



Niina Kohonen tuo uudenlaisia palveluja tarjolle Liperin kirkonkylälle.

s. 4

3



Timo Renfors pyysi yleisöä etsimään kätensä, joilla tarttua terveyteen ja käsittää asioita.

Sokeritautiako vai vasta puhkeamassa?

Terveysiltamissa Liperissä pureuduttiin reippaalla otteella diabeteksen ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja hyvään hoitoon.

Terveysillan järjestäminen on osa Kanerva-KASTE -hanketta, joka pyrkii edesauttamaan kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja ohjeistamaan varhaista hoitoa itäisessä ja keskisessä Suomessa. Illan juontajana olikin hankkeen Pohjois-Karjalan toimintojen koordinaattori, terveystieteiden tohtori Timo Renfors.

Kallista, mutta ehkäistävissä

Jättämiseksi kansansairau-

deksi noussut diabetes eli sokeritauti aiheuttaa monelle päänvaivaa.

Tiistain terveysiltamissa kahdeksisenkymmentä ihmistä sai muistutuksen miten meillä pohjoisen kansana on sokeritaudin puhkeamiseen suuremmat edellykset perinnöllisyytemme takia. Diabetekseen erikoistunut terveystieteilijä Hilka Tirkkonen muistutti sairauden olevan yhteiskunnalle erittäin kallis, sillä se tuo mukanaan monia muitakin sairauksia ja aiheuttaa toimintakyvyn alentumista.

- Diabetes lisää yli tuplasti verisuonisairauksien riskiä. Liitännäissairauksina voi kehittyä näkövamma ja tai munuaisten vajaatoimintaa.

Suomessa aikuisiän eli kakkostyyppin diabetesta on todettu sairastavan 300 000 henkilöä, minkä lisäksi 200 000 ihmistä ei tiedä sitä sairastavansa. Lisäksi puolella miljoonalla suomalaisella on erittäin suuri riski taudin puhkeamiseen.

- Illan lopussa on mahdollista täyttää sairastumisriskin arviointilomake, Tirkkonen kannusti. Korkeat pisteet lomakkeesta saanutta kehoitetaan haakeutumaan terveydenhoitajan puheille. Heitä ovat yleisimmin henkilöt, joilla on sukurasite, korkea verenpaine, ylipaino tai metabolinen oireyhtymä eli MBO. Riskihenkilöitä ovat myös mm. raskausdiabeetikot.

Riskin tunnistaminen

kannattaa, sillä tyypin 2 diabetesta on mahdollista ehkäistä ja hoitaa tehokkaasti elämäntapamuutoksilla.

- Tärkeää on ymmärtää, miten voisi itse vaikuttaa taudin puhkeamiseen, sillä tyypin kaksi diabetes kehittyy aina esiasteiden kautta, Tirkkonen selitti.

Esiasteessa olevalla henkilöllä on joko suurentunut paastosokeri tai heikentynyt sokerinsieto eli ateriainnista noussut sokeri ei laske kahdessa tunnissa.

- Diabetes on henkilöllä, jolla paastosokeri nousee yli 7,0 tai verensokeri on kahden tunnin päästä ateriainnista vähintään 11,1.

Erityisesti riskihenkilöiden tulisikin muistaa mitata sokerinsa vuosittain.

Riskeistä Tirkkonen mainitsi erityisesti tupakoinnin, vyötärölihavuuden, vähäisen liikunnan ja huonot ruokailutottumukset. Kaikki nämä kuuluvat hänen mukaansa elämän valintoihin, joihin meistä jokainen voi vaikuttaa.

- Jo viiden prosentin painonpudotus edistää vatsanontelon sisäisen rasvan vähenemistä, mikä parantaa insuliiniherkkyyttä ja sokeritasapainoa merkittävästi.

Tunnista riskit ja tee valintoja

Yleisö sai seuraavien kol-

Päivähoito haluaa vinkkejä

Liperin kunnan nettisivuilla on päivähoiton käyttäjille kysely. Tarkoituksena on selvittää käyttäjien mieltämiä ja toisaalta mahdollisuuksista hoitaa lapsiaan itse esimerkiksi lomien aikana siten, että hoitomaksusta saisi alennusta.

