4 / 2013

Lounais-Suomen Diabetes ry

# Tiedote

~ Mittarinvaihtopäivät

~ ¨Nuorten kokkikurssi

~ Pienmessut

## LOUNAIS-SUOMEN DIABETES RY:N HALLITUS VUONNA 2013

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Seppälä Pirjo, varapuheenjohtaja, Diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri

Lindblom-Suominen Sonja, rahastonhoitaja

Aallontie Minna, lasten ja nuorten toiminta

Kulo Tapani, liikunta

Ahomäki Ritva

Laaksonen Jaakko

Nurmi Hanna

Varajäsenet:

Timonen Esa

Koskivaara Petteri

Hallituksen ulkopuolelta:

Hack-Rahkala Pirjo, jäsenasiat ja tiedotus

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

| | | |
|---|---|---|
| Diabetesasema<br>Yliopistonkatu 37 A U-krs<br>20100 TURKU<br>Puh. 040 758 5113<br>Fax (02) 469 5288<br>diabetesasema@gmail.com<br>www.lounais-suomendiabetes fi | Diabetesaseman<br>toimiston aukioloajat<br>Ma klo 11.00 – 16.00<br>Ti klo 12.00 – 16.00<br>Ke klo 12.00 – 16.00<br>To klo 12.00 – 19.00<br>Pe puhelinaika<br>klo 8.30 -12.30 | **HUOM!**<br>Poikkeavat aukioloajat!<br>- 5.12.13 sulj. klo 15<br>- 6.12.13 itsenäisyyspv<br>- vk 52 23.12.13-1.1.14<br>suljettu kokonaan<br>- 6.1.14 loppiainen |

Seuraavien tiedotteiden **ilmestymisviikko** ja **viimeinen materiaalin palautuspäivä**.

| | | |
|---|---|---|
| 1/2014 | vk 6/7 | ma 27.1.2014 |
| 2/2014 | vk 15/16 | ma 31.3.2014 |
| 3/2014 | vk 34/35 | ma 11.8.2014 |
| 4/2014 | vk 45/46 | ma 27.10.2014 |

**Tiedote / Lounais-Suomen Diabetes ry:n tiedotuslehti.**
Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omassa tiedotteessa,
Turun Sanomissa maanantaisin yhdistykset palstalla,
Diabeteslehdessä ja kotisivuilla www.lounais-suomendiabetes.fi.
**Painomäärä**: 3000
**Painopaikka:** PainoSalama Oy, Turku

# YLIOPISTONKADULLA TAPAHTUU

Diabetesasemalla on aloittanut vastaanoton uusi jalkaterapeutti Essi Mäkinen., jonka toivotamme tervetulleeksi joukkoomme. Asemalla on tehty hänelle oma huone, joten meillä voi olla nyt kolme jalkojenhoitajaa yhtaikaa työssä ja aseman palvelukyky on parantunut huomattavasti. Aikoja jalkojenhoitoon on nyt mahdollista saada jonottamatta. Käyttäkää palvelua nyt reippaasti hyväksenne.

Turun kristillisellä opistolla oli 9.11. diabeteksen päivityspäivä. Hilareiden laskeminen kiinnosti suurta joukkoa diabeetikkoja, sillä opiston pieneen auditorioon kokoontui kaikkiaan noin sata osallistujaa ja tunnelma iloinen ja rakentava. Kiitokset kuuluvat kaikille järjestäjille ja osanottajille.

Kuluva vuosi on ollut yhdistyksen toiminnan kannalta vireä ja toimiva. Kuten muistamme voitimme tämän vuoden alussa kaupungin järjestämän jalkojenhoidon kilpailuttamisen. Yhteistyö kaupungin kanssa on sujunut hyvin ja rakentavasti ja toimistomaksustakin päästiin tyydyttävään ratkaisuun.

Vuosi loppuu ja yhdistys toivottaa työntekijöilleen ja jäsenilleen rauhallista joulun alusaikaa

KAIKILLE VASTAANOTOILLE AJANVARAUS DIABETESASEMALTA

**PUH. 040 758 5113**

Puhumme toista puhelua, jos puhelusi menee aukioloaikana vastaajaan.
Voit halutessasi jättää viestin ja otamme yhteyttä Sinuun tai soita ystävällisesti hetken kuluttua uudestaan.
Jos joudut peruuttamaan vastaanottoaikasi ja Diabetesasema on kiinni.

