

# Diappi

Hyvinkään Seudun  
Diabetesyhdistyksen  
jäsenlehti  
2021

*Täytämme*

5



*Suotta!*

**Tulevat  
tapahtumat**

Tutustu yhdistyksen  
tuleviin tapahtumiin

**Diabetes ja  
suun terveys**

Diabeetikon kannat-  
taa pitää suusta hyvää  
huolta

# Sisällysluettelo

**04**

Hallituksen jäsenet ja lehden tekijät



**06** Deelähteliläät aloittivat toimintansa



**08** Yhdistyksemme täyttää 50 vuotta!

**18**

Suun terveys on diabeetikoille tärkeää

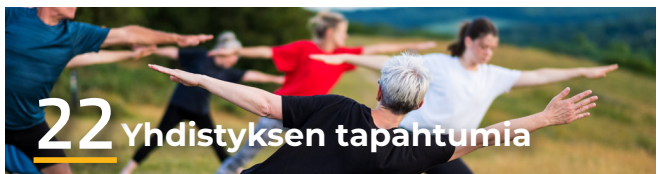
**21**

Vertaistuki hoidon voimavarana

**12** 50 vuotta elämää diabeteksen kanssa



**15** Liikkuva diabeetikko ei sammaloidu



**22** Yhdistyksen tapantumia

---

# Puheenjohtajalta

Hyvä Jäsen!

Meidän kaikkien elämä on muuttunut kuluneena vuotena paljon. Kuka olisi voinut aavistaa, miten erilaisen arjen tämä uusi normaali meistä useimmille aiheuttaa. Olemme ehkä jo tottuneet fraasiin kuten “vain muutos on pysyvää” ja ajatukseen elinikäisestä oppimisesta, mutta korona-asiassa lisäulottuvuutena on terveysuhka, johon ei voi vain sopeutua.



Muutoksen tuulia on luvassa myös yhdistyksemme saralla. Hyvinkään Seudun Diabetesyhdistys ry on perustettu marraskuussa 1971, joten tuleva vuosi on 50-vuotisjuhlavuotemme! Diabetesliiton jäsenmäärä on ollut jo vuosia laskusuuntainen, vaikka diabetes yleistyy. Aiemmin oli lähes itsestäänselvyys kuulua kansanterveysjärjestöön, kuten Diabetesliittoon, jonka kautta oli mahdollista tutustua lähialueella asuviin “kohtalotovereihin” ja saada vertaistukea. Nytemmin vertaistukea haetaan yhä enemmän erilaisten verkkosovellusten kautta; vertaistuki ei ole hävinnyt, se vain on muuttanut muotoaan.

Yhdistyksemme on pärjännyt vielä kohtuullisen hyvin, jäsenmäärä on yli 600: kiitos sinulle jäsenyydestäsi! Kuitenkin osallistuminen yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin on usean vuoden ajan hiipunut lähes olemattomiin ja hallitukseen on saatu koottua vain juuri ja juuri riittävä määrä toimihenkilöitä. Tämän vuoksi, yhdistyksen hallitus on aloittanut yhdistymisselvittelyt lähialueiden muiden diabetesyhdistysten kanssa ja asia etenee vuoden 2021 aikana.

Yhdistyksen Omaryhmä ja Päivätapaamiset jatkuvat jo alkuvuonna, varsinaista muuta toimintaa on luvassa ensi syksylle. Toivotaan, että pääsemme juhlistamaan kulunutta 50 vuotta asiaan kuuluvien juhlamenoin.

-Pinja

---

# Kohti tuntematonta!

Kun Teemu Selänteen peliura oli loppupuolella, niin tuli ilmoille leiskautus: ”One more year!!” – Sama taitaa päteä tällä hetkellä yhdistykseemme. Kuten Pinja jo totesi, niin perinteinen yhdistystoiminta on ollut haasteiden parissa useamman vuoden. Maailma muuttuu, joten myös meidän tulee muuttua sen mukana: yhdistyksen ja sen hallituksen tulee tarjota jäsenilleen merkityksellistä ja tärkeää tukea ja toimintaa.



Toki koronavuosi on tuonut omat suuretkin haasteet tähän vertaistuen järjestämiseen, mutta trendi on ollut pitkään se, että perinteinen yhdistystoiminta ei kiinnosta eikä houkuttele tarpeeksi nuorempaa sukupolvea. Ilman jäseniä – ilman aktiivisia jäseniä – yhdistyksen kehittäminen on äärimmäisen haastavaa.

Olemme viimeiset pari vuotta pyrkineet kehittämään yhdistyksen virtuaalista puolta – somekanavia, nettisivuja, Facebookkia ja Instagramia. Medioita, joissa nuorempikin sukupolvi olisi tavoitettavissa. Unohtamatta siltikään nykyisiä jäseniämme – olemme hyödyntäneet Diappi-lehteä, paikallislehtiä ja myös kauppakeskusten ilmoitustauluja.

Näistä ponnisteluista huolimatta aktiivisten, tapahtumiin osallistuvien jäsenten määrä on ollut harmittavan pieni. Mutta emme suinkaan lannistu, vaan pyrimme löytämään muiden yhdistysten kanssa synergiaetuja ja tarjoamaan sitä kautta jäsenille mielenkiintoista tekemistä!

Vuosi 2021 tulee olemaan erilainen – vuosi, jona menemme kohti tuntematonta!

-Saku

Tuntematon on myös kohteemme Umpimähkään-retkessä! Lue lisää tapahtumat-sivulta!

