

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote syksy 2022

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.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

Hyvät jäsenet,

allekirjoittanutta te kaikki ette ole tavanneet. Viime keväinen jäsenlehti ei sattuneista syistä ilmestynyt, mutta nyt on hyvä tilaisuus tehdä itseni tutuksi tämän jäsenlehden välityksellä. Minut valittiin viime marraskuun syyskokouksessa Oulun diabetesyhdistyksen puheenjohtajaksi.

Nimeni on Pekka Vänskä, olen 68 vuotias oululainen. Viisi vuotta sitten siirryin eläkkeelle, mutta pienessä määrin olen ollut vielä työelämän palveluksessa. Olen sairastanut tyypin 1 diabetesta 63 vuotta, joten se on kulkenut rinnalla melkein koko elämäni. Vapaa-ajallani harrastan teatteria sekä katsomosta, että näyttämöltä käsin. Olen toiminut hallituksissa rivijäsenenä monia vuosia. Tämä uusi pesti on avannut aivan uuden näkökulman diabeetikkojen edunvalvontaan ja olen oppinut ymmärtämään kuinka iso ja pätevä joukko meitä on huolehtimassa, että diabeetikkojen hoito on ja pysyy hyvällä tasolla koko maassa. Tammikuussa syntyvät hyvinvointialueet ovat nyt kuuma puheenaihe sekä yhdistyksissä, että liittotasolla. Itse olen ryhtynyt Pohjois-Pohjanmaan yhdistysten yhdyshenkilöksi tavoittaaksemme yhdessä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen päättäjät. Diabetesliitto asiantuntijoineen koordinoi tätä toimintaa meidän paikallisten yhdistysten takana. Tavoitteena on taata diabeetikoille hyvä ja sujuva hoitosuhde terveydenhuoltoon. Tällä hetkellä käytännöt ovat hyvin erilaisia eri kuntien kanssa. Nyt ne on saatava yhtenäisiksi ja mahdollisimman toimiviksi. Mielestäni hyvin suunniteltu hoito on erittäin hyvää ennaltaehkäisyä.

Jätän alle sähköpostiosoitteeni, voitte halutessanne kirjoittaa omia kokemuksianne ja ehdotuksianne diabeetikkojen hoidossa.



Hyvää syksyn jatkoa

Pekka Vänskä

puheenjohtaja

vanpekka@gmail.com

Liikunta on lääkettä -tapahtuma Valkeassa Maailman diabetespäivänä 14.11.22 klo 12-13



Liikunta on lääkettä!

Tutkija Miia Länsitien
luento

ONNENPYÖRÄ

Palkinto joka pyöräytyksellä.

Tuotto Oulun diabetes-
yhdistykselle.

Hukka Xpress
jumppaa luvassa
ennen luentoa!



TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2022

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona **19.10.2022** klo 17:30
Illan aiheena: *"Freestyle LibreView osaksi omaseurantaa diabeetikoille"* Esitelmöitsijänä
Markku Raappana, kliinisten sovellusten asiantuntija Abbott Diabetes Care Finland
Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan illan aiheesta!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona **9.11.2022** klo 17:30
Illan aiheena: Dexcom G6 sensorin - ja Omnipod Dash letkuttoman pumpun toiminnan
esittelyä. Esitelmöitsijänä avainasiakaspäällikkö/diabeteshoitaja **Tiina Kultti** Infucare
ab:stä. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan illan aiheesta

Maailman diabetespäivän yleisötapahtuma **ma 14.11.2022 kauppakeskus Valkeassa**.

Liikunta on lääkeä luento klo 12.00 - 13.00, esitelmöitsijänä **Miia Länsitie**
liikuntalääketieteen tutkija ja asiantuntija sekä terveydenhuollon opettaja. Hän on
tutkimustyössään selvittänyt miten liikkuminen ja istuminen ovat yhteydessä oululaisten
ikäntyneiden sokeriaineenvaihduntaan ja sydänterveyteen.

