

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote syksy 2023

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

050 599 5140

Sähköposti: **oulun.diabetesyhd@mail.suomi.net**

Internet: **www.oulundiabetesyhdistys.fi**

Facebook: **www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys**

Hyvät jäsenet,

Jouduin taas hiljattain punnitsemaan liikunnan ja diabeteksen suhdetta. Päivittäiset askeleet jäivät joksikin aikaa minimaalisiksi ja se näkyi kehon tuntemuksissa ja verensokeri arvoissa. Päivittäisen liikunnan tarve näytti taas tärkeytensä.

Viimeisessä Diabetes-lehdessä oli mielenkiintoinen artikkeli diabeteksen hyvästä hoidosta, joka suojaa aivoja ja sydäntä. Diabeteksen tasapaino on tiukassa yhteydessä valtimoiden hyvinvointiin ja sitä kautta joko huonontaa tai parantaa valtimosairauksien riskiä. Hyvän tasapainon saavuttamisessa liikunnalla on tärkeä osa, ruokavalion ja lääkityksen ohella. Itse olen sen mieltänyt aina kolmiyhteydeksi. Olen huomannut reippaan liikunnan laskevan verensokeria, joskus jopa liikaakin.

Viisaammat sanovat liikunnan tarpeen olevan päivittäin vähintään puoli tuntia. Itseäni en ole kuitenkaan aikatauluttanut siihen, että joka päivä klo 8.00-8.30 liikkeelle. Siinäkin olen pyrkinyt luovimaan ketterästi. Liikunnan tärkeyden olen kuitenkin ymmärtänyt, joskus enemmän, joskus vähemmän. Jokainen varmasti tykönsä löytää oman mittarinsa ja tarpeensa. Itse olen pyrkinyt lähestymään asiaa positiivisuuden kautta. Positiivisuus auttaa muutenkin elämään kevyemmin.

Laulun sanoin "Liike on lääke" on hyvä ottaa syksy vastaan ja lähteä uimaan, kävelemään tai mikä itse kullekin tuntuu hyvältä.

Hyvää syksyä kaikille

Pekka Vänskä

hallituksen pj

Oulun diabetesyhdistys ry

Diabeetikon suunterveys

Diabetesyhdistyksen jäsenilta 13.12.2023

Paula Tegelberg

HLT, erikoistuva hammaslääkäri



Parodontiitin eli hampaiden kiinnityskudosten tulehduksen ja diabeteksen välillä tiedetään olevan kaksisuuntainen yhteys. Parodontiitin taustalla on hampaiden pinnalle kertyvä bakteeripeite, joka saa aikaan hampaiden kiinnityskudoksissa immunologisen vastereaktion johtaen hampaiden ympäriskudosten eli pehmytkudosten ja luun tuhoutumiseen. Hoitamattomana parodontiitti voi johtaa hampaan irtoamiseen. Ikenen alaisesta tulehtuneesta kudoksesta bakteerit pääsevät verenkiertoon. Tämä bakteeripeitteen aiheuttama infektio nostaa tulehdusvastetta aikaansaaden elimistöön matala-asteisen systeemisen tulehdustilan. Parodontiitin vaikutukset yleisterveyteen välittyvät edellä mainittujen mekanismien kautta.

Parodontiittia pidetään yhtenä diabeteksen komplikaationa. Hampaiden ympäriskudosten tuhoa edistävät hyperglykemiasta johtuvat kudostumuutokset. Huomionarvoista on, että mikäli diabetes on hyvässä hoitotasapainossa, riski parodontiitille ei ole kohonnut. Siten hyperglykemian taso, enemmän kuin diabetes itsessään, on huomioitava hoidettaessa diabeetikon suunterveyttä ja määritetäessä yksilöllistä suunterveyden hoitoväliä.

