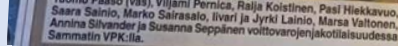




40-vuotis juhlaulkaisu

1980 – 2020





Sisällysluettelo

- 3 Hoidon ja järjestön historiaa eri lähteistä koottuna
- 7 Lohjan seudun Diabetesyhdistys r.y:n perustaminen
- 8 Lämmin läikähdyt Lohjan Diabetesyhdistys ry: n juurille palaten
- 9 Lohjan Diabetesyhdistys:puheenjohtajat ja sihteerit
- 10 Diabeteshoitajana Lohjan terveyskeskuksessa
- 12 Vertaistuesta se kaikki lähti
- 15 Perhekerho ja leirit
- 19 Terveisiä perhekerhosta koronavuonna 2020!
- 22 Viro yhteistyö ja kummityttö Sandra
- 23 Sandran kuulumiset
- 24 Matkusta kanssamme...muutama matkakertomus matkan varrelta
- 27 ” Neljä vuotta, eikä suotta ”
- 30 Lohjan Diabetesyhdistyksen tulevaisuudennäkymiä



HOIDON JA JÄRJESTÖN HISTORIAA ERI LÄHTEISTÄ KOOTTUNA

Koonnut: Marsa Valtonen

Eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjä on perustettu Suomeen 1800-luvun lopulta lähtien. Diabeetikot – silloiset sokeritautiset – saivat ensimmäisen oman edunvalvontajärjestönsä vasta kesäkuun 13. päivänä 1948. Helsingin yliopiston II sisätautien poliklinikan luentosalissa perustettiin yksimielisesti Sokeritautisten yhdistys – Sockersjukans Förening r.y. Yhdistyksen tehtävänä oli ajaa sokeritautisten etua koko Suomessa. (pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys 2008)

Sokeritautisten Yhdistys perustettiin vuonna 1948 ja Sokeritautisten Liitto vuonna 1955: sysäyksenä järjestäytymiseen oli insuliinin kalleus. Moni asia on muuttunut sen jälkeen, niin myös Diabetesliitto nimeä myöten. (Diabetesliitto 9.4.2015, 60-vuotisjuhlajulkaisu)

Koko kansan sairaus

Aikaisemmin melko harmittomana vanhuuden sairautena pidetystä kakkostyypin diabeteksestä tuli kuin salaa kansantauti 1980-luvulla. – Vaikka Suomessa on kehitetty helppo ja halpa kakkostyypin diabeteksen riskitesti, vain harva sairastumisvaarassa oleva tarttuu asiaan vakavasti, professori Jaakko Tuomilehto harmittelee. Huolestuttavinta hänestä on, että tautia tavataan yhä nuoremmilla.

Vertaistuen voimalla

Tuhannet diabeetikot ja heidän läheisensä tukevat toisiaan mitä erilaisimmin tavoin: nettiryhmissä, perhekerhoissa, nuorten klubeissa tai ihan kahden kesken.

Suomessa on Kelan tilastojen mukaan noin 400 000 diagnosoitua hoidossa olevaa diabeetikkoa: noin 50 000 tyypin 1 ja noin 350 000 tyypin 2 diabeetikkoa. Lisäksi arviolta 100 000 suomalaista sairastaa tietämättään tyypin 2 diabetesta.

Hoitovälineiden huima kehitys

Vielä sata vuotta sitten ykköstyypin diabetekseen sairastuneiden tulevaisuus oli synkkä ja lyhyt, sillä heillä ei ollut lääkkeitä eikä välineitä hoitaa itseään. Onneksi kehitystä on vuosien saatossa tapahtunut hurjasti sen jälkeen, kun insuliini keksittiin 1921.

Miltä tuntuisi, jos verensokerin selvittämiseksi ei riittäisikään käden heilautus tai pieni pistos sormenpäähän, vaan esille täytyisi kaivaa kemistisetti? Tällaista diabeetikoiden elämä oli vielä 1960-luvulla. Silloin elimistön sokeripitoisuus tarkistettiin sekoittamalla koeputkessa keskenään virtsaa, vettä ja kemiallisen reaktion aiheuttava Clinitest-tabletti. Seoksen väriä verrattiin värikarttaan ja näin pääteltiin verensokeri.

Muutamia vuosia myöhemmin koeputket heitettiin nurkkaan ja verensokeria alettiin tulkita virtsaan kastettavan testiliuskan avulla. Mitä tummemmaksi liuska muuttui, sitä korkeammalla verensokeri oli ollut edellisestä virtsaamiskerrasta näytteenottohetkeen. Senhetkistä verensokeria virtsatikku ei kertonut.



Tuohon aikaan korkeaa verensokeria ei laskettu insuliinilla vaan liikunnalla, sillä insuliinia pistettiin vain kerran päivässä. Onneksi, sillä insuliinin pistäminen oli melko kivuliasta puuhaa: insuliini pistettiin lihakseen pitkällä ja paksulla neulalla. Kun nykyisin neula ohjeistetaan vaihtamaan jokaisen pistokerran jälkeen, ei ennen neulaa vaihdettu laisinkaan. Tarvittaessa neulan kärjet hiottiin terävämmäksi hiomapaperilla.

Hurjia harppauksia

1973 markkinoille tulivat muoviset kertakäyttöruiskut ja niihin kiinnitettävät neulat. Insuliinia alettiin pistää nykyiseen tapaan rasvakudokseen, eikä neulojen enää tarvinnut olla yhtä järeitä. Myös insuliinin annostelu muuttui. Aiemmin insuliini oli annosteltu viivoina, eli neljän yksikön tarkkuudella, pystyttiin se nyt annostelemaan yhden yksikön tarkkuudella. Hoito helpottui entisestään, kun 1980-luvun puolivälissä markkinoille tuli ensimmäinen insuliinikynä NovoPen.

Verensokerimittarit olivat tulleet hoitopaikkoihin jo 1970-luvun lopussa, mutta 1980-luvulla ne tulivat diabeetikoille kotikäyttöön. Mittarit olivat aluksi hitaita ja suurikokoisia, eikä verensokerin mittaaminen edelleenkään ollut kovin helppoa. Mittausliuska piti veripisaran ottamisen jälkeen huuhdella ja kuivata. Verensokerimittareiden kehitys oli kuitenkin vauhdikasta ja 2000-luvulle tultaessa diabeetikolla oli jo paljon valinnanvaraa erikokoisista ja -näköisistä mittareista eri ominaisuuksilla. (Teksti Elina Viitanen, Kuvat Antti Yrjönen julkaistu lokakuussa 2017)

Yhteisohjeista yksilölliseen hoitoon

1980-luvun aikana opittiin ymmärtämään, että hyvän hoitotasapainon saamiseksi diabeetikko tarvitsee kahta insuliinityyppiä: perusinsuliinia perusaineenvaihduntaan ja ateriainsuliinia aterioiden yhteyteen.

Tuon vuosikymmenen alussa tulivat käyttöön ensimmäiset insuliinipumput, joita on kehitelty edelleen näihin päiviin saakka. Ne voidaan ohjelmoida annostelevaan tietty insuliinimäärä, minkä lisäksi tarvitsee huolehtia itse vain lisäannoksista aterioiden yhteydessä.



Nykyisin sairastumisvaiheessa kartoitetaan ensin ruokailutottumukset ja vasta sen jälkeen aletaan miettiä sopivia insuliiniansiannoksia. Hyvän hoitotasapainon perustana pidetään yksilöllistä omahoitoa vanhojen yhteisohjeiden sijaan. Insuliinilaadut ovat kehittyneet, verensokerimittarit mahtuvat taskuun ja lääkkeen annosteluun voi valita ruiskun, kynän tai pumpun. Ohuet neulat eivät enää aiheuta kipua eikä edes sokerin syöminen ole kiellettyä. (Toimittaja: KIRSI SCHALI, Lähde: Arjen asiantuntijat - Diabetesliiton viisi vuosikymmentä -kirja.)

Kertakäyttökynä ja upouusi hoitomenetelmä

Kertakäyttöiset eli niin sanotut esitäytetyt insuliinikynät tulivat käyttöön 1990-luvulla. Niiden tarkoitus ei ollut korvata kestokyniä vaan lähinnä tulla täydentämään valikoimaa. Nykyisin kertakäyttökynät ovat käytössä varajärjestelmänä useilla pumppupotilailla ja sellaisilla monipistoshoidoilla, joille riittää insuliininannostelu yhden yksikön tarkkuudella. Useissa kestokynissä insuliinia voi annostella puolen yksikön tarkkuudella ja lisäksi joissakin kestokynissä on muisti, josta näkee koska viimeksi insuliinia on pistetty.

Ensimmäiset insuliinipumput tulivat markkinoille 1990-luvun loppupuolella, mutta yleistyivät vasta 2000-luvulla. Tämä johtui laitteen hintavuudesta ja siitä, ettei hoitohenkilökunnalla ollut juurikaan kokemusta modernista hoitomuodosta. Insuliinipumput olivat aluksi isoja ja vaativat diabeetikoilta erityistä tarkkuutta tukkeutumisvaaran takia.



Letku oli pitkä ja tehty joustamattomasta materiaalista, joten letku saattoi taittua mutkalle ja näin estää insuliinin vapaan kulun. Letku saattoi mennä tukkoon myös lämpötilavaihtelusta syntyvän ilman vuoksi. Myös liitoskohdat letkun molemmissa päissä saattoivat vuotaa ja näin insuliiniansiannostus jäi vajaaksi.