Olemme Valkean kesäkadulla klo 12.00 - 14.00 esittelemässä yhdistystoimintaa.
Yhdistyksen esittelypöydällä tarjouksia diabetest tuotteista ja arvontaa yhdistyksen hyväksi.
Tervetuloa!

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina 22.11.2022 klo 17.00 alkaen yhdistyksen
toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Pro Terveys –luennot

Liikuntapalvelut järjestää terveyden edistämiseen tähtääviä yleisöluentoja yhteistyössä
Oulun diakonissalaitoksen liikuntaklinikan kanssa. Luennot ovat maksuttomia ja avoimia
kaikille. Luennot pidetään etäyhteyden lisäksi **ODL:n Wegelius-salissa**, osoite on
Albertinkatu 16, 0. krs (sisäänkäynti ODL Hyvinvointikeskuksen sisäpihan kautta).

Kunkin luennon yhteydessä on surveypal-linkki, josta voi tilata etäyhteykslinkin:
<https://www.ouka.fi/proterveys>

Ohjelma:

Ti **11.10.22 klo 14.00-15.00** *Syön hyvin ja liikun, mutta paino vain nousee – aikuisen ak-
tiiviliikkuajan ravitsemushaasteita*. Ravitsemusterapeutti **Marja Vanhala** ODL Liikunta-
klinikalta

Ti **8.11.2022 klo 14.00-15.00** *Eväitä liikkuvampaan arkeen*. Projektipäällikkö, tutkija,
toimintaterapeutti **Anna-Maiju Leinonen** ODL Liikuntaklinikalta.

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. Kokoon tumispäivät:

Ke 26.10 klo 12.00 ke 16.11 klo 12.00 ke 14.12 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: 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.muho.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

Diabetes lukuina

HYVÄ HOITO EHKÄISEE LISÄ- SAIRAUKSIA

DIABETEKSEN SAIRAANHOIDON KUSTANNUKSET

Tyyppin 1 diabeteksen hoito maksaa vuodessa 175,4 miljoonaa euroa, jos hoito toteutuu hyvin.

+ **Tyyppin 1 diabeteksen lisäsairaudet** voivat nostaa kustannuksia 120,4 miljoonalla eurolla vuodessa.

Tyyppin 2 diabeteksen hoidon kustannukset ilman lisäsairauksia ovat 1 214,4 miljoonaa euroa.

+ **Tyyppin 2 diabeteksen lisäsairauksien** kustannuslisäys on massiivinen, jopa 1 613,2 miljoonaa euroa vuodessa.

Estettävissä ja säästettävissä hyvällä hoidolla!

- +** **Diabeteksen aiheuttamat tuottavuuskustannukset**
- Sairauspoissaolot, ennenaikaiset eläköitymiset ja kuolemat.
 - Moninkertaistavat diabeteksen aiheuttamat kustannukset.
 - Ovat sairaanhoidon kustannuksia suuremmat.

- **Tyyppin 2 diabetesta tehokkaasti ehkäisemällä** voidaan diabeteksen kokonaiskustannuksia vähentää tulevaisuudessa 1 000 - 2 000 miljoonalla eurolla.

lääkkeitä diabeetikoita on nyt enemmän kuin koskaan

- Tyyppin 1 diabetes noin 53 000 henkilöllä, heistä 7 000 alle 20-v.
- Tyyppin 2 diabetes noin 400 000 henkilöllä, lisäksi 50 000-100 000 sairastaa tietämättään.
- Raskausdiabetes todetaan noin 20 prosentilla odottavista äideistä, vuositasolla noin 10 000 diagnoosia.

Tyyppin 2 diabeteksen riski 700 000:lla, osalla heistä on jo esidiabetes. Diabetesta sairastavien kokonaismäärä kasvaa, varsinkin yli 70-vuotiaiden diabetesta sairastavien määrä. Lääkärit ovat usein monisairaita.