Kuvassa vasemmalta Marja-Liisa Laiho, Anu Vivolin, Saku Ruohonen, Pinja Peltola. Alarivissä vasemmalta Jouni Partanen, Miika Mankila ja Veikko Korpela.



## Hallituksen jäsenet ja lehden tekijät

**Pinja Peltola** – puheenjohtaja  
Ykköstyypin diabeetikko vuodesta 1991, sensoroiva insuliinipumppu

**Saku Ruohonen** – varapuheenjohtaja, digimediavastaava  
Ykköstyypin diabeetikko vuodesta 1999, monipistoshoido kynillä ja sensorointi

**Marja-Liisa Laiho** – varainhoitaja  
Ykköstyypin diabeetikko vuodesta 2003, monipistoshoido kynillä ja sensorointi

**Miika Mankila** – Sihteeri  
Ykköstyypin diabeetikko vuodesta 1982, pumppuhoido sensoroinnilla

**Anu Vivolin** – Tapahtumat  
Ykköstyypin diabeetikko vuodesta 1970, insuliinipumppuhoido sensoroinnilla

**Jouni Partanen**  
Kakkostyypin diabeetikko vuodesta 2008, Insuliini ja tablettihoito

**Veikko Korpela**  
Kakkostyypin diabeetikko vuodesta 1998, insuliini ja tablettihoito

Lisäksi tämän vuoden lehteä on ollut tekemässä useampi muu kirjoittaja – lue mielenkiintoiset artikkelit.



# Deelähettilästoiminta alkoi maaliskuussa

Teksti Saku Ruohonen Kuva Envato Elements

*Diabetesliiton somelähettiläät antavat diabetekselle kasvot sosiaalisessa mediassa. Uudenlainen vapaaehtois työ toi mukanaan mukavan yhteisön ja uutta osaamista!*

**E**nnen koronapandemiaa sain kutsun Diabetesliiton järjestämään deelähettiläskoulutukseen Tampereelle. Koulutus järjestettiin kahtena viikonloppuna marraskuussa 2019 ja helmikuussa 2020. Deelähettilästoimintaa veti aluksi projektipäällikkö Johanna Häme-Sahinoja, jonka töitä jatkoi Reetta Korkki – molemmat Diabetesliitosta. He ovat viestinnän ammattilaisia, jotka kehittävät verkkovertaistukea ja kouluttavat diabetesyhdistyksiä digiviestinnässä.

Tampereen tapaamisessa oli paikalla kymmenkunta aktiivista, innostunutta deelähettilästä; somessa aktiivisia tyyppiä 1 diabeetikkoja, mukaan deelähettilääksi lähti myös pienen T1 diabeteslapsen äiti. Joukossamme on myös terveydenhuollon ammattihenkilö.

Olen itse käyttänyt jonkin verran Instagramia, Facebookia, Twitteriä, ja tietysti WhatsAppia, mutta tekninen osaaminen mm. instastoorien tekemiseen oli puutteellista.

Koulutuksen myötä saimme paljon vinkkejä mm valokuvaukseen ja videoiden tekoon ja Johanna Janhonen (@piilotettuaarre) veti todella inspiroivan ja rohkaisevan koulutuksen somemaailmasta.

Opin, että tarinallisuus ja aidot tilannekuvat stooreissa ovat tärkeitä, eikä pelkkä faktatykytys riitä. Ajatuksena on luoda ”elämänmaakuisia” tarinoita arjesta diabeteksen kanssa, niin diabeetikon kuin diabeteslääkärin näkökulmasta.





Somelähtetilästoimintaa on myös muilla liitoilla, mm. Allergia-, iho- ja astmaliitolla sekä Ensi- ja turvakohtien liitolla, olemme myös tavanneet virtuaalisesti näitä muita toimijoita ja jakaneet sekä vaihtaneet kokemuksia miten somea on hyvä käyttää yhdistysviestinnässä.

## Mitä Diabetesliiton somelähtetiläs tekee?

Vapaaehtoinen somelähtetiläs vie eteenpäin omissa somekanavissaan omilla tavoillaan ja omalla äänellään diabetekseen liittyviä teemoja, joskus myös Diabetesliiton esiin nostamia aiheita.

Somelähtetiläs saa tukea vapaaehtoisena toimimiseen Diabetesliiton työntekijältä. Lisäksi somelähtetiläs voi tuottaa sisältöä järjestön viestintäkanaviin.

Konkreettisesti olemme määräjoihin ”vallanneet” Diabetesliiton -Instagram stoorit, jossa päivitämme ihan normaalia arkeamme – annamme siis konkreettista vertaistukea!

Kun koronapandemian myötä niin Diabetesliiton kuin diabetesyhdistystenkin kokoukset ja muut tilaisuudet peruttiin, ei liitolla eikä yhdistyksillä ollut enää niin paljon tiedotettavaa kuin aiemmin. Sitten deelähtetiläät kutsuttiin hommiin! Saimme 23.3.2020 alkaen päivittää Diabetesliiton instastooreja yksi deelähtetiläs viikko kerrallaan.