Pumppuhoidon yleistyessä mekanismit kehittyivät ja pumput pienentyivät. Kehityksen uusin tulos on täysin letkuton OmniPod-insuliinipumppu. Nykyisin pumpuissa on myös

hyvät hälytysjärjestelmät, jotka ilmoittavat äänekkäästi, jos laite ei toimi. Tämä on vähentänyt huomattavasti pumppuhoitoisten diabeetikoiden ketoasidooseja eli happo-myrkytyksiä.

Ketoaineet mitattiin 2000-luvulle saakka virtsasta, jonka jälkeen käyttöön tulivat ketoainemittarit. Nykyään ketoaine- ja verensokerimittarit ovat yhdessä nopeassa ja tarkassa laitteessa. Hoitoa ovat tulleet helpottamaan myös erilaiset jatkuvasti tai pyyhkäistessä kudossokeria mittaavat sensorointivälineet.

Tulevaisuudessa ei ole enää diabeetikoita?

Diabeteksen hoidon välinekehittelyssä suunnataan jatkuvasti kohti mahdollisimman hyvää ja helppoa hoitoa. Tavoitteena on, ettei diabeetikoilla olisi enää monta välinettä, jolla hoitaisi itseään. Jo nyt markkinoilla on kännykkäsovelluksia, jotka lähettävät tietoa sensorista suoraan omaan kännykkään. Tulevaisuudessa nämä sovellukset tulevat yleistymään ja päästään kenties kokonaan irti sensorin lukulaitteista ja verensokerimittareista. Toiveena on myös, että sensori ja insuliinipumppu keskustelisivat keskenään niin, että diabeetikon ei tarvitsisi itse annostella insuliinia lainkaan.

Tämä kaikki vaatii kuitenkin tutkimusta ja resursseja. Suomalainen diabetestutkimus on kansainvälisestikin huipputasoa, mutta taloudellisten resurssien niukkuus hidastaa kehitystä. Toiveena onkin, että päättäjät ymmärtävät tutkimuksen arvon ja niukkoinakin aikoina tutkimukseen myönnetään riittävästi rahoitusta. Näin saatetaan jonain päivänä löytää myös ratkaisu ykköstyypin diabeteksen syntyyn ja sitä kautta sairaus saadaan ehkä ehkäistyä kokonaan esimerkiksi rokotteella. Diabeteksestä paraneminenkaan ei ole poissuljettua. Tuhoutuneita insuliinia tuottavia soluja tuskin saadaan elvytettyä, mutta solusiirroilla haimaan pystytään ehkä jonain päivänä istuttamaan uusia terveitä soluja. Tämä tarkoittaisi, että hoitovälinekehitys olisi tiensä päässä ja diabetes vihdoinkin voitettu. *(Juttu julkaistu lokakuussa 2017. Teksti Elina Viitanen, Kuvat Antti Yrjönen)*

Diabetesjärjestötyötä tarvitaan edelleen. Elämää ylläpitävä insuliini on maksutonta, mutta lisäsairauksia ehkäisevä verenpaine- ja rasvalääkitys ei ole erityiskorvauksen piirissä lääketieteellisten hoitosuositusten mukaisesti. Hoitohenkilökuntaa koulutetaan ja tiedotusta diabeteksestä on lisätty, mutta silti liian moni tyypin 2 diabeetikko diagnosoidaan vasta liitännäissairauksien jo synnyttyä. Tietoa diabeteksestä ja terveistä elintavoista on nykyään saatavilla runsaasti, mutta kaikki tieto ei aina ole oikeaa. Haasteena onkin saada ihmiset tekemään oikeita elämäntapamuutoksia mm. tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi. Järjestötoiminta kurssien, luentojen ja vertaistuen avulla antaa mahdollisuuden muutokseen.

Tavoitteet eivät ole 40 vuodessa muuttuneet, mutta toimintaympäristö on.

Lohjan seudun Diabetesyhdistys r.y:n perustaminen

Teksti: Seija Komu

Yhdistyksen perustava kokous pidettiin 30.11.1980 Nummentakana Oksasenkadun neuvolan tiloissa. Nimeksi yhdistykselle tuli Lohjan seudun Diabetesyhdistys r.y. Myöhemmin yhdistyksen nimestä jätettiin sana ”seudun” pois, ja nimi on sittemmin ollut Lohjan Diabetesyhdistys ry.

Aloite yhdistyksen perustamisesta tuli Pirjo Nietosvaaralta ja hänet valittiinkin yhdistyksen puheenjohtajaksi. Hän toimikin puheenjohtajana kymmenen vuotta.

Tilaisuuteen oli saapunut ”kolmisenkymmentä nuorta ja vähän vanhempaakin diabetestoiminnasta kiinnostunutta”, kuten Länsi-Uusimaa-lehti kertoi. Paikalla oli myös Suomen Diabetesliitto r.y:stä järjestösihteeri Jorma Huttunen.

Kokouksen perustamiseen saakka suurin osa Lohjan ja lähiympäristön diabeetikoista on kuulunut Helsingin yhdistykseen. Matka koettiin rasittavaksi, joten päätettiin perustaa oma yhdistys Lohjan alueelle. Toimialueeksi päätettiin Lohjan kaupunki ja kunta, Karjalohja, Sammatti ja Nummi-Pusula.

Ensimmäiseen hallitukseen tulivat valituiksi seuraavat henkilöt:

Pirjo Nietosvaara, Puheenjohtaja
Pertti Leppänen, varapuheenjohtaja
Ulla-Riitta Kuisma, sihteeri
Markku Hammarberg
Erkki Hiltunen
Marja-Liisa Raaska
Lemmikki Tynnilä.

Tilintarkastajiksi valittiin Ulla Storm ja Harri Lyytikäinen. Varatilintarkastajiksi valittiin Aune Salminen ja Hannu Hulkkonen

Kokouksessa perustettiin myös kolme kerhoa:

-lapsi-vanhempi kerho: vetäjäksi Marja-Liisa Raaska
-nuorten kerho: vetäjäksi Pertti Leppänen
-ikäihmisten kerho: vetäjäksi Lemmikki Tynnilä.

Jo samana syksynä yhdistys järjesti jäsenilleen joulujuhlan.

Heti ensimmäisenä toimintavuotenaan 1981 yhdistyksellä oli runsaasti tapahtumia; yhteensä 23 eri tapahtumaa, jossa mukana on myös yhdistyksen varsinaiset kokoukset, joita pidettiin kolme. Jäseniä v.1981 lopussa todettiin yhdistyksessä olevan 107. Vaikka puheenjohtajana toimikin Pirjo Nietosvaara pitkään, vaihtui yhdistyksen sihteeri jo muutaman vuoden kuluttua. Sirpa Syreniuksesta, myöhemmin Sirpa Tallgren nimellä, tuli yhdistyksen pitkäaikainen sihteeri.

Asiakirjoista voidaan todeta, että vuoden 1987 syksyllä oli hallituksen jäseniä lopettamassa ja haettiin uusia innokkaita toimijoita. Varmaan toimijoita löytyi, koska yhdistyksen toiminta jatkui edelleen.

Lämmin läikähdys Lohjan Diabetesyhdistys ry: n juurille palaten

Teksti: Pirjo Nietosvaara

Kun syksyisenä iltana 30.10.1980 istuin muiden diabeetikoiden kanssa Oksasenka-dunkadun neuvolan tiloissa, toiveeni diabetesyhdistyksen perustamisesta Lohjalle oli toteutumassa. Jo sairaalassa olin tiedustellut eikö paikkakunnalla ole omaa yhdistystä. Olin sairastunut alkusyksystä, toki saanut hyvää ohjausta Lohjan aluesairaalassa, mutta koin tarvitsevani lisää tietoa diabeteksestä. Diabetes oli tullut kiinteäksi osaksi loppuelämäni: miten pärjäisin? Tiedon janoon ei ollut nykymaailman nopeita tietokanavia; nettiä, Googlea eikä edes kännyköitä. Ei toimintaa, missä tavata muita diabeetikoita, saada vertaistukea ja puhua ”samaa kieltä”.

Innostunein mielin kuuntelin Diabetesliiton järjestösihteerin Jorma Huttusen terveisiä Lohja saisi vihdoinkin oman diabetesyhdistyksen. Järjestäytymiskokous pidettiin hänen johdolla: valittiin yhdistyksen hallitus ja puheenjohtaja. Hämmästyneenä valinnastani otin tehtävän vastaan rohkeasti. Lisänä sain liiton kylkiäisenä järjestöoppaan. Siitä oli suuri apu alkutaipaleella. Näin tuo syysilta muutti minun, nuoren lastentarhanopettajan, elämäni. Olin nimittäin toivonut lapsityön rinnalle jotain sellaista mielekästä toimintaa, missä voin toimia aikuisten parissa. Koin saavani vastauksen. Uusi ovi oli avattu, Lohjan yhdistys oli nyt Suomen Diabetesliiton jäsenjärjestö. Tukea saisi aina sieltä.