DIABETESTA SAIRASTAVIEN MÄÄRÄ KASVAA

Riittämätön diabeteksen hoito altistaa vakaville lisäsairauksille silmissä, munuaisissa ja hermoissa sekä sydän- ja verisuonisairauksille ja masennukselle. Elämänlaadun heikentymisen, ennenaikaisen kuoleman vaara.

Tyyppin 2 diabetekseen sairastumisen riskiä lisäävät sukurasite, ylipaino, epäterveellinen syöminen, vähäinen liikkuminen, pitkäkestoinen stressi, unihäiriöt ja masennus.

Hoidossa on suuria alueellisia eroja. Hoito ei toteudu yhdenvertaisesti, eivätkä hoitotulokset vastaa nykyaikaisen hoidon, lääkityksen ja teknologian antamia mahdollisuuksia.

KATSO RATKAISUJA SEURAAVALTA SIVULTA!

Diabetesratkaisuja

**PERUS-
STRATEGIANA
ENNALTA-
EHKÄISY**

Ennaltaehkäisy otetaan toiminnan perustaksi

Ehkäistään sekä tyypin 2 diabetesta että diabeteksen lisäsairauksia.

- Tehokas alkuvaiheen hoidonohjaus ja lihavuuden hoito. Tyypin 2 diabeteksessa verensokeriarvot voivat palata normaalitasolle (remissio).
- Perusterveydenhuolto järjestää elintapaohjauksen ja seurannan korkeassa sairastumisriskissä oleville henkilöille, neuvolat tarjoavat elintapaohjausta raskausdiabeteksen sairastaneille.
- Hallinnonrajat ylittävä kunnan terveyden edistämisen työ tuottaa jokapäiväiseen elämään helppoja valinnan mahdollisuuksia tukemaan terveyttä ja hyvinvointia.

Hoidonohjauksessa korostetaan hyvinvointia

Diabeteksen hoito edellyttää suunnitelmallisuutta, säännöllisyyttä ja jatkuvaa seurantaa. Hyvät hoitotulokset perustuvat omahoidossa jaksamiseen.

Hoitoväsymys on yleistä, sillä arki diabeteksen kanssa kuormittaa.

- Omahoidon ohjaus on kannustavaa ja moniammatillista.
- Omahoitotaitoja tuetaan elämänlaadun ja psyykkisen hyvinvoinnin painotuksilla.

**ELÄMÄN-
LAATUA MYÖS
HOITO-
TARVIKKEILLA**

Hoitotarvikkeiden ja hoitoteknologian saatavuus turvataan

Diabetesta sairastava saa yksilöllisesti tarvitsemansa hoitotarvikkeet ja uusimman hoitoteknologian käyttöönsä. Nämä parantavat tutkimusti hoitotuloksia ja elämänlaatua.

**SÄÄSTÖJÄ
RESURSSIJA
KOHDENTA-
MALLA**

Diabeteshoidon osaamista ja diabetestietoa lisätään

1) Perustamalla alueellisia diabetesosaamiskeskustoja

- Tyypin 1 diabeteksen hoito ja vaativa tyypin 2 diabeteksen hoito, hoidon-ohjaus ja seuranta keskitetään moniammatillisiin, diabeteksen hoitoon erikoistuneisiin keskuksiin ja verkostoihin.
- Alueelliset diabetesosaamiskeskukset tarjoavat lisäksi konsultaatiota ja koulutusta alueen muille hoitoyksiköille.

2) Lisäämällä diabeteshoitajien vakansseja

- Diabeteshoitaja on keskeisessä roolissa diabetesta sairastavan ohjauksessa, seurannassa ja tukemisessa. Diabeteshoitajien palvelut tuovat säästöjä.

3) Vakinaistamalla diabeteksen hoidon laaturekisteriä

Laaturekisteristä saadaan avointa tietoa, joka auttaa arvioimaan hoidossa onnistumista hoitoyksikköjen tasolla, alueellisesti ja valtakunnallisesti.