**Kerro vastaajaan** *kuka olet* , *milloin aikasi on* ?
Onko se *jalkojenhoitoon, lääkärille vai hoitajalle*.

**PERUUTTAMATTOMASTA VASTAANOTTOAJASTA VELOITETAAN 33,90**

## VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT

***HANNU JÄRVELÄINEN,*** (aseman vastaava lääkäri)
dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

***HANNA LAINE***
dosentti, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

***LASSI NELIMARKKA***
LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

***TAPANI RÖNNEMAA***
LKT, professori, sisätautien erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

***MINNA SOINIO***
LT, endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri,
diabeteksen hoidon erityispätevyys

***MARKKU VÄHÄTALO***
yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys

***JUHA PELTONEN***
endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri

## DIABETESVASTUUHOITAJA:

***MIRJA KULO***

## JALKOJENHOITAJAT:

***HEIDI SAARINEN***
jalkaterapeutti (AMK)

***ESSI MÄKINEN***
jalkaterapeutti (AMK)

***IRJA KOFFERT***
***rek. jalkojenhoitaja***

**TIEDOKSI**
Vanhat kotisivumme ovat hieman oikukkaasti toimineet ja pahoittelumme siitä. Pyydämme kärsivällisyyttä, uudet kotisivut ovat työn alla, jotka pyrimme saamaan mahdollisimman pian käyttöönne.

# TAPAHTUMAKALENTERI

## MITTARINVAIHTOPÄIVÄT DIABETESASEMALLA

## NUORET

Tervetuloa kokkaamaan yhdessä herkullista ruokaa, nauttimaan mukavasta seurasta ja yhdessäolosta. Illan aikana kertaamme myös hiilihydraattilaskentaa interaktiivisesti. Kokkikurssin vetäjänä toimii Meri-Tuuli Lindström ja lisäksi mukana ovat ravitsemusterapeutit Jaana Heikkilä ja Sanna Hirvonen, TYKS:n lasten ja nuorten klinikalta.
Aika: Ma 2.12.2013 klo 16.30-20.00
Paikka: Turun ammatti-instituutin Lemminkäisenkadun koulutalon opetuskeittiö 1, sisäänkäynti Lemminkäisenkatu 18 rakennuksen D-ovesta (viimeinen pääovi oikealla) Ilmoittautuminen viimeistään 18.11. mennessä sähköpostiin ritva.ahomaki@utu.fi. Mainitsethan samalla mahdolliset erityisruokavaliot. Toimi pian, tiloihin mahtuu 20 ensimmäistä ilmoittautunutta!
Tapahtuman sponsoroi
Novo Nordisk Farma Oy

## MESSUT

Pienoismessut la 15.5.2014 Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11,Turku. Tervetuloa sankoin joukoin paikalle!

## KERHOT

**Keskustelukerho**.
Ti 12.11 klo 17.30-19
Happy House monitoimikeskus, Ursininkatu 11, Turku.
Vetäjänä Sonja Lindblom - Suominen puh. 040 512 7581

**Måndagsklubben**
kokoontuu: 18.11.2013
2014 - 17.2, 17.3, 28.4,19.5.
Tapaamiset Folkhälsanin tiloissa, Linnankatu 10 A. Folkhälsanilla yhteyshenkilö Margo Storm
puh. 040 777 4769
Magnus Taxell tel. 041 465 1172
tai magnustaxell@gmail.com

## LIIKUNTA

**Joka maanantai klo 14.00,**
jatkuen säästä riippumatta joka maanantai. Kokoontuminen Kupittaan puiston reunassa, Uudenmaan- ja Kupittaankadun kulmauksessa olevan valkoisen sähkökeskustalon vieressä.
**Omat sauvat mukaan!**
Liikunta on parasta lääkettä, siis kaikki nyt liikkeelle!
Tervetuloa uudet halukkaat sauvakävelyn pariin.
**Lisätietoja Tapsalta 0400-824381**
**tapsakulo@gmail.com**

# PIENOISMESSUT

## LA 15.3.2013

Happy House, Ursininkatu 11,Turku

Mainio tilaisuus, tulla tutustumaan erikoistuotteisiin!

Arpajaiset ja kahvila – tuotto Lounais-Suomen Diabetes ry:lle.

Mukana mm.

* Aivoliitto
* Turun Sydänyhdistys
* Elixi Oil
* Systeri – erikoiskenkiä
* Feelmaxin edustajana Arto Ahtola, fysioterapeutti
* Lounais-Suomen Diabetes ry

-> verensokerin mittausta 2.00 €

-> HbA1C (pitkäaik.verensok.) – messutarjoushinta 15.00 €

**********

## *JOULULAHJA IDEA*
## *HÄNELLE JOLLA ON JO KAIKKEA!*

Diabetesasemalla myynnissä mm.

valmiiksi paketoituna lahjanyyttejä,

kirjoja, lampaanvillaa,

kuivan ihon hoitoon rasvoja.

