

Oulun Diabetesyhdistys ry

Jäsentiedote 2/2016

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

Gsm 050 599 5140

Sähköposti: oulu.diabetesyhd@mail.suomi.net

Internet: www.oulundiabetesyhdistys.fi

Facebook: www.facebook.com/OulunDiabetesyhdistys

Sote etenee?

Sosiaali- ja terveystamalla on viime kuukausien puheenaiheena ollut sote-ratkaisu. Monelle se varmaan on jäänyt sanaksi, joka tarkoittaa jotain uutta ja mullistavaa, ehkä pelottavaakin. Radiouutisissa kerrottiin juuri, että suurin osa väestöstä onkin jo menettänyt uskonsa hankkeen onnistumiseen.

Sote- ja aluehallintouudistuksen tavoitteena on kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja sekä hallita kustannuksia. Tuon toteuttamiseksi sosiaali- ja terveystamalliset uudistetaan asiakaslähtöisiksi kokonaisuuksiksi ja peruspalveluja vahvistetaan. Tuon ohella uudistuksella vähennetään julkisen talouden kestävyysvajetta kolmella miljardilla eurolla.

Maakuntauudistuksen tavoitteena taas on sovittaa yhteen valtion aluehallinto ja maakuntahallinto sekä luoda tarkoituksenmukainen työnjako valtion aluehallinnon, maakuntien ja kuntien välille.

Kaikki palvelut kootaan maakunnan alaisuuteen ja järjestämävastuulle. Myös kaikki rahoitus kulkee maakunnan kautta palvelujen tuottajille. Maakunta vastaa siitä, että palvelut ovat yhteen sovitettuja kokonaisuuksia ja ne toteutetaan väestön tarpeiden mukaan lähellä asiakkaita.

Asiakas voi valita julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin tuottajan. Tämä valinnanvapaus on jatkossa pääsääntö perustasolla ja soveltuvin osin käytössä erikoistason sosiaali- ja terveystamallissa.

Uudistukseen sisältyy meidän asiakkaiden mahdollisuus vaikuttaa. Nykyisessä vaiheessa suunnittelua tekevät toimielimet selvittelevät asukkaiden mielipiteitä mm. järjestämällä keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia.

Pohjois-Pohjanmaalla uudistuksen suunnittelua varten on perustettu PopSTER-hanke, jota toteuttavat Pohjois-Pohjanmaan liitto ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Palvelujen käyttäjien edustajia on valittu suunnittelutyöryhmiin. Diabeetikkoja edustaa Diabetesliiton järjestösuunnittelija Marianne Kukkasniemi PopSTERin Avohoito ja vastaanotto -työryhmässä.

Asiat ovat vielä hajallaan, mutta ministeritason lausuntojen mukaan asiat etenevät suunnitellussa tahdissa niin, että uudet maakunnat aloittavat toimintansa ja alkavat vastata sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä vuoden 2019 alusta. Aika näyttää...

Martti Kiviharju
puheenjohtaja



SYKSYN 2016 DIABETESILLAT

Tiistaina **25.10 klo 17.30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

Illan aiheena:

”Diabeetikon hoitosuunnitelma ja ajankohtaista lääkehoidoista”, esitelmöitsijänä **Liisa Hiltunen**, erikoislääkäri Oulun kaupungin diabetesvastaanotolta. Tervetuloa!

Tiistaina **22.11 klo 17.30-19:00 Aleksinkulmassa, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu.**

Illan aiheena:

Sievin Jalkineen asiantuntija esittelee erityyppisiä kenkiä. ”Jalkojen päällä lepää koko kehon hyvinvointi ja sen vuoksi kenkien valintaan kannattaa kiinnittää huomiota” Tervetuloa!

Yhdistyksen syyskokous pidetään tiistaina **29.11.2016 klo 18.00** alkaen yhdistyksen **toimistolla os. ratakatu 11, 90130 OULU**. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

Kaikista jäseniltatilaisuuksistamme ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.oulundiabetesyhdistys.fi

Lisätietoja saat toimistoltamme os. Ratakatu 11, 90130 OULU, puh. **(08) 311 4033**.

Mitä diabetes on?

Diabetes on ryhmä aineenvaihdunnan sairauksia. Yhteistä niille on, että haima ei tuota riittävästi elimistön tarvitsemää insuliinihormonia, jolloin verensokeri kohoaa.

Diabetesta sairastaa noin 500 000 suomalaista. Diabeteksen muodot

- tyypin 1 diabetes
- tyypin 2 diabetes
- raskausdiabetes
- monet harvinaisemmat diabeteksen muodot, esim. MODY, LADA, haimatulehduksesta johtuva diabetes.

