

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote 1/2019

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 050 599 5140

Sähköposti: oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hyvää kuluva vuotta! Alkuvuosi on ahkeroitu kevätkauden toiminnan suunnittelun parissa. Loppuvuodesta -18 toteutimme jäsenkyselyn diabetesyhdistyksen toiminnasta yhteistyössä Diabetesliiton järjestöosaston kanssa. Kyselyyn vastanneet toivoivat ensisijaisesti diabetesaiheisia luentoja ja vertaistapaamisia sekä matkoja ja retkiä toivottiin. Lisäksi toivottiin toiminnallisia tapahtumia esim. kokkauskursseja ja erilaisia liikuntaryhmiä. Erityisesti ilahdutti, että yhdistyksestä löytyy joukko halukkaita toimimaan vapaaehtois- ja talkootehtävissä ja vertaistukihenkilönä tai –ryhmäohjaajana. Päätimme koota vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet yhteiseen tapaamiseen toiminnan ideoimiseksi ja suunnittelemiseksi. Kyselyn pohjalta tulevaa toimintaa on hyvä suunnitella. Jäsenkysely lähetettiin 628 yhdistyksen jäsenelle sähköpostilla ja lisäksi kyselyyn oli mahdollista vastata yhdistyksen verkkosivuilla ja facebook:ssa olleen linkin kautta. Kyselyyn saimme 130 vastausta. Lämmin kiitos kaikille vastanneille!

Jäsenkyselystä nousi myös esille, että yhdistyksen tulisi tiedottaa aktiivisemmin toiminnasta. Yhdistyksen tapahtumatietoja päivitetään säännöllisesti yhdistyksen verkkosivuille, www.oulundiabetesyhdistys.fi ja facebook-sivulle sekä Diabeteslehden Tapahtumia-palstalle. Tapahtumista ja jäsentilaisuuksista lähetetään sähköpostilla kutsu henkilökohtaiseen sähköpostiosoitteeseen. Olethan ilmoittanut sähköpostiosoitteesi jäsentietoihin! Lisäksi tapahtumista tiedotetaan Forum24-lehdessä tapahtumat-palstalla tai erillisenä ilmoituksena.

Yhdistyksessä seurataan ja vaikutetaan ajankohtaisiin asioihin. Iso kysymys on saadaanko sote-uudistus maaliin. Diabetesliiton valtakunnallinen sote-maakuntaverkosto seuraa aktiivisesti sote-uudistuksen etenemistä ja vie viestiä valmisteluun hyvän diabeteshoidon turvaamiseksi. Tänä vuonna äänestetään myös ahkerasti. Eduskunta- ja EU-vaalit ovat keväällä ja mahdollisesti maakuntavaalit syksyllä. Diabetesliitto on laatinut vaaliteemat, jotka ovat kiteytettävissä siihen, että hyvin hoidettu diabetes on halvin diabetes. Diabetesliiton vaaliteemat löydät tästä jäsenkirjeestä. Pohjois-Pohjanmaan järjestö rakenne –hanke tekee myös merkittävää työtä järjestöjen toimintamahdollisuuksien turvaamiseksi maakunnassamme. Em. hanke järjestää eri paikkakunnilla tapahtumia, joihin diabeetikot ovat myös tervetulleita (<https://www.ihimiset.fi/hanke/pohjois-pohjanmaan-jarjestorakenne-hanke/>).

Yhteistyö Lions-järjestön kanssa jatkuu vuonna -19 ja järjestämme yhteistyössä kaikille avoimia diabetesaiheisia yleisötilaisuuksia. Lions-yhteistyö antaa meille pontta jakaa tietoa diabeteksen hyvän hoidon tärkeydestä ja merkityksestä. Uutena toimintana Diabetesliitto järjestää yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin, Oulun Seudun Muistiyhdistyksen, Mielenterveyden Keskusliiton ja Oulun Diabetesyhdistyksen kanssa sopeutumisvalmennusta Pohjois-Pohjanmaalla. Lähde mukaan!

Tervetuloa uudet ja nykyiset jäsenet mukaan toimintaan ja tapahtumiin!