# VERTAILUA MITEN 1966 LUVUN JALKOJEN OMAHOITO POIKKEAA VUODEN 2013 HOIDOSTA

Kevätkesällä sain käsiini Kauneus- ja Terveys lehden numeron 8/1966, toimiston Pirjo H-R tyrkkäsi lehden minulle ja kehoitti lukaisemaan artikkelin jossa jalkojenhoitaja rouva Taimi Tarvo kertoo varsin seikkaperäisesti kotona toteutettavia jalkojenhoito-ohjeita kaikille iloisten jalkojen ystäville. Taimi Tarvo tunnettiin Suomen jalkojenhoidon Grand Old Ladyna ja jalkojenhoidon opettajana. Taimi kirjoittaa hieman rennompaan sävyyn kuin mitä tänä päivänä lehdissä nähdään, liekö sitten ollut tapana 60- luvulla. Vastausta tähän en tiedä, mutta uskon että lukijalle mahdollisesti tänä päivänäkin jäisi parempi muistijälki mikäli tekstit ainakin toisinaan olisi kirjoitettu hieman kansankielisemmin.

Taimi kertoo artikkelissaan niin jalkahygieniasta, kuin jalkakylvyistä, hieronnasta ja voimistelusta. Taimi on toki kirjoittanut jalkojenhoidosta yleisesti, mutta asia joka heti alkajaisiksi kiinnitti huomioni että erilaisia liuoksia, voiteita ja puhdistusaineita on ollut käytössä melko laaja kirjo, hieman ajatuksella jokaiselle ja jokaiseen kolotukseen / vaivaan omansa.

Pesukin virkistää, toteaa Taimi tekstinsä ensisanoiksi, tämä toteamus on paikkaansa pitävä vuodesta toiseen eikä vuosikymmenet asiaa muuta. Tekstissä jalkojenpesun yhteydessä kehoitetaan käyttämään erilaisia desinfioivia jalkojen pesuaineita ja lääkesaippuoita, joiden kerrotaan suojaavan ihoa. Parhaan lopputuloksen takaamiseksi kehoitetaan edellä mainittuja tuotteita hieromaan suoraan kostutetulle iholle.

Ajat ovat kuitenkin hieman muuttuneet ja tämän päivän ohjeistuksena riittää jalkojen päivittäinen vesipesu, pesuaineita ei tarvita koska ne helposti lisäävät ihon kuivumista. Ihon ollessa erityisen kuiva voidepesuaineen käyttö on suositeltavaa kun taas ihon ollessa helposti hikoileva on mahdollista hankkia jalkapesuille apteekista happamia pesuaineita. Kärjistäen 47 vuoden välillä tapatunutta, voidaan huomata että tämän päivän ohjeistus jalkojenpesuun on melko lailla pelkistetympi.

Artikkelissa käydään läpi myös erilaisia jalkakylpyjä, alkuun on heti todettava että diabeetikoille ei jalkakylpyjä suositella ollenkaan

vaan huomattavasti parempi vaihtoehto on pesu suihkuttamalla. Pitkällisellä liottamisella kun on yhtälailla riski kuivattaa ihoa kuin saippuapesuilla ja näin ollen myös ihovaurioiden riski kasvaa. Pesun jälkeen jalat on ehdottoman tärkeä kuivata huolellisesti, varpaanvälit erityisesti huomioiden.

Jalkakylvyt 60-luvulla tuntuvat olleen apu melkein jokaiseen jalkavaivaan, vai miltä kuulostavat seuraavat: Sinappijauhekylpyjä rasittuneille jaloille, hiilihappokylpyjä suositellaan mikäli jalkojen verenkierto on heikko, reumaattiseen rasittuneisuuteen reumakylpynestettä, kylmille ja rasittuneille jaloille tuoreista katajanoksista valmistettua uutetta kylpyveteen?
Mikäli joku teistä on joskus kokeillut edellemainittuja, mielelläni kuulisin kokemuksia. Älkää kuitenkaan kokeilko näitä kotona.

Jalkahieronnan ja voimistelun ohjeistukset ovat vuosien saatossa pysyneet lähes ennallaan. Rauhallinen ja kevyt hieronta sopii suonikohjuttomille jaloille aina, hieronnan suunta kulkee jalkaterästä polvea kohti. Seuraavassa suora lainaus, kuinka jalkavoimistelua voi toteuttaa: jalkavoimistelu piristää, liikutelkaa siis paljaita jalkoja mahdollisemman monipuolisella tavalla. Terveellisiä ovat kaikki jalanliikkeet, joita ei jalkineet jalassa kävellessä tarvita, esim.: varpaiden loitontamisliikkeet ( yritetään saada varpaat hajalleen kuten sormet), "mittarimadon kävely " (jalkaterän lihaksia vedetään kantapäähän päin varpaiden pysyessä mieluiten suorina). " Jalkavoimistelussa on kuitenkin huomioitavaa, ettei nilkkoja saa pyörittää sen sijaan koukistus ja ojennus ovat sallittuja.