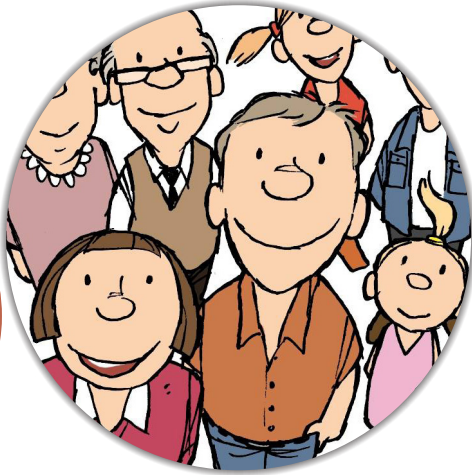
Alun perin sovimme, että deelähtetiläs tekee esittelyn itsestään Diabetesliiton sivulle ja sitten instastooreja esim. kahtena päivänä viikossa, ”diistaina ja dorstaina”, mutta innostus stoorien tekemiseen on ollut runsasta, ja päivityksiä on ollut enemmän.

Näillä näkymin deelähtetiläät jatkavat instastoorejaan. Lähde siis seuraamaan ja kommentoimaan niitä!

### SEURAA SOMESSA:

[instagram.com/suomendiabetesliitto](https://www.instagram.com/suomendiabetesliitto)  
[instagram.com/hsdiabetes](https://www.instagram.com/hsdiabetes)  
[www.facebook.com/hsdiabetes](https://www.facebook.com/hsdiabetes)  
[www.hsdiabetes.fi](http://www.hsdiabetes.fi)

# 5



*Hyvinkään Seudun Diabetesyhdistys ry täyttää tänä vuonna pyöreät 50 vuotta. Yhdistys perustettiin syksyllä 1971, toimialueenaan Hyvinkää ja Nurmijärvi.*

**Y**hdistyksen tarkoituksena on toimialueellaan työskennellä diabeteksen aiheuttamien haittavaikutusten vähentämiseksi, valvoa diabeetikoiden yhteiskunnallisia etuja ja toimia heidän yhdyselimenänsä.

**SUURIMPAAN JÄSEN-  
MÄÄRÄÄN ON PÄÄSTY  
1990-LUVULLA, JOL-  
LOIN JÄSENMÄÄRÄ  
YLITTI 1000.**

Suurimpaan jäsenmäärään on päästy 1990-luvulla, jolloin jäsenmäärä ylitti 1000 ja saimme liittokokousedustajia peräti 5, Diabetesliiton liittokokouksiin.

Alkuvuosina jäsenille jaettiin tietoa diabeteksen hoidosta, verensokerimittareista ja hiilihydraattien laskemisesta, monissa eri jäseniloissa. Paikalla oli usein asiantuntijoita diabeteksen hoidon eri sektoreilta.

Lisäksi oli paljon yhteistä toimintaa: retkiä, teatterimatkoja, lentopallon peluuta ja juhlia. Eli jo alkuvuosina ymmärrettiin ny-



kyisin termein yhteisöllisyyden merkityksen tärkeys diabeteksen hoidossa.

### **Perhetoiminta alkoi menestyksekkäästi**

Vuonna 1993 aloitettiin Perhekerhotoiminta. Useat lapsidiabeetikkoerheet lähtivät toimintaan

**JUHLAVUOSIA ON  
JUHLITTU VIIDEN  
VUODEN VÄLEIN, NÄYT-  
TÄVÄSTI JA KAIKKI  
JÄSENET ON KUTSUT-  
TU JUHLIIN.**

mukaan. Se koettiin lasten suhteen tärkeänä mahdollistaa toisten diabeetikkolasten kohtaaminen ja mahdollistaa myös vanhempien vertaistukitoiminta. Tapahtumissa oli jopa 30 osallistujaa. Tästä aktiiviset teinit jatkoivat vuosia nuorten kerhoa, käyden pyöräretkillä, elokuvissa ja pelaamassa. Heistä edelleen on kaksi silloista nuorta aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa, Pinja Peltola ja Miika Mankila.

Vuonna 1998 aloitettiin vuosia kestänyt Uusien jäsenten terveystuliaisilta. Samana vuonna elvy-

tettiin yhteistyö virolaisen Raplan diabetesyhdistyksen kanssa. Tapasimme hallitustasolla muutamia kertoja ja kävimme toistemme luona vierailuilla. Raplasta saapui 1998 vieraaksemme viisi hallituksen jäsentä. Kerroimme yhdistystoiminnasta Suomessa ja mietimme miten vastaavaa voisi tehdä Virossa.

Juhlavuosia on juhlittu viiden vuoden välein, näyttävästi ja kaikki jäsenet on kutsuttu juhliin.

Erilaisia retkiä ja matkoja on järjestetty vuosittain. Jäsenillat eli luento- ja keskustelutilaisuuksia on ollut myös vuosittain.

### **Diabeetikoiden eduista on pidetty huolta**

Paljon on tehty edunvalvontatyötä: kannanottoja mm. silmämepohjakameran tarpeellisuudesta, ravitsemusterapeutin ja jalkojenhoitajan palvelujen välttämättömyydestä, maksuttomista hoitovälineistä. Tähän työhön on saatu apua Diabetesliitolta.

Paikallisyhdistyksen tulee olla valppaana alueensa diabetesasioissa eli hyvät suhteet paikallisiin diabeteksen hoitotiimeihin, terveyskeskustyöntekijöihin ja sairaalan johtoon, poliittikkoihin ovat ensiarvoisen tärkeitä.

## **Vertaistukea ja tiedonvälitystä**

Vertaistuen tarve on tiedostettu valtakunnallisesti ja sitä on pyritty yhdistyksessäkkin tarjoamaan.

Tiedotustoiminta hoidettiin vuosikymmenien ajan kaksi kertaa vuodessa ilmestyneellä jäsentiedotteella. Lisäksi paikallislehtien yhdistyspalstoilla kerrottiin toiminnasta. 10 vuotta sitten perustettiin yhdistyksen kotisivut.