Sirpa Hyyrönmäki

sirpa.hyyronmaki@wippies.fi p. 044 543 6352

* YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT 2019 *

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:

Heli Meriläinen, heli.merilainen@gmail.com

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

Harri Pesonen, hartsa.s60@luukku.com

Pekka Vänska, vanpekka@gmail.com

Hallituksen asiantuntijajäsenet:

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 2018 tai keväällä 2019.

Stipendihakemukset on lähetettävä Oulun diabetesyhdistyksen hallitukselle **30.4.2019** 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. 050 -5995140



Heli Meriläinen, Alppila, Oulu

Olen pian 60-vuotias hallituksen uusi jäsen. Minulla todettiin kakkostyypin diabetes pari vuotta sitten. Mutta se on varmaan ollut ennenkin, sillä olen **totisesti** keskivartalolihava. Törmäsin Tuiran tk:ssa terveydenhoitaja Eveliinaan. Hän on huolehtinut äidillisesti minusta: ”ei herkkuja, muista liikkoa, onko verenpaineet kunnossa?, käykö Metforem?” Nyt Eveliina teki törkeän temppun: sai pikkuisen tytön ja jäi äitiyslomalle. Hän vakuutti, että seuraaja Virpi on ihan yhtä hyvä. En usko!!

Minulla on ollut onni päästä säännöllisesti verikokeisiin ja arvot ovat kuulemma hyvät. Käyn **joskus** yksityislääkärillä, Terveystalon Antti Rinteellä. Häneen törmäsin toisen tekonivelleikkaukseni (polvi) jälkeen terveystalon sairaalassa. Polvea ei ole leikattu ylipainon vuoksi vaan purjehdusonnettomuuden takia.

Meitä diabeetikoita **syylistetään** ihan kamalasti. Ei saa syödä eikä tätä. Parempi olisi olla syömättä. Harrastan joskus sitäkin, mutta ei auta. Hissin käyttö tuntuu olevan **suuri synti**. No, minä olen sellainen romureeta, että aina kädet täynnä kasseja ja siihen jalkaan käy.

Minä olen toiminut äitini omaishoitajana, tämä nukkui pois syyskuussa. Olen tehnyt kovasti **vaapaaehtoistyötä**. Viimeksi kulttuurikerhon vetäjänä Metsolan kartanossa Puolivälinkankaalla (palvelutalo). Asiakkaat luulevat minun asuvan siellä, kun käyn syömässä hyvää ruokaa talossa. Minulla on ollut suuri perhe ympärilläni (olin 3 lapsen yksinhuoltaja) ja nyt minusta on vaikeaa syödä yksin, enkä viitsi kokkailla, kun **touhotan**.

Lounastan ulkona: yleensä asukatuvalalla, Caritaksessa, kesällä Seelarissa ja vaikka missä. Kipukynnyksenä on **kymppi**.

Asuin Normandiassa vuodet 1985-1991 ja minä olen hieman kranttua ruuan suhteen. En syö esimerkiksi kahta päivää samaa sapuskaa enkä sulata pakasteesta, kuin hätätilanteessa. Mutta minulla on 1000 eukan arvoinen auto ja kaupat matkan varrella.

Toivottavasti voin antaa vähän uutta verta hallitukseen ja minua ei potkita pois, kun olen vahva-
tahtoinen.

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2019

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa tiistaina **26.2.2019 klo 17:30**
Illan aiheena: *"kuivasilmäisyys"*. Esitelmöitsijänä optikko **Tarja Parkkisenniemi**
Ilmaiset näöntarkastuskuponki osallistujille! Arvonta - Tervetuloa!

Yhdistyksen kevätkokous pidetään tiistaina **19.3.2019 klo 18.00** alkaen yhdistyksen toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa tiistaina **26.3.2019 klo 17:30**
Illan aiheena: Tunnetko lääkehoitosi tavoitteet? Esitelmöitsijänä Rotuaarin apteekin asiantuntija. Tervetuloa!

Migreeni ja elintavat, torstaina 28.3. 16:30 - 17:30 luennoitsijoina **Marja Vanhala**, FT, ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti ja ODL Liikuntaklinikka ja **Miia Länsitie** (TtM, tutkija). ODL Hyvinvointikeskus, 0. krs, Wegelius-sali, Albertinkatu 16
Pro terveys -luennot järjestetään yhteistyössä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa
Oulun Diakonissalaitoksen järjestämä avoin yleisötilaisuus

Arkiruoka on järkiruokaa 28.3.2019

Pohjois-pohjanmaan Martat järjestää arkiruokakurssin joka soveltuu myös diabeetikoille. Kodin arkeen kuuluu ruoanlaitto, tule arkiruokakurssillemme. Saat vinkkejä terveellisiin, nopeisiin ruokaohjeisiin.

