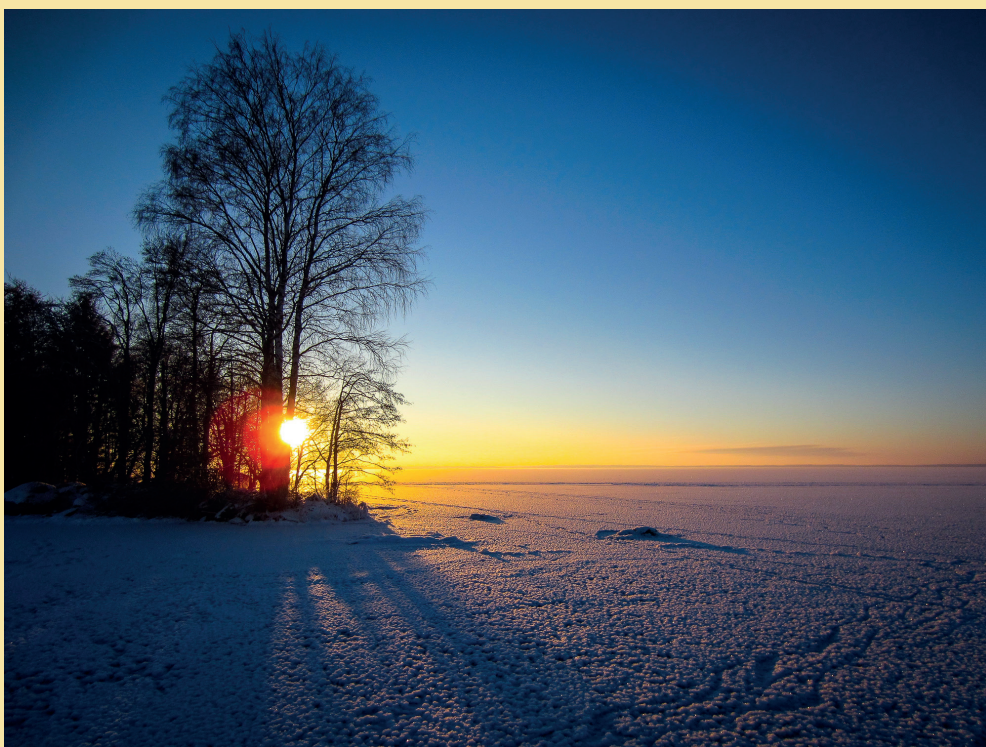


SOKERIPALA

1/2017



Kesän 2017 tapahtumia:

- Pilvilinna ja minifarmi@kukkamessut Uudessakaupungissa 21.5.
- Saariston rengastie - seitsemän lautan kierros 3.6.
- Kulkurin valssi 2.7. Nokian kesäteatterissa

Lounais-Suomen Diabetes ry Diabetesasema Yliopistonkatu 37 A, U-krs, 20100 TURKU Puh. 040 758 5113 Fax 02 469 5288 info@lounais-suomendiabetes.fi www.lounais-suomendiabetes.fi https://www.facebook.com/LounaisSuomenDiabetesry	Toimiston uudet aukioloajat: Maanantai klo 9.30–16.30 Tiistai klo 9.30–16.30 Keskiviikko 9.30–16.30 Torstai klo 9.30–19.00 Perjantai klo 8.30–13.00
VASTAANOTTAVAT LÄÄKÄRIT Hannu Järveläinen professori, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys (aseman vastaava lääkäri) Anne Artukka LL, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Hanna Laine LT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Lassi Nelimarkka LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Markku Vähätalo LT, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Seija Ritakallio Yleislääketieteen erikoislääkäri Lääkärit ottavat vastaan tiistaisin ja torstaisin. Ajanvaraus toimistolta. Mirja Kulo Diabetesvastuuhoitaja	JALKATERAPEUTIT Heidi Saarinen jalkaterapeutti (AMK) Essi Mäkinen jalkaterapeutti (AMK) Emmi Isotalo jalkaterapeutti (AMK) Kaikille vastaanotoille ajanvaraus puhelinnumerosta 040 758 5113
ILMOITTAUTUMISET TAPAHTUMIIN Toimi ilmoituksessa olevan ohjeen mukaisesti!	Voit tukea Lounais-Suomen Diabetes ry:n toimintaa ryhtymällä kannatusjäseneksi. Kannatusjäseneksi voi ryhtyä myös yritys. Kannatusjäsenen maksu on 50 e, 100 e tai 150 e, joka maksetaan Lounais-Suomen Diabetes ry:n tilille TOP FI71 5710 7020 0873 47. Kannatusmaksun maksaneiden nimet julkaistaan nettisivuillemme, ellei tätä ole erikseen kielletty.