Nyt on lisäksi käytössä muitakin sosiaalisen median kanavia. Jäsentiedote toimitetaan vain kerran vuodessa, suurin syy on postituskustannusten karsiminen.

**YHDISTYSTOIMINTA  
ON MAHDOLLISTANUT  
ALUEEN DIABEETIKOILLE  
JA HEIDÄN  
LÄHEISILLEEN  
VERTAISTUEN SAAMISEN  
LÄHELTÄ.**

**Aktiiviset toimijat ovat avain  
toimivaan yhdistykseen**

Pitkäaikainen yhdistyksen sihteeri Anneli Kulma (Seppänen) lopetti

ansiokkaan työnsä yhdistyksessä vuonna 2005, jonka jälkeen Urpo Peltola aloitti sihteerinä.

Puheenjohtaja Erkki Kivistön lopetettua, puheenjohtajaksi valittiin Tuija Tuominen-Peltola vuonna 1995, joka sitten luotsasikin yhdistystä lähes 25 vuotta. Susanna Tuominen toimi 2 vuotta puheenjohtajana, mutta luopui tehtävästä paikkakunnalta muuton vuoksi. Seuraava puheenjohtaja oli Sirpa Honkanen ja nyt vuodesta 2019 Pinja Peltola.

Yhdistystoiminta on mahdollistanut alueen diabeetikoille ja heidän läheisilleen vertaistuen saamisen läheltä. Yhdistys on aina jakanut tietoa ja mahdollistaa edelleen kanavan tuoda esille diabeteksen hoidon kannalta tärkeitä asioita.

Lämpimät KIITOKSET kaikille pitkään yhdistyksessä toimineille, vapaaehtoistyötä tehneille; jokaiselle ihan erikseen. Ilman vapaaehtoisia, toiminta ei olisi mahdollista ja kiitos myös jokaiselle jäsenelle, ilman teitä, ei olisi yhdistystäkään. Yhdessä olemme enemmän!

Rajamäellä 25.6.2020  
Tuija Tuominen-Peltola



# VOIT TEHDÄ SEN

## KOTOA



FreeStyle Libre -järjestelmä tarjoaa sinulle FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovelluksen ja suojatun LibreView<sup>2</sup> -pilvipalvelun, jonka avulla sinä ja hoitotiimisi voitte muodostaa etäyhteyden maksutta.

LibreView -tilin voit luoda osoitteessa [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com) ja sitä kautta voit jakaa glukoositietoja hoitotiimisi kanssa.

Muista lisäksi, että LibreLinkUp<sup>3</sup> -sovelluksen avulla voit kutsua läheisiäsi tai hoitajan seuraamaan glukoositietojasi etäyhteyden kautta vuorokauden ympäri.

Vieraile kotisivuillamme [www.FreeStyle.Abbott/fi-fi](http://www.FreeStyle.Abbott/fi-fi) ja tutustu lisää sovelluksiimme ja LibreView -pilvipalveluun.



**Voit ladata FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> - ja LibreLinkUp<sup>3</sup> -sovellukset omasta sovelluskaupastasi**



*life. to the fullest.®*

**Abbott**

1. FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovelluksen ja FreeStyle Libre -lukulaitteen ominaisuudet ovat samankaltaiset mutta eivät täysin samanaikaiset. Sormenpäästä on otettava pistonäyte, jos glukoosin hälytykset tai -lukemat eivät vastaa oireita tai odotuksia. FreeStyle Libre -sensori on yhteydessä sen käynnistämiseen FreeStyle Libre -lukalaitteeseen tai FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovellukseen. FreeStyle Libre -lukalaitteella käynnistetty sensori on yhteydessä myös FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovellukseen. FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta verkkosivustostamme ennen sovelluksen käyttöä. FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovelluksen käyttö edellyttää rekisteröitymistä LibreView-pilvipalveluun. 2. LibreView-verkkosivusto on yhteensopiva vain tiettyjen käyttöjärjestelmien ja selainten kanssa. Lisätietoja on osoitteessa [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com). 3. LibreLinkUp<sup>3</sup> -sovellus on yhteensopiva vain tiettyjen mobiililaitteiden ja käyttöjärjestelmien kanssa. Lue lisätietoja laitteen yhteensopivuudesta osoitteesta [www.librelinkup.com](http://www.librelinkup.com) ennen sovelluksen käyttöä. LibreLinkUp<sup>3</sup> -sovelluksen ja FreeStyle LibreLink<sup>1</sup> -sovelluksen käyttö edellyttävät rekisteröitymistä LibreView-pilvipalveluun. LibreLinkUp<sup>3</sup> -sovellusta ei ole tarkoitettu ensisijaiseksi glukoosinseurantalaitteeksi; kotikäyttäjien on käytettävä ensisijaisia laitteitaan ja keskusteltava terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen lääketieteellisten tulkinointien ja hoitomuutosten tekemistä sovelluksen antamien tietojen perusteella.

