

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote 1/2020

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 050 599 5140

Sähköposti: oulu.diabetesyhd@mail.suomi.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Vuosi 2020 on lähtenyt hyvin käyntiin. Yhdistyksemme osallistui Hyvinvointipäivään kauppakeskus Valkeassa 18.1.20. Urheilulääkäri Pippa Laukka valisti kuulijoita elintapojen yhteydestä tyypin 2 diabetekseen ja miten itse voi vaikuttaa riskiin sairastua elintapoja muuttamalla. Pienillä arjen teoilla voi saada valtavasti aikaan. Pippa korosti myös unen ja levon merkityksestä terveydelle. Luennon jälkeen moni täytti tyypin 2 diabetesriskitestin ständillämme ja diabeteslehdet tekivät kauppansa. Tilaisuus osoitti, että valistustyötä tulee aktiivisesti tehdä.

Vuoden ensimmäisessä jäsenkirjeessä on tietoa kevään jäsentapahtumista, monenlaista kivaa on tiedossa. Yhdistyksemme kevätkokous pidetään 1.4.2019 yhdistyksen toimistolla.

Yhdistyksemme toimialue on laajentumassa. Loppuvuodesta Iin yhdistys päätti purkaa yhdistyksen ja jäsenillä on mahdollisuus liittyä Oulun diabetesyhdistykseen tai vaihtoehtoisesti valitsemaansa muuhun diabetesyhdistykseen. Tervetuloa Iin yhdistyksen jäsenet jäseneksi Oulun yhdistykseen!

Lääkehoidon päivää vietetään tänä vuonna 12.3.2020. Lääkityslista on hyvä pitää aina mukana ja päivittää, kun lääkityksessä tapahtuu jokin muutos. Lääkityslistan voi tulostaa osoitteesta: www.laakehoidonpaiva.fi.

Yhteistyö Lions-järjestön kanssa jatkuu. Diabetes on kansainvälisen Lions-järjestön palveluohjelmassa ja sen tiimoilta järjestö tekee yhteistyötä diabetesyhdistysten kanssa. Lions-yhteistyö antaa meille pontta jakaa tietoa diabeteksen hyvän hoidon tärkeydestä ja merkityksestä. Merkittävä yhteistyöprojekti on ollut rahoituksen kerääminen hypokoirakoulutukseen. Iso kiitos Oulun alueen klubeille varainkeruusta <3.

Diabetesliitossa katse on suunnattu jo tulevaisuuteen. Diabetesliiton strategiaa ollaan päivittämässä ja uusi strategia on voimassa vuodesta 2021 eteenpäin. Ponnisteluista huolimatta jäsenmäärä on kasvutavoitteista huolimatta laskenut ja maailma ympärillä muuttuu nopeasti. Diabetesliitto on elinvoimainen ja sellaisena se halutaan säilyttää. Diabetesyhdistykset ovat mukana strategian päivistytyssä

Tervetuloa uudet ja nykyiset jäsenet mukaan toimintaan ja tapahtumiin!

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

* YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT 2020 *

Yhdistyksen hallituksen jäseninä ja muissa tehtävissä toimivat seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja:

Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@wippies.fi

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 2019 tai keväällä 2020

Stipendihakemukset on lähetettävä Oulun diabetesyhdistyksen hallitukselle **30.4.2020** 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.

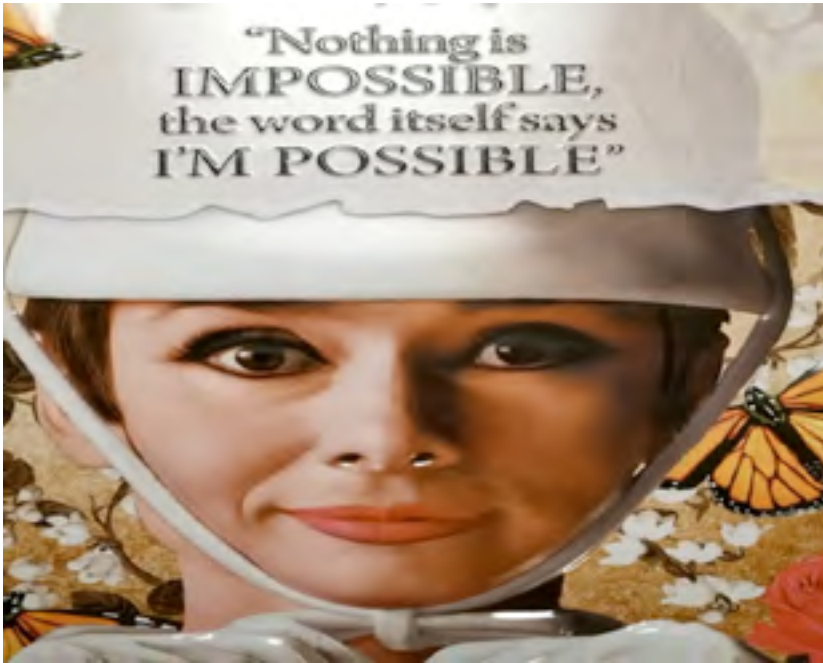
Esimerkiksi ● vaalikeräyksen lipasvahtina toimiminen