SOKERIPALA

Lounais-Suomen Diabetes ry:n jäsentiedote 1/2017

Julkaisija

Lounais-Suomen Diabetes ry, Yliopistonkatu 37 A, ullakkokerros, 20100 TURKU

Myynti, aineisto ja web-vastaava

Toimisto, puh. 040 758 5113, info@lounais-suomendiabetes.fi

Painopaikka

PAINO-KAARINA OY, painosmäärä 3000 kpl

Kansikuva

Janne Peltonen: ”Pyhäjärvi, Säskylä”

Tapahtumat

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan tiedotteessaan Sokeripalassa, maanantaisin Turun Sanomissa yhdistykset-palstalla, Diabeteslehdessä ja kotisivuilla osoitteessa www.lounais-suomendiabetes.fi sekä Facebook-sivuilla.

Tiedotteen ilmestymisaika ja materiaalin viimeinen palautuspäivä:

Nro 2/2017 touko-kesäkuu/2017 maanantai 8.5.2017

LIITY JÄSENEKSI! osoitteessa <http://www.lounais-suomendiabetes.fi>

HALLITUS 2017

Jokinen Tapio, puheenjohtaja

Leila Hällfors, varapuheenjohtaja, diabetesaseman vastaava

Heiskanen Anneli, sihteeri, jäsenasiainhoitaja, keskustelukerhon vetäjä

Timonen Esa, rahastonhoitaja

Koskinen Juhani, liikuntavastaava

Aalto Hanna, perhekerhon vetäjä

Laaksonen Jaakko

Löfgren-Kortela Monica, keskustelukerhon vetäjä

Tammisalo Minttu

Varajäsenet:

Artukka Anne

Kulo Mirja

PÄÄKIRJOITUS

Vuosi 2017

Diabetes henkilökunnassa on vuoden alussa tapahtunut muutoksia toimistosihteeri Johanna Lampinen on muuttunut Leena Hannonen-Niekaksi. Toivotamme hänet tervetulleeksi henkilökuntaan.

Turun kaupunki kilpailutti lähetteellisen jalkojenhoidon viime vuoden lopulla. Lounas-suomen diabetes ry voitti kilpailun eli sai parhaat pisteet hinnan ja hoidon laadulla mitattuna. Tämä oli erittäin merkittävä saavutus, kun diabetesasema saa kolmen vuoden ajan tehdä kaupungin lähetteellisten jalkojenhoidon työmääräyksiä.

Diabetesaseman toimintaa tullaan kuluvaan vuoden aikana vilkastuttamaan ja jäsenille tullaan järjestämään erilaista kerhotoimintaa. Tiedotus tulee tapahtuman Sokeripalan avulla. Toivomme jäsenistön tulevan reippaasti järjestettäviin tilaisuuksiin. Valitettavasti viime vuoden Sokeripala jäi tulematta henkilövähdösten takia. Valitimme tapahtunutta.

Vuosi on alkanut reippaasti. Diabetesasemalla on kova työntouhu, työntekijät ovat aloittaneet hyvin työnsä ja kiitos heille siitä.

Toivottavasti saamme järjestettyä aiempaa enemmän liikunnallisia tapahtumia. Liikunta on tärkeää ja paremman aineenvaihdunnan kautta diabeteksen hoito on helpompaa. Lisäksi liikunnasta tulee hyvä mieli ja taas jaksaa hoitaa itseään paremmin.

Valitettavasti 2-tyypin diabeetikkojen lääkkeitä korvattavuus pudotettiin 100%:sta 65:iin%. Tämä on hyvin lyhytnäköistä ja tässä kohtaa pätee periaate, että säästäminen voi olla kallista. Paikallisyhdistyksenä emme voi paljon vaikuttaa asiaa, koska se on vaikeaa valtakunnalliselle Diabetesliitollekin.

Yhdistys toivottaa hyvää kevättä kaikille jäsenille ja diabeetikoille.