Arkiruokakurssi Marttalassa Kajaaninkatu 36 klo 17-20. Ruoat tehdään laktoosittomina, ilmoita muut erikoisruokavaliot. Kurssin hinta 35 € /hlö. Ilmoittaudu sähköpostilla **pohjois-pohjanmaan@martat.fi** tai p. **050 5661 851**.

Mikäli olet ilmoittautunut, mutta et pääse paikalle, ilmoita poissaolostasi, muuten veloitamme kurssimaksun

Nivelrikko ja liikunta, tortaina 4.4 klo 13.00 - 14.30, luennoitsijana **Tiina Nylander LL**, liikuntalääketieteen ja yleislääketieteen erikoislääkäri. ODL Liikuntaklinikka. ODL Hyvinvointikeskus, 0. krs, Wegelius-sali, Albertinkatu 16
Oulun Diakonissalaitoksen järjestämä avoin yleisötilaisuus
Pro terveys -luennot järjestetään yhteistyössä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa
Pro Terveys -luentoja voi seurata etäyhteydellä seuraavissa paikoissa:
Raahe: Hyvinvointipiste NeuvoRassi (Kirkkokatu 28, Raahe), Kempele: Kempeleen pääkirjasto, Kauppakeskus Zeppelin, 3.krs., Rajakylä: Rajakylän Olohuone, Tervakukkatie 38 B 10
Haukipudas: Uimahalli Vesi-Jatuli, Jokelantie 2, Kiiminki: Kiimingin Senioritalo, Terveystie 3
Ylikiiminki: Ylikiimingin asukastupa, Harjutie 18, Oulunsalo: Oulunsalon kirjasto, Karhuojantie 2

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa tiistaina **23.4.2019 klo 17:30**
Illan aiheena: Pienapuväline esittelyä, Avoris Oy:n asiantuntija fysioterapeutti **Marjo Yli-Suvanto** Tervetuloa!

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



Tulisitko vertaisohjaajaksi Tulppa-kuntoutukseen?

Tulppa-kuntoutus on tukena erilaisissa valtimosairauksissa, myös tyypin 2 diabeteksessa.

Oulussa koulutetaan uusia ohjaajia Tulppa-kuntoutukseen, ja **mukaan etsitään myös itse valtimosairauden kanssa eläviä ihmisiä vertaisohjaajiksi.**

Vertaisohjaajille koulutus on maksuton, terveydenhuollon ammattilaisille maksullinen.

Koulutuksen järjestää Yksi elämä – terveystalkoot yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa.

Ensimmäinen koulutusjakso on 9.–10.4. ja toinen koulutusjakso 10.9.2019.

Ilmoittautumiset viimeistään **30.3.2019.**

Lisätietoja antaa Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi, p. 050 584 9463

Yleistä tietoa Tulppa-ohjaajakoulutuksesta: <https://sydanliitto.fi/tulppa-ohjaajakoulutus>



Oletko kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta tai haluaisitko toimia vertaistukihenkilönä tai vertaisryhmäohjaajana Oulun Diabetesyhdistyksessä?

Tule ideoimaan toimintaa kahvittelun lomassa!

Aika: 28.5.2019 klo 17.30 – 19.00

Paikka: Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu

Tarjoilun varaamiseksi **ilmoittaudu 23.5.2019 mennessä**, oulu.diabetesyhd@mail.suomi.net, p. 050 599 5140

Tervetuloa mukaan!

*** DIABEETIKKO JA LIIKUNTA ***

Kaikille diabeetikoille suositellaan terveysliikuntaa. Terveysliikunta ylläpitää terveyttä ja sillä on myönteiset vaikutukset diabetekseen. Terveysliikuntaa on kaikki arkiset toimet, joissa ihminen liikkuu. Käytännössä lähes kaikki liikuntamuodot sopivat diabeetikoille tai kohonneessa diabetes-riskissä olevalle. Liikunnan vaikutuksesta sokeriaineenvaihdunta tehostuu ja insuliiniherkkyys paranee. Myös rentoutuminen alentaa verensokeria. Liikunnalla on edullinen vaikutus rasva-aineenvaihduntaan, ja liikunta alentaa verenpainetta.