● vertaisohjaajana toimiminen

● apuna yleisötilaisuuksissa

● materiaalin jakaminen tilaisuuksissa

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon puh. 050-5995140



Kuvan ottanut Heli Meriläinen (suklaarasian kansi)

Hyvää oloa ruoasta-hyvinvointipäivä la 14.3 maaliskuuta 13-15

Hyvän Mielen Talo ”Talousseuran talo” Kauppurienkatu 23, 2 kerros

Vaativuus kaunistaa, sanotaan. Tämä hyvinvointipäivä lähti siitä ajatuksesta, että allekirjoittanut kaipasi luennoimisen sijaan jotain **toiminnallista**.

Etsiskelin yhteistyökumppania. Martat ja hyvä ravitsemusterapeutti tulivat ensimmäisinä mieleen - kalliita.

Muistin joltain postituslistalta lukeneeni **Maa- ja kotitalousnaisten** salaattikurssista.

Googlailin ja kysyin. Ja tässä sitä ollaan.

Seuraavaksi piti löytää paikka. ProAgria sijaitsee **Hyvän Mielen Talon** yläpuolella. Kysyin hyvältä tutultani Solja Peltovuorelta tilaa. Hän lupasi sen. Koskeehan diabetes myös mielenterveyskuntoutujia.

Leijonilla on tänä vuona teemana diabetes. Saimme heiltä rahoitusta.

Lämpimästi tervetuloa talousseuran talon toiseen kerrokseen lauantaina 14.3. Tilaisuus on maksuton ja sinne ei tarvitse ilmoittautua.

Heli Meriläinen Oulun diabetesyhdistys

TAPAHTUMAKALENTERI KEVÄT 2020

Hyvää oloa ruoasta – hyvinvointipäivä lauantaina 14.3.2020 klo 13:00 – 15:00 Hyvän Mielen Talolla, os. Kauppurienkatu 23, 2 krs.

Tilaisuudessa esillä seuraavat teemat:

Monipuolinen ravitsemus – ruokakolmio, lautasmalli – kasviksien, marjojen ja hedelmien merkitys – proteiinien merkitys ja tarve; erilaisia vaihtoehtoja (myös vegaanit) – sokeripalanäyttely. Tervetuloa!

Seniorikerho kokoontuu yhdistyksen toimistolla keskiviikkona 18.3.2020 klo 12.00. Kahvitarjoilu – tervetuloa!.

Ravitsemus, uni ja palautuminen, tiistaina **31.3.2020 14:00 - 15:00** luennoitsijoina **Marja Vanhala**, FT, ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti ja ODL Liikuntaklinikka tutkija). ODL Hyvinvointikeskus, 0. krs, Wegelius-sali, Albertinkatu 16

Pro terveys -luennot järjestetään yhteistyössä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa Oulun Diakonissalaitoksen järjestämä avoin yleisötilaisuus Luento on maksuton ja avoin kaikille.

Luentoa voi seurata myös etäyhteyden kautta:

Rajakylä: Rajakylän hyvinvointipiste, Ruiskukkatie 2

Haukipudas: Uimahalli Vesi-Jatuli, Jokelantie 2

Kiiminki: Kiimingin Syke-talo, Kirjastonkuja 1

Ylikkiiminki: Ylikkiimingin asukastupa, Harjutie 18

Oulunsalo: Oulunsalon kirjasto, Karhuojantie 2

Raahe: Hyvinvointipiste NeuvoRassi (Kirkkokatu 28, Raahe)

Kempele: Kempeleen pääkirjasto, Kaupakeskus Zeppelin, 3.krs.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään keskiviikkona **1.4.2020 klo 17.00** alkaen yhdistyksen toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa tiistaina **28.4.2020 klo 17:30**

Illan aiheena: **Tyyppin 2 diabetes, potilas kuskien paikalle!.** Esitelmöitsijänä ovat Laura Ikonen, vastaava lääkäri, PerusterveysTerveys Oulu, Maija Bruun diabeteshoitaja, Perusterveys Oulu Tervetuloa!

