla hoidetaan aikuiset (yli 17-vuotiaat) oululaiset 1 tyypin diabeetikot, myös insuliinipumpputilaat. 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:n silmätautien poliklikan silmäkuvaamossa, Medipolis, Kiviharjuntie 11, 4 krs, B-puoli aula 22. Aika kuvaukseen lähetetään kirjeellä kotiin. Jos varattu aika ei sovi, soita ajanvaraukseen ma-pe klo 10-11 p. 040 358 7752. Kuvaus on asiakkaalle maksuton.

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

Hoitovälinejakelu:

Käyntiosoite: **Oulun kaupunginsairaala, Kiviharjuntie 5 C** (entinen Nordlabin näytteenottopiste kaupunginsairaalassa)

Sähköposti: hoitovalinetilaukset(at)ouka.fi

P. 044 703 4528 ja 044 703 4530

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-apuvalineet>



Mietitkö elintapamuutosta? Koetko tarvitsevasi lisää tietoa ja tukea sen toteuttamiseen?

Tule mukaan Vertaistervarit-elintaparyhmään!

Syksyn 2021 Vertaistervarit-ryhmät:

- Rajakylän asukastupa (Tervakukkatie 54, Oulu) keskiviikkoisin 8.9.-27.10. klo 17.30-19.00.**
- Kumppanuuskeskus (Kansankatu 53, Oulu) maanantaisin 27.9.-15.11. klo 17.30-19.00.**

Vertaisryhmässä tuemme sinua elintapamuutoksen tekemisessä ja omalta osaltasi tuet muita. Saat tietoa ja motivaatiota terveyden edistämiseen. Ryhmän teemoina ovat liikunta, ruoka, uni ja päiheet. Osallistuminen on ilmaista!

Ryhmä on toiminnallinen ja suunnittelet yhdessä ryhmän kanssa ryhmäkertojen sisällöt. Vertaistervarit-ryhmä on tarkoitettu työikäisille tai juuri eläkkeelle jääneille henkilöille.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

www.vertaistervarit.fi

vertaistervarit@psori.fi

Mari Saukkoriipi 050 532 1619



@vertaistervarit

Turvallista matkaa!

Älä aja, jos olo on huono. Se koskee kaikkia kuljettajia. Jos sinulla on diabetes, liian korkea ja liian matala verensokeri voivat aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä. Nämä tilanteet voit ehkäistä hyvällä hoidolla ja mittaamalla verensokeria.

Ajokortin terveysedellytykset, kun sinulla on diabetes:



Ryhmän 1 ajokortti

- Mopon, moottoripyörän ja henkilöauton kuljettajat
 - ▶ Käyt säännöllisesti ja sovitusti diabeteksen seurantakäynneillä.
 - Lääkäri arvioi näillä käynneillä 1-5 vuoden välein, täytyvätkö ajokortin terveysedellytykset.
- ▶ Jos sinulla on insuliinihoito, mittaat verensokeriasi sovitusti.
- ▶ Liian matalan verensokerin eli hypoglykemian varoitussignaalit ovat tallella ja tunnistat verensokerin laskun.
- ▶ Ymmärrät liian matalaan ja liian korkeaan verensokeriin liittyvät vaarat liikenteessä.
- ▶ Sinulla on ollut vakava hypoglykemia edeltävän 12 kuukauden aikana enintään kerran.
 - Vakava hypoglykemia tarkoittaa, että olet ollut toimintakyvytön tai tajuton ja tarvinnut toisen henkilön apua, kuten syöttämistä, glukagonipistoksen tai ensihoitoa (sokeritipan).
- ▶ Yksittäisenkin vakavan hypoglykemian syy on selvitetty ja hoidettu.
- ▶ Ryhmän 1 näkövaatimukset täytyvät.
- ▶ Sinulla ei ole muita sairauksia tai diabeteksen lisäsairauksia, jotka heikentävät olennaisesti ajoterveystta.