Myös hampaiden kariotumisen eli reikiintymisen ja suun sieni-infektioiden tiedetään olevan yleisempää diabeetikoilla. Kariesriskin on havaittu kasvavan glukoositasapainon heikentyessä. Sekä reikiintymisen että sieni-infektioiden taustalla pidetään suun kuivuutta ja kohonnutta syljen glukosipitoisuutta.

Diabeetikon on tärkeää huolehtia kokonaisterveydestään, johon olennaisena osana kuuluu suunterveyden edistäminen. Hampaiden bakteeripeitteiden huolellinen puhdistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Kahdesti päivässä tehtävä hampaiden harjaus sekä päivittäinen hammasvälien puhdistaminen ovat suun omahoidon kulmakiviä. Lisäksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammaslääkärin tutkimuksessa ja hoidossa.

Oulun Diabetesyhdistys ry:n jäsenilta

Aiheena Diabetes ja suunterveys

13.12.2023 klo 17:30

Aleksinkulma, Oulu

TAPAHTUMAKALENTERI

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa torstaina **9.11.2023** klo 17:30 - 19.00
Illan aiheena: Etäluento "**Miten syön? Harkintaa ja hallintaa ruokailuun**" Luennoitsijana ravitsemusterapeutti **Eija Ruuskanen** Diabetesliitosta. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan illan aiheesta! Etäluennon seuraamispaikka on Aleksinkulma.

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina 22.11.2023 klo 17.00 alkaen yhdistyksen toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona 13.12.2023 klo 17:30
Illan aiheena: **Diabetes ja suunterveys** luennoitsijana **Paula Tegelberg** HLT, erikoistuva hammaslääkäri. Tervetuloa!

Yhdistyksen jäsenilta/diabetesilta Aleksinkulmassa keskiviikkona 28.2.2024 klo 17:30
Illan aiheena: Suunnitteilla "**diabetes ja mieli luento**".

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: Painonhallinta - sinä kysyt ravitsemusterapeutti vastaa

Tiistai **14.11.23 klo 14.00-15.00** "*Mietityttääkö painonhallinta? Pohditko voisiko pätkä-paastoista olla hyötyä tai kannattaako laihduttaa jos ei ole mitään terveysongelmia?*" Ravitsemusterapeutti **Marja Vanhala** 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. Kokoontumispäivät:

Ke 8.11 klo 12.00 ke 13.12 klo 12.00 ke 17.1.2024 klo 12.00

Tule ja tuo ystäväsiikin mukaan kerhoon. Tervetuloa!

* MUHOKSEN ALAOSASTO *

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 terveystieteiden keski- ja nuorisokeskuksesta **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 *

Kiviharjunlenkki 4 – 6, 3. krs (Rehapolis 2)
90220 OULU

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

Ajanvaraus: 050 389 1444 Ma – To 8 – 15, Pe 8 - 13

Kenelle ja millä ehdoin

Olet aikuinen, yli 17-vuotias, 1-tyyppin diabeetikko ja/tai käytät insuliinipumppua. Sinut kutsutaan hoitosuunnitelmasi mukaan 1-tyyppin diabeteksen seurantakäynnille diabetesvastaanotolle.

Jos hoitosi on siirtymässä OYS:ista tai olet muuttanut Ouluun, soita vastaanotolle seurantakäynnin sopimisesta.

Jos sinulla on 2-tyyppin diabetes, lääkärisi voi lähettää sinut ongelmatilanteissa diabetesvastaanoton käynnille. Tarvittaessa hoitokäyntejäsi täydennetään puhelinohjauksella ja ryhmäohjauksella.

Diabetesvastaanoton insuliinipumpputarviketilaukset sähköpostilla osoitteesta:

insuliinipumpputilaukset@pohde.fi

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://pohde.fi/palvelut/diabetesvastaanotto/?area=oulu>

Hoitovälinejakelu:

Käyntiosoite: **Rautatienkatu 81 (limingantulli)**

Postiosoite: Rautatienkatu 81, 90400 Oulu

Sähköposti: hoitovalinetilaukset@pohde.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://pohde.fi/palvelut/diabetesvastaanotto/?area=oulu>



Diabetes: hyvä hoito kantaa huomiseen

Yli 90 % diabeteksen hoidosta on omahoitoa.
Saatko sinä tarvitsemasi välineet, ohjauksen ja tuen?