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



Lapset perheineen auttavat tyypin 1 diabeteksen salaisuuden selvittämisessä

Yli 19 000 suomalaista lasta on jo osallistunut tyypin 1 diabeteksen syitä selvittävään ainutlaatuihin seurantatutkimukseen. Lapsilta saadut näytteet voivat olla avainasemassa, kun esimerkiksi syy sille, miksi tyypin 1 diabetes on Suomessa yleisempi kuin missään muualla maailmassa, selviää.

Suomalaisen DIPP-tutkimuksen päämääränä on löytää vastauksia, joiden myötä tyypin 1 diabeteksen ilmaantuminen olisi nykyistä paremmin ennustettavissa, ja mahdollisesti ehkäistävissä. Tutkimusta tehdään Oulussa, Tampereella ja Turussa, jossa se aloitettiin ensimmäisenä 25 vuotta sitten.

DIPP-seurantaan kutsutaan mukaan vastasyntyneet, joilla on perinnöllinen alttius sairastua tyypin 1 diabetekseen. Alttius todetaan napaverinäytteestä.

- Niillä lapsilla, joiden isällä, äidillä tai sisaruksilla on tyypin 1 diabetes, on lisääntynyt sairastumisriski. Tutkimuksessa on kuitenkin mukana myös suuri joukko lapsia, joiden perheessä diabetesta ei ole, DIPP-tutkimuksesta vastaava professori, ylilääkäri **Riitta Veijola** OYS:n Lasten ja nuorten klinikalta kertoo.

Oulussa mukana jo lähes 7 200 lasta

Oulussa DIPP-tutkimus käynnistyi vuonna 1995, mukana on ollut jo lähes 7 200 Oulussa syntynyttä lasta.

Lapset kutsutaan ensimmäiselle seurantakäynnille kolmen kuukauden iässä. Kun tutkimus päättyy lasten täyttäessä 15 vuotta – tai sairastuttua tyypin 1 diabetekseen – ovat he ennättäneet käydä tutkimushoitajan vastaanotolla useita kertoja, jopa yli 60 kertaa.

- Jos tutkimuskäynneillä otettavista näytteistä selviää, että lapsen vereen on alkanut ilmaantua diabeteksen kehittymisestä kertovia vasta-aineita, tiennetään käyntejä. Tutkimukseen osallistuminen vaatiikin perheiltä merkittävää sitoutumista, mistä olemme heille äärimmäisen kiitollisia, Veijola korostaa. Oulun tutkimuksessa mukana olleista lapsista yli 200 on sairastunut tyypin 1 diabetekseen. Perinnöllinen riski ei siis välttämättä tarkoita sitä, että sairaus puhkeaa.

Kiitos lapsille ja perheille

Arvokkaat DIPP-näytteet tarjoavat tyypin 1 diabetesta tutkiville ainutlaatuisen aineiston. Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten perustama Diabetestutkimussäätiö on tukenut apurahoin lukuisia DIPP-näytteitä tutkimustyössään käyttäviä.

Ilahduttaakseen DIPP-tutkimuksessa mukana olevia perheitä Diabetestutkimussäätiö järjesti yhdessä Oulun DIPP-tutkimuksen kanssa kaksi lastenjuhlaa tutkimuksessa aktiivisesti mukana oleville. Oulun HopLopissa marraskuussa ja tammikuussa järjestettyihin tapahtumiin mahtui mukaan yhteensä tuhat lasta ja aikuista. Tutustu Diabetestutkimussäätiöön, www.diabetestutkimus.fi

Kuvateksti: DIPP-tutkimuksen tukijat Leo ja Lila

- Kohti diabeteksen ennaltaehkäisyä

Tyypin 1 diabetesta sairastavien perheenjäsenillä on 10–15 kertaa suurempi riski sairastua diabetekseen kuin muulla väestöllä.