Tapio Jokinen,
Lounais-Suomen Diabetes ry:n puheenjohtaja



KUTSU

Lounais-Suomen Diabetes ry:n

KEVÄTKOKOUKSEEN maanantaina 27.3.2017 KLO 18.00

Avoin kohtaamispaikka HAPPY HOUSE, Ursininkatu 11, 20100 TURKU
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Luennoitsijana professori Tapani Rannemaa:
Mitä uutta lääkkeistä? Mitä uutta laitteista?

TERVETULOA!
Hallitus

JALKATERAPIA (hoitoaika 60 minuuttia)

Jäsenet (koko aika)	47,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
Muut (koko aika)	50,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (puoli aika)	28,00 €	+ 5,00 €
Muut (puoli aika)	30,00 €	+ 5,00 €
Jäsenet (kontrolliaika)	13,00 €	+ 5,00 €
Muut (kontrolliaika)	15,00 €	+ 5,00 €

LÄÄKÄRIT

Vastaanottomaksu	90,00 €	+ 10,00 € toimistomaksu jäsen + 15,00 € toimistomaksu ei jäsen
Ajokorttitodistus	60,00 €	
Muut todistukset	30,00 €	

DIABETESVASTUUHOITAJA

B-GHb-A1C (jäsenet)	20,00 €	+ 5,00 € toimistomaksu
B-GHb-A1C (muut)	25,00 €	+ 5,00 €
Tunnin vastaanottoaika	25,00 €	+ 5,00 €
Puolen tunnin vastaanottoaika	17,00 €	+ 5,00 €
Vihkonäyttö	12,00 €	ei toimistomaksua

**PERUUTTAMATON VASTAANOTTOAIKA 36,00 € + 5,00 € toimituslisä
HUOM - PERUUTUKSET VUOROKAUTTA AIKAISEMMIN, KIITOS!**

Jos asiakas pyytää toimiston aukioloaikana laskun, siihen lisätään
TOIMITUSLISÄ 5,00 €

Helmikuun perhekerhossa

- Vertaistuki vanhempien kesken
- Lasten ja nuorten tutustuminen toisiin diabeetikoihin

Tule siis vanhempi yksin tai lapsen/lasten kanssa juttelemaan muille diabeetikoperheille.

Aika: Lauantai 25.2 kello 14

Paikka: Terapia Taikamatto Aninkaistenkatu 14 B 10, Turku

Jos et löydä paikalle, soita Annukka 040 5777758

Terveisin Hanna Aalto, perhekerhonvetäjä 0407515534



TAPAHTUMAKALENTERI



Liikunnallinen allasjumppa

Lounais-Suomen Diabetes ry:n liikunnallinen allasjumppa jatkuu kevätkaudella 2017.

Mukaan mahtuu vielä muutama halukas. Ilmoittautumiset numeroon 040 758 5113 tai sähköpostiosoitteeseen info@lounais-suomendiabetes.fi mahdollisimman nopeasti 2.1.2017 alkaen.

Vesijumppa pidetään joka maanantaista alkaen 9.1.2017 klo 16.00–16.45 jatkuen 22.5.2017 asti. Käyntikertoja on 18 ja maksu on 108,00 e, joka maksetaan erillisellä laskulla.

Keskustelukerho

Tervetuloa Lounais-Suomen Diabetes-yhdistys ry:n keskustelukerhoon.

Keskustelukerho kokoontuu vuonna 2017:

- torstaina 2.3. klo 18.00
- torstaina 13.4. klo 18.00
- torstaina 11.5. klo 18.00

Avoin kohtaamispaikka Happy Houses-
sa Ursininkatu 11, katutaso.





Pilvilinna ja minifarmi&kukkamessut -matka

Tervetuloa elämykselliseen matkaan Pilvilinnaan ja minifarmi&kukkamessuille Uuteenkaupunkiin!

Lähtö on sunnuntaina 21.5. klo 7.45 Ortodoksisen kirkon edestä Turussa ja suuntaamme ensi Taidetalo Pilvilinnaan. Käymme tutustumassa Raija Nokkalan naivistiseen taiteeseen ja hauskoihin postikortteihin. Pilvilinnan on värikäs ja omaperäinen taidetalo, jonka ulko- ja sisäseinät on koristeltu maalauksin. Sijainti n. 3 km kaupungin keskustasta. Pihapiirissä on pitsimökki, hauska taidepolku ja kahviterassi meren rannalla. Nautimme Pilvilinnassa suolaista, ehkäpä vähän makeaakin välipalaa kahvin ja teen kera. Pilvilinnaan on varattu n. 1 ½ tuntia.