On ilo muistella hallituksen yhteistä alkutaivalta. Mukava porukka ja motivaatio korkealla. Tehtävä odotti. Mutta - miten toimintaa alettaisiin suunnitella ja toteuttaa? Päätimme laatia kirjallisen kyselyn, joka jaettaisiin toiminta- alueen diabeetikoille hoitajien välityksellä. Vastaukset antoivatkin hyvän pohjan. Toiveet kulminoituivat yhteisölliseen toimintaan, jossa tavata muita diabeetikoita, jakaa kokemuksia, toisaalta eriyttää toimintaa lapsiperheiden, nuorten sekä ikäihmisten toiveiden pohjalta. Kerhotoiminta aloitettiin hyvällä menestyksellä. Hallituksen jäsenet löysivät myös oman vahvuusalueensa. Kyselyn käyttö tiedonkeruuna palkittiin Diabetesliiton järjestöpäivillä nk. ideatonnilla. Hallituksen työ noteerattiin ja me iloitsimme! Kannustus antoi uutta pontta. Yhdistystoiminta kiinnosti ja veti väkeä. Monet korkean tason luennoitsijat kuten diabeteslääkärit Tero Kangas ja Markku Saraheimo vierailivat puhumassa. Myös oman paikkakunnan asiantuntijat. Salit täyttyivät. Se kertoi, että oikealla tiellä oltiin. Kahvikuppien kilinä ja puheen sorina jäsenilloissa on jäänyt lämpimänä mieleeni. Olimme kuin suuri perhe. Toimintakalenterissa löytyi joulujuhlia, kevätretkiä, vierailuja Uudenmaan ystävä - yhdistykseen, kulttuurista ja liikuntatapahtumia, myös tutustumismatkoja Diabeteskeskukseen. Saimme monenlaista käytännön tukea. Lohjan seurakunta ja yritykset sekä pankit antoivat kokoustiloja yhdistyksen käyttöön. Tiedotustoiminta Länsi-Uusimaan kanssa toimi hienosti: tilaisuuksista tehtiin juttuja, asenteita ja ajankohtaistietoa saatiin välitettyä laajalle alueelle lehden välityksellä. Myös Diabeteslehteä tehtiin tutuksi. Jalkauduttiin sinne missä tietoa tarvittiin.

Hallitus eteni kohti konkreettisia uudistuksia. Asennetyö alkoi kantaa hedelmää. Diabeetikoiden harras toive voida asioida samalla sisätautilääkärillä poliklinikalla köydesään toteutui. Yhdistyksen ääni tuli kuulluksi. Yhteydet terveydenhoitoon olivat avoimet. Sairaalan ylilääkäri Matti Viranko tuki työtämme. Saimme myös jalkojenhoitajan toimipisteen Lohjan sairaalaan. Näin koordinoitui hoito saman katon alle.

Mitä mietteitä nyt 2020?

10 vuotta (1980- 1990) puheenjohtajan tehtävässäni Lohjan diabetesyhdistyksessä on Ollut kuin korkeakoulu. Näitä vaiheita peilattaessa jää jäljelle lämmin tunne. Päälimmäisenä yhteisöllisyyden voima! Se on ihmisen kuulluksi ja nähdyksi tulemisen elinehto. Voima, jota yhdistystoiminnassa tarvitaan. Eikä tätä inhimillistä voimaa voi virtuaalisesti korvata. Valitettavasti elämme nyt korona- aikaa. Etäällä ja rajoituksin. Moni jää yksin.

Kiitos Yhteisistä vuosista Lohjalla. Yhdistystoiminta antoi minulle henkilökohtaisesti sen mitä sairastuttuani toivoin. Haasteita ja ison ilon! Yhä vielä, kohta 70- vuotiaana, ammennan noista muistoista.

Hyvää juhlapäivää toivotellen Kajaanista!

Lohjan diabetesyhdistys

Puheenjohtajat		Sihteerit	
1980 -1990	Pirjo Nietosvaara	1980	Ulla-Riitta Kuisma
1991 -1992	Irma Suomela	1981-1982	Pirjo-Riitta Kortelainen
1993 –1994	Ari Savolainen	1983-1990	Sirpa Syrenius, Tallgren
1995 –1995	Olli Sariola	1991-1994	Ulla Storm
1996 –1996	Erkki Paukkola-Kaartinen	1995-2000	Ulla Storm-Savolainen
1997 –1997	Tauno Erolahti	2001-2004	Mette Aatinen
1998 –2004	Heikki Saaristo	2005-2011	Irmeli Järvinen
2005 –2006	Jorma Saukko	2012	Mette Aatinen
2007 –2009	Heikki Saaristo	2013	Paula Toivola
2010 –2012	Jorma Saukko	2014-2015	Irmeli Järvinen
2013 –2015	Mette Aatinen	2016-	Seija Komu
2016 –2017	Frank Lindblad		
2018-	Marsa Valtonen		

Diabeteshoitajana Lohjan terveyskeskuksessa

Teksti: Kati Saukko

Tulin "Lohjan Kansanterveystyön kuntainliiton" palvelukseen v.1980. Työni kotisairaanhoitajana aloitin Nummella ja Lohjalle siirryin 1.5v myöhemmin. Tuolloin diabeetikoiden "hoito" keskittyi ainoastaan tarvikejakeluun. Diabeteslääkäreitä ja diabeteshoitajaa ei silloin vielä ollut. Ksh:n "tytöt" kävivät vanhusten luona pistämässä aamuisin insuliinit ja katsoivat virtsanäytteestä sokerin "test tape" nauhalla. Olipa tulos mitä tahansa, muutoksia ei tehty, ehkä neuvottiin vähentämään makean syöntiä! Iäkkäiltä diabeetikoilta otettiin kotona myös labrakokeita, jolloin osasivat välttää pullaa ja makeisia pari päivää ennen kokeiden ottoa saadakseen hyvät arvot! Diabetes oli silloin vielä "vanhuuden diabetes" mikä tavallaan kuului asiaan.

Keskusaukiolla "KOP:n talon" yläkerrassa toimi terveyskeskus ja ksh:n hoitajilla oli pieni takahuone tarvikevaraston yhteydessä. Sieltä jaettiin diabeetikoille ruiskut, neulat ja virtsantutkimus välineet. Myös verenpainepolia pidettiin tässä ahtaudessa laatikopinojen keskellä. Tk:n muutettua entisen sairaalan (nyk. keskustan tereysasema) tiloihin saimme tilaa enemmän ja tarvikejakelulle omat tilat. Aikuistyyppin diabetes alkoi merkittävästi lisääntyä, joten terveyskeskukseen tuli nimetä diabetesvastuuhoitaja. Leena Piirainen aloitti tehtävässä ksh:n työn ohessa ja Leenan muutettua toisiin tehtäviin, tulin hänen tilalleen. Koulutusta annettiin Diabeteskeskuksessa, peruskurssi 1984, jatkokurssit 1986, 1987. Lisäksi erilaisten koulutuspäivien määrä lisääntyi huomattavasti. Toimenkuvani muuttui diabeteksen lisääntyessä vähitellen, puolet diab.vastaanottoa ja toinen osa kotikäyntejä, mitkä usein olivat neuvontaa diabeetikon kotona. 90-luvun puolivälissä siirryin kokonaan hoitamaan diabetesvastaanottoa ja sain oman työhuoneen.

Markkinoille tulivat verensokerimittarit. Edustajat kävivät kilpaa "kehumassa" omia mitareitaan. Diabeteshoitajille järjestettiin erilaisia koulutus- ja opetustilaisuuksia. Meitä vietiin jopa ulkomaille mm. Köpikseen NovoNordisk`n tehtaalle. Meille tarjotut teatterit, konsertit, illalliset, oopperajuhlat, risteilyt jne olivat varmaankin suurta kateutta aiheuttavia..."no rikokset jo vanhentuneet!"

Lohjaan kuului myös terveysasemat Virkkalassa, Asemalla, Sammatissa, Karjalohjalla ja Nummi-Pusulassa. Näissä paikoissa kävin kerran kuukaudessa pitämässä vastaanottoa. Toimenkuvaani tulivat myös silmänpohjien kuvaukset, mitkä tein Silloisen Las:n silmäpolilla. Hoidon ohjaus ja laihdutusryhmät, luennot erilaisille kohderyhmille, jalkojen hoidon ohjausta jne. Työmäärä kasvoi huomattavasti erilaisten tehtävien ja potilasmäärän lisääntymisen myötä.

Lääkärit lähettivät vastaanotoiltaan potilaat "alakertaan" diab.hoitajan luo oppia saamaan. Usein oven takana oli monia "järkyttyneitä potilaita" joille ajanpuutteen vuoksi pystyin antamaan "ensiapuna" vain nipun hoitoon liittyviä ohjelehtisiä luettavaksi ja ajan vastaanotolle tai hoidonohjaus ryhmään. Vastaanotolla hoidonohjauksen jälkeen

kerroin diabetesyhdistyksestä ja muistaakseni yhdistyksen jäsenmäärä nousikin reippaasti, olihan vastasairastuneen diabeetikon ”pakko lunastaa paikkansa” diabeteshoitajan silmissä!

Jäätyäni ”lopen uupuneena” eläkkeelle v.2004 neuvoin seuraajani Päivi Juseliuksen vaatimaan työn järjestämistä mielekkääksi. Valtakunnallisilla Dehko-päivillä 2009 Lohjan tk:n diabetestiimi sai Dehko-palkinnon aiheena ”Diabeteksen hoidon järjestäminen Lohjalla”




apteekki
Lohjanharju

**Parhainta palvelua
Lohjalla.**



Vertaistuesta se kaikki lähti

Teksti: Marsa Valtonen

Olen ollut Lohjan Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja vuodesta 2018 lähtien. Menin ensimmäistä kertaa yhdistyksen kokoukseen ja tulin ulos puheenjohtajana! Näinkin voi käydä. No ei tämä ollut minulle ensimmäinen diabetesyhdistys, vaan olin vuonna 1995 perustamassa Mynämäen Seudun Diabetesyhdistystä ja siellä olin puheenjohtaja vuoteen 2009, jolloin yhdistys lakkautettiin. Ennen Lohjansaareen muuttoani olin Järvenpään Seudun Diabetesyhdistyksen puheenjohtajana.