Päivähoitoon tarve kunnassa vaihtelee huomattavasti vuoden eri aikoina ja kyselyn toivotaan tuovan vinkkejä toiminnan suunnitteluun kysynnän vaihdellessa.

Lyhyessä kyselyssä asiakkaalta tiedustellaan mm. lasten määrää, nuorimman ikää ja nykyistä hoidon ja vuorohoidon tarvetta. Sitten vastaajan pitää arvioida minä aikoina vuodessa tai viikossa hänellä olisi mahdollista ottaa lapsi pois hoidosta. Eli voisiko ajatella kotona hoitamista koulujen lomien aikoina tai vaikkapa joka perjantai?

Vastausaikaa kyselyssä on tämän viikon loppuun.

Jutta Kurki

Vuodeosastoa keskitetään, vuoro hoito jää

Keski-Karjalan sosiaali- ja terveystalokunta lähettää kuntien valtuustoille lausunnot kierräkselle peruspalveluohjelman, jonka mukaisesti seudulla on tulevaisuudessa vain yksi akuuttia ja kuntouttavaa hoitoa tarjoava vuodeosasto.

Rääkkylässä vuodeosasto muutettaisiin tehostetun palveluasumisen yksiköksi. Lähipalveluna siellä tuotettaisiin jaksohoitoa, esimerkiksi omaishoitajien hoidettaville. Sairaanhoidajan työnkuva yksikössä muuttuisi jonkun verran, sillä siellä olisi mahdollista antaa esimerkiksi nesteytyshoitoa.

- Tarkoituksena on tasmentää mitä eri hoitomuodot tarjoavat, tilaajaohjaja Päivi Hakulinen selittää.

Mikäli päivähoito ja esiopetus halutaan hoitaa Rääkkylässä ja Kesälähdellä itse, kuten kunnat ovat esittäneet, joudutaan yhteistoimintasopimusta muuttamaan siltä osin.

Ensi vuoden talousarvion valmistelua lautakunta ohjeisti yhteistoimintasopimuksen mukaisesti. Siinä määritellään vuoden 2010 talousarvion pohjaksi vuoden 2008 tilinpäätös indeksillä korotettuna. Indeksillä tuo 65 000 euron lisäyksen tilinpäätökseen.

Hellin johtokunta oli esittänyt lautakunnalle ensi vuoden talousarvion pohjaksi vuoden 2009 tarkistettua talousarviota, joka olisi ollut 1,7 miljoonaa euroa suurempi, kuin alkuperäinen vuoden 2009 talousarvio. Nyt tehty päätös tarkoittaa, että ensi vuonna kuluja on karsittava reippaasti verrattuna tähän vuoteen.

Suuriin palvelurakennemuutoksiin ei päästä vielä ensi vuonna, koska uusi peruspalveluohjelma valmistuu vasta ensi kesään mennessä.

Kokouksessa päätettiin myös Itä-Suomen laboratoriokeskuksen liikelaitoskuntayhtymään liittymisestä siten, että sopimusluonnos kiertää vielä kuntien valtuustoissa. Siirtyminen tapahtuisi ensi vuoden aikana. Työntekijät siirtyisivät uuteen yhtymään ja näytteenotto säilyisi jokaisessa kuntakeskuksessa ennallaan.

Lautakunta määritteli työryhmän miettimään neuvolatoiminnan, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä lasten ja nuorten ehkäisevän suun terveydenhuollon asetuksen käytäntöönpanoa. Rääkkylästä työryhmään nimettiin rehtori Rauni Ronkainen.

Jutta Kurki



Lääkäri Hilka Tirkkonen aloitti terveysillat, joissa kuuntelijoille selitettiin perusteellisesti diabeteksen syntyä ja kerrattiin sen puhkeamiseen vaikuttavia valintoja.

Sivulle 7...