Kohti diabeteksen ennaltaehkäisyä –tutkimukseen voivat osallistua tyypin 1 diabetekseen sairastuneiden perheenjäsenet, jotka haluavat selvittää riskinsä sairastua tyypin 1 diabetekseen ja ovat kiinnostuneita osallistumaan ennaltaehkäiseviin hoitotutkimuksiin.

Osallistumalla TrialNet-tutkimukseen voitte auttaa tutkijoita selvittämään tyypin 1 diabeteksen syntymekanismeja ja kehittämään diabeteksen ehkäisy- ja hoitomuotoja.

Tutkimuksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

KUKA VOI OSALLISTUA TUTKIMUKSEEN?

- ✓ **Terveet 2,5–45-vuotiaat** henkilöt, joiden isällä, äidillä, lapsella tai sisaruksella on todettu tyypin 1 diabetes.
- ✓ **Terveet 2,5–20-vuotiaat** henkilöt, joiden isovanhemmalla, tädillä, sedällä, enolla, serkulla, sisaruksella tai puolisisaruksella on todettu tyypin 1 diabetes.

Tutkimukseen voivat myös osallistua henkilöt, joilla ei ole diabetekseen sairastunutta sukulaista, mutta joilla on aiemmin todettu diabetekseen liittyviä autovasta-aineita. Voimme tarkistaa vasta-ainetilanteen sekä tarjota mahdollisuuden osallistua hoitotutkimuksiin.

Tietyt pitkäaikaiset ja/tai vakavat sairaudet tai niiden lääkytykset voivat olla esteenä tutkimukseen osallistumiselle. Lisätietoja saatte tutkimushenkilökunnaltamme.

KUINKA VOIN OSALLISTUA TUTKIMUKSEEN?

Tutkimukseen osallistutaan antamalla verinäyte, josta mitataan diabetekseen liittyviä vasta-aineita.

Tutkimukseen voi osallistua ottamalla suoraan yhteyttä tutkimushenkilökuntaamme. Lähetämme kotiin tarvittavat lomakkeet sekä ohjeet tutkimusnäytteen ottamiseksi. Tutkimusnäyte voidaan ottaa lähimmässä sopivassa terveyskeskus- tai sairaalalaboratoriossa. Tutkimukseen voi myös osallistua lähiomaisten tyypin 1 diabeteksen hoidosta vastaavan lasten diabetesyksikön kautta. Tällöin diabetesyksikön henkilökunta opastaa lomakkeiden täyttämisessä ja ohjaa laboratorioon näytteenottoa varten.

MITÄ SEULONTATULOKSET KERTOVAT?

Ei vasta-aineita. Tulos ilmoitetaan kotiin kirjeitse. Tulos tarkoittaa sitä, että tutkitavan riski sairastua tyypin 1 diabetekseen on vähäinen.

Osalle tutkitavista voidaan tarjota uusintaseulontamahdollisuutta, sillä vasta-aineita saattaa kehittyä myöhemminkin. Yli 90% tutkitavista todetaan seulonnassa vasta-ainenegatiivisiksi.

Yksi positiivinen vasta-aine. Tulos ilmoitetaan tutkitavalle soittamalla. Tulos tarkoittaa sitä, tutkitavan riski sairastua diabetekseen on edelleen varsin vähäinen.

Tarjoamme tutkitavalle vuosittaista seurantaa tarkistaaksemme vasta-ainetilanteen. Mikäli vasta-aineita kehittyä enemmän kuin yksi, suosittelemme, että tutkitavan aineenvaihduntaa selvitetään tarkemmin tutkimuksen seurantavaiheen soveltuvuuskäynnillä tutkimuskeskuksissamme.

Useampia positiivisia vasta-aineita. Tulos ilmoitetaan tutkitavalle soittamalla. Tutkitavan riski sairastua tyypin 1 diabetekseen on merkittävästi kohonnut.

Suosittelemme, että tutkitavan aineenvaihduntaa selvitetään tarkemmin tutkimuksen seurantavaiheen soveltuvuuskäynnillä tutkimuskeskuksissamme. Osalle tutkitavista tullaan tarjoamaan mahdollisuutta osallistua hoitotutkimuksiin, joiden tavoitteena on ennaltaehkäistä tai viivästyttää taudin puhkeaminen.

MIKÄ ON TRIALNET?