Ilmoita siksi mahdollisista ruoka-aineallergioista ilmoittautumisen yhteydessä.

Matkamme jatkuu ja n. 10.45 olemme valmiit tutustumaan minifarmi ja kukkamessuille. Paikka sijaitsee jäähallin ympäristössä. Tapahtuma on Puutarha-alan valtakunnallinen Kukkamessut ja Minifarmi- maaseutumessut. Jokainen voi ruokailla messuilla omakustanteisesti.



Matkan hinta on 60 e jäseniltä ja ei-jäseniltä 63 e. Ilmoittautumiset mahdollisimman pikaisesti, viimeistään huhtikuun loppuun mennessä. Nopealla ilmoittautumisella varmistat, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, mikäli saamme vähintään 30 ilmoittautujaa. Voit ilmoittautua heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343.



Matka maksetaan retkitilille Lounais-Suomen Diabetes/ Anneli Heiskanen
Fi07 1474 3500 2045 72 maanantaihin
8.5. mennessä.



**Diabetesyhdistyksen retki la 3.6.2017
Saariston rengastie - seitsemän lau-
tan kierros – vuoden 2017 matkailu-
kohde**

Klo 8.00 Lähtö Turku, Ortodoksinen
kirkko

Klo 8.15 Raision kirkko, saaristo-opas
Marja Hartola tulee kyytiin, ajo vehmaan
maaseudun läpi Kustaviin, matkalla saa-
riston pisin silta, Kaitaisten silta.

Klo 9-9.50 Kustavin Savipaja, sämpylä/
munkkikahvit.

Klo 10.10 Aura-lautta Iniöön, kesto n.
1/2 tuntia, lautalla kiosk. Ajo Iniön kir-
konkylään, matkalla 1 lossi.

Klo 10.50 Tulo kirkonkylään. Tutustumi-
nen Iniön kirkkoon ja vierasvenesata-
maan.

Klo 11.30 Saaristolaisbuffet Lolas ser-
vicellä srk-talossa. Klo 12.45 lähtö kohti
Dalenin lauttarantaa.

Klo 13.15 Antonia-lautta Houtskariin,
kesto n. 1 tunti, lautalla kahvikioski.

Klo 14.10 Saapuminen Houtskarin Mos-
solan lauttarantaan ja ajo Houtskarin
keskustaan pitkin kapeita saaristoteitä.
Matkalla on idyllisiä maisemia veneva-
joineen ja kaksi lossia.

Klo 15.00 Tutustuminen Houtskarin
kirkkoon.

Klo 15.20 Lähtö kohti Kituisten lautta-
rantaa.

Klo 15.45 Stella-lautta Korppooseen,
kesto 1/2 tuntia, kahvila.

Klo 16.15 Tulo Korppooseen, ajo Re-
taisten lauttarantaan.

Klo 16.30 Lautta Nauvoon Pärnäisten



lauttarantaan, kesto 5 min. Ajo Nauvon kirkonkylään.

Klo 16.50 Iltapäiväkahvit ja suolainen välipala Majatalo Martassa. Sen jälkeen tutustumista Nauvon kirkonkylään, kohteina Pyhän Olavin kirkko, saariston vilkkain vierasvenesatama tai rantapuodit, joissa myydään vaatteita, matkamuistoja ja käsitöitä.

Kirkonkylässä ravintoloita, kahviloita, jäätelökioski ja kaksi ruokakauppaa.

Klo 17.50 Lähtö kohti Prostvikin lauttarantaa.

Klo 18.00 Lautta Paraisille

Klo 18.30 Tutustuminen Paraisten saaristokaupunkiin ja Pohjolan suurimpaan kalkkilouhokseen näköalapaikalta.68

Klo 19.00 Lähtö Paraisilta paluumatkal-
le.

Klo 19.30 Saapuminen Turkuun, jossa opas jää pois kyystä.

Matkan kesto 11,5 t. Matkan hinta 65 euroa/aikuinen. diabetesyhdistyksen jäsen, 68 euroa/aikuinen ei-diabetesyhdistyksen jäsen ja 30 euroa/alle 12-vuotiaat lapset. Hinta sisältää bussikuljetuksen, lounaan noutopöydästä, 2 kahvitusta kahvileivän kera, lautat, tutustumiset ja opastuksen koko matkan ajan.

