

# Oulun Diabetesyhdistys ry

## Jäsentiedote 2/2019

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](mailto:oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net)  
[www.oulundiabetesyhdistys.fi](http://www.oulundiabetesyhdistys.fi)  
[www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys](https://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](mailto:oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net)

Internet: [www.oulundiabetesyhdistys.fi](http://www.oulundiabetesyhdistys.fi)

Facebook: [www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys](https://www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys)

### PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Syksy on käsillä ja yhdistyksessä se tarkoittaa mm. jäsentilaisuuksien ja syyskokouksen valmistelua. Yhdistyksen toimisto on kesän jälkeen ollut taloyhtiön piha-alueen remontin keskellä. Kulku toimistolle on aika-ajoin ollut haasteellista. Toivomme, että tilanne pikimmiten normalisoituu.

Maailman diabetespäivää vietetään jälleen marraskuussa (14.11.) ja diabetesviikkoa kokon viikon eli 11.-17.11.2019. Vuoden 2019 teemana on diabeteksen monimuotoisuus. Jokainen voi osallistua #siniranne-kampanjaan eli laittamalla jotain sinistä ranteeseen ja postaamalla siitä kuvan sosiaaliseen mediaan ja esim. yhdistyksemme facebook-sivulle (#siniranne #MDP #WDD2019).

Osallistumalla voi voittaa #siniranne –rannekkeen tai Haimani ei voi hyvin t-paidan. Diabetesliitto on myös haastanut yhteistyökumppaneita valaisemaan rakennuksia siniseksi. Oulussa kaupungin kirjasto on valaistu siniseksi. Kampanjan tarkoituksena on lisätä diabetestietoutta ja herättää ihmisten mielenkiintoa aihetta kohtaan positiivisella tavalla.

Diabetestutkimussäätiö järjestää vuosittain Maailman diabetespäivänä 14.11. yleisöluentotilaisuuden. Tilaisuuden paikka vaihtuu vuosittain, vuonna 2019 tilaisuus järjestetään Oulussa. Tilaisuus on suunnattu Dipp- tutkimuksessa oleville lapsille perheineen. Lisäksi hieman myöhemmin 27.11. yhdistys järjestää tyypin 1 diabeetikoiden päivät Oulun kaupungin kirjastolla.

Jäsenillat Aleksinkulmassa jatkuvat entiseen malliin syys-, loka- ja marraskuussa. Kaikista tapahtumista tarkemmin tässä jäsenlehdessä.

Tervetuloa uudet ja nykyiset jäsenet mukaan toimintaan ja tapahtumiin!

Sirpa Hyyrönmäki

[sirpa.hyyronmaki@wippies.fi](mailto:sirpa.hyyronmaki@wippies.fi)

p. 044 543 6352

## **TYYPIN 1 DIABETESHOIDON PÄIVITYSILTA**

**Ke 27.11.2019 klo 17.00–19.00**

Pääkirjasto Pakkalan sali, Kaarlenväylä 3, 90100 Oulu

### **Ohjelma:**

**klo 17:00 – 17.45** Diabeteksen hoidon seurannan apuvälineet (sensorointi ym.) **LT, erikoislääkäri, diabetologi Markku Saraheimo** Skypen välityksellä

**klo 18:00 – 18:30** Diabeetikon ruokavalio, **ravitsemusterapeutti Emilia Leinonen**

Kahvitarjoilu klo 16.30–17.00

TERVETULOA!

*Oulun Diabetesyhdistys ry*



## \* HELIMUMMO TUKISUKISSA \*

Tämän mummon elämän suurimmat ongelmat ovat unettomuus ja TUKISUKAT. Muuten kaikki pyyhkii ihan ok. Diabeettestä ja ylipainoa emme laske, emmekä ikääntymistä (60 tuli täyteen). Tukisukkia on pidettävä jalkojen turpoamisen takia ja sen syyt ovat mysteeri. Ei laskimovaivoja, ei sydämen vajaatoimintaa, ei munuaisvikaa, ei suolaa.

"Ikä ja ylipaino" ovat viisaat virkkaneet.

Tähän asti olen ollut riippuvainen mainiosta Debora-nimisestä yksityisestä sairaanhoitopuljusta. Joka ikinen aamu: pyhää arkea, olen odottanut, minkä näköinen mimmi (kun Matti meni parempiin hommiin ja kiva harjoittelija myös) sieltä nyt tulee.

Usein olen myöskin ollut huolimaton ja unohtanut peruneeni tai aiheuttanut väärinkäsityksiä. Suihkussa käynnit ja rakastamani vesijumppakin ovat olleet hankalia. Aamulla ei tiedä, milloin hoitsut tulevat ja illalla olen väsyksissä. Ja kesällä rakastaisin kävellä mökkinurmikolla paljain jaloin.

Minulla käy yksityinen kotipalvelu repimässä sukkaa jalkaan joka ikinen aamu, pyhää arkea. Vartissa on myös mitattu verenpaine, jos olen halunnut. En ole halunnut, kun yhdellä hoitsulla voi olla vaikka 18 käyntiä päivän aikana. Heidän nimiään en muista, kasvot kyllä.