Syksyllä 1993 nuorimmalla juuri koulunsa aloittaneella pojallani puhkesi diabetes. Oli täysin sattuma, että aloin muista merkeistä kotonamme epäillä, että kaikki ei ole kunnossa. Otin molemmilta kotona asuvilta pojiltani virtsasta stixillä testin ja Markuksen näytteessä oli nähtävissä runsaasti sokeria ja ketoaineita. Vaikka olen koulutukseltani erikoissairaanhoidtaja, olin melkoisen hätääntynyt äiti. Hakeuduimme TYKSiin välittömästi, dg saatiin ja hoito aloitettiin heti. TYKSssa oli jo tuohon aikaan se periaate, että lapset aloittavat itsensä pistämisen heti ja Markus oli todella reipas alusta alkaen.

Kun elämä alkoi tasaantua, tuli mieleeni miten voisin saada yhteyden muihin diabeetikolasten perheisiin ja voisin jutella näistä hoitoon ym liittyvistä asioista. Niinpä otin yhteyden Diabetesliiton ja sieltä tuli Multasen Kati Mynämäelle kertomaan liiton toiminnasta ja siitä miten voisimme perustaa oman yhdistyksen. Yhdistys perustettiin alkuvuodesta 1995. Ei mennyt pitkää aikaa, kun vertaistuen tarve aktivoitui taas lisää perheessämme. Nimittäin toisellekin, Markusta kuusi vuotta vanhemmalle pojalleni Tuomakselle, puhkesi diabetes. Hän itse epäili, ettei kaikki ole hyvin. Niinpä hän mittasi verensokerin itseltään ja tuli herättämään minut kysyen ”mitä tämä tarkoittaa”. Heräsin todella nopeasti ja taas lähdimme TYKsaan. Hoito aloitettiin välittömästi ja kilpaurheilua harrastanut Tuomas alkoi miettiä tulevaisuuttaan uusiksi. Alkuun kilpaurheilua jatkui edelleen, mutta jossain vaiheessa se oli lopetettava vaikka toki kuntoilu ja kiinnostus liikuntaan säilyi koko ajan.

Onneksi meillä oli tuo yhdistys ja pääsin puhumaan muiden äitien kanssa näistä asioista. Olimme siis perheenä saaneet ”lottovoiton”, jollaista en todellakaan toivonut. Olin itse työssäni kirurgisella osastolla hoitanut todella vakavia liitännäissairauksia saaneita diabeetikoita. Varmasti kokemukset työssä olivat syynä siihen, että näin painajaisia paljon tuohon aikaan. Uniin ne kauhut tulivat vaikka yritinkin ajatella, etteivät ne ”terveet” diabeetikot näy osastolla ja niitähän on kuitenkin suurin osa diabeetikoista. Olen kokenut todella merkittävänä kaiken sen vertaistuen, jota yhdistysten hallituksissa ja erilaisissa tapahtumissa olen voinut kokea ja toivon, että osaltani olen myös ollut tukemassa muita ihmisiä omalla toiminnallani yhdistyksissä. Täytyy myös muis-

taa, että vaikka olisi millainen terveydenhuoltoalan koulutus, niin oman lapsen sairastuessa on ensisijaisesti vanhempi, joka on huolissaan omasta lapsestaan ja tarvitsee tukea selviytymiseen. Tieto voi jopa pahentaa tuskaa, kun on nähnyt sen nurjan puolen kuten minä. Silloin on hyvä, kun tapaa muita jo pitkään diabeteksen kanssa menestyksellisesti eläneitä.

Lohjalla meillä on todella hyvin toimiva perhekerho. On ollut mukava käydä tapaa-massa jäsenperheitämme erilaisissa tapahtumissa ja nähdä miten hauskaa heillä on olla yhdessä. Mukana on ollut ilahduttavasti myös isiä ja sisaruksia, ei ainoastaan äitejä lasten kanssa. Korona on valitettavasti tämän vuoden osalta sotkenut tapaamisten järjestelyä, mutta toivottavasti ensi vuonna on parempi tilanne korona osalta. Hallituksessa mietimme parhaillaan, mitä toimintaa olisi mahdollista järjestää koronasta huolimatta.

Vaikka aluksi kirjoitin ajatuksia siitä, miten tärkeää vanhemmille on saada vertaistukea niin ehdottoman tärkeää vertaistuki on diabeetikoille itselleen. Tärkeää on myös, että nuori diabeetikko löytää keinoja käsitellä tapahtunutta ja vertaistukea toisilta. Nuorilla on varmasti omanlaiset selviytymiskeinot. Jollekin se voi olla puhuminen ja toiselle kirjoittaminen. Meidänkin perheessämme kaikki toimimme eri tavalla.

Markus, jolle diabetes tuli nuorempana ja ennen Tuomasta, on selvinnyt ilman diabeteksen liitännäissairauksia, mutta kyllä hänellekin on sarkoidoosi puhjennut keuhkoihin ja imusolmukkeisiin.

Tuomas kirjoitti omia tuntemuksiaan paperille ja mm tämä runo julkaistiin nuorten Diablo-lehdessä:

Toukokuun kymmenes

*Minä
yksinäinen nuori mies
tiedän
tiedän miten kaikki voi mennä het-
kessä perseelleen*

*Tiedän myös
miten taas
taas pääset jaloilleen
tukevasti kuin tammi kesäisessä
lehdossa*

*Joskus asiat kaatuvat kuin kaura
kesämyrskyssä
kaikki lakoaa muutamassa het-
kessä
mutta kun sen joutuu itse tunte-
maan
on se kuin koko maailma löisi jalat
alta*

*Tiedän
koska sen itse koin
toukokuussa*

*Se oli keskiviikko
ja kellokin vasta yksi
yöllä
yöllä jolloin oli pimeää
niin myös sisälläni*

*Se romutti minut
mutta korjasin itse itseni
kuin mies
joka pimeässä yössä
kesäyössä
vaeltaa vain ja ainoastaan
omia
omia polkujaan
yksin*

Elämä jatkui ja tuli kaikki se mitä olin pelännyt eli Tuomas sai lähes kaikki mahdolliset liitännäissairaudet, joita diabeetikko voi saada. Hänelle puhkesi laaja-alainen sarkoidoosi, hän menetti näkönsä ja liikuntakykynsä sekä joutui hemodialyysiin kolmeksi ja puoleksi vuodeksi. Siirtomunuaisen hän sai syyskuussa 2019. Kaikesta tästä huolimatta hän säilytti positiivisen elämänasenteensa ja auttoi muita vammaisia ihmisiä Digi Haltuun -projektissa. Onneksi minä äitinä pystyin myös mahdollisuuksien mukaan auttamaan mm Kelan ja muiden viranomaisten kanssa asioinnissa sekä minulla oli työni ja yhdistystoiminnan vuoksi tietoa siitä, mistä apua voi hakea ja saada. Toki kaikki ei aina tullut kovin helposti, mutta taistelimme yhdessä. Valitettavasti se taistelu kuitenkin päättyi 39 vuotiaana todella äkilliseen rajuun sairaskohtaukseen Lohjan Diabetesyhdistyksen kuntosalivuorolla 22.12.2019. Sielläkin onnekseni oli paikalla yhdistyksemme aktiiveja ja sain vertaisten tukea, kun sitä kipeimmin tarvitsin.

Päätän tämän kirjoituksen vertaistuesta toiseen vuonna 1995 Tuomaksen kirjoittamaan runoon

Onko elämällä,
onko joku tarkoitus,
jokin tietty syy jota,
jota itse sinä
et saa tietää.
Hiukan aikaa
saa pieni ihminen
hengittää ilmaa
sitä elämä



Perhekerho ja leirit

Teksti: Tuulia Kärkkäinen

Lapseni sairastui tyypin I diabetekseen vuonna 2011. Minua pyydettiin mukaan Lohjan Diabetesyhdistyksen hallitukseen ja seuraavana vuonna aloitinkin toiminnan Lohjan yhdistyksen hallituksessa ja vastasin perhekerhotoiminnasta.

Kokoonnuimme Mäntynummen seurakuntatalon takkahuoneessa, jossa perhekerho on tänä päivänäkin saanut jatkaa toimintaansa. Järjestin tapaamiset keskimäärin kolme kertaa lukukaudessa, syksyisin ja keväisin.

Jokaiselle kerralle olin sopinut jonkin teeman; meillä oli muun muassa ambulanssiin tutustumista, Diabetesliiton edustaja, Diabeteslääkäri, päästiin Neidonkeitaan Aquawebit-radalle muille asiakkaille suljettuna ajankohtana, X-jumpit toimintaradalle, Vantaan Hoploppiin, Kisakallion temppuradalle Diabetesliiton ja Specsaver-sin tukemana, Marttaliiton kokkikerho-iltaan sekä ratkomaan tehtävää ”diabeteksen vaikutuksesta mieleen” silloisen Lohjan Diabetesyhdistyksen puheenjohtajan Mette Aatisen luotsaamana.



Suoritin silloin itse myös Diabeteksen erityispätevyys opintoja ja tehdessäni yhteistyötä Laurean ammattikorkeakoulun kanssa, sain kuulla, että sairaanhoitajaopiskelijat pystyisivät hyödyntämään perhekerhoiltoja opiskeluihinsa. Silloisissa perhekerho illoissa saimme siis nauttia myös sairaanhoidon opiskelijoiden uusimmista opituista tiedoista. Koin vahvasti, että kun lapsi sairastuu tyypin I diabetekseen, tarvitaan paitsi vertaistukea, myös valtavasti uusinta tietoa sairauden kanssa elämiseen.