© 2020 Abbott. Sensoriyksikön muoto, FreeStyle, Libre, ja siihen liittyvät tavaramerkit omistaa Abbott. Muut tavaramerkit ovat omistajiensa omaisuutta. Tuotekuvia käytetään vain havainnollistamistarkoituksessa, eikä niissä ole todellisia potilaita eikä potilastietoja. ADC-21169 v2.0 07/20. Abbott Oy, Diabetes Care – Linnoistie 4 – 02600 Espoo – puh: 0800 555 500 - [www.FreeStyle.Abbott/fi-fi](http://www.FreeStyle.Abbott/fi-fi)



## 50 vuotta elämää diabeteksen kanssa

*Elokuussa 1970 olin juuri täyttänyt kahdeksan vuotta, kun sokeri-tauti tuli elämäni. Olin käynyt lääkarillä, mutta syytä vatsakipuihini ei löydetty, lopulta löytyi syy, verensokeri oli 42 mmol/l.*

**V**ietin sairaalassa silloin kolme viikkoa, sen jälkeen sairaalaviikkoja kertyi useita joka vuosi. Sairaalassa olin ”tasapainotuksessa”, opettelin hoitoa, kävin sairaalakoulua ja ikävöin kotiin.

Muistoja ja painajaisia jäi loppuelämäksi. Sairaalassa oli pakko syödä keitettyjä porkkanoita ja vihreitä papuja. Hoitaja istui vie-

ressä, vahti ja uhkasi etten pääse ikinä kotiin, jos en syö koko annosta. Nykyisin en muuten syö näitä ollenkaan.

Insuliiniruisku oli lasia ja metallia, neulat paksuja ja pitkiä. Neuloja oli neljä kappaletta ja aina joskus neuloja lähetettiin teroitettavaksi. Välineitä keitettiin ja säilytettiin metallisessa säiliössä, pirtussa. Insuliinia pistettiin kerran päivässä,

sitten aika pian alkoi kaksipistoshoito. Ruoka-ajat olivat tarkkoja ja annosten oltava määräkokoisia.

Sokerimääritykset tehtiin virtsasta. Ensin piti käydä tyhjentämässä rakko. Puolen tunnin kuluttua mentiin uudestaan vessaan, jolloin otettiin näyte. Pipetillä laitettiin vettä ja virtsaa näyteputkeen ja lisättiin tabletti porisemaan pariksi minuutiksi.

## **TULI MONIPISTOSHOITO JA ELÄMÄ HELPOTTUI, VOI SYÖDÄ NÄLÄN MUKAAN, EI KELLON.**

Sitten koeputkea pyöriteltiin ja lopputulos katsottiin vertaamalla näytettä värikarttaan, jossa soke-riarvot olivat asteikolla 0–5. Myöhemmin testi kehittyi ja tulivat liuskat, jotka kastettiin virtsanäytteeseen ja verrattiin värikarttaan.

En muista minä vuonna sain ensimmäiset kertakäyttöruiuskut ja

neulat. Uskomatonta miten pistokset olivat helppoja ja neulat teräviä. Nykyisiin jos vertaisi niin niitä pidettäisiin ihan kamalina. Soke-ritaudista tuli diabetes. Tuli monipistohoito ja elämä helpottui, voi syödä nälän mukaan, ei kellon.

Hoitomuodot kehittyivät, tuli ruiuskut, joissa oli neulat valmiina, huippuhienoa. Sitten tuli insuliinikynät, neulat pienenevät edelleen.

Vuonna 1983 minulla oli vuoden verran käytössä insuliinipumppu, musta, iso ja painava (n. 500g). Silloin oli jo käytössä ainakin sairaalassa verensokerimittarit, todelliset pikamittarit, vastauksen sai noin kolmessa minuutissa, näytetikkua mm. huuhdeltiin ja kuivattiin välillä. Kotona verensokeria mitattiin liuskoilla ja värikartalla silmämääräisesti.

Vuonna 1986 sain uuden insuliinipumpun, se oli jo tosi paljon pienempi, insuliiniannos säädettiin ruuvimeisselillä, ateria annokset sai napista painamalla. Samoihin aikoihin ostin myös oman verensokerimittarin, se oli kallis! Onneksi

## **SILLOIN OLI JO KÄYTÖSSÄ AINAKIN SAIRAALASSA VERENSOKERIMITTARIT, TODELLISET PIKAMITTARIT, VASTAUKSEN SAI NOIN KOLMESSA MINUUTISSA**

verensokerimittarin on saanut joku kauan hoitotarvikejakelusta. Välillä olin monipistoshoidolla, kunnes vuodesta 2000 olen ollut jatkuvalla pumppuhoidolla. Nykyinen insuliinipumppu painaa 150 g ja toimintoja sekä säätöjä on paljon, siinä on myös verensokerin jatkuva sensorointi. Verensokerimittari antaa tuloksen viidessä sekunnissa.

Ruokavaliot ja suositukset ovat muuttuneet 50 vuodessa paljon. Alkuun ei tietenkään saanut syödä sokeria, vuodesta 1990 alkaen sai syödä sokerilla makeutettuja herkuja. Alkuun laskettiin annoksia (leipä-

annos, peruna-annos yms.), nykyisin hiilihydraatteja ja laitetaan insuliinit, sen mukaan paljonko syödään. Elämä on helpottunut, mutta jatkuvaa laskemista ja asioiden huomioimista vaatii, että tasapaino pysyy hyvänä.

Olen elänyt hyvän elämän, saanut terveen tyttären ja välttynyt lisäsairauksilta, vaikka tasapaino on ollut monia vuosia, vuosikymmeniä huono verrattuna nykyisiin tavoitteisiin. Nyt kun hoito, lääkkeet ja verensokeriseuranta ovat kehittyneet on tasapainon hyvänä pitäminen mahdollista.