Ilmoittautumiset mahdollisimman pikaisesti, viimeistään toukokuun 10. päivään mennessä. Nopealla ilmoittautumisella varmistat, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, mikäli saamme vähintään 30 ilmoittautujaa. Voit ilmoittautua heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343. Ilmoita samalla mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Matka maksetaan retkitilille Lounais-Suomen Diabetes/ Anneli Heiskanen Fi07 1474 3500 2045 72 maanantaihin 8.5. mennessä.



Kulkurin valssi 2.7.2017

Linnoissa kreivien häät vietetään, on morsiamella kruunattu pää, siellä viihdyn suo viini ja shampanjaa vaan. Sydän kylmä voi olla kuin jää. Siks mieluiten maantiellä tanssin, kun metsien humina soi. Minä kultaisen kulkurin valssin, tule kanssani tyttö ohoi! Kulkurina nähdään Rami Mäkelä ja Helenan roolissa Jannina Heiman. Mustalaisten kuninkaana on Sakri Leinonen.

Kulkurin valssia lähdemme katsomaan Nokian kesäteatteriin **sunnuntaina 2.7. klo 10.30** Turun ortodoksisen kirkon edestä. Matkalla pysähdymme Huitisten härkäpakarilla syömässä buffet aterian. Näytelmä alkaa klo 15.00. Ja kotiin palaamme näytelmän jälkeen.

Ilmoittautumiset viimeistään maanantai-

na 5.6. mennessä. Nopealla ilmoittautumisella varmistat, että mahdut mukaan. Matka toteutuu, mikäli saamme vähintään 30 ilmoittautujaa. Voit ilmoittautua heiskanen.anneli@gmail.com tai 050 5615343. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Matkan hinta on jäsenille 60 e ja ei-jäsenille 63 e. Matkan hintaan sisältyy siis bussimatka, ruokailu ja teatterilipun hinta. Matka maksetaan retkitilille Lou-nais-Suomen Diabetes/ Anneli Heiskanen Fi07 1474 3500 2045 72 maanantaihin 26.6. mennessä.

AccuChecin verensokerimittari

Tervetuloa tutustumaan AccuChecin verensokerimittareihin ja tarkistuttamaan oma mittarisi keskiviikkona 8.3 klo 11-15.

Rochen esittelijä Mika Mathlin on paikalla kertomassa uutuuksista ja vähän vanhoistakin mittareista.

Kahvitarjoilu!

Ekowebin verensokerimittari

Tervetuloa tutustumaan Ekowebin verensokerimittareihin ja tarkistuttamaan oma mittarisi keskiviikkona 15.3 klo 11-15.

Edustaja Veijo Turunen on silloin paikalla testaamassa "vanhan" Onnikallesi ja kertomassa tulossa olevista uutuuksista. Kahvitarjoilu!



ulkoilmakahvit retken päätyttyä Seilin saaren rannalla, kun odotimme takaisinkuljetusta.

Seuraavan laivamatkan etappi oli Han-ka. Hämmärönsalmen lossilla yli seuraavaan rantaan ja sieltä Raision kautta Turkuun.



Seilin retki

Loppukesästä teimme retken Seilin saarelle pikku rengastiellä. Ilma oli paras mahdollinen, lämmin ja aurinkoinen. Paraisilla oli lyhyt kiertoajelu ja jaloittelimme Paraisten kalkkikivikaivoksen näköalapaikalle. Seuraava kohteemme oli Nauvon kirkonkylä. Nautimme paikallisessa ruokapaikassa herkullista kala-keittoa. Kello 12.00 Östernin laiturilta jatkoimme laivalla kohti Seilin saarta.

Seilissä tutustuimme alueen luontoon kävellen. Halukkaat tutustuivat Seilin kirkkoon. Bussiyhtiö tarjosi matkalaisille

D-nuorten leiri 30.6.-2.7.2017

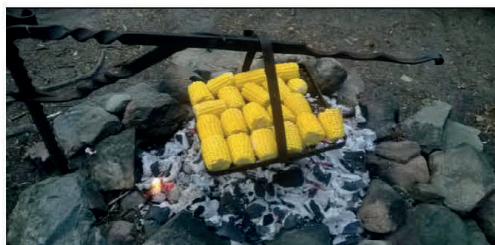
Tervetuloa mukaan Sinappiin!

Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry järjestää jälleen suosittua viikonloppuleirin 11-15 vuotiaille d-nuorille 30.6.-2.7.2017. Tänä kesänä leiri järjestetään Turun kaupungin alueella, Sinapin kurssi- ja leirikeskuksessa, Kakskerran saarella.



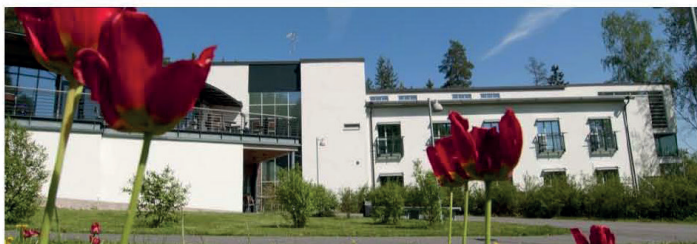
Monipuolista puuhaa kokeneiden ohjaajien johdolla

Diabetesta sairastavilla nuorilla on jälleen mahtava tilaisuus tutustua alueensa muihin nuoriin. Leirin ohjelmasta, nuorten turvallisuudesta ja hoitamisesta vastaavat neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat (ja diabeetikon äiti) viimevuotisilla leirikokemuksilla.



Sinapin kurssi- ja leirikeskus

sijaitsee Kakskerran saarella, Vapparin rannalla upeassa saaristomaisemassa. Sinappi on moderni leirikeskus, joka mahdollistaa monenlaisen puuhailun ulkona ja tarvittaessa sisällä.



Ilmoittaudu mukaan

Ilmoita lapsesi mukaan leirille 30.4.2017 mennessä. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä nuoren hoitomuoto, muut lääkitykset, allergiat ja huomioon otavat asiat. Leirille mahtuu 25 nuorta mukaan. Leirimaksu 40€ / nuori.

Ilmoittautuminen / leirijohtaja Hanna Aalto, hanna.dleiri@gmail.com (P.040 751 5534)

Hoitoon liittyvät asiat leirin aikana / hoitovastaava Minttu Tammisalo, minttu.dleiri@gmail.com

Luotettavat ja laadukkaat Accu-Chek-verensokerimittarit
taas saatavilla!

Mittareiden vaihtopäivä 8.3 klo: 11-15.

Paikka: Lounais-Suomen Diabetes, Yliopistonkatu 37 A U-kerros, Turku.

Kahvitarjoilu!



Accu-Chek Aviva Nano



Accu-Chek Aviva



Accu-Chek Mobile

JASKAN SOPPATYKISTÄ MAUKKAAT KEITOT TAI PUUROT.

SOPPATYKIN ALLA ON PYÖRÄT JA SE KULKEE ASIAKKAAN LÄHELLE.

MINULLA ON MYÖS PIENIMUOTOISTA BUFFETTITOIMINTAA.

OTA YHTEYTTÄ, JOS SINULLA ON TIEDOSSA TAPAHTUMA, SYNTYMÄPÄIVÄ
TMS, JOSSA TARJOILLAAN MYÖS KEITTOA TAI TARVITAAN KAHVITARJOILUA
MAUKKAIDEN LEIPIEN TAI LEIVONNAISTEN KERA.

TEHDÄÄN YHDESSÄ TAPAHTUMASTA ONNISTUNUT.

OTA YHTEYTTÄ **JAAKKO LAAKSONEN 0400 941 038** TAI
JAAKKO.LAAKSONEN@DNAINTERNET.NET



**YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA**



www.kotisinappi.fi



WIKLUNDIN APTEEKKI

-ASiantuntevaa apteekkipalvelua

- ERINOMAINEN Sijainti Sokos Wiklundin Katutasossa
- Ohittamattomat Kanta-asiakasedut
- Asiantunteva palvelu kaikissa apteekkiasioissa



**MEILTÄ SAAT
BONUSTA!**

S-ETUKORTILLA
BONUSTA VAPAAN
KAUPAN TUOTTEISTA

**TERVETULOA
WIKLUNDIN
APTEEKKIIN!**



**AVOINNA: ARKISIN 8-21, LAUANTAISIN 9-18
SUNNUNTAISIN 12-18**

Kauppiaskatu 7-9, 20100 Turku - www.wiklundinapteekki.fi