Eräänä päivänä lääkäriystävättäreni kertoi minulle, että tukisukkia on myös vetoketjullisia ja ne saa ihan itse jalkaan!!!

Siinäpä taas uusi kierros lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa. Anomus vetoketjullisista sukista. Kävin vinkumassa siitä, kuinka ne tavalliset kompressiosukat rajoittavat minun mökkeilyäni ja uimistani ja elämäni. Totta.

Lääkinnällisen kuntoutuksen päätöksentekijä oli kuulemma sairaslomalla ja päätös viipyi. Voi sitä onnen päivää, kun sain kirjeen: saatte kaksi paria vetoketjullisia tukisukkia. Ne maksavat nimittäin 295 euroa, kun mittojen mukaan tehdyt tavalliset (joita en siis saa itse jalkaan) maksavat 100euroa.

Nyt piti saada mittausaika. Tukisukkiin pitää olla sopivat mitat jalkojen ollessa "sopivasti" turvoksissa. Ei mahdollomat, eikä ihan olemattomakaan. En ollut lukenut lähetettä kovin tarkkaan. Se oli Respectalle (Terttu Lilja ilmoitti, ettei myy niitä). Sinne sai mittausajan vasta heinäkuun lopulla. Sain mittausajan Haukiputaan Fysiowellistä seuraavalle viikolle. Loppujen lopuksi maksoin mittauksesta 40e.

Nyt elämäni on pelastettu. Voin käydä aamulla suihkussa tai mennä keskipäivällä vesijumpalle uimahalliin. Jos haluan kävellä avojaloin, voin ottaa sukat välillä itse pois ja laittaa takaisin.

Eläköön vapaus!

Netistä löysin diabetesliiton Jaana Huhtasen artikkelin vuodelta 2014 tukisukista.

Tavallisin kuulemani selitys hoitosukkien epäsäännölliselle käytölle on se, että niiden pukeminen ei onnistu tai ne puristavat liikaa. Hoitosukat ovat voineet jäädä pukematta myös siksi, että ne tuntuvat epämukavilta ja hiostavilta.

Jos hoitosukkien käyttö tuntuu epämukavalta tai hankalalta, voi olla, että sukkien valinta ei ole onnistunut: mitoitus tai sukan tyyppi tai molemmat voivat olla väärä.

Heli Meriläinen, Alppila, Oulu

## TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2019

Yhdistyksen jäseniltä/diabetesilta Aleksinkulmassa tiistaina **29.10.2019 klo 17:30**  
Illan aiheena: *"perintöverotus, testamentti ja edunvalvontavaltuus"*. Esitelmöitsijänä  
optikko **Ville Kestilä**, OTM, toimitusjohtaja, julkinen kaupanvahvistaja, LexWill Oy  
Tervetuloa!

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina **19.11.2019 klo 17.00** alkaen yhdistyksen  
toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU.  
Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

**Pitkäaikaissairauksia ehkäisevä ja terveyttä edistävä liikunta, minkä verran ja  
millaista? torstaina 21.11. 14:00 - 15:00** luennoitsijana **Miia Länsitie** (TtM, tutkija).

ODL Hyvinvointikeskus, 0. krs, Wegelius-sali, Albertinkatu 16

Luennolla käsitellään liikunnan terveysvaikutuksia pitkäaikaissairauksien ja ehkäisyn  
näkökulmasta. Mitä terveyshyötyä liikkumisesta on keski-ikäiselle ja ikääntyneelle?  
Millaista liikuntaa ja kuinka usein olisi hyvä liikkua? Mistä kipinää liikkumiseen?

*Pro terveys -luennot järjestetään yhteistyössä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden  
kanssa*

Oulun Diakonissalaitoksen järjestämä avoin yleisötilaisuus

**TYYPIN 1 DIABETESHOIDON PÄIVITYSILTA**  
**Ke 27.11.2019 klo 17.00–19.00**

Pääkirjasto Pakkalasali, Kaarlenväylä 3, 90100 Oulu

**Ohjelma:**klo 17:00 – 17.45 Diabeteksen hoidon seurannan apuvälineet (sensorointi  
ym.)LT, erikoislääkäri, diabetologi **Markku Saraheimo** skypeen välityksellä  
klo 18:00 – 18:30 Diabeetikon ruokavalio, ravitsemusterapeutti **Emilia Leinonen**  
Kahvitarjoilu klo 16.30-17.00

TERVETULOA!