- Anu



*Elokuvateatteri Arena ja Rinteen talo (Siltakatu 16 ja 14) 1970-luvulla. Finna.fi, kuvaaja tuntematon.*



# Liikkuva diabeetikko ei sammaloitu

*Kirjoitukseni perustuu omiin kokemuksiin ja käsityksiin aiheesta ja koskee sen vuoksi lähinnä tyypin 1 diabeetikoita. Osa itse käyttämistäni konsteista voi olla jopa yleisen ohjeen vastaisia mutta kukin löytäköön itselleen ne itsellään parhaiten toimivat konstit.*

**D**iabetes ja liikunta ei aina ole aivan yksinkertainen yhtälö. Liikunta yleensä laskee verensokereita mutta toisaalta se joskus myös nostaa verensoko-

keria. Aluksi tämä voi tuntua turhautavalta ja satunnaiselta mutta ei kannata luovuttaa vaan tarkkaila niitä sokereita ja oppia se oman elimistön toiminta. Yleensä so-

kereiden käyttäytyminen on kyllä johdonmukaista.

Liikuntaa harjoittaessa on hyvä pitää jotain hiilihydraattia saatavilla ja jos mahdollista on parempi lähteä liikkumaan silloin kun elimistössä ei ole vaikuttavaa insuliinia. Insuliinin vaikutus, kun tehostuu liikunnan yhteydessä niin hypoglykemia saattaa tulla helpommin, mikäli insuliinia on vielä vaikuttamassa kun lähdetään liikkumaan. Tämäkin on kovin yksilöllistä ja tekemällä oppii oman elimistön toiminnan.

Itse tankkaan lenkille lähtiessä hiilihydraattia esimerkiksi syömällä leivän ja juomalla mehua. Mysi on myös hyvä tankkausevä, kun siinä on pienessä tilassa reilusti hiilihydraattia. Sopivalla tankkauksella ei kesken lenkin välttämättä tarvitse ottaa lisää hiilihydraattia.

Mitä lyhempi ja tai matalampi-sykkeinen lenkki, sitä vähemmän tankkaustarvetta on. Joskus tulee lähdettyä lenkille jopa heti ruokailun jälkeen.

Tällaisissa tilanteissa harjoitan useimmiten pyöräilyä, jossa täydempikään maha ei pilaa lenkitunnelmaa. Tällöin extra tankkausta ei tarvita vaan hiilaritankkaus hoituu ruuan muodossa ja vähemmällä insuliinilla.

Tokikaan ei mitään suurannosta kannata ennen lenkkiä nauttia. Kuten kaikessa diabeteksen hoidossa on sensorointi hyvä ja elämää helpottava asia.

Sensoriarvoja seuraamalla ymmärtää liikunnan vaikutukset huomattavasti tarkemmin. Itselläni on sensorioiva insuliinipumppu ja sensoriarvon saa näkyviin jatkuvasti pumpun ruudulta. Tämä tuo helpotusta ja varmuutta liikuntaan, kun tiedän missä verensokerit menevät.

Insuliinipumppu helpottaa muutenkin liikunnan suorittamista, kun käytössä on vain pikainsuliinia ja pumpun insuliininsyötön voi esimerkiksi pysäyttää ennen liikunnan aloitusta. Tällöin vaikuttavaa insuliinia ei ole juurikaan laskemassa verensokeria liikunnan aikana.

Toki se liikunta onnistuu kynähoidollakin aivan yhtä lailla, kun tietää mitä tekee.

Ainakin omasta mielestäni sokeritasot ovat tasaisemmat niinä päivinä ja viikkoina, kun harrastan liikuntaa. Toki liikunta saattaa hetkellisesti heilutella sokereita liikunnan aikana ja liikunnan jälkeen mutta loppupäivä tuntuu ainakin itselläni tasaisemmalta. Tosiaan kovasykkeinen tai jotenkin





stressaava liikunta saattaa jopa nostaa verensokereita ja sitten taas liikunnan aikana alhaalle pyrkineet sokerit saattavat pompata ylös heti liikunnan loputtua.

Näissä tilanteissa joutuu ajoittain säätämään sokereita tavallista enemmän ja usein jopa pistämään lisäinsuliinia, vaikka ei mitään söisikään.

Omalla kohdalla tätä lenkin jälkeistä sokereiden nousua tapahtuu lähes kaikilla lenkeillä ei ainoastaan kovasykkeisillä. Poikkeuksena on pitkäkestoiset lenkit (itselläni noin 2,5-3h riittää tähän) jolloin maksan sokerivarannot on jo loppuun käytetty eikä sieltä enää riitä

sokeria elimistöön lenkin jälkeen.

Vaikka liikunnan ja diabeteksen yhteensovittaminen voi tuntua haastavalta ja joskus jopa kamalalta, ei kuitenkaan kannata luovuttaa.

Kaikkeen löytyy kyllä konstit ja liikunta helpottuu, kun elimistö tottuu siihen ja liikkuja oppii sokereiden käyttäytymisen omalla kohdallaan. Aloittavan liikkujan kannattaa aloittaa liikkuminen riittävän kevyesti, jolloin kunto ehtii kehittyä eikä paikat kipeydy tai menne rikki eikä into loppu turhan kovan rehkimisen seurauksena.

-Miika

# Suun terveys on diabeetikolle erityisen tärkeää



*Suun terveys on osa meidän yleisterveystämme. Diabeetikolla suun terveydestä huolehtiminen on tärkeää. Säännölliset hammaslääkärin ja suuhygienistin käynnit yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti ovat tärkeitä.*

**S**uun ja hampaiden tarkastuksessa tarkastetaan hampaat, hampaiden kiinnityskudokset, suun limakalvot, purenta, leukaniivelet ja suun alueen pehmytkudokset palpoiden. Tarvittaessa otetaan röntgenkuvia.