Tyypin 1 diabetes

- Oma haima ei tuota insuliinia, ja puutos on korvattava annostelemalla insuliinia ihon alle useita kertoja päivässä. Näin jäljitellään haiman normaalia toimintaa. Insuliinihoito on välttämätöntä - elämän ehdoton edellytys.
- Tyypilliset oireet: runsaat virtsaamäärät, jano, laihtuminen, väsymys, näkökyvyn muutokset.
- Tyypin 1 diabetes on todettu noin 50 000 suomalaisella.
- Tyypin 1 diabetekseen voi sairastua lapsena, nuorena tai aikuisena. Yli puolet sairastuu aikuisiällä.
- Toistaiseksi sairautta ei osata ehkäistä tai parantaa, mutta diabetestutkimus etsii keinoja koko ajan.

Tyypin 2 diabetes

- Ruoasta ja juomasta saatu liikaenergia turvottaa rasvasoluja ja kertyy rasvana sisäelimiin - erityisesti maksaan, mikä aiheuttaa kroonisen tulehdustilan. Jos insuliinia tarvitaan enemmän kuin haima pystyy sitä erittämään, verensokeri kohoaa. Insuliinin tarvetta lisäävät mm. liikapaino, rasvamaksa, vähäinen liikunta ja jatkuva napostelu. Insuliinintuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä, jolloin insuliinihoito on välttämätön.
- Ei välttämättä selviä oireita, vaan sairaus kehittyy pikku hiljaa. Diabetes saatetaan todeta sattumalta muun sairauden yhteydessä.
- Tyypin 2 diabetes on todettu noin 300 000 suomalaisella, tietämättään sairastavia on jopa 150 000.
- Tyypin 2 diabetekseen sairastutaan yhä nuorempina, mutta suomalaislapsilla sitä on vielä erittäin vähän.
- Jos omassa lähipiirissä on diabetesta ja vyötärönmitta on yli 90 cm - naisella - tai yli metrin - miehellä -, kannattaa mittauttaa verensokeri. Sama neuvo koskee naisia, joilla on todettu raskauden aikana kohonnut verensokeri.
- Tyypin 2 diabetes voi olla piilevänä vuosikausia ja salakavalasti vaurioittaa esimerkiksi sydämen tai jalkojen verenkiertoa.
- Painon nousun ja vyötärönmitan kasvun estäminen on parasta diabeteksen ehkäisyä. Sairauden puhkeamista voi omilla elintavoilla myös hidastaa.
- Jos suvussasi on diabetesta, testaa oma sairastumisriskisi: www.diabetes.fi/riskitesti

Diabeteksen hoito

Kun omaa insuliinintuotantoa ei ole, elintärkeä insuliini annostellaan pistoksina tai insuliinipumpulla. Insuliinia tarvitaan, jotta ravintoaineet pääsevät verestä elimistön käyttöön tai varastoon, eivätkä jää sokeriksi vereen. Oikean annoksen pistämistä varten diabeetikon pitää verensokerin mittaamisen lisäksi aina syödessään arvioida ruuan ja juoman hiilihydraatit eli verensokeria eniten nostavat ravintoaineet.

Kun omaa **insuliinineritystä** on jäljellä, verensokerin hoitoon on käytettävissä monia lääkeaineita, sekä tabletteja että pistettäviä valmisteita.

Terveellinen syöminen, painonhallinta, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja henkinen hyvinvointi ovat diabeteksen hoidon ja sen kanssa elämisen peruselementtejä. Myös suun terveydestä tulee huolehtia, samoin jalkojen hoidosta.

Diabeteksen hoito on vaativaa omahoitoa. Elintapahoito ja verensokerin mittaaminen yksilöllisen tarpeen mukaan ovat avaimia hoidon onnistumiseen. Verensokeriarvojen perusteella diabetesta sairastava voi muunnella insuliiniansaannokseen ja osin muutakin verensokeriin vaikuttavaa lääkitystään. Tavoitteena ovat mahdollisimman normaalit verensokeriarvot.

Insuliini ja muut diabeteslääkkeet voivat eri syistä laskea verensokeria joskus liikaakin. Liian matalan verensokerin eli hypoglykemian ensiapu on sokerillinen ruoka tai juoma. Tajuton diabeetikko on saatava nopeasti sairaalahoitoon.

Riittämätön diabeteksen hoito - diabetestyyppistä riippumatta - altistaa silmät, munuaiset, hermoston ja verisuonet vakaville lisätauteille. Näitä sairauksia ovat muun muassa sepelvaltimotauti ja aivoverenkiertohäiriöt (AVH). Diabetes altistaa myös masennukselle.