Vuosien saatossa jalkojen kotihoidon ohjeistus näyttää pysyneen melko samankaltaisena, suurimpana muutoksena pesuneisteiden, liuoksien ja desinfiointiaineiden vähentyminen ja erilaisiin jalkavaivoihin tarkoitettujen jalkakylpyjen harventuminen omahoidossa.

Heidi Saarinen
Jalkaterapeutti(AMK)
Lähde: Kauneus ja Terveys lehti 8/1966

## Lastenleiri Perniön Krailan leirikeskuksessa 16-18.8.2013

Elokuussa koulun alkujen jälkeen pidettiin jälleen 9-12 -vuotiaille diabetesta sairastaville lapsille viikonloppuleiri Krailan leirikeskuksessa. Leirille osallistui tänä vuonna 21 lasta ja leirin ohjaajina toimivat allekirjoittanut, diabeteshoitajat Seija Laine ja Päivi Ruusu sekä apuohjaajina Jenna Ruusunen, Nino Kraemer ja Marja Lehtinen.
Lastenleirillä on käyty läpi asioita, jotka liittyvät diabeetikon arkipäivään eli ruokailuihin liittyvät asiat, insuliini annosteluun liittyvät erityistilanteet ja verensokerin mittausta. Tänä vuonna uutta oli hiilihydraattilaskennan läpikäynti interaktiivisesti ”kapula”-äänestyksen avulla, jossa lapset arvioivat erilaisten ruokaannosten hiilihydraattimääriä. Kaiken kaikkiaan hiilihydraattilaskenta tuntui olevan erittäin hyvin hallussa. Leiriruokailujen yhteydessä laskimme yhdessä hiilihydraatit ja mietimme sopivan insuliiniannoksen, leiriläiset osasivat jo melko hyvin tämän tehdä itsekin, mutta tarkistuskierros koettiin leiriläisten keskuudessa hyväksi, koska insuliiniannoksia jouduttiin vähän vähentämään, koska olimme paljon liikkeellä. Suurin osa leiriläisistä oli insuliinipumppua käyttäviä ja lapset ovat varsin näppäriä laitteen käytössä ja boluslaskuri on suurena apuna ruokailutilanteissa. Leirillä oltiin melko paljon liikkeellä, joten bolusmääriä ja ajoittain insuliinin basaaliannosteluakin jouduttiin säätelemään, samoin monipistoshoitoa käyttävillä insuliiniannoksia vähenneltiin. Onneksi sää oli leirin aikana pääosin suotuisa ja ulkona pelattiin, käytiin luontopolulla, oltiin nuotion äärellä, uitiin ja saunottiin. Lauantai-iltaa vietimme pelailun ja kasvomaalausten parissa.
Leirin aikana kävimme myös keskusteluissa läpi diabeetikon arkeen liittyviä asioita ja mitä diabeteksen kanssa eläminen on ja mitä tuntemuksia se tuo mukanaan. Tänä vuonna leiriläiset löysivät hyvin nopeasti yhteisen sävelen ja leiri sujui kaiken kaikkiaan mukavasti.
Toivottavasti leiriläiset ovat saaneet hyviä kokemuksia/elämyksiä ja vahvistusta siihen, että he eivät ole asian kanssa yksin. Haluan samalla kiittää diabeteshoitajia ja apuohjaajia korvaamattomasta avusta leirin järjestämisessä. Toivottavasti leiri pystytään järjestämään myös ensi vuonna, sillä leirillä lapset saavat tukea toisistaan ja saavat vahvistusta omahoitoon. Leirin sponsorointimahdollisuuksien kehittäminen olisi tärkeätä, jotta leirin jatkuvuus voitaisiin turvata. Mikäli Sinulla on sponsorointikanavia tai haluat osallistua leirin toteuttamiseen / ideointiin, ota reippaasti yhteyttä ritva.ahomaki@utu.fi.
Hyvää syksyn jatkoa leiriläisille ja muille leirillä mukana olleille!

Ritva Ahomäki

## Henrin ja Alicen salaiset elämät teatteriesitys

oli Linnateatterissa ke 16.10.2013.
Rooleissa oli Puntti Valtonen – ***Henry*** ja Jaana Saarinen – ***Alice***
sekä ***kultakala Ocra.***

Kylmä pohjoistuuli antoi tuntumaa tulevasta talvesta, kun odottelimme ovien aukaisua Linnateatterin pihalla. Olin varannut ryhmälle maalaissalaatti annokset ennen esityksen alkua, ne olivatkin maittavat ja täyttävät.