Terveysliikuntaa suositellaan nautittavaksi päivittäin. Jos kuitenkin olet aloitteleva liikkuja, liikunnallinen elämä on järkevää aloitella hitaammin ja varmemmin. Näin sekä keho että mieli ehtivät elämänmuutokseen mukaan ja saat liikunnasta pitkäaikaisen kumppanin.

Jokaisen on tärkeä löytää itselle mielekäs tapa liikkua. Jos kaipaat ohjattua liikuntaa, tutustu kuntasi liikuntapalvelujen tarjontaan. Usea kunta tarjoaa myös maksutonta liikunta-neuvontaa ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta sekä perheliikuntaa.

”Jokainen päivä on uusi mahdollisuus muuttaa elämäsi – askeleita lisää päivääsi.”

AmoS

Alueellinen avo- ja monimuotoinen sopeutumisvalmennus

Diabetes, muisti, mielenterveys...

AmoS tukee sinua, kun haluat hoitaa terveyttäsi – ilmoittaudu kurssille!

Asutko Pohjois-Pohjanmaalla ja ovatko diabetes ja muut terveyshuolet haitanneet elämääsi? Tule hakemaan kurssilta tukea tilanteeseesi, saat ohjelman ja täysihoidon maksutta Veikkauksen tuella.

Amoksen sopeutumisvalmennuskurssit ja verkkovalmennus käynnistyvät vuonna 2019. Katso lisää Facebookista hakusanalla AmoS-hanke. Tule mukaan, läheisesikin on tervetullut kaveriksi kurssille!



Lisätietoja ja hakulomakkeet:
Projektikoordinaattori Kirsi Heinonen
AmoS-hanke (2018-2020)
p. 050 466 5671 tai
kirsi.heinonen@diabetes.fi



Yhteistyössä
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri,
Oulun Seudun Muistiyhdistys,
Mielenterveyden keskusliitto,
Oulun Diabetesyhdistys

Valitse kurssi tästä!

Diabetes ja mielenterveys

1. jakso 19.-21.2.

Break Sokos Hotel Eden, Oulu

ja 2. jakso 2.-3.4. Oulu

Hakuaika 31.1. mennessä.

Diabetes ja muisti

1. jakso 19.-21.3.

Break Sokos Hotel Eden, Oulu

ja 2. jakso 7.-8.5. Oulu

Hakuaika 28.2. mennessä.

Diabetes ja mielenterveys

1. jakso 9.-11.4.

ja 2. jakso 21.-22.5.

Holiday Club Kuusamon

Tropiikki

Hakuaika 15.3. mennessä.



* 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

* Seniorikerho *

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

Ke 20.3 klo 12.00 ke 10.4 klo 12.00 ke 15.5 klo 12.00

Tule ja tuo ystäväsiikin 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: Terveystenhoitaja **Päivi Jokikokko**, ajanvaraus puh. 044 497 0234

Terveystenhoitaja **Tanja Pilttonen**, 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

* 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.

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

Hoitovälinejakelu:

Kajaanintie 48 A, käynti takapihan kautta

Postiosoite: PL 8, 90015 OULUN KAUPUNKI

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>

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>

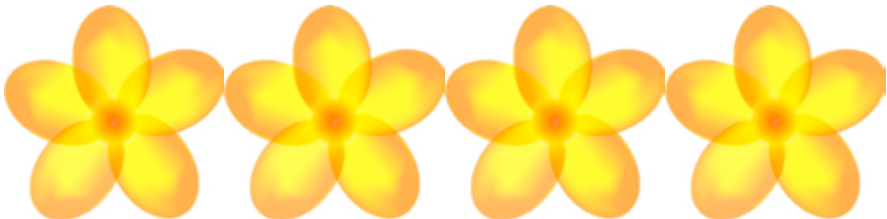


Hyvää kevättä ja kesää toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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





Tule ja sparkkaa, kaveri mukaan!