Lisätautien ehkäisy ja hoidon vuoksi diabeetikoiden on tärkeä huolehtia sekä elintavoin että lääkkein verenpaineestaan ja veren rasvoistaan. Hoidon tavoitteet, keinot ja seuranta kirjataan hoitopaikassa yhdessä tehtävään hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Diabeteksen hyvään hoitoon tarvitaan diabetesta sairastavien, läheisten ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyötä. Kun diabeteksen hoito sujuu, sairaus vaikuttaa mahdollisimman vähän elämänlaatuun ja -valintoihin.

* KERHOJEN JA ALAOSASTOJEN TOIMINTA *

* PERHEKERHO *

Perhekerho on tarkoitettu Oulun seudulla asuville diabeetikkolapsille ja heidän perheilleen. Perhekerho kokoontuu kerran kuukaudessa Kuukkelin päiväkodilla ja järjestää toimintapäiviä vaihtelevissa paikoissa ja vaihtuvin vetäjin.

Toimintapäivistä ilmoitetaan:

- perhekerhon sähköpostituslistalla,
- perhekerhon facebook sivuilla
- www.oulu.diabetesyhdistys.fi

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa saat osoitteesta: eva.kahkonen@gmail.com,
puh. 050-3721068



* MUHOKSEN ALAOSASTO *

Alaosaston yhdyshenkilönä toimii *Aarno Määttä*, puh. 040 564 4966. Alaosaston toiminnasta ilmoitellaan Tervareitin seuratoimintapalstalla. Kaikki ovat tervetulleita mukaan alaosaston toimintaan.

<http://www.muhos.fi/sosiaali-ja-terveys/>

Yhdessä eteenpäin; liity jäseneksi Oulun Diabetesyhdistykseen – olet samalla Muhoksen alaosaston jäsen. Johannalla on jäseneksiliittymiskaavakkeita.

* LIMINGAN ALAOSASTO *

Lisätietoa saat osoitteesta: jmartikkala@gmail.com, Jaana Martikkala puh. 045 1829700

* 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
- materiaalinen jakaminen tilaisuuksissa

Ota rohkeasti yhteyttä toimistoon puh. (08) 311 4033

* 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 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.

Potilaille 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.

Hoitovälinejakelu:

Kajaanintie 48 A, käynti takapihan kautta
Postiosoite: PL 8, 90015 OULUN KAUPUNKI
puh. (08) 558 445 30

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

Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kautta jaetaan seuraavia verensokerimittareita:

- Abbott Freestyle Lite ja Freedom Lite
- Bayer Contour
- Accu-Chek Aviva

<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



Allekirjoita adressi:

www.diabetes.fi/adressi

Tyypin 2 diabeteslääkkeiden korvaustaso säilytettävä

- ✓ Tyypin 2 diabetes on voimakkaasti perinnöllinen sairaus
- ✓ Yli puolet tyypin 2 diabeetikoista on yli 65-vuotiaita
- ✓ Hyvin hoidettu diabetes on halvin diabetes



diabetesliitto

*** 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>

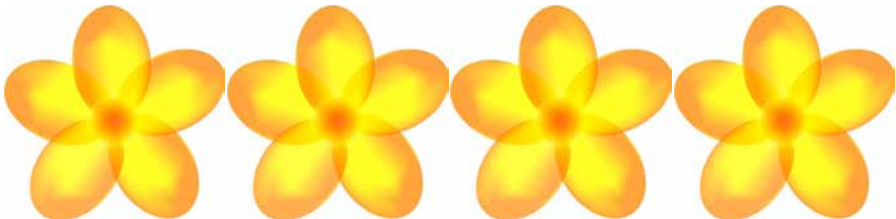


Hyvää syksyä toivottaa **Oulun Diabetesyhdistys ry:n hallitus!**

Tervetuloa tilaisuuksiimme!

**KIITÄMME KAUKKIA TOIMINTAAMME TUKENEITA
YHTEISTYÖKUMPPANEITA**

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





Joutsen apteekki



RAKSILA (SALE)

**ILMAINEN
PYSÄKÖINTI**

**ESTEETÖN
KULKU**

**RUOKAKAUPAT
VIERESSÄ**

**Aukioloajat:
ma-pe 9 – 20
la 9 – 17**

Joutsen apteekki
Raksila
Tehtaankatu 1

puh: 08 330 331



www.joutsenapteekkioulu.net

**KAUKOVAINION
SIVUAPTEEKKI**
Kaukovainion ostoskeskus
Hiirihaukantie 3
Aukioloajat:
ma-pe 9.30 – 17.30
la suljettu
puh: 08 331 382

VOIT TEHDÄ SEN ILMAN LANSETTEJA¹

Tervetuloa FLASH -glukoosimittaukseen

- Sensori mittaa glukoosin soluvälinesteestä
- Kivuton skannaus korvaa toistuvat sormenpäipistokset^{1,2}
- Antaa kattavan glykeemisen yleiskuvan hoitopäätöksien tueksi³

Lue lisää www.abbottdiabetescare.fi



Miksi pistää, kun voi skannata?¹



FreeStyle
Libre
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

¹ Skannaus ei vaadi neulan pistoa.