Linnateatterin ravintolasali täyttyi nopeaan tahtiin ja esitys alkoi ajallaan. Alkukankeudesta päästyään, näytelmän esiintyjät Henry ja Alice, unohtamatta heidän kultakalaansa Ocraa – pääsi vauhtiin ja sai katsojat nauramaan sekä nauttimaan pariskunnan hekumallisista päiväunelmista.

Parisuhteessa elämä saattaa käydä arkipäiväiseksi ja hieman tylsäksi. Tulee mm. pettymyksiä, turhia toiveita, odotuksia, mahdollisia kiistoja, nalkutusta. Silloin voi paeta päiväunelmiin, kuten Henry ja Alice. Halutaan elämältä jännitystä, huomion osoituksia, läheisyyttä, hellyyttä, rakkautta siltä toiselta osapuolelta - kuten Henryn ja Alicen tapauksessakin.

Heidän ongelman ydin oli kommunikoinnin puute ja kumpainenkin vaipui päiväunelmiinsa - he kertoivat unelmistaan Ocralle.

Mutta heidän kultakalansa Ocra, kuoli eräänä kauniina päivänä ja se lähensi Henriä ja Alicea. He kertoivat toisilleen hekumallisista päiväunelmistaan ja hassua siinä oli se, että he olivat toistensa päiväunelmissa.

Loppu hyvin, kaikki hyvin – Henry ja Alice löysivät toisensa, niin sanoen uudelleen naisena ja miehenä!

Kuten Alice sanoi …… ” Napsuttele napakasti”!

Teksti: Pirjo Hack-Rahkala

# Lounais-Suomen Diabetes ry:n adressi

Adressi on hienotunteinen ja lämminhenkinen tapa muistaa
ja ottaa osaa läheisen suruun.

Diabetesasemalla nyt uusia hienoja adresseja, erilaisilla teksti vaihtoehdoilla
– Tule katsomaan ja tutustumaan tarkemmin paikan päälle.

## Muistoadressin lähettäminen tai vieminen

Adressi osoitetaan vainajan omaisille, pakkauksessa on mukana kirjekuori.

Sisälehdelle kirjoitetaan vainajan nimi sekä osanottonsa lähettävien nimet. Lähettäjänä voi olla myös yritys, yhteisö tai järjestö.

Adressin voi toimittaa postitse surukotiin tai viedä siunaustilaisuuteen, jolloin se luovutetaan omaisille ennen muistotilaisuuden alkua.

Hiljaisuudessa, lähimpien läsnäollessa järjestettävät hautaukset ovat yleistyneet, tällöin adressin voi lähettää myös hautajaisten jälkeen.

**Lounais-Suomen Diabetes ry:n adressilla tuet yhdistyksen toimintaa, ilman välikäsiä. Meiltä saa myös postimerkin ostettua kätevästi.**

**KANSANELÄKELAITOS**
Terveysosasto
Kuntoutusryhmä

# Tyypin 1diabetesta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit sekä metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastavien kuntoutuskurssit

Kela järjestää tyypin 1 diabetesta sairastaville aikuisille, lapsille sekä nuorille ja nuorille aikuisille sopeutumisvalmennuskursseja. Aikuisten kurssi kestää 10 vuorokautta ja lasten sekä nuorten ja nuorten aikuisten kurssit 5 vuorokautta. Lasten kursseilla perhe voi osallistua kuntoutukseen koko kurssin ajan.

Tämän lisäksi Kela järjestää metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastaville aikuisille kuntoutuskursseja. Kurssi kestää 15 vuorokautta ja kuntoutujan aikuinen omainen voi osallistua kurssille 4 vuorokauden ajan. Kursseille voi osallistua joko avo- tai laitosmuotoisena yksilöllisen tarpeen mukaan.

**Tyypin 1 diabetesta sairastavien kurssien kohderyhmänä** ovat henkilöt joilla

- on tyypin 1 diabetes, mutta terveydenhuollossa saatu ensitieto ja hoidonohjaus ovat olleet riittämättömiä
- tyypin 1 diabetes ei ole hoitotasapainossa ja/tai sairauden hyväksymisessä tai omahoidossa on ongelmia tai henkilöillä on diabetekseen liittyviä sairauksia (aikuisten kurssit).