Resptejä diabeteksen hoitovelkaan:

Tehokas hoidonohjaus sairastuneille • Ajanmukaiset hoitovälineet ja neuvonta • Pääsy vastaanotolle tarvittaessa • Vaativa hoito osaamiskeskuksista

* JALKAOITOPALVELUT *

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

Terveystalo, Albertinkatu 16 90100 OULU

(käynti sisäpihalta) 4 krs

Puh. **050-551 6559**

caroline@jalkaterapiamellenius.fi

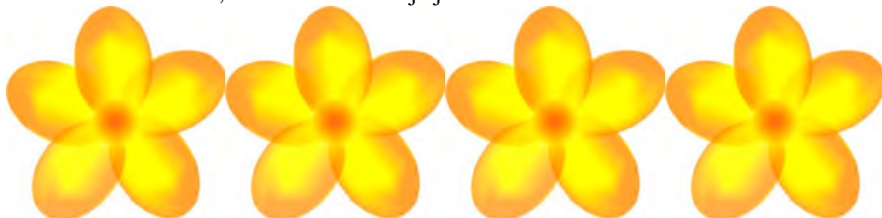


Hyvää syksyä toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

KIITÄMME KAIKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA YHTEISTYÖKUMPPANEITA

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





-15%

**OULUN DIABETESYHDISTYS
RY:N JÄSENILLE
JÄSENKORTTIA ESITTÄMÄLLÄ**

**VAPAANKAUPAN NORMAALI-
HINTAISISTA TUOTTEISTA**
(Pl. lääkkeet)

TERVETULO!



Rotuaarin apteekki
Kauppurienkatu 9, 90100 Oulu
P. 085350300
www.rotuaarinverkkoapteekki.fi



Auttaa lähelläsi.

Anna valon ohjata sinua

CONTOUR®NEXT ja CONTOUR®NEXT ONE -verensokerimittarit ovat helppokäyttöisiä ja saat tarkat mittaustulokset, joihin voit luottaa.¹

- Osoitettu mittaustarkkuus¹, joka on todistettu yhdessä tutun CONTOUR®NEXT -testiliuskan kanssa²
- smartLIGHT® -tavoitevalojen avulla verensokeritulosten tulkinta on helppoa
- 60 sekunnin Second Chance® -täyttömahdollisuus voi auttaa säästämään testiliuskoja
- Molemmat mittarit voidaan yhdistää maksuttomaan CONTOUR®DIABETES -sovellukseen
- Molemmat mittarit käyttävät CONTOUR®NEXT -liuskoja



Löydät lisää tietoa kotisivuiltamme:
<https://www.diabetes.ascensia.fi/>
Asiakaspalvelu: 0800 172 227
Sähköposti: tuotetuki@ascensia.com

¹ Keskustele hoitotiimin kanssa CONTOUR®NEXT ja CONTOUR®NEXT ONE -mittareista ja CONTOUR®NEXT -liuskojen saatavuudesta alueellasi.

² CONTOUR®NEXT käyttöopas, rev. 05/19.

³ Grady M et al. J Diabetes Sci Technol. 2018;12(6):1211-1219.

CONTOUR NEXT ja CONTOUR NEXT ONE -mittarit ovat CE-merkittyjä lääkinällisiä laitteita - CE 2797.
Voit myös ostaa CONTOUR®NEXT -liuskoja edulliseen hintaan
Suomen Diabeteskaupasta puh: 045 654 8000. www.diabeteskauppa.fi

Ascensia, Ascensia Diabetes Care logo, smartLight, Second Chance ja CONTOUR ovat Ascensia Diabetes Care Holdings AG:n tavaramerkkejä.
Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc. Copyright 2022. Valmistaja: Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Kaikki oikeudet pidätetään.