TrialNet on kansainvälinen tutkimusverkosto, johon kuuluu lukuisia tutkimuskeskuksia ympäri maailmaa. Sen tavoitteena on selvittää diabeteksen syntyyn liittyviä tekijöitä ja etsiä keinoja ehkäistä diabetesta hoitotutkimuksien avulla.

LISÄTIETOJA

Lisätietoja TrialNet-tutkimuksesta saatte Helsingin yliopistosta tutkimushenkilökunnaltamme.

- ✓ Puh. 050 314 9393 tai 050 427 2353
- ✓ Sähköposti: pedia-trialnet@helsinki.fi
- ✓ Internetsivut: www.helsinki.fi/project/trialnet.
- ✓ Facebook: [TrialNet Suomi](https://www.facebook.com/TrialNetSuomi).



* 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. Seuraavat kokoontumispäivät:

Ke 18.3 klo 12.00 ke 15.4 klo 12.00 ke 13.5 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: Terveystenhoitaja **Päivi Jokikokko**, ajanvaraus puh. 044 497 0234

Terveystenhoitaja **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 silmänpohjaukset, 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



Hyvää oloa ruoasta – hyvinvointipäivä

Aika: 14.3.2020, klo 13-15

Paikka: Hyvän Mielen Talo, Kauppurienkatu 23, 2. krs.

Tilaisuudessa esillä seuraavat teemat:

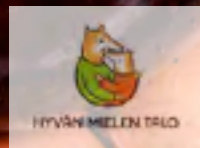
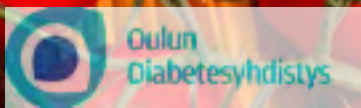
- Monipuolinen ravitsemus
 - ruokakolmio, lautasmalli
- kasviksien, marjojen ja hedelmien merkitys
 - proteiinien merkitys ja tarve; erilaisia vaihtoehtoja (myös vegaanit)
 - sokeripalanäyttely
- kävijöille tarjolla maistiaisia
- mahdollisuus käden puristusvoimamittaukseen

Saat mukaan reseptivinkkejä sekä muuta teemaan liittyvää materiaalia. Tervetuloa mukaan!

Tilaisuus on maksuton.

Tapahtuman tarkempi ohjelma Oulun Maa- ja kotitalousnaisten/ProAgrian Oulun tapahtumakalenterissa:
www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/

Tilaisuuden järjestää: Oulun Diabetesyhdistys, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset sekä Hyvän Mielen Talo.



*** 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>

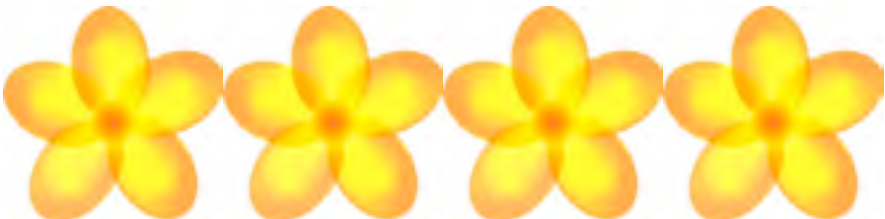


Hyvää kevättä ja kesää toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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



LASTEN TALVITAPAHTUMA

Kuusisaarella

Kivaa touhua
koko perheelle !

Tervetuloa!

La 14.3.2020 klo 11-14

Vapaa pääsy!

Keppihepparata!

Ilmoittautuminen paikan päällä.

Kaikki palkitaan!

Nallelääkärit

Poniajelua

Nuotiopaikka

Onnenpyörä

*Pikkurahalla mm
onnenpyörä, kahvit,
mehut ja munkit*

Kahvio ja makkaraa

Poliisi & Liikenneturva

(häätävarauksella)

Lions-esittelypiste

Leo leijona



Päivän tuotto lahjoitetaan oululaisten lasten ja nuorten diabetestystyöhön.

Tapahtuman yhteistyökumppanit ja tukijat:



HalpaHalli

OSAO



Tapahtuman järjestävät Oulun seudun lionsklubit.

Valitse tarkka ja luotettava Accu-Chek® Instant – verensokerimittari.

**ACCU-CHEK Instant -mittari on valittuna
OYS-ERVA alueen omaseurantaan sekä parhaana
mittarina NordLab:n ammattikäyttöön.**



**YHDISTÄ ACCU-CHEK INSTANT -MITTARI
MYSUGR-SOVELLUKSEEN JA SAAT
KÄYTTÖÖSI PRO-VERSION MAKSUTTA.**



KYSY LISÄÄ DIABETESHOITAJALTASI!