Jäsentilaisuuksistamme ilmoitetaan forum24 lehden toimintaforumpalstalla ja yhdistyksen  
kotisivuilla [www.oulundiabetesyhdistys.fi](http://www.oulundiabetesyhdistys.fi)

**\* 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: [eva.kahkonen@gmail.com](mailto:eva.kahkonen@gmail.com)

**\* Seniorikerho \***

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

Ke 23.10 klo 12.00      ke 13.11 klo 12.00      ke 11.12 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*, puh. 044 497 0234, soittoaika ma-to klo 13-14

Terveydenhoitaja *Jaana Koskela*, puh. 044 497 0233, soittoaika ma-to klo 13-14

Diabetesvälineiden jakelu terveystakeskuksesta 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](mailto: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 tyyppin 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:**

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>

# Hyvää oloa ruoasta – hyvinvointipäivä

Aika: 14.3.2020, klo 13-15

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

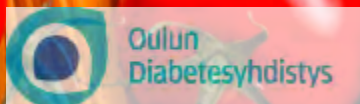
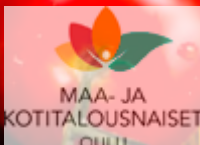
Tilaisuudessa esillä seuraavat teemat:

- 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!

Tapahtuman tarkempi ohjelma Oulun Maa- ja kotitalousnaisten/ProAgrian Oulun tapahtumakalenterissa:  
[www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/](http://www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/)

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







linnanmaanapteekki.fi

**Palvelemme  
nyt sunnuntaisin  
pidempään!**

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



**Linnanmaan  
APTEEKKI**

**Linnanmaan Prisman yhteydessä | Kauppalinnankuja 1-3, 90570 Oulu**

**\* 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 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.



# Betavivo®

Hyvää sydämellesi

Kauran beetaglukaani alentaa veren kolesterolia ja tasoittaa verensokeria aterian jälkeen.

Nauti repeat kauramurot aamiaisella tai välipalana esim. jogurtin ja marjojen kanssa.

**Tuote-esittely- ja maistatus apteekissa**  
**14.11.2019**  
**klo 9-12.**



**Kolesterolin-, verensokeri- ja verenpainemittaukset**  
**14.11. klo 9-14.**

**Muista ilmoittautua!**

**Jalkahoitaja antamassa vinkkejä jalkojen hoitoon**  
**11.11. klo 10-12.**

**Arvontaa ja tuote-palkintoja!**

**Tervetuloa palvelevaan apteekkiimme!**

**ROTUAARIN APTEEKKI**

**Kauppurienkatu 9, 90100 Oulu**

**P. 08 535 0300**

# Neurosonic

Neurosonic on suomalainen hyvinvointiteknologiayritys, joka valmistaa korkealaatuisia, matalataajuusvärähtelyyn perustuvia huonekaluja. Matalataajuusvärähtelyllä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia unen laatuun, stressiin, palautumiseen sekä erinäisiin kiputiloihin. Neurosonic-matalataajuusvärähtelyllä olemme myös pystyneet tarjoamaan apua tyypin II diabetespotilaiden oireisiin.

Olemme havainneet, että monilla Neurosonicia käyttävillä tyypin II diabetespotilailla on alhaisemmat verensokeritasot ja he tarvitsevat vähemmän insuliinihoitoa laitteiden käytön aloittamisen jälkeen. On tärkeää myös mainita, että diabetesoireiden lievittämisellä saattaa olla tutkimusten mukaan myös ehkäisevä vaikutus neuropaattisten oireiden kehittymiseen. On olemassa tutkimusnäyttöä myös siitä että värähtely alentaa piilevää tulehdusta kehossa.

Vesa-Matti Loiri on tunnettu suomalainen näyttelijä, koomikko, laulaja ja muusikko, joka käyttää myös Neurosonicia helpottaakseen tyypin II diabeteksen tuomia oireita, eikä hän ole missään nimessä ainoa. Me olemme Neurosonicilla pystyneet parantamaan monen ihmisen elämänlaatua teknologiamme avulla.

**Olo on helpottunut, ja  
kävely on helpottunut.  
Huomattavasti.**

- Vesa-Matti Loiri

Katso Veskun koko video  
Youtube-kanavaltamme!



# Fiksit CareSens®- verensokeri- mittarit



MEDIQ

Verensokeri-  
seurannan  
edelläkävijät



## "Perusmittari" CareSens® N NFC

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



## "Paras mittari" CareSens® Dual

- Erytisen 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.

Markkinoinja Suomessa: Mediq Suomi Oy  
Riihitonttie 7 D, 02200 Espoo. Puh. 020 112 1510, [www.mediq.fi/caresens](http://www.mediq.fi/caresens)

i.sens

KURSSIT  
2020

# SOPEUTUMIS VALMENNUS

Härmän Kuntokeskuksessa



**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:
13.1.2020	74406
2.3.2020	74407
11.5.2020	74408
24.8.2020	74409
19.10.2020	74410
14.12.2020	74411

## 1 tyypin diabetes: 5+5vrk

Aloituspäivä:	Kurssinro:
20.1.2020	74363
30.3.2020	74364
8.6.2020	74365
3.8.2020	74366
28.9.2020	74367
16.11.2020	74368

**Lisätietoa:** Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija  
Nina Karlsberg, puh. 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

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.joutsenapteekkioulu.net](http://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 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 tukeutumisaaran 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.