**Metabolista oireyhtymää ja tyypin 2 diabetesta sairastavien kurssien kohderyhmänä** ovat henkilöt joilla

- on tyypin 2 diabetes ja metabolinen oireyhtymä ja joille on tehty terveydenhuollossa tarpeelliset tutkimukset
- on ylipainoa tai lääkitys diabetes- tai rasva-aineenvaihdunnan häiriöön

**Kurssien sisältö**

Kursseilla suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmissä. Lisäksi kurssilla on yksilöllisiä tapaamisia ja haastatteluja kuntoutuksen työryhmän jäsenten ja erityistyöntekijöiden kanssa. Jaksojen väliajoiksi annetaan kotona tehtäviä harjoituksia. Kurssien sisällössä huomioidaan ikäryhmäkohtaiset erityiskysymykset, esimerkiksi nuorten ja nuorten aikuisten kursseilla ammatinvalintaan ja itsenäistymiskehitykseen liittyvät kysymykset.

**Tavoitteiden asettelu ja seuranta**

Kuntoutustarpeen ja tavoitteen määrittelee hoitava taho yhdessä asiakkaan kanssa ennen kuntoutuksen alkamista. Kelan kuntoutuksessa käytetään GAS -menetelmää (Goal Attainment Scaling), johon sisältyy tavoitteiden asettelu ja tavoitteiden toteutumisen arviointi.

Kuntoutuksen alussa laaditaan tavoitteet yhdessä kuntoutujan kanssa yksilöllisesti sekä ryhmämuotoisesti. Tavoitteita kuntoutuja voi asettaa 1-3 henkilökohtaiselle tavoitteelle ja tavoitteiden toteutumista arvioidaan kuntoutusjakson lopussa.

Kuntoutuksen aikana ollaan yksilöllisen tarpeen mukaan yhteydessä kotipaikkakunnan yhteistyötahoihin, esimerkiksi terveydenhoitoon. Yhteistyön tavoitteena on turvata kuntoutujan kuntoutumisprosessin jatkuminen kurssin jälkeen.

**Mitä tarvitset kuntoutuksen hakemista varten**

- Kelan kuntoutusta haetaan lomakkeella KU 132, jonka voi täyttää ja tulostaa Kelan verkkosivuilta http://www.kela.fi/lomakkeet
- Liitteeksi tarvitaan B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys, josta ilmenee sairaus tai vamma, suositeltu kuntoutus ja sen tavoitteet.

**Lisätietoa kuntoutuksesta**

- Kursseihin voit tutustua Kelan internet -sivuilla Kuntoutuskurssihaulla
- Kelan asiakaspalvelu 020 692 205 Kuntoutus ma-pe klo 8-18
- Yhteistyökumppaneiden viranomaislinja 020 692 235 ma-pe klo 9-16

Kohti uutta Kelaa

**********

# TIETOISKU

## Insuliinien korvattavuudelle jatkoa

Lääkkeiden hintalautakunta on vahvistanut Levemir-detemirinsuliinin korvattavuuden ja kohtuullisen tukkuhinnan kokouksessaan torstaina 7.11. Korvattavuus jatkuu tämän päätöksen nojalla 31.11.2015 saakka. Hintalautakunta jatkoi myös NovoRapid FlexPen- sekä Humalog KwikPen-esitäytettyjen insuliinikynien korvattavuutta 31.11.2016 saakka.

Aiemmassa kokouksessaan lokakuussa hintalautakunta on vahvistanut myös muiden insuliinivalmisteiden korvattavuuden.

Diabetesliiton mielestä hintalautakunnan päätökset tukevat diabeetikoiden mahdollisuuksia yksilöllisesti sopivimpaan hyvään hoitoon. Aiemmat keskustelut Levemirin korvattavuuden rajaamisesta vain tyypin 1 diabeetikoille herättivät paljon huolta.
Diabetesliitto toi neuvottelujen aikana esiin potilaiden vaikean aseman.

Korvattavuuspäätöksiä koskevat tiedot löytyvät lääkkeiden hintalautakunnan kuukausittain julkaistavista tiedotteista, www.hila.fi

Liikuntapalvelukeskuksen asiakaspalvelupiste, os. Blomberginaukio 4, 20720 TURKU
puh. 02 262 3232, Avoinna ma-pe klo 8.15-16, pyhäpäivinä suljettu

TURKU LIIKUNTA PALVELUKESKUS IDROTTSCENTRALEN

# HIMOLIIKKUJILTA KIELLETTY!

Löydä oma tapasi liikkua hyvässä porukassa.
Valitse lajisi monipuolisesta tarjonnasta ja
liiku oman aikataulusi mukaan.

Jos olet vasta aloittelemassa liikkumista:
**Leidit liikkeellä** **www.turkufi/leiditliikkeella**
**Hikinen Tusina** **www.turku.fi/hikinentusina**
**55+-liikuntapalvelu** **www.turku.fi/55+**

Jos haet liikunnan kautta kevyempää elämää:
**Ihanaiset naiset** **www.turku.fi/ihanaisetnaiset**
**Raskas sarja** **www.turku.fi/raskassarja**

Voit maksaa myös liikunta- ja kulttuurirahoilla ja -seteleillä.
Tervetuloa rohkeasti mukaan!