Diabeetikolla on kohonnut riski suusairauksille. Riski ientulehdukselle ja parodontiitille kasvaa diabeetikolla. Karies saattaa hoita-

mattomana johtaa hammasytimen tulehdukseen sekä aiheuttaa tulehdusta juuren kärjessä. Suun limakalvoilla saattaa esiintyä kuivan suun oireita sekä sieni-infektioita.

Hampaiden kiinnityskudosten tutkiminen kuuluu suun terveydentilan tarkastukseen. Tulehdustila todetaan mittaamalla ientaskut ja ienverenvuoto. Useat sairaudet vaikuttavat ja/tai niiden



**HOITAMATON  
PARODONTIITTI  
NOSTAA VERENSOKE-  
RITASOA JA TAAS PA-  
RODONTIITIN HOIDOL-  
LA VOIDAAN ALENTAA  
HBA1C-TASOA.**

hoito vaikuttavat ientulehdukseen ja parodontiittiin. Tämän vuoksi hammaslääkärin tulee olla selvillä potilaan yleisterveydestä ja lääkityksestä.

### **Tupakka lisää haitallisten bakteerien osuutta plakissa**

Tulehdusten tärkein syytekijä on bakteeriplakki. Riittämätön hampaiden puhdistus johtaa plakin kertymiseen etenkin ienrajaan. Ajan myötä plakkiin kasvaa kudokselle haitallisia parodontiitibakteereita. Tupakka/nikotiini vahvistaa diabetekseen liittyvää

kudostuhoa. Nikotiini supistaa verisuonia ja lisää haitallisten bakteerien osuutta plakissa. Nikotiini voimistaa tulehdusreaktioita ja parodontiitin kudostuhoa, sekä heikentää kudosten paranemista hoidon jälkeen.

Ikenen tulehduksen leviäminen syvemmälle kudokseen aiheuttaa ikenen irtoamisen hampaan pinnasta, jolloin syntyy ientasku. Ientasku sisältää bakteeripeitteitä. Sitä ei voi puhdistaa hammasharjalla ja ientaskusta siirtyy bakteereita kudokseen. Hoitamaton ientasku johtaa hampaan löysty-

miseen, jopa irtoamiseen. Hampaat voivat myös siirtyä, näyttää pitemmältä ja niiden väliin voi syntyä rakoja. Kiinnityskudossairaus voi edetä vähäoireisena ja tämän vuoksi säännölliset ja yksilölliset käynnit hammaslääkärillä/suuhygienistillä ovat tärkeitä.

### **Riskinä parodontiitti**

Parodontiitti on diabeteksen lisäsairaus. Diabeetikon riski sairastua parodontiitiin voi olla jopa 3-kertainen verrattuna ei-diabeetikon riskiin. Parodontiitti on yleisempää diabeetikoilla. Verensokerin ollessa hallinnassa diabeetikon parodontiittiriski on verrattavissa ei-diabeetikon riskiin. Hoitamaton parodontiitti nostaa verensokeritasoa ja taas parodontiitin hoidolla voidaan alentaa HbA1c-tasoa.

Hampaiden reikiintymiseen vaikuttavat bakteerit, ravinto, hampaat ja sylki. Korkea verensokeritaso altistaa myös hampaiden reikiintymiselle. Keskeisintä ham-

paiden reikiintymisen ehkäisyssä on hyvä suuhygienia, säännöllinen arteriarytmi ja vesi janojuomana.

### **Miksi suun hoitaminen kannattaa?**

Terveet hampaat ja hampaiden kiinnityskudokset takaavat hyvän purentakyvyn ja liittyvät hyvään elämänlaatuun. Diabeetikolla hoitamattomat suun tulehdukset ylläpitävät elimistössä matala-asteista tulehdustilaa ja nostavat verensokerin tasoa. Parodontiitin hoidolla on edullinen vaikutus verensokeritasoon.

Tämä artikkeli pohjautuu Suu ja diabetes -esitykseen, joka on tehty yhteistyössä Oulun yliopiston, Suomen hammaslääkäriliiton ja Diabetesliiton kanssa. Esityksen ovat tehneet erikoistuva hammaslääkäri Anna Kemppainen ja professori Tellervo Tervonen.

Sanna Eerola-Niemi

**PARODONTIITTI ON DIABETEKSEN LISÄSAIRAUUS. DIABEETIKON RISKI SAIRASTUA PARODONTIITIIN VOI OLLA JOPA 3-KERTAINEN VERRATTUNA EI-DIABEETIKON RISKIIN.**

# Vertaistuki hoidon voimavarana

*Hoito ja sen motivaatio on joskus vaikea pitää hallussa. Verensokerit tuntuvat tekevän aivan omiaan, eikä niistä saa mitään otetta, eikä hoito kiinnosta pätäkääkään.*

**Onni on tällaisessa tilanteessa toimiva ja osallistuva vertaistuki.** Heikkoja hetkiä ja käsittämätöntä sokerikäytöstä voi tulla meistä kenelle hyvänsä. Tällöin on hyvä kysyä neuvoa ja toimia, jotka ovat toimineet muilla vastaavissa tilanteissa olleilla diabeetikoilla.

Vertaistukea on saatavilla monilla internetin keskustelualustoilla ja sieltä voi valita sellaiset, joilla on parhaiten asiaa ja tukea itselle. Lääkäriltä ja hoitajalta voi hoitosuhteesta ja ammattitaidosta riippuen saada hyviä toimivia neuvoja niin hoitoon kuin motivaatioonkin mutta toisaalta nämä tapaamiset voivat myös tuntua lannistavilta, jos lääkäri tai hoitaja ei osaa antaa potilaan tarvitsemaa tukea vaan tarjoaa vain pelottelua.