Lohjan Diabetesyhdistyksen tukemana pystyin palkkaamaan kaksi lastenhoitajaa leikkimään ja viihdyttämään lapsia sillä välin, kun aikuiset keskustelivat ja kuuntelivat erilaisia kullekin illalle valittuja diabetestietopaketteja.

Mäntynummen seurakuntatalon takkahuoneen yhteydessä on liikuntasali, jossa lastenhoitajat pelasivat ja leikkivät yhdessä lasten kanssa. Välillä salista saattoi käydä

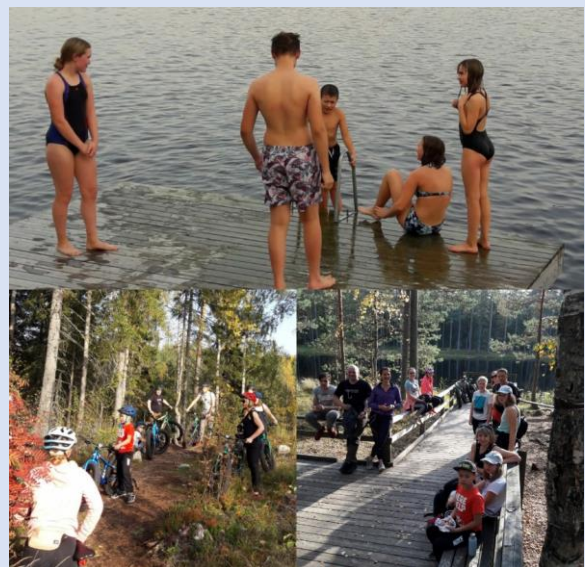
kurkistamista äitiä ja isää sekä mittaamassa verensokeria ja haukkaamassa iltapalaa. Tämäkin oli Lohjan Diabetesyhdistyksen kustantama.



Diabetesyhdistyksen hallituksen kokouksessa sain kuulla, että ennen minun hallitukseen tuloani oli Lohjalla ollut suunnitteilla Diabetesperheleiri. Leiriin oli jo Lohjan Diabetesyhdistyksen tukikin varattuna, mutta suunnitteluvaiheeseen jäänyt leiri ei koskaan toteutunut. Silloin päätin, että tähänhän tämä ei jää, vaan leiri järjestetään.

Minua aiemmin Lohjan Diabetesyhdistyksen hallituksessa nuorisovastaavana toiminut Paula Pietilä (os. Toivola) antoi minulle Riihimäen ja Hyvinkään diabetesyhdistysten perhekerhovastaavien yhteystiedot ja siitä se sitten alkoi.

Olen ollut 6 kertaa mukana järjestämässä Diabetesperheleirejä. Ensimmäisenä kolmena vuotena vietimme leiriviikonloppuja Lohjan Kisakalliossa, kerran Pohjan Kisa-keskuksessa, kerran Eerikkilässä ja tänä kesänä diabetesleirityömme sai päätöksen Pajulahden Urheiluopistolla. Osallistujia on ollut 20 –50 henkilöä, diabeteslapsiperheistä. Näillä leireillä olemme liikkuneet, syöneet, saunoneet ja kokeneet monta unohtumatonta seikkailua yhdessä. Leiriläisten kanssa olemme lisäksi tavanneet muutaman kerran syksyllä päiväleirin merkeissä. Vertaistukea on jaettu ja saatu, ja se on antanut voimia diabetes arjen pyörimisessä diabeteslapsiperheisiin.



Täytynee todeta, että tämän koettuaan on oma diabetes lähes unohtunut, niin paljon kuin olisin tällaisesta itse hyötynyt, kun olin lapsidiabeetikko. Useita unohtumattoman upeita kokemuksia rikkaampana voin kertoa, että Lapsidiabeetikomme alkavat pian saavuttaa täysi-ikäisyyden, ja voivat nyt hakeutua omatoimisesti vertaistuen pariin.



SALONKI
Fabele

Laurinkatu 49, Lohja
(käynti sisäpihalta)
Puh. 040 931 3037
salonki@fabele.fi

Eleganttia nostalgiaa
huokuvasta salongistamme
saat ammattitaidolla toteutetut
jalkahoidot sekä kattavan
valikoiman muita
kosmetologin
palveluita.

Lämpimästi tervetuloa!

MUSTION/SVARTÅ WELLNESS CENTER

Mia's Salong

Mm.

- Jalkahoito
- Kasvohoito
- Kuumakivihieronta
- Kuntosaliohjaus
- Ravitsemusohjaus
- Hieronta
- Suppailua
- Supjooga
- Tankotanssi
- Kuntosali
- Jumppatunteja

MIA GRANDELL
044-5113887

Jalkahoidot diabeetikoille,
myös kotikäynnit



**HAAVEISSA UUSI KOTI
TAI REMONTTI?**

TEHDÄÄN UNELMASTASI TOTTA!

SÄÄSTÖPANKKI | saastopankki.fi/lusp
Äsiakaspalvelumme puhelimitse numerossa 029 041 2000*
palvelee ma-pe klo 8-20, la klo 10-14
Ajanvaraukset myös: saastopankki.fi/varaa-aika
(*8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min)

SP-KOTI | spkoti.fi/lohja | spkoti.fi/nummela | spkoti.fi/karkkila
Lohja puh. 010 322 9350
Nummela ja Karkkila puh. 010 321 6110


Säästöpankki
Sp-Koti
LOHJA, NUMMELA, KARKKILA



ONNI ON PALVELEVA LÄHIAPTEEKKI

Kuin kotiin tulisit!



Avoinna

Ma – Pe 8.30 – 20

La 9 – 17

Su 11 – 14

Citymarket
Ojamonharjuntie 61
08200 LOHJA

Puhelin (019) 388 100
onniapteekki@apteekit.net
www.onniapteekki.fi



AIVAN KUIN OLISIT APTEEKISSA.

Hoida kaikki apteekkiasiat
helposti puhelimella - myös
reseptilääkkeet.



1
LATAA
REMOMEDI-SOVELLUS

2
TILAA
LÄÄKKEET APTEEKISTASI

3
NOUDA
APTEEKIN NOUTOLAATIKOSTA



LOHJAN 1. APTEEKKI

Laurinkatu 37-41 A, 08100 Lohja
Puh. 019 375 0600 • Fax 019 331 520
lohjanykkosapteekki.fi
verkkokauppa.lohjanykkosapteekki.fi



LOHJAN 1. APTEEKKI

LOHJAN YKKÖSAPTEEKKI FÖRSTA APOTEKET I LOHJA

Terveisiä perhekerhosta koronavuonna 2020!

Teksti: Johanna Hilli ja Maarit Salo

Viimeinen vuosi on ollut kerhossamme varmasti historiamme hiljaisin. Korona on tavoittanut myös meidät. Vielä viime syksynä ja talvella kerhoilimme ahkerasti ja talvella teimme retkiä Duudson-sisäseikkailupuistoon sekä Neidonkeitaaseen. Sitten alkoivat kokoontumisrajoitukset ja peruimme kerhoillat. Seurasimme tilannetta herkeämättä ja

viimesyyskuussa järjestimme sentään yhden retkipäivän. Perhekerho koontui nauttimaan viimeisistä auriongonsäteistä Lohjan Leporantaan yhdessäolon, grillailun ja uimisen merkeissä. Meillä on kuitenkin aktiivinen whatsapp-ryhmä, jonka kautta olemme voineet pitää tämänkin ajan toisiimme yhteyttä, kysellä neuvoa ja jakaa vinkkejä. Sillä näinäkin aikoina, toinen d-lapsen huoltaja tietää paremmin kuin

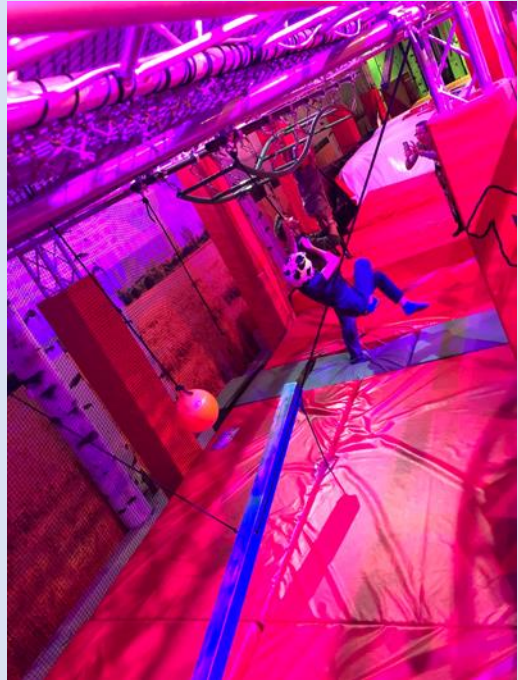


muut, mitä tunteita ja arjen ongelmia käymme läpi juuri nyt. Tästä rohkaistuneena teimme kerholaisillemme pienen kyselyn koskien näitä noin puolen vuoden poikkeusolosuhteita. Ilahduttavaa oli huomata, että vastauksissa korostui se, kuinka perheet arvostivat lisääntyntä yhdessäoloa. Vaikka negatiiviset taloudelliset vaikutukset oli-