# Hae maksuton alkukipinä terveempään elämään!

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, miten pääsisit alkuun? Tule liikunnan palveluohjaukseen kuulemaan vinkkejä.

- 9.9. klo 13.30–15.30 Happy house -monitoimikeskus, Ursininkatu 11
- 9.9. klo 14.00–15.00 Keskustan terveysasema, Käsityöläiskatu 2
- 10.9. klo 12.30–13.30 Runosmäen terveysasema, Signalistinkatu 2
- 17.9. klo 14.00–15.00 Mäntymäki 3 terveysasema, Luolavuorenkatu 2
- 18.9. klo 14.00–15.00 Varissuon terveysasema, Nisse Kavonkatu 3
- 19.9. klo 15.00–16.00 Maarian kirjasto, Arkeologinkatu 5
- 3.10. klo 16.00–17.00 Luckan (på svenska), Auragatan 1 B
- 15.10. klo 17.00–19.00 Paattisten kirjasto, Toffinkuja 2

Ilmoittautumista ei tarvita. Tilaisuudet ovat maksuttomia, ja ne on tarkoitettu aikuisille. Tervetuloa!
**Lisätietoja:** www.turku.fi/liikunnanpalveluohjaus

www.turku.fi/liikunta

# Mendor Discreet
## - Suomessa kehitetty verensokerimittari

**Mendor Discreet** on
Suomessa kehitetty täysin
integroitu verensokerimittari

- Kaikki mitä tarvitset mittaukseen yksissä kuorissa
- Sisäänrakennettu mittari, lansetti-laite ja 25-liuskan kasetti
- Nopea mittaus - vain 20 sekuntia taskusta taskuun
- Helppo ja huomaamaton käyttää

## Mendor Balance

- Unohda verensokerivihko ja tallenna mittaustuloksesi Mendor Balance –palveluun
- Analysoi tuloksesi ja esittää helposti ymmärrettävän päiväkirjan

Lisätietoja Mendorin tuotteista:
www.mendor.com

mendor
The new diabetes movement

**ESITTELYSSÄ**
**TOIMISTOTYÖN HARJOITTELIJA JESSE KISKO**

Olen vuonna -91 syntynyt paljasjalkainen turkulainen nuori mies.

Tulin työharjoitteluun diabetesasemalle lokakuun alusta ja jaksoni kestää joulukuulle. Olen tähän mennessä harjoitellut hyvin monipuolisia toimistotöitä. Perheeni koostuu vanhemmista ja sisaruksista. Harrastan tietotekniikka laidasta laitaan.

**********

**ESITTELYSSÄ**
**JALKATERAPEUTTI ESSI MÄKINEN**

**Syntymävuosi ja -paikka:** 1979, Riihimäki
**Koulutus:** Olen valmistunut jalkaterapeutiksi Mikkelin ammattikorkeakoulusta Savonlinnan yksiköstä vuonna 2003.
**Perhe:** Avomies Taneli ja tytär Else 1v. 8kk.

**Toimenkuva:** Tein jalkaterapeutin töitä ammatinharjoittajana yksityisessä firmassa Hämeenlinnassa 10 vuotta. Jalkaterapia on ollut iso osa elämääni opiskelu ajoista lähtien. Pian valmistumiseni jälkeen lähdin lisäksi mukaan yhdistystoimintaan Suomen jalkojenhoitaja- ja jalkaterapeuttiliittoon. Olin hallituksessa seitsemän vuotta. Lapseni syntymän jälkeen olen kaivannut muutosta myös työhöni. Niinpä päätimme toteuttaa pitkään ajatuksissa hautoneen idean; muutimme perheen kanssa Turkuun ja 14.10.2013 alkaen olen toiminut jalkaterapeuttina Diabetesasemalla. Olen innoissani uudesta työpaikastani ja sen tuomista haasteista!

**Harrastukset:**
Vapaa-aikani kuluu pääsääntöisesti perheen parissa.
Yritän myös ylläpitää kuntoani lenkkeilemällä mahdollisuuksien mukaan

**ESITTELYSSÄ**
**JALKATERAPEUTTI HEIDI SAARINEN**

Olen Heidi Saarinen ja toimin Jalkaterapeuttina Diabetesasemalla. Syntynyt olen marraskuussa 1986 Pirkanmaalla, josta lukion suoritettuani lähdin opiskelemaan Mikkelin ammattikorkeakouluun, Savonlinnaan. Valmistuin Jalkaterapeutiksi toukokuussa 2009, jonka jälkeen työskentelin Turun Yliopistollisessa keskussairaalassa. Diabetesasemalla aloitin työt helmikuussa 2010.