Vertaistuessa ja yhteisöissä ihmiset ovat itse kokeneet näitä haasteita ja voivat puhua niistä oman kokemuksen tuomalla ymmärryksellä ja jakaa niitä konsteja, joilla ovat itse saaneet hoidon ja motivaation toimimaan.

Nämä yhteisöt voivat muodostua hyvin läheisiksi mutta toisaalta

siellä on aina mahdollista törmätä työkeään käytökseen, joka pilaa koko homman idean.

**Parhaita omasta mielestäni ovatkin kasvokkain kokoontuvat vertaistukiporukat.** Näissä kun tutustutaan kasvokkain, niin saadaan paljon läheisempi yhteys henkilöön ja parempi tuki itsenkun ongelmien ja motivaatioomiin ja muiden saavutuksiin.

Ainakin oman kokemuksen mukaan tällaiset porukat voivat muodostua hyvin tiiviiksi eikä niissä useinkaan käsitellä pelkkää diabetesta vaan koko elämää kaikkine sen haasteineen ja hyvine asioineen.

Näitä kasvokkain tehtäviä tapaamisia käydään sekä yhdistyksen voimin että Facebookin yms. palstoilla sovittuina tapaamisina.

Suosittelen kokeilemaan! **Itsekin olen löytänyt näistä tapaamisista monta hyvää ystävää**, jotka tulevat epäilemättä pysymään elämässäni niin vertaistuen kuin ystävyydenkin kautta.

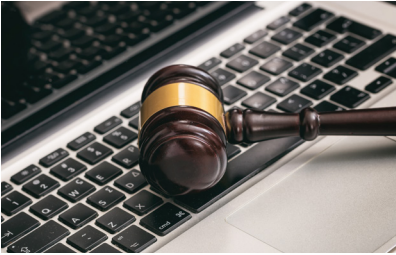


## Yhdistyksen tapahtumia

Hyvinkään Seudun Diabetesyhdistys järjestää tulevana vuonna tapahtumia koronaepidemian huomioiden. Tulethan tapahtumiin terveenä ja huomioithan turvavälit ja muun suojautumisen.

Osa tapahtumista vaatii ilmoittautumista ja osa on myös maksullisia (pieni omakustannehinta). Lisätietoa tapahtumista löydät Hyvinkään aamupostin ja Nurmijärven uutisten yhdistyspalstalta, nettisivuiltamme sekä Facebook-sivuiltamme.

Oheisten suunniteltujen tapahtumien lisäksi järjestämme jatkuvia tapaamisia, kuten Omaryhmä ja päivä -tapaamiset, sekä ykköstyypin dinnerit. Tapahtumamme ovat usein Onnensillassa (Siltakatu 6, Hyvinkää).



### Kevätkokous 13.4.21

Kevätkokous käydään 13.4.2021 klo 18, paikka on vielä avoin. Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat.



### 50 vuotta marraskuussa!

Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 50 vuotta ja tätä on syytä juhlistaa. Lehdestä voit jo lukea mitä yhdistyksen historiassa on tapahtunut - mutta tule paikalle loppuvuodesta ja kokemaan yhdessä nautinnollisesta illasta. 50 -vuotisjuhlissa on tarjolla niin ohjelmaa, kuin ruokaa ja juomaa. Aloitamme juhlat sääntömääräisellä syyskokouksella. Lähetämme juhlatilaisuuteen erillisen kutsun jokaiselle jäsenelle.



### 11.9. Umpimähkään!

Lähde retkelle, jonka määrän-päätä et tiedä - mutta takaamme, että viihdyt ja nautit tästä sokkomatkasta! Tämä on kokemus, jota ei kannata jättää välistä. Kuljetus lähtee Hyvinkäältä ja vain kuski tietää minne olemme menossa.

Mitä tarvitset mukaan? Näillä näkymin tärkeimpiä varusteita on: hammasharja, henkilötodistus ja vapaavalintainen purkkipaketti.

Matkalta on kantautunut huhua, että se kestää noin 5-6 tuntia ja ruokailu sisältyy matkan ohjelmaan ja hintaan.

Matka kustantaa jäsenille: aikuiset 15 € ja lapset (alle 17v) 10 €. Perhelippu 30 € (2+2). Perheestä yhden tulee olla yhdistyksen jäsen.

Ilmoittaudu:  
saku@hdsdiabetes.fi tai  
050 4411904.

Seuraa Hyvinkään Seudun

Diabetesyhdistystä

Facebookissa:

[www.facebook.com/hsdiabetes](http://www.facebook.com/hsdiabetes)

Instagramissa:

[www.instagram.com/hsdiabetes](http://www.instagram.com/hsdiabetes)

ja verkossa:

[www.hsdiabetes.fi](http://www.hsdiabetes.fi)

Jäsenetunamme saat seuraavien  
jalkahoitajien palveluista 10% alennuksen:

Hyvinkää:

Jalkaterapeutti Anne Ferm 0400 763 024

Jalkakeidas Hyvinkää 045 2086111

Jalkojenhoitaja Tarja Gynther 040 0474850

Klaukkala:

Klaukkalan jalkaterapia 044 235 1879

Rajamäki:

Jalkaterapia Uusi Askel 040 535 7966

**Diappi**

Tervetuloa mukaan  
toimintaamme!