² Verinäyte sormenpäistä vaaditaan:
- mikäli glukoositason nopea vaihtelu johtuu siitä, että glukoositaso soluvälinesteessä ei täysin kuvaa oikeaa glukoositasoa.

- mikäli järjestelmä raportoi hypoglykemiasta tai lähestyvistä hypoglykemiasta.
- mikäli mittaustulos ei vastaa tuntemuksia.

³ Täydellisen glykeemisen yleiskuvan saamiseksi sensori on vaihdettava 14 päivän välein ja sensori skannattava vähintään joka 8. tunti.

Abbott



Oikea tarkkuus

Jokaiseen päivään. Uusi verensokerimittareiden ISO -standardi 15197:2013¹ vaatii parempaa tarkkuutta, myös diabeetikoiden omista mittauksista. Uusi ISO-standardi sallii $\pm 15\%$ vaihteluvälin tuloksiin.

Varmista mittarisi tarkkuus.

CONTOUR® NEXT -tuotteen mittarit ovat ISO-standardin vaatimuksia tarkempia. Tarkkuus jopa $\pm 10\%$.^{1,2,3}



Ascensia Diabetes Care asiakastuki puh: 0800 172 227.

Sähköposti: diabetes.2@ascensia.com. www.diabetes.ascensia.fi

CONTOUR® -tuotteiden tekijällä on nyt uusi nimi:
Ascensia Diabetes Care.



1. ISO 15197:2013. In vivo diagnostic test systems - Requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in non-professional use. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 2013.
2. Herson, Brown, Wilson, Wilkins et al. Accuracy Evaluation of New Platform of Blood Glucose Monitoring Systems with the CONTOUR NEXT Test strip. Bayer sponsored poster, presented at the 6th International Conference on Advances in Biology & Biotechnology (AIBB) 27-29 January, 2 March, 2013 Paris, France.
3. Brown, Wilson, Wilkins, et al. In vivo accuracy of platform for self-monitoring of blood glucose. J Diabetes Sci Technol. 2013; 7(6): 1339-93.



linnanmaanapteekki.fi

Linnanmaan APTEEKKI

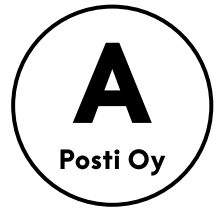
Kaijonharjun
apteekki on nyt
Linnanmaan apteekki!
Muutimme Linnanmaan
Prisman yhteyteen.



Tervetuloa!

Uudet paremmat aukioloajat: ma-pe 8-20 | la 9-17

UUSI OSOITE: Kauppalinnankuja 1-3, 90570 Oulu | puh. 08-5561 591 fax 08-5561 597



Posti Green

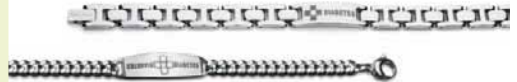
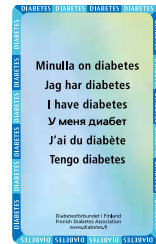
Diabetes | Ensiapu

T i e d ä t k ö ?

● Viereiset tunnukset ja kordti merkitsevät diabetesta. Insuliini- tai tablettihoidon vuoksi diabeetikon veren sokeripitoisuus voi joskus laskea liikaa. Liian matala verensokeri aiheuttaa yleensä insuliinituntemuksia. Ne hälyttävät diabeetikon syömään tai juomaan jotakin, joka nopeasti nostaa veren sokeripitoisuutta. Ellei tuntemuksiin puututa, seuraa lopulta tajuttomuus eli insuliinisokki.

Tavallisimpia insuliinituntemuksia ovat **hikoilu, vapina, kalpeus, epäselvä puhe, horjuva liikkuminen tai muu poikkeava käytös.**

Yleensä diabeetikko huomaa ja korjaa tilanteen itse, mutta joskus hän voi tarvita apua.



O s a a t k o ?



● Liian matalan verensokerin nostamiseksi diabeetikko tarvitsee **sokeripitoista syötävää tai juotavaa.** Ensiapuannokseksi käy esimerkiksi jokin seuraavista:

- 4–8 palaa tavallista sokeria tai glukositabletteja (esim. Siripiri)
- hunajaa tai siirappia
- lasillinen tuoremehua tai sokerillista virvoitusjuomaa
- hedelmiä
- makeisia

Jos matalan verensokerin oireet eivät helpotu 10–15 minuutin kuluttua syömisestä tai juomisesta, toimita diabeetikko sairaalaan.

Jos diabeetikko on tajuton, toimita hänet heti sairaalaan. Älä koskaan anna tajuttomalle syömistä tai juomista tukeutumisvaaran takia.