Ryhmän 2 ajokortti

- Kuorma- ja linja-auton kuljettajat
- Taksinkuljettajat
 - ▶ Käyt säännöllisesti ja sovitusti diabeteksen seurantakäynneillä.
 - Lääkäri arvioi näillä käynneillä 1-3 vuoden välein, täytyvätkö ajokortin terveysedellytykset.
- ▶ Jos sinulla on insuliinihoito tai muu lääkitys, johon liittyy liian matalan verensokerin riski, mittaat verensokeriasi vähintään kaksi kertaa päivässä ja lisäksi ennen ajamista sekä pitkillä matkoilla 2-3 tunnin välein.
- ▶ Liian matalan verensokerin eli hypoglykemian varoitussignaalit ovat täysin tallella ja tunnistat verensokerin laskun.
- ▶ Ymmärrät liian matalaan ja liian korkeaan verensokeriin liittyvät vaarat liikenteessä.
- ▶ Sinulla ei ole ollut kertaakaan edeltävän 12 kuukauden aikana vakavaa hypoglykemiaa.
 - Vakava hypoglykemia tarkoittaa, että olet ollut toimintakyvytön tai tajuton ja tarvinnut toisen henkilön apua, kuten syöttämistä, glukagonipistoksen tai ensihoitoa (sokeritipan).
- ▶ Ryhmän 2 näkövaatimukset täytyvät.
- ▶ Sinulla ei ole muita sairauksia tai diabeteksen lisäsairauksia, jotka heikentävät olennaisesti ajoterveystta.

Turvallisuusohjeita liikenteeseen

- Lieväkin verensokerin lasku tai pitkään korkeana pysyvä verensokeri voivat vaikuttaa vireystilaan ja tarkkaavuuteen.
- Jos käytät insuliinia tai insuliinin erityistä lisääviä tabletteja, pidä ajaessa aina mukana jotain verensokeria nopeasti nostavaa syötävää tai juotavaa (hiilihydraattia), kuten glukoosipastilleja (Siripiri® tai Dexal®) tai glukoosipusseja tai sokerillista mehua.
- Jos sinulla on insuliinihoito, mittaa verensokerisi ennen autolla ajoa ja noin kahden, kolmen tunnin välein pitkillä matkoilla. Toimi näin myös, jos sinulla on muu lääkitys, johon liittyy liian matalan verensokerin riski. Seuraa näitä lukemia, pidä ”ajosokeri-kirjaa”.
- Syö varmuuden vuoksi hiilihydraattipitoinen välipala, jos käytät insuliinihoitoa ja verensokerisi on ennen ajoa alle 5 mmol/l (millimoolia litrassa). Toimi näin myös silloin, jos sinulla on insuliinin-eritystä lisäävä tablettilääkitys ja verensokerisi laskee helposti liian matalalle.
- Jos sinulle tulee ajon aikana matalan verensokerin oireita, syö tai juo heti jotain, jossa on nopeasti imeytyvää hiilihydraattia. Verensokerin korjaamiseen sopiva annos on 20 grammaa nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, esimerkiksi 8 Siripiri-tablettia tai 2 desilitraa sokeroitua mehua. Pidä ensiapuannos aina autossa varalla.
- Vakavan hypoglykemian jälkeen ei saa kuljettaja ajoneuvoa ennen kuin hypoglykemian syy on selvitetty ja hoidettu yhteistyössä lääkärin kanssa.



Kaikki sairaudet huomioon

- Lääkäri arvioi ajoterveyden edellytysten täyttymistä normaalien vastaanottokäyntien yhteydessä. Tällöin hän kiinnittää huomiota kokonaistilanteeseen: kaikki sairaudet, toimintakyky, lääkitys ja ikä otetaan huomioon.
- Lääkäri arvioi ajokortin terveysedellytysten täyttymistä, kun haet tai uusit ajokorttia tai kun terveydentilasi muuttuu. Arviointi on osa sairauden seurantakäyntejä. Lääkäri kirjaa terveysedellytysten täyttymisen potilasasiakirjoihin. Erillistä lausuntoa viranomaisille ei yleensä tarvita seurantakäynneiltä.
- Elleivät edellytykset täyty, lääkärin on ilmoitettava poliisille. Ammattikuljettajan lääkäri ohjaa työterveyshuoltoon. Ammattikuljettajalle kirjoitetaan sairauslomaa tilanteen selvittelyn ajaksi.
- Keskustele oman lääkärin kanssa avoimesti ajoterveydestäsi. Vastuu liikenteeseen lähtemisestä on aina kuljettajalla.
- Lisätietoja: www.trafi.fi

*** JALKAHOITOPALVELUT ***

Oulussa antavat diabeetikoille jalkojenhoitoa seuraavat rekisteröidyt jalkojenhoitajat:

- **JALKATERAPIA JALAVEI, TARJA HEIKKINEN**

kasarmintie 10 A, 90130 OULU Puh. (08) 373 107

<http://www.jalavei.fi>

- **JALKATERAPIA MELLENIUS**

Carolina Mellenius

Zeppelinintie 1, Lääkärikeskus Zeppelin,
2 krs. 90450 KEMPELE

Puh. 050-551 6559

<https://www.jalkaterapiamellenius.com/>



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.





Tunne olosi tuplasti turvallisemmaksi!