Nuorten tapahtuma 13.4.2019, SuperPark Oulu

Nyt ois Oulussa tarjolla SuperPark-toimintaa 12-17-vuotiaille nuorille, joilla on diabetes. Kaverin saapi ottaa matkaan, joten ei muuta ko ilmoittautumaan! Tapahtuma on 13.4. klo 10-12, jonka jälkeen nuoret voivat jäädä SuperParkiin jatkamaan mukavaa päivää keskenään.

Vanhemmille on vanhempainparkki varattuna kahvin kera klo 10-12. Vanhempainparkissa voi vaihtaa ajatuksia diabeteshoitajan ja nuoren aikuisen diabeetikon kanssa.

Liput maksavat 10 €/hlö, vanhemmat ilmaiseksi. Nähdään, muista ilmoittautua viimeistään 4.4. osoitteessa

www.diabetes.fi/superoulu

facebook.com/inspislehti katso tapahtumat



**Oulun
Diabetesyhdistys**

BETOLVEX® SUGAR BALANCE B12-VITAMIINI

- ruokavalion tueksi erityisesti 2-tyyppin diabeetikoille joilla on metformiinilääkitys

19,90 €

(norm. 24,86 €) 100 tabl.

31.3.2019 asti

Betolvex®
SOKERI-
TASAPAINON
TUEX



ROTUAARIN APTEEKKI

Kauppurienkatu 9

90100 Oulu

08 535 0300



www.rotuaarinapteekki.fi



***Oulun Sydänkeskus
Sydämesi asialla jo vuodesta 2005***

Meillä nopeasti ja edullisesti
kokeneelle kardiologille.
Nyt myös sepelvaltimokuvaukset!



Oulun Sydänkeskus

www.oulunsydankeskus.fi

| Isokatu 32 C, 3. krs | 90100 Oulu | 08 333 440 |

Palvelemme nyt sunnuntaisin pidempään!

ma-pe 8-20 | la 9-17 | su 11-17



**Linnaamaan
APTEEKKI**

Linnaamaan Prisman yhteydessä | Kauppaliinankuja 1-3, 90570 Oulu

KURSSIT
2019

Hae Sopeutumis- valmennukseen 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 matkakorvauksiin (omavastuu 25€/suunta).

Metabolinen oireyhtymä ja 2 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä:	Kurssinro
18.3.2019	70065
20.5.2019	70066
12.8.2019	70067
30.9.2019	70068
18.11.2019	70069

1 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä:	Kurssinro
23.4.2019	71766
27.5.2019	71767
5.8.2019	71768
21.10.2019	71769
16.12.2019	71770

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

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA

KESTÄVYYSKUNTOA

- kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuttin pätkissä
- kohtalainen teho, lievästi hengästyen
- esim. reipas kävely

■ kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri

3 kk
Hengitys- ja verenkierto-
elimistön kestävyyskunto
(VO₂ max) ▲

3-6 kk
Hyvä HDL-
kolesteroli ▲

1 vuosi
Luuston
vahvistuminen
Liikapaino ▼

Valtiovammat ▼
Diabetesvaara ▼

- kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa
- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely

2 kk
Lepoverenpaine ▼
Leposyke ▼

2-4 vk
Lihasvoima ▲

1. kerrasta
alkaen
Hiilihydraatti- ja
rasva-aineenvaihdunta ▲
Lepoverenpaine ▼
Nivelten jäykkyys ▼

- tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan
- vähintään 2 kertaa viikossa, ikäänymisen myötä useammin
- yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät
- 2 kertaa viikossa

LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA



RAKSILA

Tehaankatu 5

ma - pe 9-20

la 9-17

puh: 08 330 331

KAUKOVAINIO

Hiirihaukantie 5

ma-pe 9.30 - 17.30

la suljettu

puh: 08 331 382



www.joutsenapteekkioulu.net

LIIAN MATALAN VERENSOKERIN ENSIAPU

Diabeetikon verensokeri voi laskea liian matalaksi.
Verensokeri on liian matala, kun se on alle 4 mmol/l.
Verensokeri ilmoitetaan millimoolina 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 syyt voivat olla esimerkiksi

- liian iso perusinsuliinin annos
- liian iso ateriainsuliinin 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.