- Laaturekisteri edistää yhdenvertaisuutta, kehittää hoitoa, parantaa hoitotuloksia ja ohjaa resursseja parhaaseen terveyshyötyyn. Näillä on valtava merkitys jokaiselle, jota diabetes koskettaa.



* 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 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:n silmätautien poliklikan silmäkuvaamossa, Medipolis, Kiviharjuntie 11, 3 krs, A-puoli aula 11. 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: **Rautatienkatu 81 (limingantulli)**

Postiosoite: Hoitotarvikepalvelu, PL 66, 90015 Oulun kaupunki

Sähköposti: hoitovalinetilaukset@ouka.fi

P. 044 703 4528 ja 044 703 4530

Puhelinpalvelu ma-pe klo 9-11

Hoitovälinejakelu on avoinna:

- maanantaina 8 – 12
- tiistaina 8 – 12
- keskiviikkona 8 – 12
- torstaina 7 – 12

perjantaina suljettu

Tarkista mahdolliset kesäkauden ja juhlapyhien poikkeavat aukioloajat

<https://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-terveyspalvelut/aukiolopoikkeukset>

**Mietkö elintapamuutosta?
Tarvitsetko tietoa ja tukea sen
toteuttamiseen ja ylläpitämiseen?**

**Tule mukaan
Vertaistervarit-ryhmään verkossa!**



**Ryhmä kokoontuu Teamsissä
keskiviikkoisin 12.10.-30.11.2022**

yhteensä 8 kertaa

klo 18-19.30

Saat osallistumislinkit tapaamisiin sähköpostiisi

Osallistuminen on maksutonta.

Mukaan mahtuu 8 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Ilmoittaudu mukaan 5.10. mennessä

QR-koodista tai www.vertaistervarit.fi./tapahtumat



Lisätietoa:

www.vertaistervarit.fi
vertaistervarit@psori.fi
Mirka Jutila 050 532 1619



*** 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/>

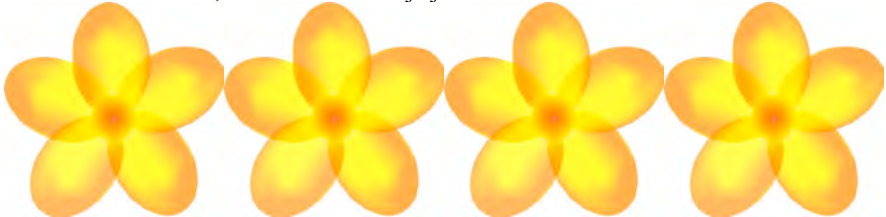


Hyvää syksyä toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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





Diabeteksella on meidän jakamaton huomiomme

embecta, aiemmin osa BD:tä, on nyt yritys, joka keskittyy yksinomaan diabeteksen hoitoon.

Yhtenä suurimmista globaaleista diabetesyrityksistä annamme sinulle saman luotettavan, laajan BD-tuotevalikoiman.



Ei välittömiä muutoksia sinulle

- ✓ Sama BD-tuotepakkaus
- ✓ Sama tuotenumero
- ✓ Samat luotettavat tuotteet ja tuki

embecta.com

embecta, formerly part of BD. BD is the manufacturer of the advertised products. embecta and the embecta logo are trademarks of Embecta Corp. BD and the BD Logo are trademarks of Becton, Dickinson and Company. All other trademarks are the property of their respective owners. 2022 Embecta Corp. All rights reserved. BD-72509

CE
0050



Kelan
kustantama,
osallistujalle
maksuton

SOPEUTUMISVALMENNUS

Tule kuntoutumaan kanssamme!

Järjestämme diabetesta sairastavien sopeutumisvalmennusta rentouttavissa kylpyläpuitteissa Kuusamossa ja Kuopiossa.