- Lihaspistoksen riskiä voidaan minimoida käyttämällä 5 mm:n kynäneulaa (iästä, sukupuolesta tai BMI:stä riippumatta).
- Ensimmäinen turvakynäneula, jossa on suojaus sekä potilaan että kynänpuoleisessa päässä.
- Molemmat suojaukset toimivat automaattisesti vähentämällä riskiä neulanpistotapaturmaan.

Yhteensopiva kaikkien diabeteksen hoidossa käytettävien kynien kanssa.

bd.com

BD AutoShield™ Duo*



Tuotenro 329605
0,30 mm (30G) x 5 mm

* Tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille lääkkeen pistämiseen

BD MEDICAL – Diabetes care

Puh: +358 (0)9 8870 780

E-mail: bdsuomi@bd.com



Fikset CareSens®-verensokeri-mittarit



Verensokeri-
seurannan
edelläkävijät



"Perusmittari" CareSens® N NFC

- Helppo ja tarkka
- Pieni ja tyylikäs
- Ateriamerkinnät: ennen ja jälkeen aterian, paasto



"Paras mittari" CareSens® Dual

- Erityisen suuri näyttö
- Ketoaineet samalla mittarilla
- Henkilökohtaiset tavoitearvot
- Sopii myös lisähappea saaville
- Liuskanpoistaja

**Valitsit sitten perus- tai parhaan CareSens-mittarin,
tarkkuudesta ja langattomuudesta ei tingitä!**

CareSens-verensokerimittareiden viimeisin standardin mukaisuus ja mittaustarkkuus:
EN ISO 15197:2015 (ISO 15197:2013). Langaton tiedonsiirto yhteensopivaan älypuhelimien,
joko NFC-lähikosketuksella (CareSens N NFC) tai Bluetooth BLE (CareSens Dual).

Tarkista CareSens-verensokerimittareiden saatavuus ja valikoima hoitopaikastasi.

CareSens N NFC käyttää CareSens N -verensokerimittaliuskaa. CareSens Dual käyttää
CareSens PRO -verensokerimittaliuskaa.

CE
0123

Markkinoija Suomessa: Mediq Suomi Oy, Riihitontuntie 7 D,
02200 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi/caresens





APTEEKKI

JOUTSEN APTEEKKI

RAKSILA

Tehtaankatu 1

ma - pe 9-20

la 9-17

puh: 08 330 331

KAUKOVAINIO

Hiirihaukantie 3

ma-pe 9.30 - 17.30

la suljettu

puh: 08 331 382



Avainapteekit

www.joutsenapteekkionou.net

LIIAN MATALAN VERENSOKERIN ENSIAPU

Diabeetikon verensokeri voi laskea liian matalaksi.
Verensokeri on liian matala, kun se on alle 4 mmol/l.
Verensokeri ilmoitetaan millimoolleina litrassa, lyhenne on mmol/l.

Jos verensokeri laskee liian alas, nosta sitä sokeripitoisella ruoalla tai juomalla.
Ensiavuksi matalaan verensokeriin käy esimerkiksi jokin seuraavista annoksista:



8 glukoosipastillia



2 dl täysmehua tai
tuoremehua



2 dl pillimehua



banaani

Mittaa verensokeri uudelleen 10-15 minuutin kuluttua syömisestä.
Jos verensokeri on edelleen matala, syö saman verran lisää sokeripitoista ruokaa tai juomaa.

Kaikki kuvien annokset sisältävät 20 grammaa hiilihydraattia.

- ▶ Jos verensokeri laskee liian alas, diabeetikko voi mennä tajuttomaksi.
- ▶ Soita tällöin heti ambulanssi.
- ▶ Tajuttomalle ei saa antaa ruokaa tai juomaa tukehtumisvaaran takia.

Liian matalan verensokerin jälkeen

Kun verensokeri on noussut yli 5 mmol:iin/l, huolehdi seuraavista asioista:

- 1) Syö ruokaa, jossa on hitaasti imeytyvää hiilihydraattia, esimerkiksi leipää ja maitoa.
- 2) Mittaa verensokeria tavallista useammin.
- 3) Selvitä liian matalan verensokerin syy.
 - Liian matalan verensokerin syitä voivat olla esimerkiksi
 - liian iso perusinsuliinin annos
 - liian iso aterialiinsuliinin annos
 - insuliinin lisäannokset aterioiden välillä
 - insuliinin pistäminen lihakseen
 - alkoholi
 - liikunta
 - saunominen
 - vatsatauti.
- 4) Kerro diabeteshoitajalle liian matalasta verensokerista. Mieti hänen kanssaan, miten voit jatkossa välttää sen.