Perheeseeni kuuluu lisäkseni avomieheni, jonka kanssa asumme Turussa.

Vapaa-ajallani harrastan liikuntaa sekä matkustelua, lisäksi Italian kieli ja kulttuuri kuuluu mielenkiinnonkohteisiini.

Tervetuloa vastaanotolleni Diabetesasemalle!
**********

## *Diabetesvastuuhoitajan kaino toivomus*:

Pieni toivomus olisi mulla,
kun lääkäriaika ompi sulla,
niin voisitko ajoissa luokseni tulla?
Silloin kiire ja hoppu, meiltäkin loppu.
Se rauhan tapaamisellemme tois
ja mittareita jutellessa käyttää vois.
Kun HbA1C on rastittu lappuusi vain,
ei paastoa ja labrassa käyntiä tarvita lain.
Käsien pesua lämpimällä vedellä vain toivoisin,
ennen kuin pitkän sokerin sormestasi mittaisin.

*Ilmoittaudu*
*14.2.2014 mennessä*
*osoitteessa*
*www.diabetes.fi/*
*ilmoittautumiset*

*Hinta 30 € / hlö*
*tai 50 € / pariskunta*

*Lisätietoa:*
*Keiju Telford,*
*puh. 03 286 0432*

# **Vertaistuesta voimaa** – *seminaari diabeetikkolasten isovanhemmille*

Lauantaina 15.3.2014
Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere

Ohjelma:

| | |
|---|---|
| 8.30–9.30 | Ilmoittautuminen ja aamiainen, näyttelyyn tutustuminen |
| 9.30 | Avaus |
| 9.45 | Mitä uutta tiedämme lasten diabeteksen kehittymisestä ja miten uusi tieto voisi vaikuttaa diabeteksen hoitoon tulevaisuudessa?<br>*Professori Mikael Knip, Lasten ja nuorten sairaala, HUS* |
| | Musiikkia |
| 10.45 | Lasten ja nuorten diabeteksen hoito<br>*Ylilääkäri Pirjo Ilanne-Parikka, Diabetesliitto* |
| 11.30 | Diabetesliitto ja Yksi elämä diabeetikon ja läheisen tukena<br>*Projektipäällikkö Sari Koski, Diabetesliiton Yksi elämä -hankkeet* |
| 12.00–13.15 | Lounas ja näyttelyyn tutustuminen |
| 13.15–14.15 | Isovanhempien tunteita ja ajatuksia<br>*Videoterveiset Tampereelta*<br>Isovanhempien ryhmän toiminta Tampereella<br>*Diabeetikon isoäiti Eeva Autio* |
| | Musiikkia |
| 14.15–14.45 | Kahvi |
| 14.45–15.30 | Verensokerin säätöä ja yhdessä kasvamista – näkökulmia elämänlaatuun<br>*Erikoispsykologi Helena Nuutinen, Diabetesliitto* |
| 15.30–15.45 | Diabeetikkolasten ajatuksia |
| 15.45–16 | Yhteenveto ja päätös |

Järjestäjä:
Diabetesliiton
Yksi elämä -hankkeet

Yksi elämä

RAY TUKEE RAY STÖDER ray

***HEI SINÄ***

**joka mietit miten voisit tukea yhdistystä**

**tai muuten auttaa**?!

Tule tekemään vapaaehtoistyötä ja lahjoita osaamista!

Vapaaehtoistyötä voi olla mm.

* mainosten jakamista ilmoitustauluille

* arpajaispalkintojen hankkiminen yhdistykselle

* omien resurssien mukaan olla kehittämässä erilaista toimintaa

esim. uuden kerhon vetäjäksi

*Lounais-Suomen Diabetes ry:n hallitus ja henkilökunta toivottavat kaikille jäsenil-le, asiakkaille ja yhteistyötahoille*

*Hyvää ja Rauhallista Joulua*

*Onnea vuodelle 2014*

IA
Itella Posti Oy
Itella Green

Lounais-Suomen Diabetes ry:n
virallinen yhteistyöapteekki

# WIKLUNDIN APTEEKKI

## Wikken Winkki jäsenille:

**Kaikki itsehoitotuotteet -10% jäsenkortilla**

## MEILTÄ SAAT BONUSTA

**S-Etukortilla Bonusta itsehoitotuotteista!**

**ARKISIN 9-21, LAUANTAISIN 9-18, SUNNUNTAISIN KUTEN SOKOS WIKLUND**

Sokos Wiklundin katutasossa Kauppiaskatu 7, 20100 Turku, (02) 284 4455
www.wiklundinapteekki.fi