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT ja mySugr ovat Rochen rekisteröityjä tavaramerkkejä

Yhteystiedot:

www.accu-chek.fi

Accu-Chek asiakaspalvelu 0800 92066 (maksuton)

ACCU-CHEK®

PERUS TERVEYS

LÄÄKÄRIASEMA • LABORATORIO • TYÖTERVEYS



POTILAS KUSKIN PAIKALLE

Sairastatko kakkostyypin diabetestä? Oletko tullut kuulluksi lääkäriissä? Tiedätkö hoitotavoitteesi?

PerusTerveys suunnitteli potilaslähtöisen hoitokokonaisuuden juuri Sinua varten.

PerusDiabetes-paketti

159€

sis. 40 minuutin hoitajakäynnin,
kansanterveysverikoepaketin sekä
30 minuutin lääkärikäynnin

Kokonaisuuden ovh 425€. Tarjoushinta voimassa
maaliskuun loppuun koodilla: diabetesyhdistys.

Varaa ensin hoitajakäynti puhelimitse.

Katso tarkempi sisältö: perusterveys.fi/perussydan/

Varaa aika **perusterveys.fi** tai soita **020 7340 720**

Ideapark | Isokatu 32



Helppo ja mukava asioida

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



Linnanmaan
APTEEKKI

Linnanmaanapteekki.fi | Kauppalinnankuja 1-3, 90570 OULU

ELÄMÄNMITTAISTA HUOLENPITOA





Onko sinulla jokin pitkäaikaissairaus?

AmoS tukee sinua, kun etsit uusia voimia – ilmoittaudu kurssille!

Asutko Pohjois-Pohjanmaalla ja ovatko terveyshuolet varjostaneet elämääsi? Amoksen sopeutumisvalmennuskurssilla voit löytää ryhmässä uusia voimia, joilla pärjällä pitkäaikaissairauden kanssa.

AmoS-kurssin jo käyneiltä saatu palaute on kiittävä: ”Näin mahtavalla kurssilla en ole ollut aikoihin.” Kurssin ohjelman, tarjoilut ja matkat saat maksutta.

Lue lisää netistä www.diabetes.fi/amos ja tule mukaan!



Lisätietoja:

Projektikoordinaattori Kirsi Heinonen
AmoS-hanke, Diabetesliitto
p. 050 466 5671, kirsi.heinonen@diabetes.fi

Kuntoutussuunnittelija Henri Savolainen
Mielenterveyden keskusliitto
p. 040 851 4583, henri.savolainen@mtkl.fi



Yhteistyössä
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin,
Oulun Seudun Muistiyhdistyksen ja
Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

Hae nyt 2020 kurssille
osoitteessa
www.diabetes.fi/amos

Raahe ma-pe 27.-31.1.2020
klo 17-20. Hae 18.12. mennessä

Ylivieska ke 12.2., 19.2., 26.2.,
4.3. ja 11.3. klo 16-20.
Hae 18.12. mennessä.

Oulainen to 13.2., 20.2., 27.2.,
5.3. ja 12.3. klo 10-14.
Hae 18.12. mennessä.

Oulu pe 5.6. klo 16-20, la 6.6.
klo 9-16 ja su 7.6. klo 9-13.30.
Hae 27.4. mennessä.

Rokua ma 17.8. klo 16-20,
ti 18.8. klo 9-16 ja
ke 19.8. klo 9-13.30.
Hae 29.5. mennessä.

Rokua pe 21.8. klo 16-20,
la 22.8. klo 9-16 ja
su 23.8. klo 9-13.30
Hae 29.5.
mennessä.



YHDESSÄ VOIMME PARANTAA TULOKSIA



MiniMed™ 670G, itsesäätävä insuliinipumppu-järjestelmä ja SmartGuard™-teknologia.



Guardian™ Connect CGM-järjestelmä voi auttaa ennakoimaan korkeat ja matalat 10-60 minuuttia etukäteen.



Vähennetään pistospelkoa yhdessä! i-Port Advance™ -injektioportti voi vähentää päivittäisten pistosten määrää.



Kätevä yleiskuva glukoosin hallinnasta sokkoutetulla Envision Pro™ CGM-järjestelmällä.



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



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 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.