Kurssilta saat ajankohtaista tietoa sairaudesta, arvokasta vertaistukea sekä keinoja ja voimavaroja hyvinvoivaan arkeen. Lasten kurssi koostuu 5 päivän kuntoutusjaksoista kylpylässä. Nuorten ja aikuisten kurssit sisältävät 3 päivän kylpyläjaksen ja 4–12 viikon etäkuntoutusjaksot.

- **Kuusamon Tropiikissa:**

Tyypin 1 diabetesta sairastavien aikuisten kurssi

Tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää sairastavien aikuisten kurssi

- **Kuopion Rauhalahdessa:**

Tyypin 1 diabetesta sairastavien lasten perhekurssi

Tyypin 1 diabetesta sairastavien nuorten kurssi

Hakeaksesi Kelan kursseille tarvitset lääkärin B-lausunnon. Voit osallistua kursseille kaikkialta Suomesta.

Lisätietoa: <https://www.coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/>



KYSY LISÄÄ, AUTAN SINUA
katja.irmola@coronaria.fi
p. 040 778 6616

Coronaria® 

Medtronic

Parempia tuloksia. Vähemmän vaivaa.¹

MiniMed™ 780G -järjestelmä
ja SmartGuard™ -teknologia.

Auttaa
saavuttamaan
keskimäärin
80 %²
ajan tavoitealueella,
24/7

Säätelee automaattisesti* insuliinin
annostelua ja korjaa korkeita arvoja
5 minuutin välein, **ilman
sormenpäämittauksia,*[#]** vain yhdellä
infuusiosetin vaihdolla viikossa.^{~3}

Parempia tuloksia ja enemmän aikaa
tavoitealueella,^{^4} vähemmällä vaivalla.¹



Lue lisää osoitteesta

medtronic-diabetes.fi/minimed-780g-jarjestelma

1. Carlson AL, et al. Diab Tech and Therap. 2021; DOI 10.1089/dia.2021.0319

2. Arrieta A, et al. Diabetes Obes Metab. 2022; doi: 10.1111/dom.14714. Mean 80% TIR is reached using the recommended optimal settings of 2 hours active insulin time and 100 mg/dL (5.5 mmol/L) as glucose target for at least 90% of the time.

3. Ilany J, et al. Abstract 416 at the 13th ATTD International Conference. February 2020.

4. Collins OJ, et al. Diabetes Care. 2021;44(4):969-975.

* Katso tarkemmat tiedot SmartGuard™-ominaisuudesta käyttöoppaasta. Käyttäjän vuorovaikutusta vaaditaan.

[#] Verensokerimittaus (VS) tarvitaan, kun siirrytään SmartGuard™-toimintoon. Jos glukoosivaroitukset ja SG-arvot eivät vastaa tuntemiasi oireita tai odotuksia, käytä VS-mittarilla mitattua arvoa hoitopäätösten tekemiseksi. Katso tarkemmat tiedot SmartGuard™-ominaisuudesta käyttöoppaasta. Käyttäjän vuorovaikutusta vaaditaan.

[~] Käytettäessä Medtronic Extended -infuusiosetin kanssa. Katso lisätiedot käyttöoppaasta

[^] Verrattuna aiempaan hoitoon (peruspumpulla tai sensorivusteisella pumpulla ja ennakoivalla pysäytystoiminnolla).

Tämän materiaalin sisältämää tietoa ei tule pitää lääketieteellisenä neuvoina eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varoitoista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista.

FI-CGM-2200040 © 2022 Medtronic.
Medtronic, Medtronic-logo ja Engineering the extraordinary ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.



Fiksit 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 lisähapsa 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.



Tuotteet ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita. 0123

Markkinoinja Suomessa: Mediq Suomi Oy, Vuoritontunkuja 6,
02200 Espoo. Puh. 020 112 1510, www.mediq.fi/caresens





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.joutsenapteekk oulu.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 ateriansuliinin 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.