vat selvästi monelle haaste, osattiin silti iloita siitä, että perheen kanssa voitiin liikkua luonnossa tai vaikka mökkeillä. Kotonakin vietettiin enemmän aikaa yhdessä eikä sulkeuduttu huoneisiin. Kaiken kaikkiaan vastauksista sai hyvän käsityksen siitä kuinka vahvoja ja positiivisia meidän perhekerholaisemme ovat. Etäkoulun järjestäminen tuotti haasteita niin yhden kuin kahdenkin aikuisen perheissä. Koulunkäyntiin suhtauduttiin kuitenkin poikkeuksetta vakavasti ja kodeissa tehtiin tarmokkaasti kaikkia sellaisia järjestelyitä, että arki saatiin rullaamaan. Vanhempien

työaikojen vuorotus, jumppapallo, kuulosuojaimet, välipalat, liikuntatunnit metsäretkillä, videopuhelut ja kova tsemppaaminen. Taloudellisia vaikeuksia aiheutti se, että oli jäätävä kotiin isommankin d-lapsen kanssa, oli virkavapaita ja karanteeneja. Myös lasten pitkä kotonaolo tyhjensi jääkaappia tehokkaasti. Siihen apua toi onneksi koulusta jaetut lounasannokset. Kunnostauduttiin myös pakastimenaarteiden hyödyntämisellä ja kesällä kasvi-maata innostuttiin laittamaan uudella tarmolla. Yleisesti vanhemmat kokivat pystyvänsä suojelemaan lapsiaan koronalta sillä tavalla, ettei turhaa uhkaa tunnettu. Hygieniasta huolehdittiin, kavereita ei juurikaan tavattu eikä julkisissa tiloissa pyöritytty turhaan. Lähinnä pelkoa esiintyi niillä vanhemmilla, jotka työnsä puolesta joutuivat tekemisiin mahdollisesti tartunnan saaneiden kanssa.



Ristiriitainen tieto siitä, onko d-lapsi riskiryhmäläinen, aiheutti kyllä aluksi pelkoa ja ahdistusta. Toisinaan aikuisten oma yksinäisyys tuntui raskaalta, kun kontaktit olivat vähissä, eikä normaalin tukiverkoston suojaa ollut tarjolla. Muutama kertoi, että lapsen verensokeritaso oli jakson aikana korkeampi. Tämä johtunee ehkä vähemmästä liikkumisesta, toisenlaisesta ruokavaliosta tai ihan vain siitä, että naapurinkoiralla oli eripari sukat sunnuntaisin. ;) Eräs vanhempi kertoi lapsensa saaneen jaksolta kaikkien aikojen parhaan pitkäaikaisen verensokerin tuloksen. Tutkimattomat ovat diabeteksen tiedot. Rajoitusten aika ei tietenkään ole vielä ohitse, vaikka kirjoitankin menneessä aikamuodossa. Tämä kysely



koski kuitenkin juurikin tuota viime kevään etäkoulujaksoa ja sitä seurannutta kesää.

Kaikki vastaajat kertoivat kaivaneensa kovasti perhekerhoa ja aivan erityisesti retkiämme. Ne ovatkin olleet aina huikean hauskoja. Tulevaisuus näyttää missä vaiheessa ja miten perhekerho voi taas käynnistää toimintansa. Koska meillä on paljon

perheitä ja varsinkin lapsijäsenmäärä on melkoinen, emme halua ottaa turhia riskejä kokoontumalla ennen kuin se on varmasti turvallista. Minun n. viisivuotiskauteni kerhonvetäjänä on tullut päätökseensä. Kiitän sydämestäni kaikkia näistä vuosista. Maarit ottaa kerhosta vetovastuun ja kirjoittaa alla omat terveisensä. Jään toki takariviin jatkamaan uskomattoman hyviä ideoitani, mutta muuten toivotan teille kaikille oikein hyvää jatkoa!

Uuden perhkerhovetäjän esittely

Olen Maarit Salo Vihdistä ja toiminut Johannan apuopena melkein yhtä kauan kun Johanna on kerhoa vetänyt. Minulla on 11-vuotias diabeetikopoika, joka sairastui hiihtolomalla 2015, paria kuukautta ennen 6-vuotissynttäreitään. Pitkään hoitomuotona oli monipistoshoido, mutta nyt olemme pari viikkoa opetelleet pump-puulua Omnipod Dashilla, jonka kaverina meillä on Dexcomin sensori. Aloitimme perhekerhossa tosi nopeasti sairastumisen jälkeen, muistelen että heti keväällä 2015. Kerho on meille tuonut ihania ystäviä ja olemme nauttineet kerhoilusta, koska tunnelma kerhossa on avoin ja vapautunut. Vertaistuki on kullan arvoista! Lapsellekin sopeutuminen on helpompaa, kun tietää muitakin sairastavia olevan olemassa. Myös Lohjan sairaalan lastenpolilla kerhotoiminta nähdään tärkeänä, sillä kukapa ne tunteet paremmin osaisi tietää, kuin vertaisensa. Vuoden 2021 alussa suunnitelmissa on keilausta perhekerhon isompien lasten kanssa. Koronatilanteen salliessa jatketaan perinteisiä kerhoiltoja, mutta mikäli vain ulkotapahtumat ovat mahdollisia, järjestetään sellainen laskiais aikaan - tietysti mahdolliset rajoitukset huomioiden. Ja jos juuri Sinusta tuntuu, että Sinulla olisi hyviä ideoita toimintaan tai haluaisit mukaan, otathan yhteyttä!



Viro yhteistyö ja kummityttö Sandra

Teksti: Sirje Kruus

Oli vuosi 1996 kun yhdistyksemme oli ollut toiminnassa vuoden ja meillä oli mahdollisuus matkustaa Tampereelle Suomen ja Viron diabetesyhdistysten yhteiseen koulutukseen. Emme osanneet kieltä, mutta paljon tehtiin ja kaikki oli mukavaa! Yksi aiheista oli ystävyysyhdistysten välinen yhteistyö. Jokaisella omat ystävyysuhteensa, meillä ei. Erkki Poukkula-Kaartinen, Lohjan yhdistyksen silloinen johtaja, tutkittuaan hieman taustaamme alkoi sääliä meitä ja päätti ottaa meidät Lohjan Diabetesyhdistyksen ystävyysseuraksi. Tuolloin olimme pieni yhdistys, 16 jäsentä, emme kaukana Tartosta. Ensimmäinen kokous pidettiin vuotta myöhemmin ”Pesa” hotellissa ja niin yhteistyö alkoi. Tiiviimpi yhteistyö alkoi Kati ja Jorma Saukon tultua Lohjan yhdistyksen toimintaan, osittain heidän viron kielen taitonsa ansiosta. Olemme käyneet toistemme yhdistysten ”syntymäpäiväjuhlissa”, tavanneet Lohjalla Leporannassa ja Virossa ”Mooste mõisas” kartanossa ja viimeksi Pyhäjärven kylpylässä. Kaunis luonto, Lohjan kirkko ja hautausmaa sekä tietysti Tytyrin kaivosmuseo jättivät syvän vaikutuksen erityisesti yhdistyksemme jäseniin.



Apu pienelle Sandralle, josta nyt on tullut nuori neiti, on ollut erittäin tärkeää yhteistyössämme. Sandra oli 2-vuotias sairastuessaan diabetekseen. Tuolloin lapsille pystyttiin antamaan hyvin vähän verensokerin mittaussiuskoja. Perhe joutui ostamaan lisää pittääkseen sokerit hallinnassa. Yhdistykseenne päätti ottaa Sandran ”kummilapseksi” ja tukea häntä liuskojen hankkimisessa. Paljon kiitoksia siitä! Se oli suuri apu perheelle. Yhdistyksemme eivät ole lähekkäin, mutta olemme hyvin perehtyneitä mitä teette Katin kirjeiden ja kotisivujenne ansiosta. Kun

olemme olleet yhdistyksemme jäsenten tapahtumissa, olemme tiedustelleet ja keskustelleet mitä Lohjan yhdistykselle kuuluu.

Voimaa ja jaksamista yhdistyksen johtajille ja jäsenille Hyvää vointia ja olkaa terveitä!

Pölvamaa Diabetesyhdistyksen puolesta

Hei rakas Kati, Jorma ja kaikki yhdistyksen jäsenet!

Teksti: Sandran perhe Pölvasta ja isoäiti Koidu.

Aika kuluu hyvin nopeasti ja lapset kasvavat nopeasti. Sandra on nyt 17-vuotias ja opiskelee 11.luokassa Pölvän lukiossa.

Olemme olleet erittäin kiitollisia Katille ja Jormalle, joiden kautta Lohjan yhdistys otti Sandran ns. kummitytöksi ja meitä muistetaan yhä koko ajan. Sandra oli 2-vuotias, olette auttaneet meitä siitä lähtien. Se oli aluksi vaikeaa. Virossa lapset saivat hyvin vähän testiliuskoja sokerin mittaamiseen. Sandra sai insuliinipumpun 4-vuotiaana, mutta verensokeri mitattiin edelleen liuskoilla, eikä pumpun lisäva-



rusteet olleet halpoja. Joka vuosi syntymäpäivänä ja jouluna olette muistaneet yllättää Sandran syntymäpäivä- ja joululahjoilla. Sandran sokerinmittausliuskat olivat aina mukana. En voi kiittää teitä kaikkia. Myöskään Sandralla ei ole ollut helppoa, koska hän haluaa myös olla kuin "muut lapset". Sandra käyttää tällä hetkellä Libre anturia ja insuliinipumppua. Valtio maksaa osittain pumpun lisävarusteet 19 vuoden ikään saakka. Virossa on vaikea saada antureita. Sandra on hyvä, ei syö makeaa, urheilee paljon. On tietysti ollut myös vaikeita aikoja. On ollut hienoa löytää postilaatikosta postikortit, jotka lähetitte maista, mihin olette matkustaneet. Meillä on edelleen kaikki

nämä kortit. Laura on nyt 25 vuotias, työskentelee koulussa harrastustoiminnan ohjaajana ja on mahdollista että menee pian naimisiin! Koulussa on vaikeaa, paljon tehtävää, Sandra on myös huolissaan, sitten verensokeri voi nousta. Oli vaikea aika kun Sandra oli pieni, nyt olemme hieman rauhallisempia emmekä enää niin ankaria. Käymme edelleen lääkärin kontrollissa, että kaikki on kunnossa. Teille, yhdistykselle ja kaikille Suomen ystäville, jotka olette ajatelleet meitä, auttaneet meitä ja olleet kiinnostuneita Sandrasta. Pitäkää itsenne terveinä ja tietäkää että muistamme teidät aina, koskaan emme unohda näitä hyviä tekoja.

