

Klassinen keväänmerkki.

Luonnollisen kaunis.

Pihlaja-angervo toukokuun alussa.

# Pallomaha tietää diabetesriskiä

Loima

Tiina Nauha

Yhdeksän on tyypin 2 eli aikuisuusiän diabetes. Tyypin 2 on suurin riskitekijä. Erittymisen suuren riskin tuonut sanottiin pallomaha, kun ylimääräiset kilot ovat kertyneet vyötärön ympärille. Loimalla järjestettiin maanantaina tempaus, jossa ihmiset saivat selvittää diabetesriskinsä.

Loimaan ammatti- ja aikuisopiston lähihoitajaopiskelijat tekivät markkin pihalla ohikulkijoille ilmaisia naskkarotuksia. Kansansairauksien kurssilla syntyi ajatus tulla kansainvälisten parin, opettaja Helena Petölä kertoi.

Loimassa oli diabetestietoutta ja ihmiset saivat tulla kyselyyn, jossa tiedusteltiin muun muassa painonvähennyksiä, liikunnan harrastamista ja ruokailutottumuksia. Jos vyötärön ympärysmitta oli suuri, sen sai mitattua.

Loimassa oli diabetestietoutta ja ihmiset saivat tulla kyselyyn, jossa tiedusteltiin muun muassa painonvähennyksiä, liikunnan harrastamista ja ruokailutottumuksia. Jos vyötärön ympärysmitta oli suuri, sen sai mitattua.

Arvo Molander koki mittauttamassa vyötärön ympärysmittaa. Hän kertoi jo sairastavansa diabetesta, joka kuitenkin pysyy hyvin kunnossa. Erikoisten elintapojen avulla. Hänellä on tablettiäkäyttö, mutta pistoksia hän ei ole tarvinnut.

– Laihduttu 20 kiloa, liikun ja syön terveellisesti ja säännöllisesti. Apua on myös musiikki ja joita otan pakastimesta kaksi kertaa viikossa. Arvo Molander kertoi, Molander sanoi.



Tiina Nauha

Arvo Molander koki diabetestietoutta, ja Arvo Molander koki mittauttamassa Katrilla Loivosella vyötärön ympärysmittaa.

## Yhdistyks tarjoo vertaistukea

Loimaan SEUTU Loimaan Seudun Diabetesyhdistys ry:llä on yli 300 jäsentä. Loimaan lisäksi jäseniä on lähikunnista. Yhdistys tarjoaa vertaistukiryhmätöitä ja muita sekä tyyppi 1 että 2 diabeetikolle. Toimintaan kuuluu myös omahoitoon tukea, asiantuntijaluentoja, tapahtumia ja retkiä.

Yhdistyksen puheenjohtajana jatkaa tänä vuonna Vesa Anttila, joka toimii myös rahastonhoitajana. Uudeksi varapuheenjohtajaksi valittiin Saja Hume ja uudeksi sihteeriksi ja tiedottajaksi Eija Eloranta. Hallituksen uusi jäsen on myös Arvo Polo. Ennenistä jatkavat jäsenistöhoitajana toimiva Aina Lankinen, Outi Laaksonen, Esa Virta ja Tarmo Virtanen.

Tempauksen järjesti Loimaan Seudun Diabetesyhdistys, jonka hallituksen jäsenen Arvo Polon mukaan saltaustumistieteen tunteminen on tärkeää. Diabeteksen hoitomuodot kehittyvät myös koko ajan, jotta esimerkiksi pistoksista päästäisiin eroon. Olen ollut mukana tutkimuksissa, joissa selvitetään uusien hoitomuotojen toimivuutta. Niistä yksi on hengittävät insuliinit. Polo kertoi.