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





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 kylpyläjaksos 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

Kun sensorointi yksin ei riitä

Tässä on älykäs monipistohoitojärjestelmä insuliinihoitoisille diabeetikoille

Uutuus!

Guardian™ 4 -erillissensorointijärjestelmän ja InPen™-järjestelmän avulla voit ennakoida glukoosiarvojen suunnan^{1,2}

- Glukoosi- ja insuliinitiedot samassa sovelluksessa
- Reaaliaikainen sensorointi
- Glukoosivaroitukset ennen korkeita ja matalia
- Annoslaskuri apuna insuliiniannosten laskemiseen
- Unohtuneen annoksen muistutus
- Hoitopaikan kanssa jaettavat raportit

Älykäs Guardian™ 4 -erillissensorointijärjestelmä
Älykäs InPen™-järjestelmä

Lue lisää www.medtronic-diabetes.fi/SmartMDI

1. Abraham SB, et al. Improved Real-World Glycemic Control With Continuous Glucose Monitoring System Predictive Alerts. *Journal of Diabetes Science and Technology* 2021; 15(1):91-97
2. Smith M, et al. ES, SIFs Improve Time Below Range in MDI Therapy. *AMCP Congress* 2020

Tämän materiaalin sisältämiä tietoja ei tule pitää lääketieteellisinä neuvoina eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisten kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varoittamista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista. Lisätietoja saat Medtronicin paikalliselta edustajalta tai käyttöoppaasta.

FI-CGM-2300008 © 2023 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään. Medtronic ja Medtronic-logo ovat Medtronic-yrityksen tavaramerkkejä.
™Kolmannen osapuolen tuotemerkit ovat omistajiensa tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.





FreeStyle
Libre 3

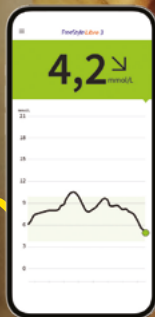
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Tiedä aiemmin.
Toimi nopeammin.
Ole valmiina
välttämään hypot.

Nyt tiedät.

Lukemat siirtyvät minuutin välein
älypuhelimiesi¹, minkä ansiosta saat tiedot
glukoosi-arvojen laskusta ja voit toimia
nopeammin välttääksesi hypoglykemian.

Maa²lman pienin, ohuin² ja
huomaamattomin³ sensori



Skannaa QR-koodi
ja lue lisää



Seuraavan sukupolven jatkuva
glukoosinseurantajärjestelmä (CGM)

Abbott
life. to the fullest.®

Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita tai potilastietoja.
FreeStyle Libre 3 -jatkuva glukoosinseurantajärjestelmä on CE -merkattu lääkeinlinen laite.

1. FreeStyle Libre 3 -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta verkkosivustoltamme ennen sovelluksen käyttöä. Glukoositietojen jakaminen edellyttää rekisteröitymistä LibreView-palveluun. 2. Potilaan itse asettamien sensoreiden joukossa. 3. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.

© 2023 Abbott. FreeStyle, Libre, ja niihin liittyvät tavaramerkit ovat Abbottin tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ovat omistajien omaisuutta. ADC-53101 v2.0 03/23.

www.FreeStyle.Abbott - 0800 555 500 - Abbott Oy - Karvaamokuja 2A - 00380 Helsinki

CE
2797
MD

Abbott Diabetes Care Ltd.
Faring Road
Vilvores, Essex
SS20 9YL, UK



**KAARKURIN
APTEEKKI**

K-Citymarket Kaakkuri
Metsokankaantie 5
90420 Oulu

**ma – pe 8.30 – 20
la 9 – 18
su 12 – 18**

www.kaakkurinaapteekki.fi
puh. (08) 564 5100



**Elämänmittaista
huolenpitoa**

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 syytä 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.