Kuvassa Sandra yläasteen päättäjäisissä sekä Koidu ja Laura.



Matkusta kanssamme...muutama matkakertomus matkan varrelta

Teksti ja kuvat: Kati ja Jorma Saukko

Yhdistyksemme matkailu sai alkunsa 1990 luvun puolivälissä jolloin Diabetesliitto järjesti ystävyysmatkoja **Viroon** ja vastavuoroisesti virolaiset vierailivat Suomessa. Ystävyysyhdistyksemme **Pölvän** vieraana kävimme ensimmäisen kerran v.1997. Myöhemmin v.2007 Etelä-Eestin kiertomatalla asuimme Cantervillen kartanossa. Retkillä tutustuimme mm. Räpinän kartanoon ja sen upeaan puutarhaan. Kävimme Setumaalla ja Taevaskojan luonnonpuistoa ihailmassa. Ennen kotiin lähtöä vietimme myös riemukasta vieraanvaraista iltaa pölvalaisten ystävien kanssa, missä itse kaupunginjohtaja oli orkesterissa vauhdittamassa menoa!

Viron kesäkaupunkiin **Pärnuun** teimme kylpylämatkoja vuosina 1996, 2009 ja 2011. Kesäinen laivamatka **Tukholmaan** ja käynti mm. **Mauritzbergin** linnassa toteutettiin v.1994

Keski-Euroopan matkailu aloitettiin syksyllä 2010 ja ensimmäisenä kohteena oli

Budapest.

"Tonavan kaunottareksi" kutsuttuun hurmaa-
vaan Budapestiin tutustumisen lisäksi
saimme nauttia Tonavan risteilystä ja retkillä
upeista maisemista missä viinialueet reu-
nustavat Tonavan rantoja. Vierailimme myös
Szentendren pikkuisessa taiteilijakaup-
pungissa, Kävelen tutustuimme kaupungin
nähtävyyksiin ja teimme ostoksia gallerioista
ja ateljeista.



Ehkä parhaiten jäi mieleen **Pustan** retki. Saimme nauttia hevoskärryajelusta ja upeasta perinteisestä unkarilaisesta hevosnäytöksestä. Saimme myös herkutella maatalon isännän, tunnetun keittiömestarin valmistamasta perinteisestä unkarilaisateriasta

Krakovan 4 päivän matka oli vuorossa elokuussa 2011. II maailmansota liittyy tiiviisti historiaan. Näistä käymämme kohteet Schindlerin museo ja Auschwitzin tuhoamisleiri kertovat ihmisten raakuudesta ja uskalluksesta auttaa lähimmäisiä vaikeissa olosuhteissa. Ainoan sodasta selviytyneen suurkaupungin historialliset rakennukset häikäisevät kauneudellaan.

Wieliczkan suolakaivoksessa matkasimme portaita yli sadan metrin syvyyteen. Ihailimme ja hämmästelimme suolaveistoksia ja maanalaisen toiminnan laajuutta, mikä on aikoinaan vaatinut työntekijöiltään kekseliäisyyttä, voimaa ja kestävyyttä.

Kroatia

Lokakuussa v.2012 lensimme **Splitiin**. Seuraavana päivänä kävimme upeissa maisemissa **Krkan** vesiputouksilla, luonnonpuistossa ja lyhyellä laivamatkalla maisemia ihailen. Yön nukuttuamme matka jatkui bussilla Milosin Neretvan viinitilalle ja sieltä tutustumisen jälkeen **Dubrovnikiin**. Kaupunki on Unescon maailman perintökohde ja kutsuttu Kroatian "kruunun jalokiveksi". Vanhan kaupungin marmoripäälysteinen pääkatu, renesanssi- ja goottilaisajan rakennukset ja linnoitukset ovat historiallisesti merkittäviä.

Uusia kokemuksia haimme seuraavana aamuna **Bosnia-Herzegovinasta**. Ihailimme upeita vuoristomaisemia matkalla **Monstairiin**. Näimme kuuluisan **Stari-Most sillan**

ja saimme tutustua idylliseen kaupunkiin ja sen kirkkoihin ja moskeijaan. Retkiohjelmaamme kuului myös **Montenegro**. Jylhät vuoristomaisemat, idylliset pikkukylät, Perast, Kotor kaupungit ja silmiä hivelevät merimaisemat Budvaan johtavalla tiellä saivat pitkät ajomatkat tuntumaan nautittavilta. Kotiin palasimme väsyneinä mutta Kroatiaan ihastuneina.

Garda, Villa Arcadio, v. 2014 oli tuttu paikka Jaakko Selinin TV-ohjelmasta! Villa Arcadion omistaja Jaana Nakari oli ryhmää vastassa **Milanossa**. Matkalla Gardalle pysähdyimme **Franciacortan** kuohuviinitalalla, mikä on parhaimpia kuohuviinialueita Euroopassa. Maistelimme, skoolasimme ja ostelimme tuotteita!

Olimme 36 paikkaisen vanhasta luostarista entisöidyn viehättävän hotellin ainoat vieraat ja saimme suomalaisina loistavaa palvelua. Vierailumme aikana tutustuimme upeaan Garda-järven ympäristöön. Teimme järvikierroksen ja näimme upeat kaupungit **Sirmionesta Rivaan**. Vapaapäivänä saimme nauttia Villa Arcadion upeista maimista ja palveluista tai läheisen **Salón** kaupungin nähtävyyksistä.

Golfkärpäsen puremille oli mahdollisuus pelata lähistön kauniilla golfkentällä kirsikkapuiden kukkiessa..

Matkan kohokohta oli päiväretki **Venetsiaan**. Jaanan opastuksella lähdimme bussilla kohti **Tronchettoa**, mistä jatkoimme veneellä perille Venetsiaan. Kuljimme **San Marco** torilta pienten tuntemattomien ja syrjäisten kujien kautta **Rialtolle** jossa tutustuimme Venetsian kuuluisaan vihannes- ja kalatoriin. Venetsia gondolijeluineen jäi varmasti jokaisen mieleen.

Gardan matka sai paljon kiitosta ja toivomuksia oli palata sinne uudelleen. Lokakuussa onkin mahdollisuus lähteä uudelleen ja ottaa kaveritkin mukaan.

Praha 7.9.2015

Lensimme Finnairin siivin Prahaan, missä ryhmäämme (25 henk) vastassa oli suomenkielen taitoinen opas Marcela Jensenova. Miroslav kuljettajamme ajoi bussilla Prahan keskustassa ja sen lähituntumassa, tutustuimme myös Prahan Linnan kaupunginosaan. Marcela kertoi Prahan värikkästä menneisyydestä ja tämän päivän tilanteesta. Linnakukkulalta avautui upea näkymä yli Prahan kauniin keskustan ja **Vltava-joen** laakson. Matkan varrella ohitimme Prahan kauneimmat palatsit mm. **Cernínin palatsi, Loretan ja Schwarzenbergien palatsit** sekä mahtavan Pyhän Vituksen katedraalin.

Keskiviikon ohjelmassa oli kokopäiväretki Kutna Horaan **Kutná Hora** (saks. Kuttenberg) on kuulunut vuodesta 1995 lähtien **UNESCON** maailmanperintöluetteloon. Kohteeseen kuuluvat mm. gotiikkaa edustava viisilaivainen **Pyhän Barbaran katedraali**, jonka rakentaminen aloitettiin 1388, ja Neitsyt Marian katedraali Sedlecissä. Kutna Horasta löytyy myös



erikoinen **luukirkko**. Mielenkiintoinen on esim. kattokruunu tai ruhtinas **Schwarzenberginvaakuna**.

Koristelu kirkossa on tehty erilaisista ruttoon menehtyneiden ihmisten luista, joukossa paljon pienten lastenkin luita.

”Neljä vuotta, eikä suotta”

Teksti: Paula Pietilä os Toivola (Julkaistu kokonaisuudessa tiedote 1/2016)

Syksyllä 2011 sairaanhoitaja opintoni olivat siinä vaiheessa että aloin opiskelutoverini kanssa tekemään opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme aiheeksi muodostui ”Diabeetikoiden elämänlaadun arviointi”. Opinnäytetyössä käytimme ADDQoL19 – elämänlaatumittaria ja kohderyhmäksemme muodostui Lohjan Diabetesyhdistyksen jäsenet jotka olivat täysi-ikäisiä ja sairastaneet diabetesta vähintään vuoden ajan. Tällöin alkoi yhteistyö Saukon Katin kanssa. Samoihin aikoihin olin erään toisen opiskelutoverin kanssa tekemässä vertaistukiprojektia Lohjan Diabetesyhdistyksen perhekerhossa, tämäkin projekti koulutyöhön liittyvä. Tässä yhteydessä tutustuin

Aatisen Metteen. Näiden yhteyksien kautta osallistuin yhdistyksen syyskokoukseen ja pienen mietinnän jälkeen uskalsin lähteä mukaan hallitukseen. Vuoden 2012 aikana suunnittelin ja tein hallituksen tuella sekä ehdotuksia hyödyntäen yhdistykselle esitteen. Esitteen tekemiseen sain ideaa ja



ohjeistusta vuoden 2012 järjestöpäiviltä jotka Diabetesliitto järjesti Jyväskylässä 10.–11.3.2012. Loppuvuodesta 2013 toimittaja Katja Holopainen teki jutun Diabetes-lehteen yhdistyksen sukupolvenvaihdoksesta. Lohjan Diabetesyhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja Jorma Saukko oli jäämässä pois tehtävästään.

Nuorten Diabetesyhdistyksellä on tapana järjestää tapahtumia ympäri Suomea, koska kyseessä on valtakunnallinen yhdistys. Verkostoiduin nuorten yhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa ja näin nuorille aikuisille (18-30v) mökkiviikonloppu järjestettiin syksyllä vuonna 2013 Lohjan seudulla, Grantorpissa Karjaalla.

Yhdistyksen hallituksessa toimiminen kasvattaa, rohkaisee ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Yhdistystoiminta ja hallitustyö ovat myös hyviä valttikortteja työnhaussa. Hain sairaanhoitajan paikkaa useaan otteeseen samalta työnantajalta ja toisessa haastattelussa esimies totesi että ”Tämä oli se nainen, jolla on paljon harrastuksia. Kerro vaikka niistä.” Hallituksen jäsenenä pääsee mukaan Diabetesliiton järjestämiin tapahtumiin jossa pystyy verkostoitumaan muiden yhdistysaktiivien kanssa ja suunnitella yhteistä toimintaa, joihin voi hakea Diabetesliiton myöntämää alueellista toiminta-avustusta. Yhdistystoiminta oli tässä vaiheessa muodostunut mukavaksi harrastukseksi sekä tuonut sisältöä elämään, joten vuoden 2014 alusta lähdin mukaan myös Nuorten Diabetesyhdistyksen hallitukseen. Nuorten Diabetesyhdistyksessä hoitan sihteerin tehtävää. Vuonna 2014 järjestettiin myös Diabetespäivän tapahtuma taivoista poiketen Nummelassa, kun yleensä suurin osa tapahtumista sijoittuu Lohjalle. Vuosina 2014 ja 2015 yhdistys teki yhteistyötä Kirsi Vasalan kanssa ja oli mukana Lohjalla naisten Kevätviuhahdus tapahtumassa.

Tässä vaiheessa minulle tuli Diabetesliitosta yhteydenotto jossa tiedusteltiin että lähtisinkö mukaan nuorille 14-16vuotiaille diabeetikoille suunnattuun vertaistuelliseen ”Ykkösklubi” projektiin. Projekti vaikutti kiinnostavalta joten lähdin mielelläni mukaan. Diabetesliiton ja

Nuorten Akatemian järjestämän MAHIS -ryhmänohjaaja koulutuksen jälkeen, lähdin



kahden muun Ykkösklubi kummin kanssa vetämään pilotti ryhmää Jorvin Sairaalaan, tämä projekti oli mielenkiintoinen ja se kesti vuoden ajan. Toukokuussa 2014 sain tunnustuspalkinnon Diabetesliitolta, perusteluina palkinnon saamiselle oli: "Toimii kahden yhdistyksen (Lohjan Diabetesyhdistys ry ja Nuorten Diabetesyhdistys ry) hallituksen jäsenenä. On ollut aktiivinen toiminnan kehittämisessä ja pyrkinyt tekemään yhteistyötä laajasti muidenkin yhdistysten kanssa. Ensimmäisiä Ykkösklubin kummeja nuoremmille diabeetikoille."



Olen rohkaistunut puhumaan enemmän sekä oppinut kokouskäytäntöjä. Lohjan Diabetesyhdistyksestä sai laajan "opintopaketin" joka sisälsi jäsenasioidenhoitoa, sihteerin tehtäviä, nuorten toiminnan suunnittelua, yhteistyötä muiden diabetesyhdistysten kanssa, tiedottajan sekä kotisivujen päivittäjän hommia ja retkien suunnittelua sekä järjestämistä. Kaikkeen tähän tuli innostus omasta sisimmästäni ja Lohjan Diabetesyhdistys antoi monta mahdollisuutta ideoiden toteuttamiseen sekä suhtautui asioihin positiivisesti.

Haluan kiittää yhdistyksen hallituksen jäseniä vuosilta 2012–2015, Kiitos teille kaikille tuesta, avusta ja kannustamisesta. Toivotan kaikille jäsenille hyvää alkanutta vuotta ja pidetään lippu korkealla! ☺ Olkaa aktiivisia ja osallistukaa yhdistyksen järjestämään toimintaan.



Lohjan Diabetesyhdistyksen tulevaisuudennäkymiä

Teksti: Marsa Valtonen

Olemme saaneet Diabetesliitolta avustuksen toimintamme kehittämiseen. Hallitus on pitänyt yhden koko päivä kestäneen kehittämispäivän ja olemme päättäneet uudistaa nettisivujamme, esitteitämme ja muuta jaettavaa materiaalia. Korona on valitettavasti sekoittanut monella tapaa kaikkien yhdistysten toimintaa. Meilläkin oli suunnitelmia mm. juhlia yhdessä 40-vuotiaista yhdistystä, mutta tämä siirtyi ainakin ensi vuoteen.

Päätimme kehittämispäivässä, että mikäli koronarajoitteet jatkuvat vielä huhtikuuhun 2021, aloitamme hallitusten jäsenten avulla soittokierroksen yli 75-vuotiaille jäsenillemme diabeteksen tiimoilta. Usea taho soittelee tällä hetkellä, mutta me ajattelimme keskittyä diabeteksen kanssa



parjäämiseen. Meillä on maksavia jäseniä yli 700 ja heitä yli 75-vuotiaita on 193 ja näistä 93 on ilmoittanut puhelinnumeronsa jäsenrekisteriin.

Toinen ryhmä, joka voi odottaa ensi vuonna sähköpostia yhdistykseltä, on 25-60 -vuotiaat. Näitä sähköpostiosoitteensa ilmoittaneita jäseniä on 128. Heille lähetämme sähköpostilla kyselyn helmikuun loppuun mennessä. Lähinnä selvitämme, millaista toimintaa nämä työikäiset jäsenemme odottavat yhdistykseltä. Vertaistukitoimintaa myös kehitellään. Pyrimme tiedottamaan kaikesta lehdissä, nettisivuilla ja Facebookissa sekä jäsentiedotteessamme.

Perhekerhomme ei ole voinut kuluneen vuoden aikana kunnolla kokoontua, mutta toivottavasti ensi vuonna hekin pääsevät kokoontumaan. Onneksi pari tapahtumaa on voitu ulkotiloissa järjestää. Nuorten leiri onnistuttiin myös järjestämään syksyllä ja eiköhän jotain myös ensi vuodeksi kehitellä.

Kaikkien diabeetikoiden osalta yritämme löytää uusia tapoja toimia ja teemme yhteistyötä terveyskeskuksen diabeteshoitajien kanssa. Otamme myös mielellään kaikenlaisia ideoita vastaan jäsenistöltämme.

Jäsenistöstämme 466 henkilöä on yli 60-vuotiaita ja tietysti heillekin pitäisi jotain toimintaa keksiä, mutta mitä sellaista voimme tarjota, jota eivät Lohjalla toimivat eläkeläisjärjestöt jo järjestä? Suunnitelmissa oli tänä vuonna kiertää Seniorikahviloissa kertomassa toiminnastamme ja diabeteksesta, mutta kuten arvata saattaa sekoitti korona senkin. Tämäkin siirtyi siis pidettäväksi sitten, kun Seniorikahvilat taas käynnistyvät.

Kuten huomaatte, tuntuu, ettei ainakaan lähitulevaisuudessa pystytä järjestämään mitään sellaista, jossa ollaan fyysisesti läsnä. Siitä syystä päätimme julkaista tämän lehden, jotta voisimme näin palvella muistojen avulla jäsenistöämme kuvin ja kirjoituksin.

Kaikkea hyvää koronasta huolimatta ja ottakaa yhteyttä.



OMA APTEEKKISI NUMMELASSA,
SINUN JA LÄHEISESI TERVEYDEN TUEKSI!

HUOMAA MYÖS VERKKOAPTEEKKISI.FI
JA NOUTOLOKERIKKOMME!

CITYMARKET NUMMELA, TUUSANKAARI 1, PUH. 09 4272 1000
PALVELEMME MA-PE 8-20, LA 9-18, SU 10-16



U U D E N M A A N
PIHAMESTARIT OY

PUUT, PENSAAT, PERENNAT

KESÄKUKAT, HYÖTYKASVIT

MULLAT, LANNOITTEET

TORJUNTA-AINEET

KUORIKATTEET, HIEKAT

ISTUTUSPALVELUT



040 555 9448 • uudenmaanpihamestarit@gmail.com

Taimimyymälä: Taimistonkatu 5, LOHJA

www.pihamestarit.fi



www.lohjandiabetesyhdistys.com

Lohjandiabetesyhdistys



Lohjan Diabetesyhdistyksen perhekerho

Lohjan D-nuoret



Lohjadiabetes

Lohjan D-yhdistys

